

¿Qué Pasa?

SpañasBeste Norsk magasin fra Spanias Beste og
Den Norske Klubben Costa Blanca

Sharing
is Caring
yoga og
meditasjon

**Dehesa, Bellota,
Maestro Cortador**
spansk skinke fra
Huelva

**Kunstgruppens
25 års jubileum**
med stor feiring

**Lunsjtur til
CASTALLA**
i Alicante's innland

**Ny utstilling
i skulpturparken
BRONSE I BEVEGELSE**

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



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

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

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



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

FÅ DEN BESTE ALARMEN FOR DITT HJEM MED:

IKKE VENT, RING OSS PÅ 902 022 981

150 000 PROFESJONELLE YTER DEG SERVICE

UTSTYR FOR BILDEOPTAK

FJERNSTYRING VIA DIN MOBILTELEFON

Vi ønsker å hjelpe deg!

ØYEBLIKkelig RESPONS PÅ 45 SEKUNDER

VARSLING HOS POLITIET



Tilbudet gjelder 01.01.2018 til 31.12.2018. Ikke medberømmet. Ring oss for nærliggende priser.

innhold

Nr. 2, årgang 13,
løp.nr. 65,
utgivelse april 2018

- 4 Referat Generalforsamling
- 6 Styremedlemmer
- 10 Besøk fra Svartfot
- 18 Lunsj tur retur Castalla
- 22 Kunstgruppens 25 år
- 24 Månedens utstillter
- 26 Bronse i bevegelse
- 28 Helsennytt
- 32 Yoga og meditasjon
- 34 Klubbnytt
- 38 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
Av. 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

ANNONSER
1/1: 300€
1/2: 175€
1/4: 100€
1/8: 62€

OPPLAG
4000 eks. per utgivelse,
5 utgivelser i året



Sammendrag av referat fra generalforsamlingen til

Den Norske Klubben Costa Blanca

Generalforsamlingen ble holdt mandag 5. mars 2018 kl. 18.00 på Hotel Kaktus

Leder Arne Flaten ønsket velkommen, og Cantamos sang 4 sanger: "Idas sommervise", "Du er lykken for meg", "Menuett i mai" og "When the Saints go marching in", frem til generalforsamlingen lovmessig kunne starte med 236 deltakere med stemmerett og 26 fullmakter. Elsa Østerman var utpekt av styret til ordstyrer, og styret foreslo Per Brandt-Hansen som referent og Reidun Teigen som medreferent.

Årsberetning, regnskap, revisjonsberetning for 2017, og budsjett for 2018 ble grundig gjen-

nomgått og enstemmig godkjent, og det ble også enstemmig vedtatt at kontingent for år 2019 skal være uendret på 50 euro.

Valgkomiteens leder Bjørg Svedbergh leste opp komiteens disposisjoner, og valgkomiteens enstemmige innstilling til DNKCBs generalforsamling ble i sin helhet godkjent ved akklamasjon. DNKCBs valgte organer har dermed etter generalforsamlingen i 2018 denne sammensetningen:

Verv

Leder
Nestleder
Økonomiansvarlig
Sekretær
Styremedlem
Styremedlem
Styremedlem
1.varamedlem
2.varamedlem

Navn

Arne Flaten
Bjørn Væthe
Oddbjørn Fredriksen
Per M. Brandt-Hansen
Harald Becker
Grete Ebbell Hestnes
Erling Kaspersen
Odd Furuseth
Geir Gustavson

Periode

Valgt for 2 år
Ikke på valg
Ikke på valg
Valgt for 2 år
Ikke på valg
Valgt for 2 år
Valgt for 2 år
Valgt for 2 år
Ikke på valg

Revisor:

Verv

Revisor
Revisor
Vararevisor

Navn

Halfdan Lie
Arne Waller
Trond Michelsen

Periode

Ikke på valg
Valgt for 2 år
Ikke på valg

Valgkomiteen:

Verv

Leder valgkomite
Medlem valgkomite
Medlem valgkomite
Varamedlem valgkomite

Navn

Bjørg Svedbergh
Knut Lithell
Olav Raaen
Tormod Seljevoll

Periode

Ikke på valg
Valgt for 2 år
Valgt for 2 år
Ikke på valg

Under Sak 8 ble det behandlet forslag fra medlemmer og styret. Styrets forslag til endring av vedtektenes artikkel 25 Disposisjon av pengemidler ble enstemmig vedtatt, til «Alle konti skal stå i lederens og økonomiansvarliges navn. For å disponere midlene trengs begge underskrift.»

Det forelå også 2 forslag om vedtektsendring vedrørende § 5, Virksomhet og aktiviteter og § 27 Avvikling fra Monica og Fred Olsen. I § 5 ønsket de teksten forandret fra «for å oppnå forannevte formål», til «for å oppnå foran nevnte formål». Begge skrivemåter kan brukes og forslaget ble ikke tatt opp til debatt.

I § 27. Avvikling ønsket man å forandre teksten fra «Foreningens aktiva skal ved en oppløsning i sin helhet gå til Sjømannskirken/Norsk kirke i Utlandet (la Asociacion Misionera Para los Marineros Noruego en España), Carrer Mart no. 8, 03581 Alfaz del Pi, Albir Playa. Midlene skal tilfalle det kirkelige arbeidet blant nordmenn på Costa Blanca». Til «Foreningens aktiva skal ved oppløsning i sin helhet gå til et av Alfaz del

Pi kommunes veldedige formål, vedtatt av den siste Generalforsamling i samråd med Alfaz del Pi kommune, som ivaretar Artikkel 1 i sin ordlyd: «Denne forening er uegennyttig, livssynsneutral og upolitisk».

Fra salen kom det 5 innlegg som alle var svært imot forslaget. Det gikk til skriftlig avstemming og resultatet ble at 41 stemte for, mens 214 stemte mot. Det var 5 blanke stemmer. Klubbens vedtekter § 27 ble dermed ikke endret.

Generalforsamlingen ble avsluttet klokka 19.50 av gjenvalgt leder Arne Flaten, som takket de fremmøtte og takket møteleder med en nydelig bukett blomster.

Alfaz del Pi 13. mars 2018

Per Brandt-Hansen, referent

Reidun Teigen, medreferent

Referatet i sin helhet kan leses på klubbens hjemmesider www.dnkcb.com.



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.

Presentasjon av DNKCBs styremedlemmer



Klubbleder Arne Flaten

Født i Hønefoss i 1941. Utdannet innen bygg og forsvar (vernepliktig major i Hæren). Har i mange år arbeidet innen bygg- og eiendomsutvikling. I mange år hatt egne firma innen bygg- og eiendomsutvikling, og/eller i samarbeide med andre. Er nå i avslutningsfasen for egne engasjementer i byggenæringen og regner med å ha avsluttet det meste inne utgangen av dette år.

Ble gift for annen gang for 29 år siden. Har 2 sønner fra første ekteskap, hvorav den yngste døde av kreft tidligere i år. Min kone Eli har 2 døtre som også har blitt mine etter alle disse år. Vi har til sammen 6 barnbarn.

Har hatt leilighet i Albir siden 2001, hvor vi trives utmerket. Skulle gjerne blitt enda mer integrert i den spanske miljøet, men har dessverre altfor dårlige språkkunnskaper til å oppnå det. Skylder gjerne på at jeg har vært alt for opptatt med mine norske prosjekter til å lære meg godt spansk.

Har vært med i styret i DNKCB i en interessant tid, og har som leder av byggekomiteen hatt et ansvar for at vårt nybygg ble oppført, noenlunde innenfor avtalt tids- og kostnadsramme etter avtalte spesifikasjoner.

I Norge flyttet vi inn i ny leilighet i sjøkanten i Grimstad sentrum i fjor, hvor vi nå tilbringer sommerhalvåret.



Bjørn Væthe
Nestleder

Født i Bærum for 65 år siden, men familien flyttet umiddelbart etter min ankomst til Oslo (Røa) der jeg vokste opp.

Jeg utdannet meg til programingeniør (lydteknikk, radio) i NRK i 1974-76, og arbeidet i radioens tekniske avdeling med redigering og direktesending av radioprogrammer (bl.a. Ukesslutt, Dagsnytt 18, Lykkehjulet etc).

I 1984 spurte min far, som da hadde lyst til å trekke seg noe mer tilbake fra arbeidslivet, om jeg ville arbeide sammen med ham i hans lille importfirma (hudplei-

eprodukter m.m). Jeg sa ja takk, men beholdt jobben i NRK i ytterligere 10 år, da firmaet ikke var bærekraftig nok for 2 personer. Men etter en god del år med både to og tre jobber, fikk jeg i 1997 et agentur fra USA som satte fart i mitt lille firma.

Verken min kone Elisabeth eller jeg er voldsomt interessert i skigåing og kalde dager, og allerede i år 2000 begynte vi å spekulere på å tilbringe vintrene i Spania. Vi dro hit på besøk, og etter å ha sett oss om både sydover og litt nordover, fant vi ut at det beste området var her i Alfaz del Pi. Vi bygget så hus her, og i 2007 solgte jeg firmaet mitt til to av mine ansatte.

Etter det har vi tilbragt hver vinter her nede, og har brukt mesteparten av fritiden på å være aktiv i Den Norske Klubben.



