



¿Qué Pasa?



Hva skjer i Den Norske Klubben Costa Blanca?

Et magasin for medlemmer av Den Norske Klubben Costa Blanca og Norgesvenner Nr. 3, oktober 2013



**Klubbens eldste
ble feiret i klubben**



**Klubbens Yngste
på bursdagsfesten**



COSTA BLANCA Senior Resort

Nyt ditt drømmested i vannkanten av Middelhavet



C. Tramuntana, s/n (Gala Finestrat) - 03570 Villajoyosa - Alicante



INFO OG
RESERVASJONER:

96 585 76 71

www.ballesol.es :: informacion@ballesol.es

Service og Fellesanlegg

- Leiligheter med ett og to soverom
- Enkelt- og dobbeltrom for selvstendige og pleietrengende
- Lege, sykestue, rehabilitering, fysioterapi, fotpleie, frisør etc.
- Treningssal, Jacuzzi
- Utendørs svømmebasseng og oppvarmet innendørsbasseng

Tekniske installasjoner

- Internettilgang
- Megafoni og evakueringsystem
- Telefonsystem
- Videoovervåking via internt TV-anlegg
- Kommunikasjons- og alarmsystem

Aktiviteter

- Treningssal
- Utflukter, kultur og fornøyelse
- Kurs, bibliotek
- Sosialkulturelle aktiviteter



FOR MER INFORMASJON RING TLF: 630.290.662

Den Norske Klubben Costa Blanca

N.I.F.: G-03482593

¿Qué Pasa? nr. 3, 2013

Løpende nummer: 46. Årgang: 9

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

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

Informasjonsrådet:
Bente Puig
Tove Riege
Per Moe
Bjørn Væthe
Anne-Elisabeth Nesset

Annonser og stoff til bladet:
quepasa@dnkcb.com
Tlf: 965 88 70 28

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

Klubbens besøksadresse:
Alfaz del Sol nr. 1,
Urb. Alfaz del Sol
03580 Alfaz del Pi.
Tlf.: 96 588 70 28

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
Juni-august:
Sommeråpent, bestemmes senere.

Annonsepriser:

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

Innhold i dette nummer



- 4 Klubbinformasjon
- 6 Hvem Hva Hvor
- 7 Bridge
- 8 Ny forretningsgruppe
- 10 Gurkemeie
- 12 Vin og mat
- 14 Vinsnobbing del 4
- 16 Etiquette
- 20 Sunn Mat, Broccoli
- 22 Elidas Steakhouse
- 24 Kunstgruppen
- 26 Fotogruppen
- 28 Klubben
- 34 Cantamos
- 35 Historiegruppen
- 36 Costatrimmen på tur til Tarragona
- 40 Biltur Moseldalen
- 44 Vikingfestival
- 46 Prinsesse Kristina-dagene
- 48 Klubbinformasjon



ANNONSØRLISTE

Ballesol	s. 2	Costa Bl. Physio Bakside	Nykredit	s. 34
Beniconnect	s. 32	Den Norske Skolen	San Jorge	s. 39
BG Moda	s. 13	Eurocars	Sanasol	s. 23
Bifrost	s. 19	Europasol	Solident	s. 31
Bonanetto	s. 43	Himolla	Spansk Norske D	s. 33
Boreal	s. 19	IMED Levante	Tertit	s. 9
Casa Vital	s. 9	Little Norway	Vital Esport	s. 23
Clinica 1	s. 23	L'Obrador	Wipzona	s. 47
Clinica Benidorm	s. 9	Link Broker		
Clinica Dental Alfaz	s. 22	Muebles Teuler		
Costa Blanca Kl.	s. 22	Norstil		
Costa Bl. Nursing	s. 19	Nuevo Alcazar		



Klubblederen har ordet

Kjære medlemmer,



Da vi kom tilbake i slutten av august møtte vi medlemmer og naboer som gledet seg til at klubben skulle åpne dørene igjen. Vi var savnet, det var ønskelig med "litt liv i leiern", og vi startet opp med feiring av Harald Meinhardt's 97 års dag, med 40 gjester rundt "de runde bord". Det ble en pangstart på sesongen, og Harald donerte selvsagt hele "overskuddet", € 1.250, til klubbhuset.

Siden det har dagene vært preget av gjensynsglede. Noen medlemmer har dessverre godt bort, og noen har slitt litt med helsa i sommer, men de fleste kommer tilbake fulle av energi til en ny sesong. Vi startet tidlig i september med onsdagsquiz. Vi var ikke så mange, så det ble to på hvert bord, men det gikk fint.

Klubbens turgruppe arrangerte en vellykket tur til "Kristina dagene" i Covarrubias med 31 deltagere, og uken etter gikk VinoGastro's årlige langtur av stabelen, denne gangen til La Mancha med 48 deltagere i Don Quijote's fotspor.

Oktober er alltid en hektisk måned i klubben, hvor alle grupper er i gang med sine aktiviteter.

I november arrangeres "spansk/norske dager" i Alfaz med mange fine konserter, bokbad og kunstutstilling. Rosinen i pølsa denne gang er Alexander Rybak.

Årets julemarked blir i månedsskiftet november/desember. Håndarbeidsgruppa er allerede i gang, og vi regner med å få med oss flere av våre lokale kunstnere, så det blir mange fine julegaver å få kjøpt. Det blir også i år Luciafeiring og julaften i klubben.

Vi minner om klubblunsjene den første torsdagen i hver måned. Reidun og Anne-Elisabeth er i full gang med planleggingen. Den første er allerede spist, på Little Norway i Albir.

Vi skal også ha to kulturkvelder sammen med kirken, den siste torsdagen i oktober og november.

For de som ikke har vært innom og inspisert bygget vårt, anbefaler vi å ta en tur forbi. Nå ruver det godt i terrenget. Vi gleder oss til å ta det i bruk til våren, så snart vi har fått innflytningstillatelse.

I mellomtiden møtes vi i klubbkafeen. Ta med venner og introduser dem til klubbens varierte tilbud.

Husk vårt viktigste tema: Dine venner er våre venner. Verv et medlem!

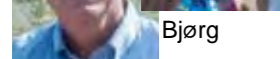
Hilsen Bjørg



Hvem sitter i styret?



Bjørg T. Svedbergh – bjorg@svedbergh.com - tlf.: 693 764 507
Leder, Kontakt Alfaz kommune, ekstern kontakt, styrets kontakt til filosofigruppene.



Bjørn Væthe - bv@bondia.no - tlf: 664 869 471
Nestleder, styrets kontakt til VinoGastro og Costatrimmen



Bente Puig Solem - bente@spaniasbeste.com - tlf: 645 036 543
Styresekretær, styrets kontakt til Fotogruppen, kulturkvelden på kirkesenteret



Eric Svanbergh - eric@drakkar.es - tlf: 607 390 469
Styremedlem



Tormod Seljevoll – t-joha-s@online.no - tlf.: 699 727 052
Økonomiansvarlig, styrets kontakt til bridge gruppen.



Olav Raaen - olav.raaen@gmail.com - tlf: 693 739 516
Styremedlem, styrets kontakt til historiegruppen



Arne Flaten – arne.flaten@elim.no - tlf.: 693 481 516
Styremedlem



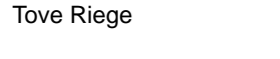
Harald Becker - becker@online.no - tlf: 693 862 688
Varamedlem



Tove Riege - tove.riega@gmail.com - tlf: 618 554 255
Varamedlem



Byggekomite: Tormod Seljevoll, Bjørg T. Svedbergh, Arne Flaten, Bjørn Bendigtsen, Eric Svanbergh, Lars Møllsæter



Styret informerer



Valgkomitéen 2013/2014 oppfordrer!

Bli med i styre og stell!

Det er hundrevis av fornøyde mennesker som finner sin vei til Den Norske Klubben Costa Blanca hver uke! Et aktivt, trivelig og livlig miljø gir mange nordmenn mye glede under kortere og lengre opphold her på Costa Blanca-kysten; dette takket være iherdige kvinner og menn som er med i klubbens styre og stell.

Klubbens valgkomité ønsker forslag på oppegående mennesker som vil være med å planlegge og gjennomføre klubbens program for kommende valgperiode. Det er svært viktig for klubbens drift at det finnes aktive personer som trer inn der "gamle" trer ut. Det er fullt mulig å foreslå seg selv til styret.

Frist for innlevering av forslag på kandidater til styreverv er 31. desember 2013. Forslag som leveres inn etter denne dato, kommer ikke med i betraktning.

Alle forslag skal leveres i klubbens sekretariat i en lukket konvolutt, merket Valgkomitéen 2014.

Dette er en viktig sak, bli med i beslutningssprosessen. Ditt forslag kan prege de kommende år i klubbens historie!

Hilsen Valgkomitéen

Klubbhuset vårt

Vi minner om vår konto i BBVA:
0182 4424 37 0201534355, IBAN:
ES54, BIC/SWIFT:BBVAESMM

Betalingsalternativer for gavetilskudd:

- 1 a) Livslangt medlemskap minimum € 1.000*
- b) Livslangt medlemskap med kontrakt på fast trekk i banken, € 50 x 20 mnd. = € 1.000,-
- c) Livslangt medlemskap med kontrakt på fast trekk i banken, € 30 x 34 mnd. = € 1.000,-

- 2) Livslangt medlemskap minimum € 500,-**
- 3) Gavebrev med egenbestemt sum

*For alle som er under 85 år.
**For de som har fylt 85 år, og/eller har innbetalt til klubbens tidligere lokaler.



EN STOR TAKK TIL ALLE SOM ER MED OG BIDRAR TIL VÅR BYGGEKAPITAL!

Hvem Hva Hvor?

HVEM HVA HVOR? er artikler som er ment å være en praktisk hjelp i det spanske byråkrati og andre situasjoner der vi norske som oppholder oss i Spania kan bli informert om det offentlige spanske systemet og dets "irrganger" og hva man kan ha rett til av tjenester.



Av Angelica Majos,
Spansk/norsk
sosiolog

Spania på vei opp igjen?

Ja, slik ser det nå faktisk ut selv om mange røster mener at det kan ta tid før man ser reelle resultater. Spansk eksport har nådd de beste tall noensinne sett i etterkrigstiden, og turismen viser at Spania fortsatt er favoritten med hele 40 millioner besøkende per år. Disse tallene er økt også på grunn av umulighet for feriering i land som dessverre er i krig og oppløsning. Men verden går sin gang og solen skinner i Spania. Arbeidsløsheten er fortsatt stor, men øking i arbeidsplasser viser også her den samme tendensen som går hånd i hånd med øking i eksportindustri og turisme. Gledelig å se er det også at mange familier som hadde mistet sine boliger under krisen nå får bruke boliger som står tomme og som det offentlige har satt til disposisjon.

Regjeringen klarte i løpet av sommeren å få gjennom lovteksten som skal forhindre korrupsjon, den såkalte "ley de transparencia" (gjennomsiktighetsloven), hvor de viktigste tekstene skal regulere finansieringen av de politiske partiene og kontrollere midlene ved

at det presenteres offentlig hvert år en oversikt over utbetalinger av alle slag til politikerne. Skandalen tok jo ingen ende da Barcenas tidligere hovedkasserer for partiet PP hadde puttet pengene i egne lommer via et intrikat nett av kommisjoner, og utbetalt svarte penger til en rekke sentrale politikere i partiet. Barcenas hadde astronomiske pengesummer i en rekke utenlandske banker, mest i Sveits. Han sitter nå under lås og slå i Madrids fengsel for mange år fremover.

Hvor mange i Partido Popular som er innblandet i denne ubehagelige historien er det ikke godt å si.

Det ledende parti, med president Rajoy i spissen, har måttet forsvare seg i det spanske storting hvor sosialistisk folkeparti krever at Rajoy går av. De sier de kan bevise at han godt visste hva Barcenas drev med. For øvrig, med den nye lovteksten, er Spanias kongehus også under kontroll.

I Catalonia diskuteres selvstyre mot alle odds. Ikke alle vil separeres fra Spania, men mange nok til å vise sine ønsker om selv-

styre som egen nasjon med hyppige og store demonstrasjoner der ekstremister setter fyr på det spanske flagget og bilder av kongen. Katalanerne ønsker å være en egen nasjon og fortsatt være tilknyttet EU. Der har EU svart klart og konsist at dette ikke er mulig. I mellomtiden har Spania vært i Buenos Aires og presentert sin søknad om å ha olympiaden i 2020 i Madrid. Skråsikre på at denne gangen skulle de få den, var stemningen stor før avgjørelsen ble tatt av komiteen. Men det ble en riktig kalddusj da det viste seg at i valgene var til og med Tyrkia foran, og til slutt falt valget på Japan. Spanjolene måtte reise slukøret tilbake med kronprinsen i spissen for følget. Men uansett så er det vel ingen tvil om at Spania har de største sportsheltene i verden, Fernando Alonso, Rafael Nadal, Messi og Cristiano Ronaldo, Pau Gasol med flere. Så da gjør det vel ikke så ondt å tape en gang i blant. Noen ganger vinner man og andre ganger taper man, det gjelder å holde motet og spirten oppe så langt det rekker. Akkurat dette er det en fornemmer nå i større grad etter en lang krise.

Nord	♠ K 4	♥ 9 6 4	♦ E J 10 5 2	♣ 10 8 4
Vest	♠ 10 6 3 2	♥ E 10 7 5 2	♦ 8 3	♣ 9 5
Øst	♠ J 9 7 5	♥ D 8	♦ K 6 4	♣ D J 6 2
Syd	♠ E D 8	♥ K J 3	♦ D 9 7	♣ E K 7 3

11-regelen

Noen bridgereglene er mer nyttig enn andre. 11-regelen er en av dem. Hvis du kan den så blir grandspillet mye, mye lettere. Den er enkel og lett å lære. Her er syd kommet i tre grand og du hadde sikkert greid spille det riktig uten å kunne 11-regelen, men

Utspilleren må spille ut sitt fjerde høyeste kort i en langfarge. Femmeren i hjerter er spilt ut. 5 fra 11 er 6 og det forteller at det er seks kort som kan stikke femmeren. Øst har selv to, blindemann har to. Han vet derfor at spilleren har de to siste og blir kanskje overrasket over at han ikke ikke stikker utspillet.

Øst må legge sitt høyeste kort hjerter D. Hvis syd stikker med K, går han bet. Han trenger nemlig ikke dette stikken i hjerter. Hvis han derimot legger liten hjerter i både

nord og syd og overlater til øst å fortsette i hjerter, går det bedre. Øst fortsetter naturlig nok med hjerter 8. Enten vest vinner neste hjertestikk eller ikke, er kontrakten hjemme. Hjerteren er lagt død og representerer ingen fare lenger. Øst kan bare få et stikk til for ruter K og dermed har syd har fått et overstikk.

Verdien i 11-regelen ligger først og fremst i at det stimulerer tankevirksomheten – noe mange av oss trenger sårt. I dette spillet kan du greie det uten 11-regelen, men en annen "regel" sier også at du vanligvis får godt betalt for å la være å stikke for tidlig i grand.

Dette er kanskje et bedre eksempel på 11-regelen. 5 kommer ut, øst legger 9 og syd K og kan regne med å få tre stikk til i fargen fordi det er seks kort som kan stikke utspillet. Bordet har tre og spilleren 2, altså kan øst bare stikke én gang.

N: E J 7 2

5 ut

S: K 8 3

Vigdis

Bruk medlemskortet ditt aktivt

Benytt fordelene

For mer informasjon, se medlemsfordelene bakerst i bladet.



Bridge
oktober

Restaurant - Pizzeria

L'Obrador
ALTEA

35 års fartstid
Kjøtt, Pasta, Salater, Crepes
Hjemmelagede desserter

Lørdag og søndag formiddag
risrett med hummer

Åpent alle dager, tirsdager stengt!
C/Concepción, 18, Gamlebyen Altea
Reservasjoner: 96 584 0906



Ny forretningsgruppe

Det har lenge vært snakk om å opprette en næringslivsgruppe i klubben. Dette ble tatt opp og godkjent i styret for et par år siden, men til nå har ingen tatt tak i saken før tre aktive medlemmer samlet alle brikkene.

Første dagen i juli ble forretningsgruppen Circulo DNKCB dannet, med Fernando Martín som president, Vicente Solér som visepresident og Bente Puig som sekretær. Fernando Martín driver til vanlig selskapet MisterTime, som er et multiservice-firma med hjemmetjenester. De holder til i Villajoyosa, og tilbyr tjenester både på spansk og norsk marked. Vicente Solér er plan- og bygningssjefen i Alfaz del Pi kommune. Hans mål er integrering og samspill mellom begge nasjonaliteter. Han har mange gode ideer, og sitter som rådmann med førstehånds informasjon hva gjelder byen vår og hva den kan gjøre for integrering og relasjon. Bente Puig er redaktør av klubbladet vårt, Que Pasa. Hun driver også magasinet Spanias Beste og avisen españa24, i tillegg til portalen www.dia24.no,

som er et bransjeregister over Alicante og Murcia.

- Av spanjolene blir jeg ofte sett på som "døråpneren" til det norske samfunnet her nede. Det har selvfølgelig med at jeg snakker begge språk, og derfor blir et naturlig "talerør" mellom nasjonalitetene. Det er gøy at så mange spanjoler viser interesse for norsk kultur. De ønsker ikke bare å tilby sine tjenester, men de viser genuin interesse for kulturen, maten og språket. Flere av gruppens medlemmer går på norskkurset vi satte opp i klubben i sommer, sier Bente Puig.

Spanjoler har frekventert klubben flittig den siste tiden. De har vist slik interesse for klubben og det norske samfunnet at de ble alle enige om å møtes i klubben hver

fredag. De fleste er forretningsdrivende i nærområdet, og det ble ofte snakk om forretninger og muligheter. Det var da behovet for en forretningsgruppe ble registrert. Ideen ble luftet, og interessen var stor for å danne en slik gruppe.

Formålet med gruppen er å samle alt under ett tak, og danne én kanal rettet mot det skandinaviske markedet. Kanalen vil fungere som en toveis kommunikasjon, innhente forbrukeres behov, tilpasse tilbudet, og hjelpe hverandre så vel innad i gruppen som mellom tilbyder og forbruker. I gruppen vil man få råd og veiledning i forbindelse med å starte og drive forretning i Spania. Gruppen har egen jurist som bistår ved behov. Ellers er gruppens medlemmer alt fra tannleger til forsikringsagenter og butikkeiere.

MUEBLES
DECORACION
INTERIORISMO

muebles Leuler

Høy kvalitet
Moderne design
Møbler etter mål
Tilbehør
Vi innreder din bolig
Gratis prisoverslag
Gratis frakt

Avda. Europa 116, N-332, Alfaz del Pi
Tel: 966866287 Fax: 966864079

"The Future of Medicine Today"

DR. TERTIT HANDBERG

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

Restaurante www.casavital.com

Casa Vital

Vi har Tapas og a la Carte

Torsdager kl. 18:00:
Byvandring m/meny 30€

Fredager vinsmaking
Lørdager konsert
ta kontakt for program

Lukkede selskaper
Brylluper

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

VI ER PÅ FACEBOOK
Tel: 965840936
Sms: 617640859

NÅR KUN DET ALLER BESTE ER GODT NOK:

HOSPITAL CLINICA BENIDORM og det norske legesenter SALUS - Albir kan tilby mer enn 40 topp kvalifiserte leger for å ta vare på din helse

- Akutt- og intensivavdeling.
- 24 timer / 365 dager med behandling av hjerteproblemer.
- Skandinavisk talende hjerte-spesialist, Dr. Luis Lopez, med 12 års erfaring fra Sverige og Norge.
- Eget HJERTE-INSTITUTT (ICA) som utfører en komplett hjerte-sjekk, i løpet av 24 timer.
- Tolketjenester, som dekker 10 forskjellige språk, bla. norsk.

24 timers GRATIS vakt-telefon med norsk-talende personell

900 380 580

Dr. Luis Lopez og Svein Carlo Bjerke

hcb HOSPITAL CLINICA BENIDORM

SALUS

NORSK LEGESENTER ALBIR
Avda. del Albir, 78
03581 - El Albir (Alicante)
96 686 86 38- Fax: 966 86 75 17
info.albir@clinicabenidorm.com

e-mail: informatie@clinicabenidorm.com - www.clinicabenidorm.com



Gurkemeie

Naturens eget kortison

Gurkemeie er mer enn bare gul farge på maten. Krydderet omtales ofte som naturens eget kortison fordi det skal ha en betennelsesdempende effekt.

De fleste kjenner nok bare krydderet som en billig safranerstatning til bruk i lussekatter og risretter. Forskning har nå påvist det folk i Østen alltid har visst, nemlig at planten med fordel også kan brukes til annet enn i mat. Gurkemeie er en del av ingefærfamilien, og stammer mest sannsynlig fra India. Det er røttene som brukes som base for krydderet, og det er en av hovedingrediensene i karri. Både i India og lenger øst er det lange tradisjoner for å bruke gurkemeie mot mange forskjellige sykdommer og plager, blant annet fordøyelsesproblemer, betennelser, giktmerter og høyt kolesterol. Krydderet kan med hell brukes i supper, sauser, salater og i retter med linser, ris, egg, fisk og skalldyr.

Curcumin er mirakelstoffet

Gurkemeie inneholder stoffet curcumin, og det har forskere over hele verden fattet stor interesse for. I laboratoriene blir curcumin nærmest sett på som et mirakelstoff fordi det i tester virker på alle enzymer som forårsaker betennelsestilstander. Den betennelsesdempende effekten

skal virke både ved revmatiske sykdommer og senebetennelser.

Curcumin er også en kraftig antioksidant. Nyere studier viser at gurkemeie øker utskillelsen av galle og letter fordøyelsen av fet mat. Andre tester viser til at krydderet også beskytter leveren. Gurkemeie blir ofte kalt indisk safran på grunn av fargen. Det er vesentlig billigere å fremstille, og brukes også som en safranforforskning. Smaken er mild.

En teskje

Ønsker du å bruke gurkemeie som medisin er anbefalingen 1 teskje daglig. Gurkemeie får du kjøpt i alle dagligvarebutikker. Krydderet kan brukes som smakstilsetning i de fleste retter. Når du koker ris eller bygg-ris får du en lekker gul –gylden farge. Ta med i fiskeretter og supper og skaldyrretter.

Lager du egne vitamindrikker, smoothies eller frokostdrikk med frukt, basert på yoghurt, tilsett dagens "en teskje" allerede der, og du får en vitaminbombe som gjør godt for både kropp og sjel.

Et forslag i all enkelhet; ta 1 teskje gurkemeie i omeletten eller i eggerøren neste gang!

Gurkemeie heter Curcuma her i Spania. Pepper (hvit eller svart) forsterker den gode effekten av gurkemeien. Dosen er 1 teskje gurkemeie og en knivsodd pepper.

Prøv deg også på noen matretter. Her følger to forslag.

Kilder: *Forskning.no, godfisk.no, viover60, dinside.no, aftenbladet.no*

Ovnsbakt sitron-gurkemeie marinert fisk

Beregn ca.; 200-250 gr. fersk fisk i filet pr person.

Du kan blande sammen sitronsaft fra en økologisk sitron du henter i hagen, litt revet sitronskall og en stor teskje gurkemeie.

Vend fiskefilet biter nedi, og la det trekke i 10 -15 minutter, eller natten over i kjøleskapet, hvis du har tid.

Legg fisken i en ildfast form, hell over marinaden og dryss med salt og pepper. Stek i 10 -15 minutter på 170 grader.

Server med ovnsbakte grønnsaker og søtpotet. Sausen finner du i bunnen av formen, og tilsett eventuelt litt olivenolje, salt og pepper.



Kremet gresskarsuppe med gurkemeie

4 porsjoner

- 350 gr. Gresskar
- 1 løk, 1 gulrot
- 1 ss. smør + litt olje til fresingen.
- 3/4 l kylling-buljong
- 1/4 l kremfløte
- 1 toppet teskje gurkemeie
- salt og pepper

Fremgangsmåte

Finhakk løk og fres den i kjelen i litt olje og smør. Skjær gresskar og gulrøtter i terninger og ha det i kjelen. Fres det i et par minutter. Hell så over kylling-buljong og la det koke i 20 minutter. Bruk en stavmikser til å lage suppen jevn. Ha i gurkemeie og fløten, kok opp en gang til. Smak til med salt og pepper. Dryss over frisk koriander ved servering.



Vin og Mat

Vi har alle forskjellig smak, og vi opplever smaker ulikt. Det som smaker godt for noen kan falle dårlig i smak hos andre. Så hvordan skal man gå frem for å finne gode smakskombinasjoner mellom vin og mat?

En god overordnet regel kan være å ta utgangspunkt i hvilke smaker og smakskombinasjoner du selv liker. Da er nemlig sjansene store for at du liker de samme typene smakskombinasjoner når det kommer til vin og mat.