Per Brandt-Hansen
Styresekretær

Jeg er født i 1944 i Bergen, men har vært bosatt i Oslo siden 1975. Jeg er utdannet medisiner fra München Universitet i 1969, jeg ble spe-

sialist i barnesykdommer i 1977 og senere spesialist i barnenevrologi og epileptologi. I 30 år av min arbeidskarriere har jeg arbeidet med barn med nevrologiske lidelser og funksjonshemninger. Jeg ble pensjonist i 2009.

Jeg er samboer med Anne, vi kom til Altea i 2002 og flyttet inn i leilighet i 2005. De siste årene bor vi her 6 måneder i året. Vår store hobby er golf og vi ble medlemmer av Peer Gynt golfklubb i 2007. Jeg har engasjert meg som

kasserer og regnskapsfører i denne klubben fra 2010 og frem til neste måned. Jeg fungerer også som leder av seniorgruppen i Grønmo golfklubb i Oslo.

De siste 2 år har jeg vært styremedlem i Vino - Gastro. Å bli spurt om jeg kunne tenke meg å bidra inn i DNKCB's hovedstyret, oppfatter jeg som en tillitserklæring og jeg lover å gjøre mitt beste som klubbens sekretær.



Oddbjørn Fredriksen
Økonomi

Jeg er 73 år og gift med Maj-Britt, som jeg nå har vært gift med i

48 år. Vi har to barn og to barnbarn, og bor i Trondheim, men jeg er født og oppvokst i Skien.

Til Trondheim dro jeg i 1965 for å studere. Der traff jeg Maj-Britt, og siden har vi bodd der.

Etter at jeg avsluttet studiene ved elektrolinjen på NTH, som det het den gang, arbeidet jeg først i 15 år ved et forskningssinstitutt, før jeg sammen med en kollega startet et lite programutviklings- og rådgivningsfirma

innenfor elkraftbransjen. Derfor tok jeg også en utdanning i økonomi ved Trondheim Økonomiske Høyskole. Dette firmaet ledet jeg i om lag 25 år, inntil jeg mer eller mindre pensjonerte meg for 5 år siden, da vi kjøpte en leilighet i Albir, hvor vi nå tilbringer halve året.



Harald Becker
Styremedlem

Jeg ble født i Oslo 1945 og bodde der til 1966. Da giftet jeg meg med en Sandefjordsjente, og valgte Sandefjord som min by fra da. Trives godt

der, nær kysten, med et flott og aktivt båtliv, både med å hjelpe andre med å få båtene sjøsatt om våren og opp i vinteropplag om høsten.

Etter å ha feriert med bil rundt i Europa i mange år, valgte vi Spania som vårt andre hjemland. Vi ferierte i Spania hvert år siden 1989. La Nucía var vår første ferieby, men deretter ble det

Dénia litt lenger nordover oppover Costa Blanca-kysten.

Dénia var en fin ferieby, men da vi i 2008 ble pensjonister ønsket vi oss et litt norskere miljø. Vi valgte Alfaz del Pi, og det er et valg vi ikke har angret på. De første årene leide vi på Alfaz del Sol og trivdes godt der, men ønsket om noe eget kom etter hvert. I 2014 kjøpte vi

leilighet i Arabí Park, og koser oss her.

Jeg har tidligere arbeidet i teknisk etat i Sandefjord kommune. Her i Spania har mitt "arbeid" vært DNKCB og Costatrimmen hvor jeg også er en av turlederene på langturene. Vi trives veldig godt med vinteren i Spania og sommeren i Sandefjord.



Grete Ebbell Hestnes
Styremedlem

To år har gått siden jeg ble valgt inn som styremedlem i DNKCB, med gjenvalg for to år på siste generalforsamling. Jeg har i denne tiden hatt hovedansvar for kafédriften, noe jeg har sagt ja til å ha de neste to årene også. Å sitte i hovedstyret i Klubben er lærerikt og krevende, men med en ryddig og flink leder og en klubb som blir drevet

på en profesjonell måte, ikke minst økonomisk, så er det også en glede. Jeg er opptatt av at Klubben skal utvikle seg i takt med de krav og interesser som stilles til oss.

Bakgrunn:

Sykepleier med tilleggsutdanning og erfaring i administrasjon, ledelse og samfunnsplanlegging. Jeg har det meste av mitt yrkesaktive liv jobbet med ansvar for utvikling og ledelse av pleie og omsorg i en Vestfold-kommune. Jeg er pensjonist, men når jeg ikke er i Spania, jobber jeg litt som utøvende sykepleier på et helsehus i Re.

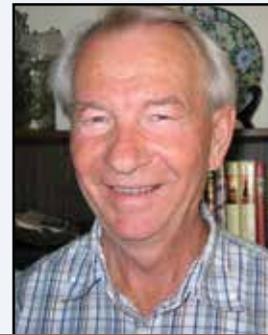
Livsstatus:

Jeg er født i 1950, og vokste opp på Averøy utenfor Kristiansund i de tidene det ikke fantes Atlanterhavsveitunell og andre sjøveien som var viktig framkomstmiddel med havet som nærmeste nabo. Jeg er gift med Gunnar, har to kjekke voksne gutter og er stolt farmor til tre.

Gunnar og jeg bor i gamlebyen i Finestrat når vi er vinterhalvåret i Spania. Her har vi hatt et lite gammelt byhus siden 2001. I Norge bor vi på Revetal i Vestfold.

Interesser:

Den største hobbyen for tiden må jo være Klubben. Jeg har stor interesse for mat, og det passer jo fint når jeg sitter i styret som sekretær i VinoGastro og ansvarlig for kafédriften. Det flotte med Klubben er at den bidrar til at vi får mange bekjente og venner. Som farmor er det jo barnebarn som er viktig, spesielt når vi er i Norge. Og så liker jeg å jobbe litt som sykepleier på Revetal. Når vi «ferierer» er det beste feriestedet mitt på hytta på Nordmøre, i ødemarken på en meget primitiv plass hvor vi lever i pakt med naturen. Med disse gjøremål er det ikke mye tid til annet.



Odd Furuseth
1. varamedlem

Født i i 1939 på en bondegård ved Jessheim. Vokste opp i en harmonisk familie, hvor barnearbeid var normal praksis. Lærte tidlig å håndtere både dyr og motorisert kjøretøy. Likte godt å kjøre traktor, slik at jeg nok utgjorde for en voksen arbeidskar i onnene. Ble Akershus-mester i presisjonskjøring med traktor flere år på rad, arrangert av BUL. Fikk til og med en førstepremie i eksteriørbedømmelse av kyr, om det kan komme til nytte i klubben? Fullførte normal skolegang frem til eksamen artium på reallinjen i 1958.

Interessen for bevegelige farkoster førte til at jeg ble

jagerflyger i Luftforsvaret etter endt artium. Etter endt pliktjeneste der, ble jeg ansatt av SAS som trafikkflyger i 1965. Etter 27 år i SAS fikk jeg muligheten til å finne en annen arbeidsplass med permisjon fra SAS. Eventyrlysten førte meg til Taiwan hvor jeg ble ansatt av et nystartet flyselskap, EVA AIR, i 1991. Her skulle jeg arbeide i 3 år, for deretter å komme tilbake til SAS. Mitt engasjement i EVA førte til at jeg aldri kom tilbake. Jeg ble sjefs-pilot i et annet taiwansk flyselskap, UNI AIR, hvor jeg arbeidet til jeg pensjonerte meg i en alder av 62 år, 9 år etter at jeg forlot SAS.

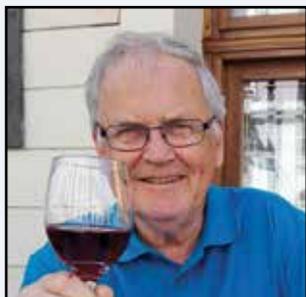
Som pilot er kontakten med meteorologer tett. Som svar på spørsmålet, hvor det beste klimaet på kloden finnes, pekte de på vårt herlige område i Spania. Jeg flyttet derfor direkte hit fra Taiwan i år 2000, og har ingen planer om å flytte!

Jeg har vært gift to ganger, har 3 barn og 6 barnebarn fra første ekteskap. Det første oldebarnet er på gang.

Min kjære heter Ingebjørg Jonassen. Vi er særboere og tilbringer det meste av tiden her i Albir.

Som medlem av Odd Fellow-losjen, ble jeg etter hvert leder av den lokale losjen her i Alfaz. Min interesse for politikk førte til at jeg begynte å skrive artikler i Aktuelt Spania. Det igjen førte til at foreningen Alfaz del Pi FrP inviterte meg inn i styret her. Der ble jeg først nestleder, og etter ett år, leder. I høst, etter 5 år i styret, tok jeg ikke gjenvalg. Jeg så frem til et liv uten ansvar for annet enn meg selv og mine nære.

Det varte ikke lenge før Olav Raaen overtalte meg til å ta ansvar i klubben. Nå ser jeg frem til å lære klubben å kjenne fra innsiden. Som medlem av Vino Gastro vet jeg allerede at det er mye moro her. Jeg har fått ansvaret for klubb-lunsjene, så vi møtes snart over en tallerken med kniv, gaffel, skje og et glass!



Erling Kaspersen
Styremedlem

Jeg er 71 år, og kommer Abelvær i Ytre Namdal i Nord-Trøndelag.

Jeg reiste til Stavanger for å gå på skole da jeg var 16 år, og har

vært der siden. Her møtte jeg Bjørg, og vi har nå vært gift i snart 50 år. Vi har en sønn og tre barnebarn.