“Ta utgangspunkt i hvilke smaker og smakskombinasjoner du selv liker”

Det finnes mange ulike tilnæringsmåter for å velge vin til mat, men her kommer noen tips om hva som kan være lurt å tenke på.

Syrligheten i vinen har ofte mye å si for om den passer til maten du skal spise. Kraftig og fet mat krever mye syrlighet i vinen, mens lettere retter passer bedre sammen med mindre syrlige viner.

Er maten salt passer det dårligere med en vin med mye syrlighet, da salt og syrlighet som regel er en dårlig kombinasjon.

“Vinens temperatur er viktig for opplevelsen”

Salt mat krever gjerne viner med litt sødme, og når man tenker etter så finnes det mange eksempler på at salt og søtt passer godt sammen.

Sjokolade blandet med salte mandler eller roquefort sammen med fikenmarmelade er eksempler på nydelige kombinasjoner mellom salt og søtt.

Søte matretter som for eksempel desserter krever søt drikke.

En tørr vin vil virke sur i møte med søt mat.

Bitterhet og sødme er også ofte en god kombinasjon. Mat med mye bitterhet i seg, som for eksempel en del grønnsaker, passer derfor sammen med viner med noe sødme. Sødmen demper bitterheten. Dette gjør at noen liker bedre litt sødme i garvestoffrike viner.

Alkohol fungerer som en aromaforsterker, derfor kan det være lurt å tenke på alkoholstyrken i forhold til hva slags mat du

skal spise. Er maten lett kan en alkoholtung vin overkjøre maten, mens kraftig mat med mye smak vil drepe en lett vin. Altså kan man gjerne velge viner med høyere alkoholstyrke dersom maten er kraftig og smaksrik.

Også temperaturen på maten vil ha innvirkning på hvordan vinen passer. Kald mat passer gjerne best sammen med en lett vin, mens varm mat gjerne krever en kraftigere vin med mer smak. Vinens temperatur er viktig for opplevelsen.

Vår følsomhet for sødme øker med temperaturen, derfor er det mer behagelig med kjølte søte viner.

Vår følsomhet for garvestoffene derimot er motsatt. Derfor vil garvestoffrike viner virke mer snerpende (tørrhetsfølelse) ved lavere temperaturer. Dette er bakgrunnen for at noen rødvinstiler skal drikkes temperert.

Sterkt krydret mat gir som regel en brennende munnfølelse. Til denne typen mat passer viner med sødme godt, fordi sødmen virker dempende på brennefølelsen.



BG INTERMODA ALTEA | Calle La Mar 1 | Tel.: 96 584 18 46 | www.bgintermoda.es
BG INTERMODA DENIA | Calle La Mar 24 | Tel.: 96 643 52 72



BG HOME ALTEA | Avda. Jaime 16 | Tel. 966883713 | www.bghome.es
BG HOME DENIA | Calle La Mar 24 | Tel. 966435272

Vinsnobbing del 4

En leksjon i Beaujolais

Leonard S. Bernstein er forfatter av bøker og artikler. Han har en humoristisk tilnærming til reiser, mat og vin. Bøkene er fylt med anekdoter og korte historier som eksemplifiserer temaet. Her er en slik kort historie.



Jeg visste at jeg var i nærvær av en mester da jeg møtte Jean Beaudet på en Beaujolais testsmaking fjor. Jean er direktør for vinhuset til Paul Beaudet, et av beaujolais-distriktets mest anerkjente vinhus. Normalt er beaujolaisvinen ansett som en hyggelig landvin og kommer ikke særlig høyt opp på listen over den type vin man bygger seg et rykte for snobberi rundt - men ingen regel uten unntak.

Det var åtte av oss rundt bordet for smaking av viner fra Beaujolais - vi skulle smake på Fleurie, Morgon, Juliénas og Moulin-à-Vent. Det var da Morgonvinen ble helt opp i glasset, at det viste seg å være en dårlig flaske. Vi var alle skuffet, og spurte Mr. Beaudet om å komme til vårt bord og smake på vinen. Han løftet glasset, snurret vinen, førte glasset til nesene, så ventet han et øyeblikk og satte deretter glasset tilbake på bordet. Vel, det tok seg av "sniffingdelen", tenkte jeg, nå vil han vel smake på den.



Men glasset forble der det var, på bordet. "Vinen er god den," sa han. "Gi den bare et par minutter, da vil den åpne seg." Noen få minutter senere åpnet den seg.

Tenk: Et bord med åtte ganske erfarne vinentusiaster, noen av oss noen ufordragslige vinsnobber, vi hadde tenkt at vinen var ille nok til å spørre smakslederen om å smake på den. Han smakte ikke, han luktet bare på den. Var dét nok for Jean Beaudet, var dét også nok for meg: Jeg valgte ham umiddelbart inn i min personlige Hall of Fame of Wine Snobbery.

Vi har tidligere i QP skrevet om og gitt eksempler på "gester" som viser en innlevelse i vinsnobberiets verden. Vi har tatt opp "sniffing" på lukt og vurdert farge, vi har vist hvordan få korken ut av gamle flasker. Dekanteringens kunst tok vi i forrige nummer sammen med det "å la vinen puste". Men det er ingen enkel "gest" som er så polert, så aristokratisk, så ekspert lik, som bare å vurdere en vin på lukt uten å smake på den.

Det er heller ikke en eneste aktivitet som er så risikabel. Fordi hvis du f.eks. er på middag med et annet par, eller flere, og du forsøker denne luftige saltomortale, vær da sikker på at din kompetanse matcher din arroganse, her er det ikke noe sikkerhetsnett. Vinen vil bli helt i glassene, og hvis den ikke samsvarer med din uttalelse, hvis da vinen ikke holder mål, da hadde nok det beste vært om du var på neste tog på vei til hvor som helst.



Etiquette

Etikette henviser egentlig til regler for skikk og bruk i selskapslivet, men vi tar den delen som gjelder; å holde glasset her!

Nesten hvem som helst kan drikke vin. Spørsmålet er: Hvordan skal du holde glasset? Hvis du svarte: "I begge hender," da venter de på deg nede på "Lompa" på Grønlandsleiret i Oslo.

Å holde i et vinglass er ikke en to-hånds oppgave, med mindre du gulper i deg avkjølt sangria fra ei krukke, dét er en øvelse altfor vulgær til å bli vurdert i en artikkel om vinsnobberi. Hvis det er vin du skal drikke, vil du kanskje vite at det er fire måter å holde glasset på.

Holde i selve glasset med to fingre

Å holde i selve glasset, i bollen, mellom tommel og pekefinger, regnes som usømmelig i alle land bortsett fra New Mexico. Det er selvfølgelig den sikreste måten å holde glasset stabilt og vinen trygt inni, men det etterlater etter hvert fingeravtrykk på krystallet, og overfører i tillegg varmen fra fingrene til vinen. Det ser heller ikke spesielt raffinert ut, og absolutt raffinement er nettopp en vinsnobb svært opptatt av.



Dekke hele glassbunnen med hånden

Dette er stilen for sniffing og drikking av brandy, og det er tidvis akseptabelt når du drikker vin, men bare hvis vinen som serveres er for kald. I så fall viser dette at du har en kresen gane, med en kompromissløs tilnærming til vin. Rødvin blir ofte servert altfor kald, og det er et umiskjennelig budskap til hovmesteren om at du ikke vil ha vinen så kald. Selvfølgelig, hvis du tilfeldigvis er blitt invitert av venner hjem til middag, er det også et klart budskap til vertinnen, et poeng du kanskje ønsker å vurdere om igjen, medmindre din "sosiale kalender" har en uendelighet av åpen plass.

Holde glasset i foten

Det er vinentusiaster med fingerferdigheter som holder i bunnen av vinglasset. De holder den mellom tommel og pekefingeren og har fortsatt kontroll med at vinen forblir i glasset. Tommelen hviler på toppen av foten og pekefingeren er bøyd på undersiden, og vinglasset ser ut til å sveve i luften. En rekke praktiserende vinsnobber har forsøkt dette i årevis, noen med mindre hell. Hvis du kan gjøre det, er det umiddelbart anerkjent og noe som gir en sikker status i vinsamfunnet.

Holde glasset i stetten

Dette er den beste måten å holde i et vinglass. Denne måten kombinerer kontroll både med stil og eleganse, i tillegg holder det fingrene borte fra vinen. Av og til på en vinsmaking kan du observere at hos noen stikker lillefingeren ut, og jeg er sikker på at jeg ikke trenger å forklare hvorfor dette er en vingruppe som du

ikke må føle deg umiddelbart nødt til delta i.

Så mye om å holde glasset. Nå, hva med det glasset du holder? Det skal være helt krystallklart, nettopp for å kunne bedømme fargen på vinen. Glasset skal være romslig og i stand til å holde på minst 120 ml i det halve glasset. Dette er et glass som tillater at vinen bouquet kan samle seg i den øvre del av glasset, til din glede.

Carrefour har slike store glass, 0,580 ml, til €1, - pr stk.. Disse passer ypperlig til rødvin. Faktisk brukte restauranten Bagatelle i Oslo denne type glass til alle sine viner, også til champagnen. Det var i tillegg den første norske restauranten som ble tildelt to stjerner i Michelin guiden.



Har glasset effekt på smaken?

Vi kjenner flere som insisterer på å drikke rødvin av riktige glass. Er det virkelig slik at glassets form har innflytelse på smaken?

Det er ingen tvil om at det gjør en psykologisk forskjell hvordan glasset ser ut. For eksempel er det de færreste som liker å drikke vin av pappbeger. En annen sak er det om glassets form har innflytelse på den egentlige smaken, det vil si om vinens kjemiske sammensetning endrer seg avhengig av hvilken glasstype det er snakk om.

Spørsmålet er undersøkt vitenskapelig ved Tennessee University i USA av forskeren Kari Russell. Russell helte vin i henholdsvis et martiniglass, et høyt champagneglass og et tradisjonelt rødvinglass. Etter 20 minutter var innholdet av gallussyre fremdeles høyt i martini- og champagneglassene, mens det var sunket i rødvingglasset. Gallussyre oksiderer og omdannes til såkalte catechin-gallatester, som gir en tørr (ikke-søt) smak. Det vil altså si at vinen var tørrere i rødvingglasset. Men til tross for den kjemiske nyansen var det vanskelig å smake forskjell når vinen ble helt over i like glass. De fleste forsøkspersonene kunne ikke skjelne den ene vinen fra den andre, bortsett fra en eldre professor som var flink. Noe tyder altså på at veltrente smaksløker faktisk kan registrere en forskjell.

Kilde: Illustrert Vitenskap

Riktig temperatur

Vinen bør ha riktig temperatur for å vise seg fra sin beste side. Ideelt sett bør temperaturen tilpasses den enkelte vintype, men som tommelfingerregel bør de fleste rødviner serveres på mellom 16 og 18 grader.

Serverer du vinen med riktig temperatur, øker opplevelsen av smaken med 10-20 prosent.

– “Alle” sier at vin skal drikkes i romtemperatur. Det har tatt oss hundre år å lære, men det stemmer ikke lenger, sier Engebretsen.

Fordi for hundre år siden var romtemperaturen på rundt 16 grader. Så i takt med at nordmenn i økende grad har råd til å nyte et glass vin, har romtemperaturen økt. Og det er ikke bra, i følge Engebretsen. – Å drikke rødvin på 23 grader er uholdbart!

Romtemperatur er tabu, sier vinkspert Ken Canaiolo Engebretsen.

Engebretsen har lang erfaring som sommelier, og er blant annet trener for det norske vinkelnerlandslaget.

Kilde: Din side.



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



ALT INNEN EIENDOM
Vi kvalitetessikrer og oppdaterer alle forhold vedr. din eiendom.
Til salgs: Boligprosjekt med 2 enheter i La Capitana, Alfaz del Pi
For mer informasjon: +34 609 902 628
Bulevard de los Musicos, 11, Edif. Celio Albir
Tel: +34 966 866 517 Mob: +34 609 902 628
www.borealcostablanca.com www.borealcostablanca.no

RESTAURANTE Little Norway



3 ÅRS JUBELEUM HOS OSS
den 22. sept. fra kl. 13.00 mening

- cava ved ankomst
- serrano og melon
- sorbet
- indrefilet av okse 150g. soppsaus og grønnsaker med urtestekte poteter
- panna cotta med stogsbær

KUN RESERVASJONER !! -P-P-

Førikølen dag
Torsdag 26. Sept
Serveres fra 13.00
Kun 10,95
Kun reservasjoner

Velkommen til en hyggelig tid sammen med oss

Åpent fra 13.00-sent stengt tirsdager.