Jeg er utdannet svakstrømsingeniør, og har i hele mitt arbeidsliv jobbet innenfor dette arbeidsfeltet i forbindelse med planlegging og bygging av yrkesbygg/kontorbygg. Jeg drev eget firma i 15 år, men arbeidsmengden ble så stor at jeg valgte å selge firmaet.

Aktiviteter i det private har vært forskjellig: trener og leder i idrettslag, tillitsmann i NITO Stavanger og Lions.

Vi er glad i å reise, det har blitt endel turer til forskjellige steder i Europa, og selvfølgelig til vår 150 år gamle hytte/hus i Lyngdal. Jeg liker godt å bygge i tre og stein, særlig på hytta.

Vi kjøpte hus i La Nucía i 2002 og ble medlemmer i Den Norske Klubben noen år senere.

Jeg har vært (og er fortsatt) medlem av Hjelpegruppen for VinoGastro. I tillegg har jeg vært medlem i husgruppen for klubbhuset siden vi fikk eget hus.



Geir Gustavson
2. varamedlem

Jeg er født 04-02-1948 på Sandnes. Begynte å jobbe i Nordsjøen i slutten av 1968 til jeg gikk av med pensjon 2015. Jeg var i den første klassen av boresjefer som ble utdannet 1983. Jeg har i 20 år arbeidet i utlandet: Afrika, Asia, Sør-Amerika, Australia, India og en del andre plasser i verden. Mitt siste oppdrag var for Ocean Rig

hvor jeg blant annet var prosjektleder for noen av verdens største boreskip som ble bygget på Samsung-verftet i Sør-Korea. Jeg kom til Spania tidlig i 1983, og bygde hus i 1985 hvor jeg bodde fast i mange år og reiste rundt i verden på jobb. Er Gift med Bodil. Bor i Stavanger halve året og det andre i Spania (Foya Blanca).



Skinke og ost fra
Huelva du aldri har
smakt maken til

Det tar flere år å bli
Maestro Cortador,
mester i håndskjæring
av skinke, en høyt res-
pektert tittel i Spania

Besøk fra

skinkedistributør

Svartfot

AV BJØRN VÆTHE



Tirsdag 13. mars sto i skinkens og ostens tegn på VinoGastro-møtet. Vi fikk storfint besøk fra Sevilla (og Norge!), det var ost- og skinkedistributøren «Svartfot» (Pata Negra) som stilte med fabelaktige produkter fra Huelva-distriktet. Først og fremst hadde de med seg skinkeprodukter fra tilnærmet renraset (75%) sort, iberisk gris, men også utrolig gode oster, spesielt vil jeg fremheve deres helt spesielle hvite geitost. Har aldri smakt maken!

◀ **María Rosa og Dag fra Svartfot forbereder presentasjonen**



Informasjonsmateriell om spansk skinke studeres nøye

Hva gjør at skinkene fra dette distriktet, sørvest i Spania (Sierra de Huelva), blir så gode? Klimaet og tørkeforholdene er viktig, men like viktig er slettene (dehesa) svartfotgrisene beiter på. Den gjør at skinkene fra Sierra de Huelva blir spesielt gode. Dehesa'en er en delvis naturlig, delvis kultivert beitemark. Man passer på at eiketærne ikke vokser for tett slik at solen kommer til. Dette gjør at svartfot-grisene i tillegg til eikenøttene finner en rekke aromatiske planter som solrose, rosmarin, timian, bjørnebær, villasparges og sopp. Det er denne helt spesielle kombinasjonen som gir disse skinkene den unike smaken. I disse områdene beiter også sauer og geiter. Melken deres gir oss de kjente og utrolig velsmakende spanske ostene. Men den kanskje viktigste grunnen til at Jamón Ibérico Bellota er så spesi-

ell er den sorte griserasen. Uforandret gjennom 500 år, med en stor del villsvin i genene, aktiv og atletisk, gir de et helt annet kjøtt enn andre svin. Vanlig Jamon Serrano er spansk skinke fra vanlig hvit griserase, og er bedre enn norsk skinke egentlig bare fordi at den på grunn av tørkeforholdene her i Spania inneholder mye mindre salt. Hele området hvor grisene vokser opp er et vernet naturreservat. Området er trolsk vakker med pittoreske små landsbyer, slott, kirker og grotter, vel verd et besøk. Flotte ruter for fotturer.

Oppdrett

Dyrehold har lenge gått veldig mye ut på å produsere så mye kjøtt som mulig, med så lave kostnader som mulig. Men fler og fler er blitt mer og mer bevisste på at mat fra frittgående dyr er sunnere – i tillegg til at dyrevelferden er blitt viktigere. I området

Sierra de Huelva hadde fra gammelt av hver familie noen dyr som ga det de trengte av proteinføde året gjennom. Mye på grunn av det kupert terrenget er gårdsbrukene i dette området fortsatt små, og mye av produksjonen av de iberiske produktene foregår på familiebedrifter med lang tradisjon.

For at skinkene fra svartfotgrisen skal kunne kalles BELLOTA, eikenøtt, skal de minst ha et halvt hektar (500kvm) hver. Grisene fra gården Eiriz (som Svartfot får sine produkter fra) har minst et hektar, 1000 kvm, med ca 40 eiketær som gjør at hvert dyr spiser 8 til 12 kg eikenøtter per dag i de 2-3 månedene nøttene faller fra trærne.

En slik typisk familiebedrift som Eiriz slakter omtrent 3500 dyr i året, til sammenligning er det i Salamanca-området og Extremadura



produsenter som slakter nesten like mange dyr i uka!

Artige ting man får med seg når man besøker disse små gårdene er hvor renslige grisene er. De gjør fra seg på bestemte steder, og ute i frihet lukter de ikke vondt. Og de er sosiale, både i forhold til mennesker, men spesielt seg imellom, typiske flokkdyr. Hvis én kommer litt bort fra flokken mens den beites blir den nervøs og løper tilbake.

Modning:

Etter at grisene er slaktet, skjæres skinkene fra. Overflødig fett blir fjernet for hånd, og skinkene får en pen avrundet form før de henges til tørking. Denne perioden kalles «sudado», svetting, hvor aromaene i fettene rundt og inne i musklene langsomt filtreres inn i kjøttet. Under

denne prosessen øker temperaturen langsomt mens det går fra vinter til sommer. I tillegg kontrolleres forholdene i tørkesalene nøye med lufteluker samtidig som man sørger for at skinkene får skygge og ikke blir utsatt for sollys.

Marmoreringen

Svartfotgrisen er en mester i å lagre fett intramuskulært. Dette er viktig fordi smaken av eikenøttene og de aromatiske plantene lagres i fettene. Det sies også at fettene er like sunn som olivenolje, siden dyrene beiter nøtter som inneholder like sunn olje. De neste 2-3 årene henger skinkene i naturlige skyggefulle «secaderos», tørkehaller hvor temperatur og lufting skjer ved åpning og stenging av luker.

De hvite flekkene man noen ganger ser i skinke-

flakene er forkalkninger av tyroksin og er et kvalitetsstegn, da de dannes når svartfotgrisen forvandler eikenøttolje til fett og av høy fysisk aktivitet (grisene tilbakelegger gjerne 12-16 km om dagen for finne maten). De naturlige forholdene er grunnen til at svartfotskinka har mye, mye mindre salt enn vanlig norsk spekeskinke (ca halvparten av saltinnholdet). Mens skinkene spekes danner det seg mugg, penicilium, utenpå fettene. Dette er en naturlig prosess, men som sier mye om jobben bak disse nydelige skinkeflakene som smelter i munnen på oss. Skinkene masseres nemlig med solsikkeolje 2-4 ganger i året. Ikke med olivenolje, fordi den gir for mye smak.

Skinkenes Utvikling følger nøye. Dette gjør man ved å stikke en nål som er laget



av ben inn i skinken. Duften viser om modningsprosessen går i riktig retning. Her gjelder det å ha god luktesans. Det er nå resultatet av fem års møysommelig arbeid skal åpenbare seg.

Oppskjæring av skinkene

På møtet den 13. mars, så vi Javier, som er Maestro Cortador (som det tar flere år å bli), håndskjære skinke. Han behandler hver eneste skinke individuelt, ser på fiberretninger, fettlag etc. Vi så at han hadde med seg minst fem forskjellige kniver, noen brukes til å fjerne det ytterste, harde fettlaget med, andre brukes med forsiktighet innerst mot benet, og andre igjen til å skjære løvtynne, flotte skinkeskiver som blir pent lagt på tallerkenene til servering. Hvert gram kjøtt skjæres av, så benet til slutt er så rent at det bare så vidt kan brukes til ertesuppe! Å være skinkeskjærer med tittelen «maestro cortador» er et meget respektert yrke i Spania.

Hvorfor håndskjæring?

Maskinskjæring av benfrie skinker er jo fint fordi man får jevne like skiver, men den hurtigroterende kniven kan gi høy temperatur og kutter uten å ta hensyn til skinkas struktur. Også den estetiske opplevelsen er en helt annen når vi får en tallerken håndskåret Iberico foran oss.

Denominación de Origen Protegida (D.O.P.), beskyttet opprinnelsesbetegnelse, er en europeisk kvalitetsmerking som de beste produsentene velger å søke om. Pata Negra-skinker fra Svartfot har D.O. Jamón de Huelva, som er den mest anerkjente og tradisjonsrike. Allerede på 1800-tallet var det produsenter som merket skinkene sine som «Made in Sierra de Huelva». Utenfor Spania er D.O. Jamón de Guijuelo den mest kjente fordi det i området rundt Salamanca drives et mer industripreget griseoppdrett. Der Huelva årlig produserer 17.000 Pata Negra-skinker, produserer Guijuelo 180.000 skinker pr år.