Andromeda 22 - 03581 - ALBIR • For reservasjoner: tlf. 966 868 372



Brokkoli en vidundergrønnsak

Brokkoli er ikke grønnsaken du bør gå forbi neste gang du er ved frukt- og grøntavdelingen. Hvorfor akkurat brokkoli er så sunt, er det forsket mye på opp gjennom årene. En ganske fersk studie gjennomført ved Linus Pauling Institute ved Oregon State University i USA, har forskere sett nærmere på hvilke næringsstoffer i grønnsaken som blant annet motvirker og bekjemper kreft. Det som kalles epi-genetikk, som er roten til det som har med forandringen av gen-materialet DNA, og som ikke overføres fra en generasjon til neste, men som reversibelt forandrer genets funksjon. "Enkelt" fortalt er altså dette en terminologi som beskriver hvordan kosthold og giftstoffer kan påvirke de genetiske kodene våre. Gunstige stoffer som vi finner mye av i brokkoli er klorofyll og sulforafan. Klorofyll kan beskytte DNA- molekylene i cellene våre mot skade, ved å absorbere giftige forbindelser og uskadeliggjøre såkalte frie radikaler. Ifølge Norsk Helseinformatikk (NHI) har sulforafan en gunstig effekt mot blant annet magesårinfeksjoner. Sulforafan ser også ut til å ha en positiv virkning ved kreft i tykktarmen og i prostata. Fra en tidligere studie er

det vist at en ukentlig porsjon av brokkoli kan redusere den aggressive formen for prostatakreft med hele 45 prosent, mens en annen studie viser at en kombinasjon av brokkoli og tomater har en bedre effekt. Denne dietten har vist seg å kunne krympe prostatasvulster til det halve. Sulforafan kan være med på å reparere skader forårsaket av høyt blodsukker, sier en annen studie. Det viser seg at sulforafan hjelper til med å produsere et enzym i kroppen som beskytter blodkar ved å redusere de vevsødeleggende substansene som blir utløst av for høyt blodsukker. Karsykdom er en sentral komplikasjon ved diabetes som igjen kan føre til hjertesykdom, slag, ødeleggelse av små blodkar i øyet, som igjen kan føre til øyeskader, skader på nyrer, og dårlig sirkulasjon i bena med risiko for amputasjon som følge. Ved å spise brokkoli krydret, gjør at stoffene i grønnsaken blir mer effektive. Inntaket av brokkoli kombinert med sterk og krydret mat som inneholder enzymet myrosinase (enzymet som gjør at brokkolien kan danne antioksidanten sulforafan) forsterker grønnsakens evne til å motvirke kreft. Man kan "piffe opp" brokkolimåltidet med

brokkolispirer, sennep, pepperot eller wasabi.

Elisabeth Jeffrey, ernæringsprofessor ved University of Illinois uttaler:

- Jo mer krydret, desto bedre, da er det mer effektivt. Spis brokkolispirer!

Det har blitt sett nærmere på av forskere ved Linus Pauling Institute på hvor kraftig og effektiv sulforafanet er i brokkoli og hvor suverent det er. Men innholdet i brokkolispirer er mer en 50 ganger så høyt. Med andre ord tyder dette på at det kan være minst likeså gunstig å spise brokkolispirer som ferdig utvokst brokkoli. Sulforafan har en gunstig effekt ved blant annet infeksjoner forårsaket av *Helicobacter pylori* ("mavesårbakterien"). I en studie hvor halvparten av deltakerne spiste brokkolispirer hver dag, fikk de redusert nivået av antigen-mengden med 40%. Mengden antigener er et spesifikt mål for tilstedeværelsen av *Helicobacter pylori*, og måles i avføring. Åtte uker etter at deltakerne sluttet å spise brokkoli daglig, var nivåene tilbake til det normale. *Helicobacter pylori* er en bakterie som kan forårsake magesår og

medfører utvikling av magekreft og tette blodårer.

Spis nok folat og forebygg demens

Det fokuseres mye på tilstrekkelig inntak av folsyre ved forbygging av Alzheimer sykdom. Ved å spise grønnsaker som er rik på folsyre/forlat, for eksempel brokkoli, angis det å kunne halvere risikoen for å utvikle Alzheimer sykdom (demens). Mangel på folsyre bidrar til aldring av hjerneprosesser og øker risikoen for Alzheimer sykdom.

Rik på vitaminer, mineraler og antioksidanter

Brokkoli er rik på vitamin A, C, K, E og folsyre. I tillegg er det en god kilde til mineralene jern, kalsium og kalium, og inneholder en rekke antioksidanter som kartenoider, flavonoider, klorofyll og glukosinolater. Det er stor variasjon i mengden antioksidanter i ulike typer brokkoli. Stressfaktorer som sterkt sollys, tørke og saltholdig jord kan stimulere planten til å øke produksjonen av antioksidanter.

Holdbarhet og bruk

Holdbarheten til brokkolien er kort ved romtemperatur, bare et par dager før den blir gul. Den

bør heller ikke oppbevares sammen med frukt og tomater, da dette kan fremskynde aldringsprosessen. Den holder seg best i kjøleskap ved 0-4 grader og i en plastpose eller plastboks.

Ved koking av brokkoli, bør du starte med å skjære av stilken og bladene, del den opp i 2-4 biter. For å unngå å miste mye av de gode stoffene i brokkolien, må du dele den i biter, og du må ikke overkoke den. Damp eller wok den i sunn olje i maksimum fem minutter.

Brokkoli kurerer ikke sykdom selv om den er sunn. Det å spise mye brokkoli har en gunstig forebyggende effekt ved en rekke lidelser og sykdommer, men du kan ikke kurere sykdommer ved å spise mye brokkoli. Man skal heller ikke bytte ut medisinsk behandling med brokkoli. Viktigheten her er å fokusere på hvor mange helsebringende effekter sunn mat har sammenlignet med usunn mat, som har en helseødeleggende effekt. Derksom du bruker blodfortynnende medisiner, bør du være forsiktig med å spise mye brokkoli. Dette gjelder også inntak av annen mat rik på K-vitamin, grunnet K-vitaminets koagulerende effekt.



Rita Moe
Leder Helse&Sosial
gruppen



Kilder:

- 1) Norsk Helseinformatikk,
- 2) American Association for Cancer Research www.aacr.org
- 3) Kirsh V.A, Peters U, Mayne ST, Subar AF, Chatterjee N, Johnson CC, Hayes RB. Prospective study of fruit and vegetable intake and risk of prostate cancer. *Journal of the National Cancer Institute* 2007; 99 (15): 1200-09. <http://jnci.oxfordjournals.org>
- 4) Canene-Adams K, Lindshield BL, Wang S, Jeffery EH, Clinton SK, Erdman JW. Combinations of tomato and broccoli enhance antitumor activity in dunning R3327-H prostate adenocarcinomas. *Cancer Research* 2007; 67: . <http://cancerres.aacrjournals.org>

Alt innen hjemmetjenester
24-timers vakttelefon
Utlån av hjelpemidler
Tolketjenester
Blodprøver - INR
Sykehjem
TRYGGHETSLARM

Costa Blanca Nursing
HJEMMESYKEPLEIE

Ring oss på
619 274 038

VI INNREDER DIN SPANSKE BOLIG.

Vi er et norsk eid firma som hjelper deg å sette sammen innredningen akkurat slik du ønsker. Vi kjøper møblene for deg direkte fra produsentene, norske såvel som spanske - og til meget konkurransedyktige priser. Vi har norske montører som sørger for at alt kommer på plass, og vi har eget lager så vi kan ta vare på møblene dine om ikke alt er klart hjemme hos deg. Vi har kontor sentralt i Alfaz del Pi, Carrer Aragó no 1. Det er noen meter fra hovedgaten, rett opp i bakken ved Bertomeu-hjørnet.

TA KONTAKT SÅ KAN VI SE OM DET ER NOE VI KAN HJELPE MED!

Email: post@norstil.no
Internett: www.norstil.no

Tel.: 651 182 543
(Johan Hjellegjerde)

NORSTIL



Av Jørgen Juel Larsen

ELIDA'S

Steakhouse i Albir

Det skjer noe rundt vertsparet på Little Norway, ikke før har de innvilget seg selv en ukentlig fridag (onsdag) før det bobler over av energi og tiltakslyst. Hør følgende:

Første juli ble de besteforeldre til en liten jente, (egentlig var det jo ikke deres fortjeneste). Sekstende september var det 3 års fødselsdag for Restaurant Little Norway, 28 september giftet Ann Kristi og Aksel seg. Som om ikke det var nok har de gitt hverandre en ny restaurant i bryllupsgave.

Det nye Elida's Steakhouse er Albirs eneste virkelige Classic Steakhouse Restaurant, med spesialiteter basert på det beste storfekjøtt som

finnes, nemlig argentinsk okse, og tro meg, menyen er rikholdig. Du kan reservere bord nå på ELIDA'S STEAKHOUSE hos Ann Kristin og Aksel på Little Norway, fra 16. oktober kl. 1700 – sent.

Som daglig leder av ELIDA'S er Mariann Nagelsen ansatt, hun er virkelig «giret» på å gi alle gjestene en opplevelse de vil huske. Hun vil sammen med kokken fra Little Norway, Lucian Dumitru Mocan, gi deg den beste Steak-aften du kan øn-

ske deg. ELIDA'S åpningsparty er 15. oktober kl. 1700 – 1900 med canapè, Cava og musikk. Alle er hjertelig velkommen.

ELIDA'S er ligger midt i Albir, i Camino Viejo del Faro 3 (stripa) med inngang på hjørnet ved Eienomsmebler OpenHouse tvers over for Oliver's Optica. Så vil du ha en kjøttopplevelse (jeg har testet det) utenom det vanlige, er ELIDA'S stedet.

Moderne Design og ren avslapning!

Himolla

Kvalitetsmøbler laget i Tyskland

Himolla Home - rett foran MERCADONA i ALTEA., Ctra. nacional 332, Ptda. El Planet 159
Tel: 966 881 122 eller 639 139 585
www.himolla.com

www.bifrostlaw.com

Advokater Abogados Solicitors

Norsk Advokat

- * Bifrost er et mindre norsk-spansk advokatfirma med flere års erfaring fra Spania.
- * Kontorfellesskap med spansk regnskapsfirma Jordan Consulting.
- * To fast ansatte, spanske advokater og tett samarbeid med seriøse spanske rådgivere for din trygghets skyld.

Kontakt norsk advokat Thomas Rønning.
Første telefon uforpliktende.

The legal Meeting Point

C/Gabriel Miró 6, Edif. Parque Alfaz II, 2. etg. 03580 Alfaz del Pi
Tel/fax: +34 966814500/150 Mobil Rønning: +34 647056267

LEGESENTERET

Costa Blanca Klinikken

Almennpraktikerne har norsk og spansk legeautorisasjon

Åpningstider:
Man-Fred: 9.00 - 14.00 Lør: 9.30 - 13.30

- Blodprøver/vaksiner
- Hjemmebesøk
- Spesialister

Årets influensavaksine har kommet

Vi samarbeider med Hospital IMED Levante

Øyeblikkelig hjelp: Ring Rita på 649 542 252
Tlf: 966 86 86 86 / 966 86 88 86

Adr: Calle Joaquin Turina no. 4 - Albir

Clinica Dental ALFAZ DEL PI
Dr. C Jones

TANNBEHANDLINGER

Kontroll 15€
Små røntgenbilder 5€

Edif Pintor Jardiel 9, loc 3. Avda Pais Valencia, Alfaz del Pi
clinicadentalalfazdelpi@hotmail.com
Tel: 965 889 032 Øyeblikkelig hjelp: 609 687 814

CLÍNICA

Carlos Digon Sørensen

Fysioterapi - Trening - Osteopati
Akupunktur - Pilates - Yoga
Bassengtrening

Alfaz del Sol: 966860294 Benidorm: 965861061
Albir: 966868638
post@clinica1fisioterapia.com

www.vitalesport.com

Ortopedia
Vital Esport

Tel: 966805301
Mob: 615397472

- Teknisk ortopediske produkter
- Ortopediske sportsprodukter
- Ortopediske produkter for barn
- Onkologi spesialist (undertøy og badedrakter for kvinner, brystprotaser)
- Rehabilitering og XXL ortopediske produkter
- Tekniske hjelpemidler (stoler, gæstoter, senger, scooters etc.)

Avda. Beniardá 17, loc. 13, Benidorm
info@vitalesport.com
www.vitalesport.com, vi er på Facebook

www.sanasol.es

sanasol

APARTAMENTOS - UTELEIELEIGHETER

VELKOMMEN TIL OSS

for kortids- eller langtids leie

Vi har 46 leiligheter med egne garasjeplasser. Leilighetene er handikapptilpasset og har moderne design, samt god isolering med varmekabler i gulvene.