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

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.

Fire nye rovfugler reddet



Parken har mottatt fire rovfugler fra Centro de Recuperación i Sevilla. Vi har fått én ravn (Corvus Corax), én Musvåk (Buteo Buteo), én Glente (Milvus Milvus) og én Kattugle (Strix Aluco), som vil leve sammen med de andre rovfuglene våre.

Dette utgjør en del av et samarbeide for å avhjelpe den pressede situasjonen ved senteret i Sevilla og fortsette rehabiliteringen i våre installasjoner. Det er første gang vi samarbeider med senteret i Sevilla, men vi har tidligere utført lignende aksjoner med sentre i Toledo og Buitrago.

Ravnen, kalt Morty, er en hannfugl på 800gr og med et vingspenn på 1,5m. Det er første gang vi mottar dette eksemplaret i parken.

Musvåken, kalt Sheldon, veier i underkant av 700gr og har et vingspenn på 104cm. Glenten, kalt Dorado, veier 700gr og har et vingspenn på 107cm, og kattuglen, kalt Rico, veien 400gr og har et vingspenn på 90cm.

Arbeidet vi gjør i Terra Natura Benidorm bidrar til å bevare rovfugler i Spania som er i fare for

utrydning. Glenten er spesielt utrydningstruet, og inngår i opplysningsprogrammet i parken.

Rovfuglene var til rehabilitering etter en ulykke. Ravnen derimot var i et privat hjem uten medisinsk tilsyn. Myndighetene grep inn og hentet ut ravnen. Rehabiliteringssentrene fungerer som sykehus der dyrene får behandling og slippes ut i naturen når de blir friske og kan klare seg selv.

Dersom det ikke er mulig å sette fuglene fri, blir de tatt vare på av den dyreparken som best oppfyller levevilkårene for dyrene. På den måten beskyttes dyrene mot naturlige fiender. Overføringen foregår via AIZA, organisasjonen spanske dyreparker er tilknyttet, som finner den best egnede parken for hver art.

Dyrepasserne i Terra Natura Benidorm melder at de er fornøyde med tilpassingen av de fire rovfuglene i parken. Ravnen Morty er spesielt kjærlig og sosial helt fra første stund, og har knyttet et spesielt bånd til sin dyrepasser, mens Rico har blitt bestevenn med de andre uglene i parken.

SecurMobil
ALT INNEN TEKNISKE HJELPEMIDLER

www.securmobil.com

Vi tilbyr utleie av hjelpemidler, både for utendørs bruk og i hjemmet.

Individuell veiledning i valg av produkter etter behov.

Stort utvalg av produkter:
scootere, rullestoler, rullatorer, dusjstoler, heiskekraner og andre innretninger i hjemmet.



96 586 95 52
eller
600 455 677

Vi holder til Avda Europa,8
CC La Noria Benidorm
E-mail: info@securmobil.com

Country RIBS PUB GRILL & STEAK HOUSE

Amerikansk countryrestaurant
På strandpromenaden i Albir

Bordbestilling:
966 865 507

Rimelige menyer
fra mandag til fredag





Live musikk på
torsdager,
fredager og
søndager

La Plantacion

Hotel & Restaurante



Skal du feire et eksklusivt event, så har du funnet rett sted. Kom og se våre lokaler i nydelige omgivelser med fantastisk utsikt til hav og fjell, peiskos, koselig restaurant, eksellert service og god mat

www.laplantacion.com Facebook: La Plantacion Finestrat
Finestrat Ctra. CV758 Km7, Tel og Whatsapp: 618508636 (vi snakker engelsk), reservas@laplantacion.com

Lunsj **tur** **retur**



Castalla

En solrik vårdag i februar setter vi kursen mot Valencias innland, nærmere bestemt Castalla. Puebloen er kjent for god mat, og det er nettopp dét vi er ute etter. Selskapet Din Hjelper, med ekteparet Marit og Juan i spissen, leder an. De har satt opp en arrangert lunsjtur for å nyte byens stolthet - gazpacho manchego med en lokal vri, også kalt gazpacho sensato.

AV BENTE SOLEM, FOTO: JUAN ANTONIO LÓPEZ

Med smekkfull buss bærer det innover Valencias fjellverden - nordmenn skal presenteres for spansk gastronomi. Marit gir en inngående forklaring på spansk matkultur, viktigheten av å følge opp alle dagens fem måltider, og ikke minst hvordan vi spiser en gazpacho manchego. Det er nemlig ikke bare bare for en utrenet nordmann! Retten er en gryterett laget av kjøtt, snegler, sopp og brød, og til slutt honning som en uvant vri, og det hele skal inntas på et spesielt vis.

Valencias fjellverden er vakker, med store fjell-sider som speiler seg i solen, mens de høyeste toppene glinser av snødekkede tinder. Enkelte steder skimtes Middelhavet som et blåmalt lerret. Så nærme kysten, men enda så langt til fjells - vi har alt her på Costa Blanca!

Castalla kommer til syne foran oss. En borg minner om svunne tider. Også denne, som de fleste andre borger, ble bygget av maurerne, og har opp gjennom århundrene fått litt nødvendig ansiktssløft. Det var Kong Jaime I som gjenerobret bor-

Restaurantinneholder Paqui ønsker ny leieboer velkommen



Gazpacho-take-away

Aldri før har restauranten hatt nordmenn på besøk



gen fra maurerne, etter å ha gjenerobret Biar, hvorav begge puebloene som følge ble innlemmet i Kongeriket Valencia i 1244. Den siste til å bebo borgen var El Marqués de Dos Aguas, som arvet borgen i 1729. Borgen ble kommunal eiendom i 1989.

Castalla er en liten pueblo med snaue 10.000 innbyggere. Smale gater og lavhusbebyggelse preger gamlebyen. Statuer pryder det offentlige rom, og ved nærmere øyesyn er statuene forbundet med den regionale sporten Pilota Valenciana. Det første som møter oss er en bar, hvis navn er "El Trinquet". En trinquet er banen pilota valenciana spilles på. Det er tydelig at sporten er stor i den lille byen. Foruten sport, skal byen være kjent for sin gastronomi. Langs de smale gatene ligger restauranter i hopetall. De fleste serverer den tradisjonelle retten gazpacho. Én restaurant heter bare rett og slett Gazpacho - det råder liten tvil om hva de har på menyen!

I enden av gaten ligger "Casa Paqui", dagens mål. Bord er reservert og mottakelsen er upåklagelig. Aldri før har de hatt nordmenn på besøk, og begivenheten kan ikke på upåaktet hen - i vesken har Marit en helt spesiell gave til vertskapet: et rotekte norsk troll til å pryde den ellers så spanske atmosfæren i den hyggelige restauranten. Vertskapet finner en verdig plass for den nye leieboeren.

Kelnerne går i koordinert skytteltrafikk. Foruten 48 nordmenn, har restauranten spanske gjester og ikke ett bord er ledig. Kelnerne kommer bærende på den ene store gryta etter den andre, det er take-away-gazpacho. Kunder står i kø ved baren for å ta med seg gazpacho hjem, sammen med enorme brød som viktig tilbehør. Brødet er bokstavelig talt grunnleggene i denne retten. Selve gazpachoen blir nemlig servert oppi brødet. Etter hvert som gjestene forskyner seg av gazpachoen, kommer kelnerne med påfyll. Og når gjestene er forskynt med gazpacho, fjerner kelnerne gazpachoen så bare brødet ligger tilbake. Brødet, som nå er dynket i gazpacho, skal overhelles av honning, brytes i biter og spises som en avslutning på retten.

Gazpacho er et kraftig måltid, og ingen går sultne fra bordet. Før hovedretten fikk vi desuten servert et hav av forretter, deriblant frittret



Gazpacho serveres oppi brødet

På høyden over byen, ligger den gamle maurerborgen



Castalla ligger i Alicante's innland. Landsbyen ligger på en liten høyde 680 meter over havet, på en slette omringet av fjellene Maigmo (1296 m.o.h), Catí, (1260 m.o.h) og Argenya (1230 m.o.h), og grenser til Sax og Petrel o vest, Onil og Biar i nord, Tibi og Agost i syd, og Ibi og Jijona i øst. Siste folketelling i 2015, viste et innbyggertall på 9.994.

Pilota valenciana, et spill hvor man slår en liten lærball med en godt plastret håndflate



artisjokk, som for de norske gjestene var en fulltreffer. Mens sneglene ikke vakte like stor entusiasme, og pent ble lagt til side, var den generelle smaks- og kulturopplevelsen en suksess som garantert blir en gjenganger på Din Hjelpers aktivitetsprogram.

For mer informasjon om utflukter og aktiviteter, se www.dinhjelper.com

Den beste support/service, kvalitet og teknologi

NÅ FIBER OPPTIL 1 Gb
- STØRST FIBERDEKNING I OMRÅDET

- LTE / 4G - trådløs teknologi
- Internett med streaming-tjenester
- Fasttelefoni og mobiltelefoni
- Ny TV-pakke med 250 kanaler / skandinaviske / HD

INGEN BINDINGSTID! For mer info om dekningsområder, priser og produkter, se www.wipzona.es. Pålitelig forbindelse siden 2004! Sentral beliggenhet i hjertet av Albir.



www.wipzona.es
contact@wipzona.es

Tlf.: 965 013 000
C/Pau Casals 5
03581 El Albir

BOREAL COSTA BLANCA
INMOBILIARIA - REAL ESTATE

ALT INNEN EIENDOM

Resale av eneboliger og leiligheter.

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

Eksempel på et av våre prosjekt i Alfaz del Pi



Bulevard de los Músicos 11, Edif.Cello,
03581 ALBIR, Alfaz del Pi
0034 968866517 - 0034 609902628 -0034 607302907
www.borealcostablanca.com - info@borealcostablanca.com

Kunstgruppens 25 års jubileum

AV MARGRIT ASCHIM

Som ved et under kom 33 festkleddede personer frem til restaurant Fandango innen kl. 19 den 17.mars. Det som opplevdes som en «hinderløype» var mange stengte gater, spesielt i Albir grunnet løpet X-miles. Hensikten var å feire 25 års jubileet for Kunstgruppen med en festmiddag.

Kunstgruppen ble startet i 1993, og blant gjestene var fem personer fra gründer-tiden: Lise Kristensen, Per Presthus, Mai og Gunnar Tønder og Greta Hving.

Greta Hving's mann var kunstner og en av gründerne. Hun holdt tale og leste opp et resyme fra de fem første årene i kunstgruppen, skrevet på vers. Til høsten vil hun komme på et medlemsmøte for å fortelle mer fra historien til Kunstgruppen. Dette ser vi frem til.

Det var stor stemning, flere spontane innlegg, preget av begeistring over kunstens kraft og kreativitet og morsomme historier fra de 25 årene som har gått.



Herr Krane og Ari Meland



Greta Hving, Kristin Brudevoll og Ragnhild Bendigsten



Fra venstre Gunnar og Mai Tønder, Greta Hving.



**TOLDOS
AITANA**

+(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



**Alfaz
Paradise**

- Turistleiligheter i et flott anlegg i Albir-åsen
- Basseng, uteplass, takterrasse, gym og jacuzzi
- 5 minutters gangavstand til strand

Kontakt oss på e-post:
alfazpar@hotmail.com
for bestilling og info



Vårt tilbud
Jan/feb/mars
Fra kun
223€ per uke
i leil. med 1 sov.

www.alfazparadise.com
Calle Badia, 50, 03581 Albir. Tel: 966864161 - Mob: 672493193, Fax : 96 686 70 96
e-mail : alfazpar@hotmail.com, Resepsjonen åpen hverdager: 9.00-17.00, lørdager: 9.00-14.00

Månedens utstillinger

APRIL

Tove Kvernvik



Fra jeg var liten jente har jeg vært veldig glad i å tegne og male. Jeg hadde tegning, form og farge som valgfag i 3 år på videregående skole i Trondheim. Form og farge ble en stor del av livet mitt i forskjellige former og uttrykk. I 8 år drev jeg min egen motebutikk, der jeg lekte meg med tekstiler og fargesammensetninger. Jeg har videre gjennomført titalls male- og tegnekurs, som lærte meg forskjellige teknikker og måter å uttrykke meg på innenfor billedkunst. I 25 år har jeg nå vært en aktiv billedkunstner. Jeg har deltatt på flere utstillinger, samt startet opp en kunstfestival med navnet Strandheim kunstfestival i Norge. I fem år fikk jeg æren av å lage malerier som næringspris for Lensvik kommune. Videre er jeg også utdannet som interiørarkitekt. I den forbindelse var jeg med og lagde flere små TV-programmer med farge og interiør som tema. I vårt tidligere hjem i Norge hadde jeg et eget galleri i hagen. Årlig hadde vi en uke med kunstutstilling og hagevandring. Hagen ble et sted hvor form og farge var viktig, og hvor alle sansene ble stimulert.



Jeg har erfaring i å male bilder i olje, akryl og eggtempera, og jeg elsker å eksperimentere og improvisere for hvert bilde jeg lager. Jeg maler lag på lag, tynne og tykke, og jobber mye med flatene. Jeg heller på vann, vasker vekk, bruker sandpapir, trykker, bruker innslag av pastellkritt, blyant/kull og sand. Ofte bruker jeg å male med hendene, skrape eller verktøy som gir forskjellige resultater. Hvert bilde har sin egen reise. Jeg elsker å jobbe fritt og intuitivt. Bildet åpenbarer seg etter hvert som jeg maler. Noe beholder jeg, og noe maler jeg over.

Med fargeteorien i bakhodet skaper jeg de ønskede effektene, og jeg elsker å bryte reglene for å skape nye spenninger og kontraster. Ofte velger jeg farger som passer til min energi den dagen jeg maler. Derfor vet jeg aldri resultatet før bildet er ferdig.

Med beste hilsen
Tove Kvernvik



MAI-SEPTEMBER Månedens utstillinger

Ove Steinar Haug

Jeg er født 31. juli 1953. Jeg er vokst opp på et småbruk i Snåsa, og som barn likte jeg å tegne og male. Når det var oppholdsvær var jeg ute og bygde landskap i leire, silt og sand. Regnet det var jeg inne for å tegne og male. Jeg vant ofte tegnekonkurranser på skolen, og nøyaktige karttegninger var det beste jeg likte.

Jeg er blant annet utdannet sivilarkitekt ved NTH i Trondheim. Jeg tegnet meg inn der. Etter et fag på universitet i Oslo og militæret tok jeg diplom ved NTH i februar 1981. Under institutt for form og farge drev vi mye med kulltegning og akvarell. Vi hadde flere lærere fra Gruppe 5 med blant annet Roar Wold og Ramon Isern. I tillegg hadde vi Bruno Lundstrøm, som hadde spesialisert seg på farge. Jeg har også hatt kontakt med Håkon Bleken, som kanskje var den mest sentrale ved denne gruppen.

I 1990 og 1991 var jeg kommuneplanlegger i Førde. Da bodde jeg på Vassenden i Jølster. Da var jeg ofte oppe i Astrup-tunet og lærte å kjenne Nicolai Astrup sitt liv nærmere. Jeg ble også bedt i Ludvik Eikaas sitt 70 års selskap med utrolig mange kunstnere innen musikk og maling.

Hilsen Ove Steinar Haug



Bronse i bevegelse

Vårens første utstillter i skulpturparken i Alfaz del Pi er hollandske Monique Neyzen. Det er skulptørens andre utstilling til tross for at hun har utøvet kunstarten i 25 år.

AV BENTE SOLEM

Vi møter den hollandske kunstneren i skulpturparken. Et bord er dekket med små bronsefigurer, dansende mennesker og hester på pidestaller, derav navnet på utstillingen "Bronse i bevegelse".

- Jeg lager figurer i bevegelse for å skape dynamikk, sier Monique og gir en inngående forklaring på den omfattende prosessen det er å lage en bronsefigur. Hun tar frem en stor blokk med svart voks. Den kjennes som plastelina, som blir mykere og mykere mellom fingrene. Det er med voksen prosessen starter.

- Jeg lager først figurene i voks. Så lager jeg form av voksfiguren, sier Monique og forklarer i detalj hvordan en bronsefigur blir til. I tilvirkningen av figurene får hun hjelp av et bronseverksted, som har alt det rette utstyret.

- Prosessen har ikke endret seg og gjøres på samme måte som på romertiden. Det eneste som er nytt er at vi bruker silikon inni formen, forklarer Monique ivrig.

Monique Neyzen er 59 år, har laget skulpturer i 25 år, men har kun hatt én utstilling tidligere.



- Jeg har aldri turt å satse på kunsten. Jeg ble oppdratt til å være økonomisk uavhengig, så jeg studerte historie og PR på universitetet, forteller Monique som har 30 års fartstid i reklamebransjen.

- Jeg kom til et punkt hvor jeg følte at jeg stagnerte i jobben min. Jeg hadde gjort alt som kan gjøres i bransjen, det var ikke lenger noen utviklingsmuligheter. Så for to år siden startet jeg en workshop i hjembyen min Laren i Holland. Det var da jeg begynte å lage figurene mine i bronse. Inntil da lagde jeg dem bare i voks. Om sommeren puttet jeg dem i kjøleskapet for at de ikke skulle smelte, noe som er gret mannen min som heller ville legge øl til kjøling, ler Monique.

Å starte en workshop for å satse på kunsten var et vågalt initiativ for den plikttoppfyllende damen, men samtidig en gammel drøm som ble pustet liv i.

- Jeg åpnet lokalet og tenkte "vi får se hva som skjer". Dette ble første gang jeg stilte ut min



kunst. Responsen var over all forventning, og salget likeså.

Nå har Monique bosatt seg i Finestrat og åpner snart workshop der.

- Det er først og fremst som atelier for eget bruk, så får vi se hva som skjer etter hvert.

Monique er ikke fremmed for å kanskje drive kursing og aktiviteter fra workshoppen, men først og fremst dreier det seg om å realisere drømmen om å egne seg fullt og helt til kunsten.

- Jeg ønsker å lage større ting også, både i bronse og stein. Men det koster å lage store verker, så jeg må selge noen små figurer først og jobbe meg oppover i størrelse, sier Monique.

Utstillingen holdes i skulpturparken Fundación Klein-Schreuder i Alfaz del Pi frem til 20. mai.



For mer informasjon, se www.love4art.nl eller www.klein-schreuder.com.