Calle Pagre 3, 03530 La Nucia (Alicante)
Tel: +34 966 873 887 el. +34 617 447 881

info@sanasol.es

Gjenoppdagelser

Ferdinand Finne skrev for en lang tid siden følgende tekst og jeg vil gjerne dele den med flere.

Hvert år når jeg kommer til Norge etter vinterhalvåret i Syden, høster jeg gjenoppdagelses gleder: angen av nyslått gess i dalsidene, av tjære og laftet tømmer, av tang.

Hørselens gleder: fuglesangen, rislende bekker, klukkingen under en brygge. Det visuelle: en eng, drømt fram av Egedius, hvitveis i sneløsning, tusseskapet på en voll i skumringen. Dragsuget i Norsk natur, sårheten og vemodet også, kraften, storheten, Norges velde. Norges ubrukte ressurser.

Og så, gleden ved gjenoppdagelsen når jeg reiser tilbake til syden: Måneskinnet i oliventrærne, mandelblomstringen som forvandler min dal til et perlemorskimmende rike. Vulkansk jord som skifter fra orange til veneziansk rødt og fiolett og sol. Jeg var sikkert født ved Middelhavet i min forrige tilværelse.

Livet er fullt av gjenoppdagelser.

Akkurat slik føler jeg det også.
Hilsen Anne-Grethe Hansen

Månedens utstillere oktober



Berit Milford

Mitt navn er Berit Milford og jeg stiller ut i klubben ut oktober. Jeg er fra Haugesund, men har bodd i Bergen de siste 35 årene. De siste 6 årene har jeg pendlet mellom Bergen og Altea. Jeg har hatt mange kreative hobbyer opp gjennom årene, men de siste årene har det mest vært maling med akryl som står på agendaen. For å uttrykke meg bruker jeg mye forskjellig utstyr; pensler, is-skraper og brukte plastkort. Opp gjennom årene har jeg gått på en rekke malerkurs, og jeg har studert kultur- og kunsthistorie ved Universitetet i Bergen. Dette har gitt inspirasjon og påvirket min kreativitet. Hittil er det mest familie og venner som har hatt fornøyelsen av mine bilder, og denne utstillingen er min første utstilling i det offentlige rom.

Oversikt over Kunstgruppens høstprogram, 2013.

OKTOBER: Mal med oss fortsetter hver mandag, 7., 14., 21., og 28., oktober.

Onsdag 2. oktober høstfest.

Torsdag 31. oktober kl 1300, Kunstkafe. Medlemsmøte kl 1400.

Lørdag/søndag, 19/20 oktober, Carpe Diem - Work shop.

NOVEMBER: Mal med oss. Fortsetter hver mandag, 4., 11., 18., og 25. november.

Styremøte onsdag 20. november.

Torsdag 28. november kl 1300: Kunstkafe, deretter Medlemsmøte kl 1400.

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
Hjerterkirurgi · Fysioterapi · Hjemmebesøk ved behov · Poliklinikk
Avdeling for forebyggende medisin**

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

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

LANGTIDSLEIE I ALFAZ DEL SOL

Tilbud til Klubbens helårs medlemmer:

Stedet er ypperlig hvis du ikke lenger vil bo i en enebolig, men trenger litt tilsyn og trygghet. Her kan du bo i moderne, lettstelte leiligheter, du kan bestille vask, hjemmehjelpstjeneste og stort sett få den hjelp du trenger, alt organisert via servicekontoret.

Vårt kontor er åpent mandag til fredag, kl. 09 - 16. I tillegg er det vakt hold inne i urbanisasjonen fra kl. 17 til kl. 08 i ukedagene, samt i hele helgen. Du får alltid tak i noen om det skulle behøves.

- * Leilighetene har gulvvarme, aircondition og trappefri adkomst
- * TV med norske kanaler
- * Tilknyttet et servicesenter med fysioterapeut, frisør og hudpleie, og Den Norske Klubben.

Klubbens helårsmedlemmer får 10% rabatt på listepreis!

Resepsjon - Booking
Alfaz del Sol Services S.L.
Plaza del Sol s/n, local 6
03580 Alfaz del Pi, Spania

Tlf (fra Norge): 23 13 77 50
Tlf (fra Spania): +34 96 686 07 59
E-post: alfazdesol@selvaag.no
Web: www.alfazdesol.no



Toro de Osborne i København



Den velkjente og vernede Osborne oksen, finnes ikke bare langs veier og høydedrag i Spania, men også i Danmarks hovedstad København. Vi fant denne i den internasjonale parken Superkilen i bydelen Nør-

rebro. Parken er et multikulturelt "rom" i en bydel skapt av en rekke kjente arkitektkontorer i København. En mengde av verdens land har gitt gaver til parken, og her er altså Spanias bidrag. Den eneste

"feilen" med denne tyren er at den er fra Solkysten. Toril Thorstensen blir liten ved siden av Osborne-tyren, men begge to ser mot fotografen og synes å lengte til Spania.

Gave til kirkens julebasar



Leder av fotogruppen Arild Jakobsen har gitt ett av sine bilder til julebasaren i Sjømannskirken i Albir. Det er et fotografi som i digital

prosess er "malt som akvarell" på lerrettsduk. Motivet en kveldstemning fra gamle Altea.

Miriam Kristiansen er medlem i

julebasargruppa og tok på vegne av kirken imot bildet.

Lyst til å danse?
Noen lørdager arrangerer vi dansekveld i klubben, kl. 18-20.30.
Følg med på e-post, hjemmeside og oppslagstavle.

Din bilforhandler på Costa Blanca siden 1994

EURO-CARS ★ LA NUCIA

www.eurocarslanucia.com

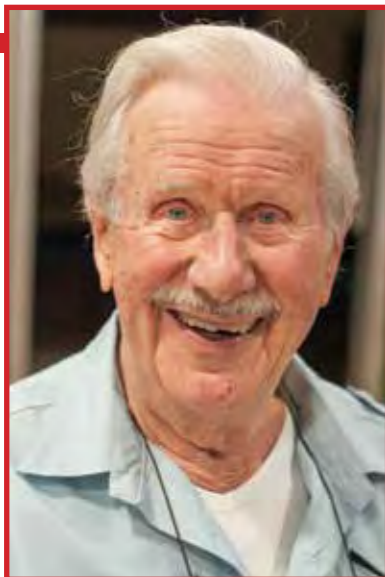
Apningstider:
Mand - fred
08.45 - 13.30
16.00 - 19.00

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

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

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

Den Norske Skole Costa Blanca
www.costablancaskole.com

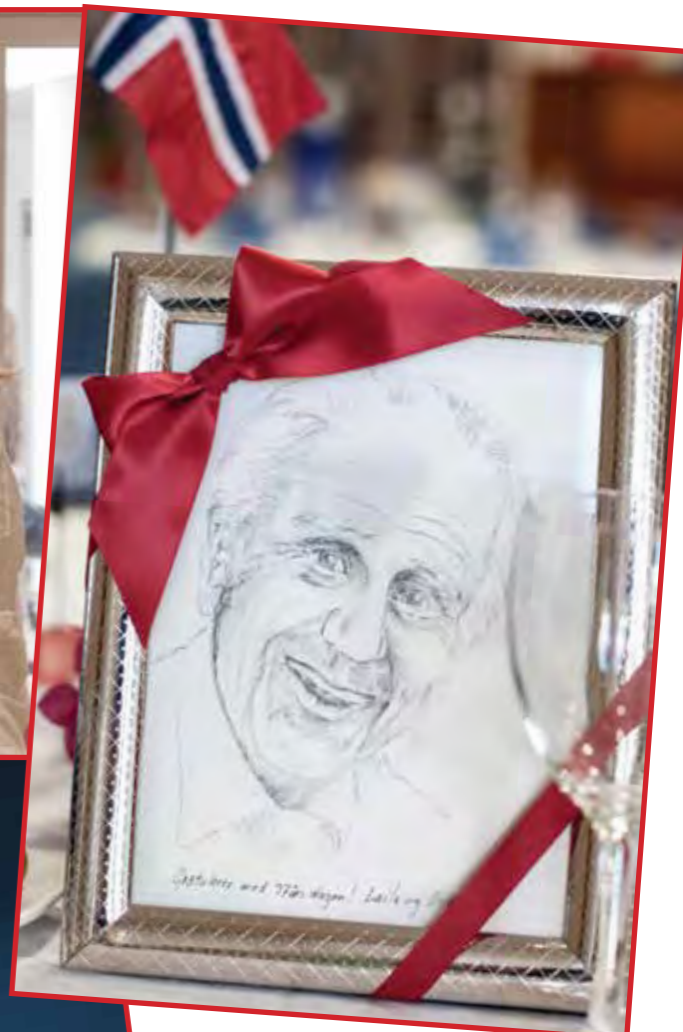
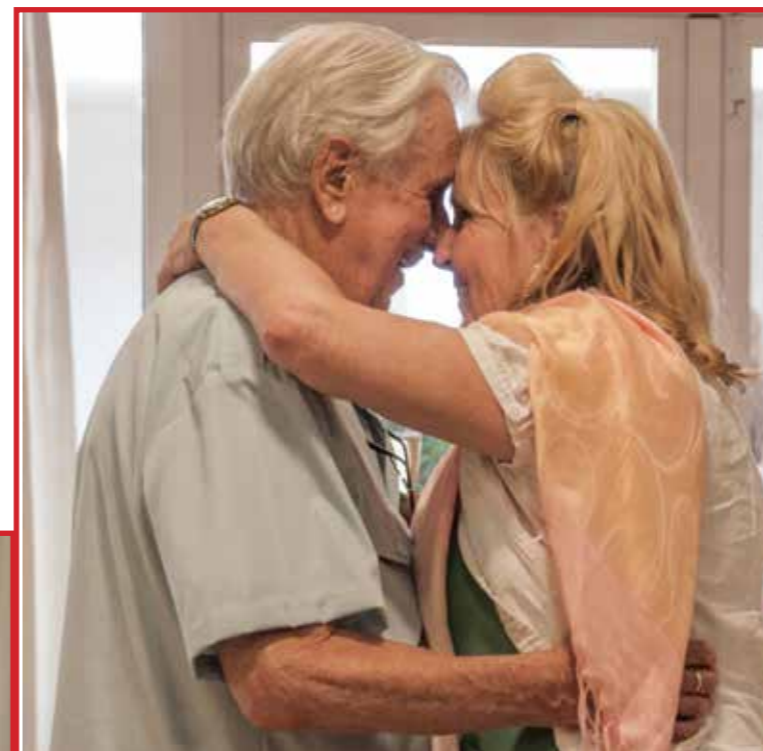


Klubbens eldste medlem feiret 97 års dagen i klubben

Alderdommen er også en selvstendig del av det menneskelige liv, med en egenart og egenverdi som ikke behøver å låne mening fra tidligere faser i livet.

Lørdag den 31. august ble Harald Meinhardt, klubbens eldste medlem (97 år), behørig feiret på Klubben. Venner og familie som var til stede hygget seg med god mat og gode historier sammen med jubilenten. Klubbens yngste medlem, Christer (6 mnd), var også tilstede og feiret Haralds bursdag.

Som så mange andre av klubbens godt voksne medlemmer ønsket ikke Harald seg noen personlige gaver, men ønsket heller en donasjon til Klubben.



Kranselag



Over 100 personer møtte opp for å feire kranselaget utenfor det nye klubbhuset mandag 16. september. Tilstede var også ordfører og viseordfører i kommunen, samt representanter for byggefirmaet JPC og arkitekten Jaime Martín. Bjørg Svedbergh holdt tale både på norsk og spansk, og takket alle som har gjort prosjektet mulig.

EUROPASOL INVITERER TIL MARKERING AV 25 ÅRS JUBILEUM



Europasol er et eiendomsmeglerfirma dannet av brødrene Devesa i 1988. Gjennom 25 år har de fått en spisskompetanse i sin sektor, med en profesjonell og personlig service overfor kundene. Kundegruppen brer seg over flere nasjonaliteter. På grunn av beliggenhet er den største kundegruppen nordmenn. Selskapet har to norske meglere, Eric og Per Morten, som tar seg av de skandinaviske kundene.

Opp gjennom årene har Europasol i tillegg til megling, bygget og promotert egne prosjekter. Prosjektene er basert på komfort, dagsaktuelle standarder som tar hensyn til miljø og Middelhavsarkitektur. Et eksempel på dette er prosjektet "Residencial Pegaso" ved Playa Albir, som vekker stor interesse blant nordmenn for sitt moderne design og funksjonalitet. For visning, ta kontakt med Eric eller Per

Morten på henholdsvis telefon 607390469 og 693739511.