Parken er åpen hver søndag, og inngangsbillett koster 5€ per person. Nå er det også mulig å kjøpe årskort for 18€ som gir ubegrenset adgang i ett år for deg selv og en gjest. Gjesten kan f.eks. være din partner, et familiemedlem eller en venn, det velger du fritt ved hvert besøk.

7 av 10 beholder bryst etter kreftoperasjon

Syv av ti kvinner beholder brystene etter brystkreftoperasjon, viser tall fra Grupo Español de Investigación de Cáncer de Mama (GEICAM), som støtter mindre aggressive inngrep som gir like stor overlevelsesrate. "Aggressiv kreft kureres ikke med aggressiv kirurgi, men med bedre behandling", sier Jose E. Ales, medlem av organiseringskomiteen ved RAGMA17, en kongress holdt i Madrid under mottoet: "Når mindre er mer i behandlingen av brystkreft".

Dr. Monica Morrow fra Sloan Hospital i USA understreket viktigheten av å kartlegge eventuell spredning til lymfekjertlene i armhulen for å kunne gi den rette behandlingen og unngå unødvendige kirurgiske inngrep.

Dr. Julia Giménez ved Instituto Valenciano de Oncología (IVO) hevdet at mammografi-kampanjene har gjort at flere krefttilfeller avsløres på et tidlig tidspunkt mens svulstene ennå er små. Små svulster tillater mindre aggressive inngrep uten at det går utover overlevelsesraten.

Giménez understreket at kvinner for 30 år siden fikk hele brystet fjernet når de ble diagnostisert med brystkreft, mens man i dag i større grad bruker mindre aggressive behandlingsmetoder, som igjen fører til færre fysiske og psykiske mén.

Nypefrøolje



Nypefrøolje er veldig i vinden for tiden, og brukes i mange kosmetiske produkter. I Spania heter oljen "Rosa Mosqueta". Denne er utvunnet fra frøene som finnes inni nyper. Oljen har et høyt innhold av linolsyre og linolensyre, som bidrar til dannelsen av kollagen og elastin i huden og motvirker derfor

rynker. I tillegg skal den ha en gunstig virkning mot akne og mørke flekker på huden som følge av arr eller sol. Den kan også brukes av gravide for å forebygge strekkmerker. Oljen gir en intens fuktighet til hud som for eksempel er plaget av eksem og psoriasis.

Nypefrøolje gjør underverker ved utvortes bruk, men nypete eller uttrekk skal også ha gode innvortes egenskaper. Nypens høye innhold av vitamin C, øker motstandskraften og forebygger forkjølelse. Den har også urindrivende og laktativ virkning, samt lindrende effekt ved depresjon.

Prosessert mat

20% av maten spanske husholdninger forbruker, er ultra-prosessert, eller det vi kaller junk food. Spania ligger dermed foran Frankrike, Italia og Portugal, der prosentandelen er henholdsvis 14, 13 og 10%. De som leder an i den europeiske junk-food-skalaen, er engelskmenn med hele 50%. Dette viser tall fra en studie publisert i Public Health Nutrition om europeiske matvaner.

Studien viser at matvanene er dårligere i Nord-Europa enn i sydligere land. I Finland, Belgia og Tyskland er forbruket av ultra-prosessert mat 40%. Ekspertene mener at det høye forbruket av denne type mat er en helsefare, da disse produktene inneholder mye sukker, salt og fett.

Spania tar situasjonen på alvor og reduserer sukker-, salt- og fettinnholdet med 10% i 3500 matvareprodukter de neste tre årene for å forebygge sykdommer og fedme.

Uprosessert mat er ren mat i naturlig tilstand, slik som frukt, frø, blader, røtter, sopp, fisk, kjøtt og egg.

Minimalt prosessert mat kan blant annet være rensset, tørket, malt, varmebehandlet eller fryst, men det blir ikke tilsatt andre stoffer i prosesseringen. Eksempler er frosne bær og grønnsaker, tørket frukt, ris, korn, tørkede belgvekster, nøtter, melk, kaffe, te og kvernet eller frossen fisk og kjøtt.

Prosessert mat har fortsatt mye råvare, men kan være tilsatt salt, sukker, olje og enkelte typer tilsetningsstoffer. De kan være kokt, stekt eller fermentert, gjerne for å øke holdbarheten og bedre smaken. Eksempler på slike matvarer er syltet og hermetisk frukt og grønnsaker, speket og røkt kjøtt og fisk, samt oster og brød.

Ultra-prosessert mat er rene industriprodukter som ikke ligner på råvarene de kommer fra, og som gir såkalte "tomme kalorier". Produktene består i stor grad av ekstrakter av råvarer (vegetabiliske oljer, sukker og stivelse), samt ingredienser fremstilt i laboratorier (aromastoffer, smaksforsterkere, fargestoffer og konserveringsmidler). De har ofte mange ingredienser som du ikke finner i vanlige

kjøkkenskap. Eksempler på slike produkter er brus, energidrikker, kjeks, iskem, kaker og kakemikser, boller, posesupper og andre poseretter, nudler, potetgull, pommes frites, energibarar, søtede frokostblandinger, frossenpizza, pølser, kyllingnuggets, hamburger- og pølsebrød og godteri.





Friskt hjerte frisk hjerne

Forskere ved det medisinske fakultetet ved universitetet i Miami, mener at de som har god hjertehelse, lavt kolesterol og normal vekt, også har bedre kognitiv helse og bedre hukommelse. Teorien bekreftes av deres egen studie publisert i Journal of the American Heart Association, der de kognitive evnene til over tusen innbyggere i New York over 65 år ble kartlagt. Gjennomsnittsalderen på de 1033 deltakerne var 72 år ved oppstart av studien, alle bodde i den øvre delen av Manhattan og 65% var latinere.

“Funnene styrker våre anbefalinger for forebygging av hjertesykdommer, som også viser seg å ha positiv effekt på kognitiv helse, sier lederen av studiet Hannah Gardener.

Forskerne fokuserte på syv hovedfaktorer for bedre hjertehelse: røyking (for å vite om deltakeren røyker, har røkt eller har prøvd røyk), deltakerens vekt, fysisk aktivitet (minimum 150 minutter i uken), kosthold med høyt innhold av frukt, grønnsaker, korn, fisk og lavt forbruk av salt og sukker, og til sist om kolesterolnivå, blodtrykk og blodsukker lå innenfor normale verdier. Ingen av deltakerne oppfylte alle syv faktorer, og kun 1% oppfylte seks av dem. 30% oppfylte tre, mens en tredjedel oppfylte 2.

I tillegg til kartlegging av hjertehelsen, gjennomgikk deltakerne prøver for å måle kognitiv helse, og 722 repeterte prøvene etter seks år. På denne måten kunne forskerne avsløre at de som hadde god hjertehelse også skåret høyt på prøvene for kognitiv helse.

De viste høyere kapasitet og raskere fullføring av oppgaver som krever full konsentrasjon.

Sammenhengen mellom hjertehelse og kognitiv helse var større blant de som ikke røyket, hadde normalt blodsukker og normal kroppsvekt.

“Det som er bra for hjertet er også bra for hjernen, da helsegevinsten er både fysisk og kognitiv”, uttaler direktøren ved Alzheimer-senteret ved universitetet i Kansas, Jeffrey Burns.

“Dette beviser at hjernen trenger god blodtilstrømning, derfor er det så viktig med sunne årer for å bedre kognitive evner i alderdommen”, uttaler Majod Fotuhi ved Johns Hopkins universitetet i Baltimore.

Forurensning og kreft

Dr. Julio Díaz ved Escuela Nacional de Sanidad del instituto Salud Carlos III, mener luftforurensning har større negativ effekt på helsen enn tidligere antatt. Normalt forbinder man luftforurensning med luftveisproblemer og lungekreft, men spekteret er mye bredere enn som så, i følge Dr. Julio Díaz. 30.000 dødsfall i året, som følge av luftforurensning, er ytterste konsekvens, og de relaterte sykdommene og behandling av disse er omfattende. Kreftforskningsinstituttet IARC understreker at utslipp fra biler kan settes direkte i forbindelse med kreft, ikke bare lungekreft, men også brystkreft og magekreft. Flere studier bekrefter også sammenhengen mellom luftforurensning og angst, depresjon og Alzheimer. Studier viser også at luftforurensning kan føre til prematurfødsler og lav fødselsvekt. Det er også et faktum at det er flere sykehusinnleggelser, og flere dødsfall, når luftforurensningen øker i byer og tettbebygde strøk med tendens til høy forurensning.



Blåbær

mot Alzheimer

Blåbær karakteriseres i dag som “superfrukt”, da den som kjent har forebyggende effekt på kreft og hjerte- og karsykdommer. Nå viser en studie at den også har forebyggende effekt på Alzheimer. Bæret er fullt av antioksidanter, som kan forebygge nettopp denne demens-sykdommen.

“Resultatene av studien støtter tidligere studier basert på kliniske analyser på dyr og mennesker, og styrker teorien om at blåbær kan ha positiv effekt på hukommelsen og den kognitive funksjonen hos eldre”, sier Robert Krikorian, leder av studien. Han legger til at de positive egenskapene til blåbær kan skyldes flavonoidene kalt antocianiner, som det er bevist forbedrer den kognitive funksjonen hos dyr.

I dag lever 5,3 millioner mennesker med diagnosen Alzheimer, et tall som forventes å øke ettersom befolkningen blir eldre, mener Krikorian. Bare i USA vil antallet øke med 40% innen 2025 til 7 millioner, og tallet kan bli så mye som tre ganger høyere innen 2050, viser prognoser fra Alzheimer-organisasjonen.

2 av 10 har proteser



To av ti personer i Spania mellom 25 og 79 år bekrefter at de har implantater i munnen. Andelen er større enn i andre europeiske land, men kan settes i sammenheng med utviklingsnivået på implantater i Spania. Tall fra Key-Stone viser at det er gode tider for tannhelsebransjen med over 800 innen tannhelseindustrien i hele landet. Tall fra tannhelseforbundet Fenin viser en omsetning i industrien på 713 millioner euro i 2017.

Sharing is Caring

Yoga og meditasjon



AV BJØRG KASPERSEN

I vår har det kommet to nye aktivitetstilbud til klubbens medlemmer: yoga og meditasjon. Begge holdes på onsdager, og varer en time. Jeg var nysgjerrig, og møtte opp forrige onsdag kl. 11, sammen med 10-12 andre. Først var det yoga. Jeg hadde tidligere forbundet yoga med akrobatiske øvelser, men i informasjonen sto det at det ikke var nødvendig å være myk, og at øvelsene foregikk sittende på en stol.

Henriette Nøstdahl, som har vært klubbvert et par måneder, forteller selv at det hun driver er medisinsk yoga. Alle uavhengig av plager kan gjøre de enkle, men kraftfulle øvelsene – man må ikke kunne stå på hodet. For å undervise medisinsk yoga

må man ha helsefaglig bakgrunn.

Henriette er utdannet hjelpepleier og tannlegesekretær. Hun har undervist i Tønsberg i snart tre år. Selv har hun drevet yoga i 10 år. Hun vet av egen erfaring at verktøyene fungerer.

Hvorfor gjør du dette for oss, spør jeg. Mitt motto er: «Sharing is Caring», sier Henriette.

Et viktig element i medisinsk yoga er å jobbe med pusten. Ellers er det øvelser som gir energi, som er avslappende – for nakke, rygg, lår, armer og bein. Jeg er varm og avslappet fra topp til tå når vi er ferdige!!

Henriette bruker noen mantra, som er ord eller lyder

som du sier gjentatte ganger, enten høyt eller inne i deg selv over tid. Mantra skaper en vibrasjon i kroppen, sier Henriette, det åpner opp. Folk er gjerne litt skeptiske til bruken av mantra, de tror det er religiøst, og opplever det kanskje som bønn. Men Henriette velger mantra for å få energi.

I Wikipedia står det følgende: Yoga er en samling mentale og kroppslige teknikker med tilknytning til de indiske religionene buddhisme og hinduisme. I vår tid presenteres yoga i vesten som en ikke-religiøs disiplin for personlig utvikling. Ordet yoga kommer fra sanskrit og har ulike betydninger.

Etter en time med medisinsk yoga, overtar Miranda med sin meditasjon. Miranda

Greve kom fra London til Norge i 20-års alderen. Hun har selv drevet daglig med meditasjon i 12 år, men sier at hun hele livet har søkt mot noe.

Forklaringen i Wikipedia er at meditasjon er samlebetegnelse for systematisk anvendte psykiske og kroppslige øvelser, som har til hensikt å øve opp og senere vedlikeholde evnen til å raskt oppnå (og holde på) en bestemt sinnstilstand. ... Selve ordet kommer av det latinske «meditatio» som betyr «å dvele over», «å reflektere», «å kretse rundt».

Selv sier Miranda at hun gjennom meditasjon binder seg til det guddommelige i seg, det høyere jeg. Over tid føler hun at hun lever mer. Tunge ting og blokkeringer faller bort og hun kan møte verden på ny. Meditasjon er ikke en religion, sier hun, det er allmenmenneskelig og berører alle religioner.

Vi setter oss i ring, og Miranda tenner et lys i midten. Hun ber først erkeengelen Mikael om å beskytte gruppen, og så setter hun på en tape med musikk og en stemme som snakker oss gjennom meditasjonen. Det er veldig avslappende, og noen forteller etterpå at de så farger og hørte lyder når de satt med lukkede øyne.

Miranda ble inspirert til å teste ut om det var interesse for meditasjon i Den Norske Klubben, og hun synes hun har fått kjemperepons. Hun håper å kunne fortsette også til høsten, og det er plass til enda flere.





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/restaurantsolyluna>
info@restaurantesolyluna.com

Annenhver Fredag
Spesialmeny med småretter




Festarrangement av forskjellig slag
Mat til å ta med seg

For mer informasjon, se våre tavler med dagens tilbud

Hyggelig klubbblunsi



Hyggelig Klubbblunsi på Nuevo Alcázar 8. februar. 80 deltakere fikk nydelig mat og god vin - som alltid på denne restauranten!

Hilsen Bjørn Væthe

Dagstur til Jalón

Vinklubben VinoGastro inviterte på dagstur til Jalondalen 20. februar. Første besøk var på en familiebedrift, hvor de bl.a. produserte masse spennende og smakfulle pølser. Her fikk vi også forklart hvordan produksjonen av pølsene foregikk. Videre besøkte vi en annen familiebedrift som produserte forskjellige typer honning. Før vi steg på bussen for å innta en herlig lunsj, var vi også innom et Vinotek. En nydelig lunsj ble inntatt på en restaurant med vakker beliggenhet på toppen av passet, før turen gikk hjemover igjen. Vår utmerkede reiseleder Marit Gjelsten, ga oss en interessant informasjon om bl.a. spanske mattradisjoner ved hoffet i tidligere tider. Det ble kjøpt med diverse godsaker hjem, og vi takker for nok en spennende dagstur.



Hilsen Tove Riege

Algarrobo

På Costatrimturen 31. januar tok Harald Becker turen nedom det eldste treet i Alfar del Pi, det 800 år gamle "Algarrobo de Foia Brell" - mor til alle de andre Johannesbrødrætrene i området. Verdt et besøk!

Hilsen Bjørn Væthe



Kunstutstilling



Flott kunstutstilling på Casa Cultura med mange kunstnere fra Kunstgruppen 93. Flotte bilder i forskjellige stilarter! Mange møtte opp til vernissage 24. februar. Utstillingen sto i tre uker, frem til 10. mars.

Hilsen Bjørn Væthe



Hyggelig VinoGastro-tur til den lille byen Pinoso med besøk på Vin- og Marmor-museet (det største marmorbruddet i Europa ligger rett utenfor byen), Bodega Vivanza og med lunsj på Restaurant El Timon tirsdag 30. januar. 51 deltagere ga god stemning, selv om det var noe trangt rundt vinsmakingsbordet. Etter vinsmaking og vinkjøp, gikk turen til restaurant El Timon for en meget spesiell lunsj, bestående kun av lokale spesialiteter, der "litt spicy snegler" kanskje var det som falt enkelte litt tungt å smake på. Ellers veldig god (og mye) mat som ingen av oss hadde smakt før!

Hilsen Bjørn Væthe

Feiret 4-åring og kvinnedagen

4-års dagen for klubbhuset og kvinnedagen ble behørig feiret med en fullsatt kafeteria 8. mars. Glade klubbmedlemmer koste seg med Gretes deilige jubileumssuppe og Anne-Beths søte og gode marengskaker. Jan-Erik og Arild underholdt med koselig musikk og sang. Fra vårt nye bedriftsmedlem, Supermercado Costa Blanca, fikk vi en fin eske med diverse mat og drikke. Denne ble trukket ut blant de tilstedeværende, og den glade vinner ses på bildet sammen med giveren. Takk til alle for en hyggelig dag i klubben vår.



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

bless your heart

Ønsker du informasjon om verdens beste L-argininprodukt?

Kontakt Unni Furseth Warpe på telefon 616413631.



Byvandring i gamlebyen i Altea

Byvandring med VinoGastro i Altea tirsdag 20. mars, med 30 deltakere. Nokså kaldt og vindfullt, men straks vi kom frem til Bar Bocaito og fikk vin og tapas, ble det jo veldig greit!

Hilsen Bjørn Væthe

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

Det ble en påsegeul fest også i år. Lørdag 31. mars gjentok vi suksessen fra i fjor. Vi startet kl. 16.00 med et glass Cava i kafeen. Deretter gikk vi i påsetog til Fredsparken, der vi gjorde et stopp for apell og eggsanking – med premier.

Etter parade og leker gikk vi ned i bodegaen hvor vi fikk servert Jans deilige påsegegrøte og kaffe med kake og avec.

Etter maten var det musikk, quiz og leker.

Hilsen Bjørn Væthe

VISNINGSDAG
Torsdag 26 april fra 10:00 til 17:00

MEDITERRANEAN LUXURY VILLAS
16 luksusvillaer på egne tomter med 2 svømmebasseng

Et sted hvor du kan nyte livet...
Kom på en uforpliktende visning

fra 410.000€

Av. Barcelona S/N med Calle Cáceres Balcón de Finestrat

665 902 005 www.economicasa.com

Grupo **ECONOMICASA**
Tu asesor inmobiliario de confianza

KOM OG SE!!
Hvorfor ikke besøke Altea?