Ledelsen og personalet ved Europasol inviterer alle klubbens medlemmer til markering av 25 års-jubileet. Markeringen skjer 22. november i Europasols lokaler i Avenida de Albir kl. 17.30.

Vel møtt!

Norskurs i klubben



I juni startet klubben norskurs for spanjoler, med Reidun Teigen som lærer. Initiativtaker bak norskurset er klubbens nye forretningsgruppe Circulo DNKCB, bestående av foreløpig kun spanske forretningsdrivende. Klubben har hatt flere forespørsler om norskurs, og interessen var stor også i den nye forretningsgruppen. Dermed startet de like godt en norskurs. Klassen består av i alt åtte spanske elever fra Alfaz del Pi og omegn. Fra oktober starter et nytt kull med elever på norsk grunnkurs.



Kjære alle sammen,

Da er vi igang for denne høsten. Jeg kommer til å være i klubben som vanlig hver fredag fra kl. 12.00. Første onsdagen i måneden kl. 10.00 måler vi blodtrykk og sukker. Jeg vil ønske alle klubbens medlemmer velkommen til å benytte seg av dette tilbudet. I sykehuset IMEDs navn, og i mitt eget, ønskes du som klubbmedlem hjertelig velkommen.

Hilsen Carolina tel: +34 620 179 649

solident

VI SNAKKER NORSK

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



☎ 965 854 463

www.solident.es

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



Har du prøvd Pacos rekesmørbrød?

Det koster bare 2€

Prøv det neste gang du er i klubben!

Vil du annonsere i Que Pasa?

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

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

Ta kontakt med oss på telefon:

96 588 70 28

Klubben arrangerer fototur i samarbeide med fotogruppen



BENICONNECT
TRANSFERS

EXPRESS CONNECT

CV-m 1333-A

TRANSPORT TIL /FRA ALICANTE FLYPLASS MED EN NY OG
MEGET HURTIG SERVICE

EXPRESS 4 - MAKSIMALT 4 STOPP VED:

LA CALA DE FINESTRAT ALBIR BENIDORM

EXPRESS 6 - MAKSIMALT 6 STOPP VED:

ALFAZ DEL PI LA NUCIA POLOP
VILLAJYOYA ALTEA

KUN 15€ PR PERSON FOR DENNE RASKE OG EFFEKTIVE
FLYPLASSTRANSFER.

FOR MER INFORMASJON ELLER BESTILLING, RING

965 850 790 ELLER BESTILL DIREKTE PÅ:

www.beniconnect.com



Har du noen gang tenkt; Skulle gjerne vært litt bedre til å ta bilder.

Klubben tilbyr i samarbeid med Fotogruppen en fotosafari til Costa Calida, Costa Almeria og dalføret Alpujarra. Først og fremst er det en hyggetur, men med et minikurs i fotografering, veiledning og litt om motiver med mere.

Tredagersturen, 18 til 20 oktober, vil gå igjennom spennende landskap, via byene Santomera, Lumbretas og nat-ten tar vi i Roquetas. Dag to går opp gjennom dalen mellom Sierra Nevada på og Middelhavet og Costa del Sol. Fra Almeria til Granada, via Lanjaron. I Granada blir det om ønsket, muligheter for å besøke Alhambra på formiddagen tredje dag.

Pris for medlemmer i dobbeltrom: € 279,-, i enkeltrom: € 309,- og for ikkemedlemmer: € 329 i dobbeltrom, € 359,- i enkeltrom. Alle måltider inkludert.

Det blir daglig en liten fotokonkurranse og turens beste bilde vil bli godt premiert ved tilbakekomsten. Kanskje det også blir en 2. og 3. Premie.

Meld deg på nå, via e-post: info@dnkcb.com, betal € 100,- pr person i depositum til konto: 2038 5781 43 6000033490 eller kom innom så tar vi det hele på kontoret.

Ring gjerne 965887028 for mer informasjon.

2013

ALFAZ DEL PI

SPANSK NORSKE DAGER 11 ÅR

JORNADAS HISPANO NORUEGAS 11 Años

AYUNTAMIENTO DE L'ALFAS DEL PI
CONCEJALIA DE RESIDENTES
CONCEJALIA DE CULTURA

MEGLERHUSET
Spaniatjenester

<p>Lørdag / Sábado 9.11 - 12.00 h. Kirkesenter Albir / Centro de la Iglesia Noruega Albir, Carrer Marts 8 Innvielse av kunstutstilling med malerier av Eloy Garcia / Inauguración de la exposición con pinturas de Eloy Garcia Gratis adgang / Entrada gratis</p>	<p>Tirsdag / Martes 12.11 - 19.30 h. Kirkesenter Albir / Centro de la Iglesia Noruega Albir, Carrer Marts 8 Bokbad med Pedro Carmona Alvarez & Kirsti Baggethun 10 Euros</p>	<p>Fredag / Viernes 15.11 - 20.00 h. Casa de Cultura Alfaz del Pi Alexander Rybak - Fairytale Lydia Hoen Tjore, Stefan Zlatanov, Sigmund Watty, DNSCB skolekor, Dans Favor 25 Euros</p>	<p>Lørdag/Sábado 16.11 - 20.00 h. Hotel Albir Playa Avslutningsfest og middag for publikum og artistene / Fiesta y cena para el publico y los artistas 40 Euro (inkludert middag / incluido cena)</p>
<p>Mandag / Lunes 11.11 - 20.00 h. Casa de Cultura Alfaz del Pi / Biblioteca Spansk-Norsk bok- og musikkveld / Noche literaria, gastronomía y postre musical Pedro Carmona Alvarez, Kirsti Baggethun, Gabriela Torok 10 Euros</p>	<p>Torsdag / Jueves 14.11 - 20.00 h. Casa de Cultura Alfaz del Pi Alexander Rybak - Fairytale Lydia Hoen Tjore, Stefan Zlatanov, Sigmund Watty, DNSCB skolekor, Dans Favor 25 Euros</p>	<p>Billettsalg / Taquillas: Alfaz: Det Norske Bokhandel - Den Norske Klubben - Casa de Cultura Albir: Spaniatjenester - Kirkesenter Albir - Pavarotti / Aktuelt Spania Billettsalg ved inngang</p>	



Cantamos

Tiden nærmer seg for El Coro Cantamos til å starte opp igjen øvelsene på Kirkesenteret i Albir. Vi er 24 sang-glade medlemmer i koret, 18 sopraner og alter, 2 tenorer og 4 basser.

Vi har hatt opphold fra påske, da de fleste i koret tilbringer vår og sommer i Norge.

Vi gleder oss til å underholde på de norske institusjonene i vårt nærmiljø, samt ha gatekonsert i Albir.

Det går raskt til jul, da blir det sang både i Minnekirken i Villajoyosa og på Kirkesenteret i Albir. Vi ønsker oss flere medlemmer, så møt opp mandag 7. oktober kl. 16-kl. 18.30 på Kirkesenteret i Albir, hvor vi har øvelse hver mandag.



Historie

Av Vigdis L'Orsa



Historiegruppens høstprogram

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.

Auditori de la Mediterània, La Nucía kl. 13.00 annenhver tirsdag.
Foredragene varer en time, gratis parkeringshus like ved.

- 08.10 Laila Fjeld : Gullskatten fra koloniene
- 22.10 Knut Aukrust: Herkules – Spanias første konge.
- 05.11 Clara Amland: Skulptørene Juan Muñoz og Cristina Iglesias.
To av Spanias verdensberømte kunstnere.
- 19.11 Marrit Kop: Juana "la loca".

Tema for møtene våre er spansk historie. Innenfor 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.

Selv i utlandet er du ikke langt unna våre investeringsrådgivere

Å kjøpe bolig i utlandet og flytte vekk for en kortere eller lengre periode er et stort skritt. Hos Nykredit sørger vi for at det blir et skritt i riktig retning der du kan føle deg trygg. Først og fremst så låner vi deg penger med gode lånevilkår i en skandinavisk bank til å finansiere boligen du drømmer om. Det kan vi, for Nykredit arbeider lokalt i utlandet. Og det kan du dra nytte av når du har bruk for rådgivning om forholdene i det nye landet.

Finansiering som er til å forstå
Les mer på nykredit.dk/norge

Nykredit Representative Office Alicante
Bulevar de los Músicos, 23, local 2, · E-03581 Albir, Alicante
Tlf.: 966 865 690 · alicante@nykredit.dk

Nykredit, International
Under Krystallen 1, DK-1790 København V

Nykredit



Costa Trimmen

På tur til Tarragona

Torsdag 12. mars 2013 startet Costatrimmens 4 dager lange vårtur til Tarragona i Catalunya.

Tarragona var en av romernes viktigste byer i Spania, og har mange levninger fra den tiden. Byen kom på UNESCOs verdensarvliste i november 2000.

Men før vi kom så langt, ble det en stopp i Peñiscola, en middelalderby ved Middelhavet med ca. 8000 innbyggere. Den gamle bydelen ligger på en klippe 64m over havet, og er kjent for sin borg. Det var tempelriderne som bygde Castell del papa Luna sent på 1200-tallet på fundamentet av en arabisk festning. Borgen ble senere residens for Pedro de Luna, kardinal av Aragon. Han ble senere pave Benedikt XIII på slutten av 1300-tallet. Denne magiske middelalderbyen var den perfekte ram-

men for Hollywoodfilmen El Cid som ble spilt inn her i 1961.

Etter innkvartering på hotellet vårt sentralt i Tarragona ble det rekognoseringstur langs Ramblaen før neste dags byvandring. Byen har ca. 130.000 innbyggere, og er idag en viktig industrihavn og en av de eldste byene i Spania, full av romersk historie og arkeologi. Tarracco var en av de få byene i det romerske imperiet som hadde hele tre bygninger for underholdning: forum (som det ikke er så mye igjen av), sirkuset og amfiteateret. Sirkuset ble brukt til hesteveddeløp. Tarragonas sirkus, som hadde plass til 23000 tilskuere, er et av de best bevarte i Europa, selv om mesteparten er gjemt un-

der en rekke nyere bygninger som privathus, forretninger, barer og restauranter. Vi spiste forresten lunch i restauraten Les Voltes, i rester etter det romerske sirkuset. Avenyen Rambla Nova ender brått på klippe-toppene Balcó de Mediterrani. Derfra har man flott utsikt over Amfiteatret Roma og restene av sirkuset. Og selvfølgelig måtte vi "tocar ferro", ta på det elegante rekkverket slik som tradisjonen pålegger oss. Vi besøkte også Museu Nacional Arqueologic som har Catalunyas viktigste samlinger av romerske gjenstander med blant annet en fantastisk samling av vakre mosaikker. Akvedukten, Aqueducte de les Ferres, også kalt Pont del Diable, svippet vi innom på avreisdagen. Den er fra 100-tallet f.kr.



og ble anlagt for å forsyne byen med vann. Akvedukten har en dobbel rekke med buer, 11 nede og 26 oppe, imponerende.

Men Tarragona er også kjent som middelalderby og representant for "modernista" bevegelsen i arkitekturen. Middelalderens spor finner vi i Part Alta med sine smale gater som fører oss opp til middelalderkatedralen, Tarragonas stolthet, og et ypperlig eksempel på overgangen fra romansk til gotisk stil med blant annet et gotisk rosevindu og portalen med figurer av apostlene. Arbeidet på katedralen begynte i 1171, men på grunn av svartedauen og mangel på arbeidsfolk og penger ble den ikke fullført før i 1331. Katedralen ligger på det stedet der romerne hadde et Jupiter-tempel og der det også engang var en visigotisk kirke. Den tredje dagen ble det tur til Ebro-deltaet, et stort risdyringsområde med et rikt fugleliv. En del av området er fredet som naturreservat, Parc natural del delta de L'Ebre. Tarragona har også mange bygninger, særlig langs Ramblaen, i den spanske art nouveaustilen kalt modernista.

Innendørsmarkedet fra 1915 skulle være inspirert av T-banestasjonen Karlsplatz i Wien, tegnet av den kjente Jugendstilarkitekten Otto Wagner, men da vi fant fram til stedet, stod bare skjelettet igjen. Heldigvis rakk vi å finne noen an-





dre flotte bygninger langs Ramblaen i denne spesielle stilen, blant annet et tidligere nonnekloster som nå fungerer som skole.