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
Per Brandt Hansen	Styresekretær, ansvar for arrangementer ▶	pbran@online.no tlf: +47 92032669
Oddbjørn Fredriksen	Økonomiansvarlig ▶	oddbjfre@gmail.com tlf: 602 550 215
Harald Becker	Styremedlem ▶	becker@online.no tlf: +47 911 90 787
Erling Kaspersen	Styremedlem ▶	erling.kaspersen@hesbynet.no tlf.: 693788683/ +47 90560665
Grete Ebbel Hestnes	Styremedlem med spesielt ansvar for kaféen ▶	grete.ebell@gmail.com tlf: +47 415 69 090
Odd Furuseth	1. varamedlem med ansvar for klubbblunsjer ▶	oafuru@hotmail.com 679670100
Geir Rune Gustavson	Varamedlem ▶	geir.gustavson@gmail.com tlf: 965889391-643356708

DEN NORSKE KLUBBENS AKTIVITETSGRUPPER

Gruppe:	Kontakt/Leder:	Telefon:	E-mail:
Costatrimmen	Marrit Kop	+34 619926289	marritkop@gmail.com
Cantamos	Christine Urschel		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	Marit Gjelsten	+34 966860901	marit@dinhjelper.com
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

Åse Mørstad Hetland	Berit Østerbø Brekke	Grethe Svenningsen	Sidsel Kjær
Tor Stern Hetland	Toril Lund	Tore Svenningsen	
Terje Alf Hallén	Karin Irene Authén	Arne A.D. Magnusson	Tilsammen 13
Ståle Kavli	Francisco González Loja	Per Helge Spæren	

BEDRIFTSMEDLEMMER

Restaurante El Algar de Don Juan - Grupo Zeta Zeta - SECURMOBIL - Vinariam - Bodegas Enrique Mendoza - Energias Renovables de l'Alfas del Pi - IMED Levante - Raymakers Trading SL Toldos Aitana - Wipzona Network SL - Doctor Estétic Group S.L. - Derma Clinic - Ecoscooter S.L. - Supermercado Costa Blanca S.L. - Grupo Economicasa - Reuma-Sol Senter - Akinon Resort - HCB Clínica Benidorm - Solgruppen - Svartfot.com - LIBS AS Legal & International Business - Restaurante Sol y Luna - Fysiakos - Spain Real Estate Service - Futurgas del Mediterraneo S.L. - Leuka Car S.L. - Spanienevents.com - Din Hjelper Marit&Juan

Faste aktiviteter i DNKCB

Mer info: dnkcb.com

MANDAG:

Costatrimmen går tur:
Langtur kl. 10.00, korttur kl.
10.30. costatrimmen.com

Strikkekafe kl. 11.00

CostaGolfen kl. 10.30 (Albir)
og 12.30 (Las Rejas, Beni-
dorm), 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. costatrimmen.com

QUIZ kl. 19.00 – Kom gjerne
alene, vi finner hyggelige
makkere til deg!

TORS DAG:

Spanskurs kl. 09.30 og
11.30

Hobbygruppen: kl 11.00 -
14.00

Bridge kl. 17.30

“New Amigos” Språkkafe
kl. 18.00

FREDAG:

Filosofi kl. 11.00

LØRDAG:

Petanca i Parque Escandina-
via: Kl. 11.00.

SØNDAG:

Annenhver søndag kl. 16.00:
Filmgruppen

Åpningstider:

**Man-Tor: 10-14,
Fredag til kl. 15.00.**



Den Norske Klubben Costa Blanca

Klubbens besøksadresse:
Avda. 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 bankkoti 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

www.solident.es

solident

VI SNAKKER NORSK

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

965 854 463 HELFO

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

Valgkomitéen

2018/2019 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 2018. 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 2019.

SPECIALIST 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 • Implanter og kirurgi • Ustyling regulering • Estetisk tannpleie • Botylling • Protoser • Tannbleking
Kosmetisk medisin • Hudpleie • Botox og restylane • Mesoterapi • VelaSmooth • Hårfjerning med laser
Fotvorter • Hard hud • Liktorer • Negl- og fotsepp • Neglplager • Fotsmerter

Av Marina Baixa 19 - La Nucia www.marfil-smiles.com info@marfil-smiles.com

OPPLEV VINENS VERDEN

I ALFAZ DEL PI, KUN 10 MINUTTER FRA BENIDORM, FÅR DU GUIDET OMVISNING OG VINSMAKING FRAMMIDDAG TIL LØRDAG. Nå får du kjøpt vår vin i Norge: Borem AS, Harbakkveien 21, 0275 Oslo, www.storm.no aml.wirje@storm.no

OMVISNING OG VINSMAKING MÅ FORHÅNDSBESTILLES

ENRIQUE MENDOZA
VITICULTOR

TEL: +34 965 888 639
e-mail: enrique@bodegasmendoza.com www.bodegasmendoza.com

PROFESJONELLE
EIENDOMSMEGLERE SIDEN 1988

KONTOR I ALBIR

EUROPA~SOL
EIENDOMSMEGLER

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

RABATTER FOR HELÅRSMEDLEMMER AV KLUBBEN

SKJØNNHET OG HELSE

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

5% "beycan beautycenter"
C/Federico García Lorca 38,
Alfaz del Pi. Tel: 966814527

10% Peluquería Benedicte
C. Olivos 4, Altea, T: 693699443

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

20% Euro Optica,
Av. País Valenciá 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 García Lorca 50,
Alfaz del Pi. Tel: 965887166

10% vannrensesystem/dusjfilter.
Klaus Wittrup, T: 672493452

15% Costa Blanca Physio-
therapy. C. Narciso Yepes 4
ved golfen i Albir. T: 966867178/
622249341

10% Helsekosten i Albir.
Cl. Pau Casals 7. T: 966866889

10-20% Hospital IMED
Levante. Tel: 966878787

10% Marfil Smiles,
Avda. Marina Baixa 19, La Nucia.
Tel: 965 870 868, Nødnummer:
630 166 717 - 659 400 057

10-20% ILC Dental, Calle
Consell 1, Altea. Tlf: 966881866 -
647691016

BOLIG OG HAGE

10% Bart, renovering, fliser, rør,
maleing. Snakker engelsk.
T: 697404999/966446949

5% Ferrosol, Camí Vell d'Altea
34, Albir. Tel: 966864205

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

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

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

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

DIVERSE

20% reiseforsikring hos
Poli&Fani. Avda. Alfonso Pu-
chades 18, local 2, Benidorm.
Tel: 965867516 663093702

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

20% Seguros Catalana Occi-
dente (hus-, bil-, livs-, sykeforsi-
kring). Cl. Ejercito Españoles 13,
Alfaz del Pi. Tel: 647172721
leonor.tomas@agentes.
catalanaoccidente.com

10% Beniconnect, på alle Fred
Olsen Cruise, tlf.: 966 811 847,
info@beniconnect.com

10% 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.

10% Terminal Parking, flyplass.
www.terminalparking.es

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

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

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

10% sykler og utstyr hos Ebici
Shop, Camí vell d'Altea, 18, Albir.
www.ebicishop.com

20% Gestora Angela López,
revisor/rådgiver/skatt/avgifter
m.m. Snakker engelsk. C/Fer-
rería 32, loc. B, Alfaz del Pi.
Tel: 965887037 / 669635904

10% Benioffi kontormateriell.
C/Beniardá 13, La Alberca, La
Nucia. T: 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@bernabeulegaladvisors.com

15% Libs AS - Advokatfirma. Nor-
sktalende. contact@libs.no www.libs.no
Tel.: +4790191384
+34 652078286

5% Llinares (gjelder ikke tilbuds-
varer), C/Escoles, Alfaz del Pi.

Gjelder kun ved
fremvisning av gyldig
medlemskort

san)orge CERRAMIENTOS

DISTRIBUIDOR OFICIAL **LUMON**

**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.cerramientossanjorge.com - info@cerramientossanjorge.com

Din bilforhandler på Costa Blanca siden 1994

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 ZOO Benidorm

5€ I AVSLAG PÅ INNGANGSBILLETEN

www.terrannatura.com

Antall personer: 1 2 3 4 5 6

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 oppl. 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 forrethtsøyemed. Odelagte kuponger aksepteres ikke. Rabattordningen gjelder til og med 31 desember 2018.

NORSK LEGESENER

Centro Médico Salus Albir
Legesenter-Allmenmedisin og Spesialister

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

24 TIMER GRATIS 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

www.clinicabenidorm.com

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 hjemmehjelpetjeneste.

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

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

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

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

Booking
+34 966 860 759



FYSIOTERAPI

Ditt rehabiliteringssenter i Spania! Norske fysioterapeuter med lang erfaring og høy kompetanse. Refusjon via HELFO. Vi har både spanske og norske autorisasjoner.

VELVÆRE

Unn deg en rolig og avslappet stund i vår spaavdeling hos vår velværeterapeut.
Vi har også fotterapeut

PLEIE OG OMSORG

Vi har også egen pleie og omsorgsavdeling. Vi bidrar i morgenstell, sårskift, setting av sprøyter og andre tjenester som hjemmesykepleien i Norge tilbyr sine brukere. Vi følger også til lege, tannlege og tilbyr tolketjenester. Våre sykepleiere og helsefagarbeidere snakker norsk, og vi samarbeider med norsktalende lege. Vi leier ut alle typer hjelpemidler.

FYSIAKOSREISER AS

Vi skreddersyr helse og fritidsreiser som passer for enkeltpersoner, foreninger, idrettslag og organisasjoner! Bestill dine reiser gjennom oss! Vi vektlegger trygghet, trivsel og gode opplevelser!



Kontakt oss:
post@fysiakos.com
Tlf: +34 966 865 686

Hotel La Colina,
Carrer Pau Casals 24,
03581 Albir

www.fysiakos.com