På Ramblaen var det også en statue av en kolossal menneskepyramide. Statuen er laget av skulptøren Francesc Angles, og ble avduket i 1999. Provinsen Tarragona er nemlig kjent for sine castells-festivaler, der menn, "colles castelleres", står på hverandres skuldre for å bygge det høyeste mennesketårnet. På toppen av hvert tårn står en liten gutt eller pike.

De hever hånden for å vise at pyramiden er fullført. Å løse opp igjen pyramiden på en forsvarlig måte er en del av denne operasjonen. Tradisjonen oppsto i Valls nær Tarragona mot slutten av det 18. århundre, og nylig ble denne tradisjonen utropt til "mesterverk" av UNESCOs "Heritage of Humanity" som ble opprettet i 2001 for å oppmuntre lokale krefter til å ta vare på sine tradisjoner.



På avreisedagen ble det tur til middelalderbyen Montblanc som anses å ha Catalunyas fineste militærarkitektur. Det skal foresten ha vært ved Sant Jordi-porten at St.Georg, Catalonias skytshelgen, drepte dragen. I velkjent Costatrimstil ble turen avsluttet med et festmåltid. Som kjent har Catalunya purreløkfestivaler fra januar til mars, "els calcots". Purren blir grillet og serveres med romesco-saus, laget av en blanding av malte mandler, tomater, rød paprika, hvitløk og olivenolje, og dette er området spesialitet. Gjestene ble iført plasthansker og stor smekke da denne retten ble inntatt. Og så var det bare bussturen hjem igjen etter fire innholdsrike dager. Nå er det bare å glede seg til neste Costatrimtur som går til Extremadura i oktober!



CERRAMIENTOS
san)orge

DISTRIBUIDOR OFICIAL



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

**TERRASSEGLASS
UTEN VERTIKALE KARMER**

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







CB'S 2. MOTESHOW

Til inntekt for barnehjemmet EMAUS

DESIGNERE:




Karma chick

SPONSORER:

COSTA BLANCA PHYSIOTHERAPY GROUP SL - BONA NETTO BROADBAND SL - LEGEKONTORET VIDAR HJELSET - HOTEL SUN PALACE ALBIR - HOTEL CAP NEGRET - DEN NORSKE KLUBBEN COSTA BLANCA - COSMO HAIR AND BEAUTY - XTRA FM - 10GB.ES - BG DEN NORSKE TANNLEGEN - ALBIR GARDEN RESORT - LITTLE NORWAY APARTHOTEL LA COLINA - SHA WELLNESS CLINIC - AMBIENTE FLORAL

BILLETTER
5€

SUN PALACE HOTEL

Albir 7.11.2013 Kl 18:00

Loddsalg!

OPPLEV COSTA BLANCA'S ALLER BESTE MOTEOPPVISNING AV HØST OG VINTERKOLLEKSJONEN 2013.

Vil du være med på en festlig aften der vi sammen samler inn midler til sårt tiltrengt veldedighet? Bli med på "CB'S 2. MOTESHOW" på Sun Palace Hotel, Torsdag 7. November 2013, kl. 18.00. Forfriskninger og tapas serveres.

SALG AV BILLETTER PÅ COSTA BLANCA PHYSIOTHERAPY OG DEN NORSKE KLUBBEN. BILLETT KAN OGSÅ KJØPES VED INNGANGEN.



www.cbphysio.es/cb2fashion tlf : +34 966 86 7178

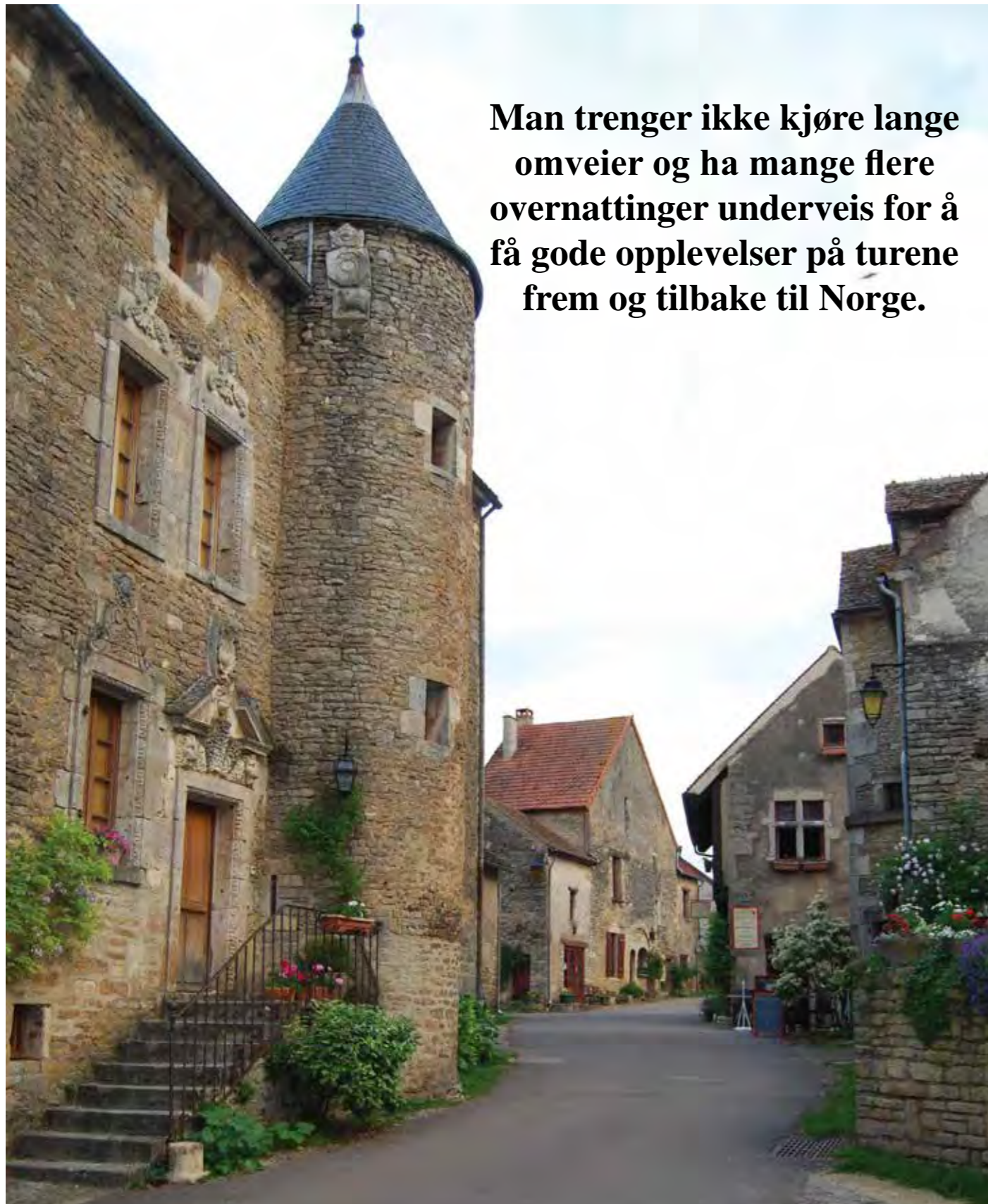
Arr: Costa Blanca Physiotherapy Group SL
Den Norske Klubben Costa Blanca
& EMAUS venner.



Bilturer opp og ned til Norge

Denne gangen Moseldalen

Man trenger ikke kjøre lange omveier og ha mange flere overnattinger underveis for å få gode opplevelser på turene frem og tilbake til Norge.

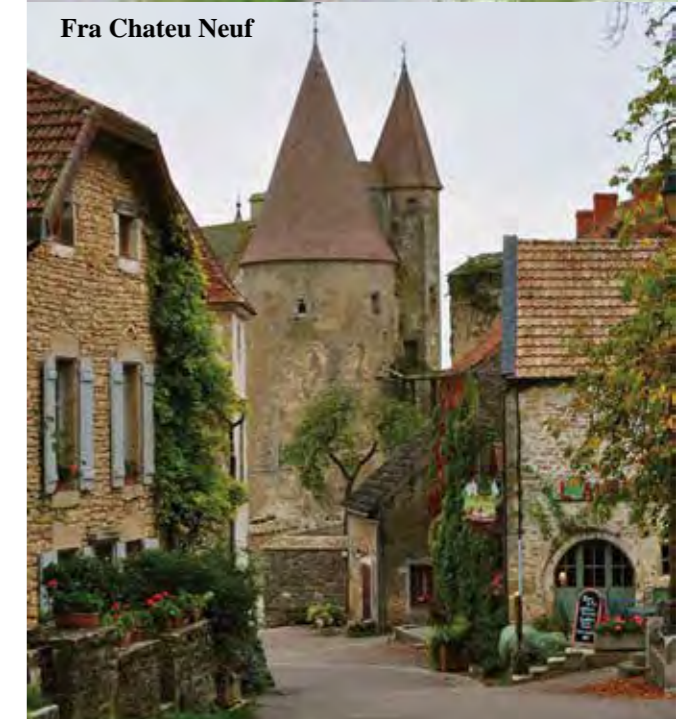


Denne gangen har vi nesten fulgt korteste vei til Kiel, med bare et par omveier på til sammen 18 mil (totalt ble det da 253 mil, mens korteste rute er 235 mil), og 1 ekstra overnatting. Det at vi tar tre overnattinger på turen til Kiel, samtidig som vi velger å ta Kielfergen til Gøteborg (i stedet for Oslo), byr på en del fordeler. Vi synes det er greit å kunne reise et stykke ut på dagen, i stedet for å stresse oss avgårde i 9-tiden om morgenen. På første etappe kan vi da benytte morgenen til å pakke det siste vi trenger, ordne med kjøleskap, fryser, skru av vann og gass og alt det styret som skal til for å stenge huset noen måneder i ro og mak, og sette oss i bilen ved ett-tiden uten noe spesielt stress. Vi får også greie dagsetapper, ca 50 – 65 mil pr. dag, og kan ta det med ro. Sist, men ikke minst, fergen fra Kiel til Gøteborg går kl. 18.45, og det betyr at vi får en hel lang dag å komme oss til Kiel på (fergen til Oslo går allerede kl. 14.00). Med ny motorvei fra Gøteborg – Oslo, går den turen unna på ca 3 timer.

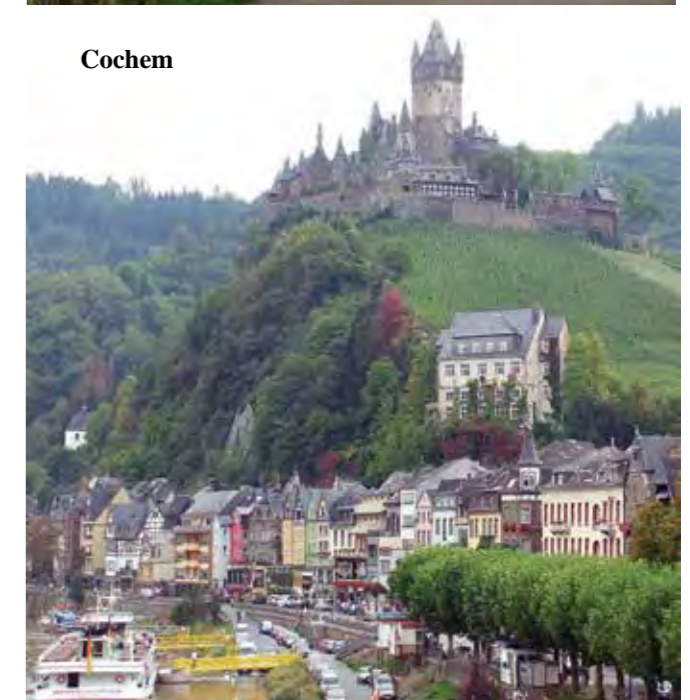
Første etappe er ren transport, og vi tar gjerne første overnatting i Figueres, det er 63 mil, og tar ca 6 timer (+ stopp). Deretter «velger vi fritt» fra web-siden «les-plus-beaux-villages-de-france» (Frankrikes vakreste landsbyer), og ser hva som ligger i nærheten av ruten vår. Denne gangen valgte vi et bitte lite sted i nærheten av Beaune som bare heter ChateauNeuf, og der fant vi et Chambre d'Hote hos ekteparet Annie og Jean Michel Bagatelle (www.chezbagatelle.fr). Et meget sjarmerende sted på en gammel, men oppusset gård, med 4-5 gode rom. Veldig, veldig stille!



Fra Chateau Neuf



Cochem





Selve byrundturen i ChateauNeuf er unnagjort på 10 minutter, men det betyr ikke at det ikke er vakker! Middag ble inntatt på en lokal restaurant i byen, og siden underholdningstilbudet om kveldene er få på slike steder, ble det tidlig til køys!

Neste morgen var det tradisjonell fransk frokost i den koselige frokoststuen på gården, og Annie småpludret hyggelig med oss på fransk og engelsk hele tiden. anbefales! Omveien fra motorveien er ca 5 mil på koselige landsens veier.

Neste etappe bringer oss ut av Frankrike, via Luxemburg og til Tyskland, der vi velger å kjøre nesten hele Moseldalen, fra Schweich, via Piesport, Bernkastel og alle de andre sjarmerende byene i denne dalen, som er noe av det vakreste Tyskland kan by på. Elven svinger seg dovent i store slynger hele veien, og vi fikk et par timer med rolig og trivelig kjøring

de 10 milene fra Schweich og til den meget vakre byen Cochem. Vi overnattet der på Hotel Moselromantik Weissmühle (meget romantisk hotell, som navnet tilsier), som ligger i en trang og frodig dal noen kilometer utenfor selve byen. Meget bra hotell, men man må da ta taxi frem og tilbake til byen hvis man ønsker å innta middagen og se seg om i byen om kvelden. Ikke noe stort problem, ca 10 euro hver vei. Det vrirler av muligheter for å smake og kjøpe nydelig Moselvin i alle byene i dalen, og vi benyttet da også anledningen til å kjøpe med oss et par kasser nydelig hvit Riesling til utmerket pris (ca 6 euro pr. flaske). Er man i Tyskland, spiser man tysk! Vi fant en restaurant med nydelig utsikt over elven, og bestilte Schnitzel, med en god flaske Riesling til. Mye og god mat til en rimelig pris, og fantastisk vin! Siste etappe (628km, ca 6 timer + stopp) er igjen en ren transportetappe som bringer oss til Kiel

i god tid. Vi regner alltid en time eller to ekstra gjennom Tyskland, da man aldri vet hvordan trafikkbildet blir. Det er mye veiarbeide, og man kan risikere å få mye kø gjennom Hamburg.

Selv om fartsgrensene i Spania er 120 km/t på motorveiene, og 130 km/t i Frankrike og store strekninger med fri fart i Tyskland, velger jeg ofte å sette cruisekontrollen på ca 110 km/t (ikke på speedometeret, men på GPS'en, da får jeg korrekt hastighet). Det medfører en del fordeler: For det første er det mye mer behagelig og avslappende for både fører og passasjer, dernest sparer jeg ca 10-15% diesel – og det utgjør en god del penger når man kjører 2500-3000 km. Dessuten kommer man frem til bestemmelsesstedet rimelig uthvilt og i god form til å spasere og se seg rundt før man spiser og køyer. God Tur!



LINK BROKER ALICANTE CORREDURIA DE SEGUROS, S.L.

- ▶ Oppnå 40% avslag på enkelte av våre forsikringer!
- ▶ Full bonus til alle våre norske kunder - ikke nødvendig med bonusattest fra Norge!



Vårt kontor i Alfaz: DPS, Plaza Jaime I, 3 bajo, 03580 Alfaz del Pi. Tel: 607 390 469



10gb INTERNET

<http://www.10gb.es>

A COMPLETE SOLUTION 4 YOUR INTERNET NEEDS



Viking festival

Inger og Kurt ønsket seg en tur til Vikingfestivalen i Catoira, en liten by lengst vest i Galicia. God ide tenkte vi, og "slang" oss med. Vi tok i tillegg med to barnebarn på turen. Starten på en liten "dannelsesturne" tenkte vi.

Etter Catoira, som ligger i en fjordarm inn mot Santiago de Compostela, fortsatte turen opp igjennom Europa, retning Norge. En tre timers flytur gir ikke opplevelsen av avstanden mellom Alfaz og for eksempel Gardermoen. Å kjøre 3.300 kilometer langs bakken gir en helt annen opplevelse.

Hvert år, den første søndagen i august, setter innbyggerne i Catoira i scene en spektakulær rekonstruksjon av de mange vikinginvasjonene som skjedde her for tusen år siden.

Tusenvis av mennesker legger veien til denne galiciske landsbyen, denne første søndagen i august måned, for å være vitne til denne underholdende og tradisjonelle festen. Lokale innbyggere, utkledd som vikinger, har gjennomført slike "strandhugg" på bygda siden 1960. I år må det ha vært mellom 5 og 7 tusen mennesker tilstede, det var køer og trengsel over alt, nesten som Aker Brygge på en 17 mai etter barnetoget, for de som har vært der på

Rådhusplassen i Oslo.

Søndagens festligheter starter klokken 10 om formiddagen med opptredener. Folkegrupper utkledd som vikinger og middelalderfolk marsjerer til musikk fra sekkepiper og trommer i gatene i Catoira, egentlig er "byen" bare en gate. Deltagerne kommer ofte en uke i forveien og slår seg til i telt og campingvogner like inntil festplassen. Så festen kulminerer egentlig denne første søndagen i august, de fleste har holdt på en stund allerede. Lørdag kveld er det mulig å være med på etegilde i Vallhall teltet, det krever full mundur og inngangsbillett.

De viktigste feiringene foregår på området rundt, Castillo Torres del Oeste. Denne festningen er i dag en ruin, bygget i det 11. århundre, og er en av de viktigste arkeologiske og historiske plassene i Galicia. Festningen motsatte seg militære raid i århundrer.

Festningsruinene inneholder restene av



to tårn og et kapell. Dette er selvfølgelig viet til apostelen St. Jacob (Santiago). Under festivalen fungerer ruinene som et middelaldermarked, og ved lunsjtid er det blåskjell og lokal vin for alle som har deltatt i prosesjonen.

Senere kommer selve hovedattraksjonen på festen: Opp fjorden kommer vikingskipene roende, og med fulle seil og gjør de seg klare til strandhugg, med mål om å innta festningen; Casillo Torres del Oeste. De lokale innbyggerne prøver å motstå angrepet, og det er en støyende og simulert kamp hvor alle deltakerne ender opp helt gjennomvåte av vann, gjørme og vin. Selvfølgelig taper, i all vennskapelighet, vikingene.

Etter slaget blir alle som kan (det er veldig trangt om plassen) med på en piknik med lokale råvarer, som blekksprut, lokalt grovt brød, stekte sardiner, paier, m.m. I bakgrunnen høres den hyggelige lyden av galisiske sekkepiper. Mora fortsetter til langt på natt med friluftsfestinger og mange aktiviteter, litterære proklamasjoner og iscenesettelse av et skuespill.

Vi tok tidlig kvelden, med tanke på mandagens biltur til Bayonne.

Flere bilder, tekst og videos finner du på denne adressen.

<http://www.travelblog.org/Europe/Spain/Galicia/Santiago-de-Compostela/blog-520027.html>

Sekkepipens opprinnelse

Sekkepipe, musikkinstrument som består av en lærsekk og to eller flere piper, den ene forsynt med lydhull; de andre gir en konstant tone (bordunstemmer). Gjennom et særskilt rør eller en belg som beveges av armen, blåses luft inn i sekken og derfra ut i pipene. Disse kan være av obotype (med to rørblad), som gir en skarpere klang (skotsk sekkepipe), eller av klarinetttype, som gir en bløtere klang (irsk sekkepipe, den balkanske gajda). Sekkepipen er av asiatisk opprinnelse, ble brukt i det gamle Hellas og var et populært instrument i middelalderen. Den er kjent i de fleste europeiske land, også i Norge i tidligere tider, og benyttes ennå i skotske militærkorkestre. En fransk type fra 1600-tallet (musette)

har to melodipiper.

Prinsesse Kristina-dagene i Covarrubias

Det var 31 forventningsfulle deltagere som dro til Covarrubias for å være med å feire Prinsesse Kristina-dagene 20. – 22. september.



FOTO AV: SVEIN OG LISBETH

Etter ti timers busstur, det er ca 70 mil fra Alfaz del Pi til Covarrubias, er det første vi ser et stort norsk flagg over portalen inn til byen. Det gjorde veldig inntrykk på oss, og vi følte oss virkelig velkomne. På hotellet, som lå praktfullt til på rådhusplassen midt i byen, ble vi tatt vel i mot av lederen for Prinsesse Kristina stiflesen, Venancio Díaz-Guardamino og ordføreren i Covarrubias Oscar Izcara Moreno.

Byen har ikke mer enn 1000 innbyggere, om vinteren bare 500, så alle beboerne har sine oppgaver når det er fest i byen. Alle kjenner alle, og det blir naturlig nok en veldig folkelig stemning. Historien om Prinsesse Kristina og tilknytningen til Norge har blitt denne byens store attraksjon. Som lederen for stiftelsen, Venancio, uttrykte det: "Vi elsker Kristina! Vi lever med henne."

Etter frokost på lørdag, var det lagt inn en tur til katedralen i Burgos, som er vel verdt et besøk. Den er en av de vakreste gotiske katedralene i Spania. Her så vi blant annet på sarkofagen til Rodrigo Díaz de Vivar, eller El Cid, som han er kjent som. Det var Prinsesse Kristina's svigerfar, Fernando III "El Santo", som startet byggingen av den vakre katedralen, og det var 400 år med byggearbeid før den sto ferdig. Etter å ha smakt på morcilla, Burgos spesielle pølse, og en øl, returnerte vi samlet til Covarrubias.

På kvelden, i solnedgangen, var det en stemningsfylt konsert ved Olavskapellet med en spansk gruppe og den norske sangerinne og gitarist Monica Heldal. Med seg hadde hun Cato Thomassen på gitar. Kvelden ble av-

sluttet med en livat "Olavsmiddag" på en av byens trivelige restauranter.

Søndag morgen, sjekket vi ut og pakket bagasjen inn i busen. Med bykart og kamera bega vi oss ut på en liten byvandring. Covarrubias er en vakker intakt bindingsverksby, og byens turistkontor har laget en liten informativ brosjyre med kart over byen og presentasjon av viktige bygninger, på norsk! På vår vandring i byen disse dagene møtte vi både "Prinsesse Kristina og Prins Felipe", og flere av innbyggerne i drakter fra 1260 tallet, og det var pyntet med norske og spanske flagg i hele byen.

Konserten i byens vakre kirke, La Colegiata, var eventyrlig! Den unge fiolinisten Joakim Rødbergshagen og pianist Mona Spigseth gav en konsert som gikk rett inn i sjelen på hver og en av oss. Før konserten fikk vi se Kristinas sarkofag. Det var vikinger på besøk i byen. De hadde slått leir ved bredden av elven Arlanza. Opptoget ned til kirken, med byens viktige menn og kvinner, og Norges ambassadør Johan Vibe, var derfor naturlig nok flankert av vakter i skinnende rustninger. Først var det blomsternedlegging ved Brit Sørensens statue av Prinsesse Kristina, og på hennes sarkofag, deretter var det messe hvor Prinsesse Kristina og kontakten til Norge var tema.

Fylt av vakker fiolinmusikk startet vi på vår lange reise hjem. Etter en solid lunsjstopp i Lerma, og to kaffestopp, var en positiv og sammensveiset gjeng tilbake i Alfaz del Pi nærmere halv to på natten. Tusen takk til alle for en fantastisk hyggelig tur!



Aldri mer alene...

WWW.WIPZONA.ES

Du kan sjekke Facebook-konto din datter som nylig har født et barn, lese siste nytt fra ditt hjemland, se dine favorittprogram online, ha en "Skype"-samtale med dine beste venner som aldri besøker Spania. Ta deg våre trykkløse tenger du ikke lenger å være alene. Du trenger ikke å miste en eneste dag... derfor er du kunde hos WIPZONA!

WIPZONA et selskap du kan stole på!

Wipzona Network S.L. - C/ Pau Casals, 03581 El Albir - 965 013 000

Kundens ansvar: For å bli kunde må du være minst 18 år gammel og bosatt i Spania. For å bli kunde må du være minst 18 år gammel og bosatt i Spania.

For å bli kunde må du være minst 18 år gammel og bosatt i Spania. For å bli kunde må du være minst 18 år gammel og bosatt i Spania.

Informasjon: WIPZONA er et selskap som tilbyr tjenester til kunder i Spania.

Kontaktinformasjon

Gruppene

Gruppe:	Kontakt/Leder:	E.post:	Telefon:	Web-adresse:
Bridge	Jan E. Birkeland	janedvin.birkeland@gmail.com	659601949	
Cantamos	Hilkka Krane	hilkka.dekor@mail.com	699602969	
Costatrimmen	Kjell Henden	khende@online.no	663621426	www.costatrimmen.com
Filosofi 1	Sidsel Sparre	kreativ21@hotmail.com	617664143	
Fotogruppen	Arild Jakobsen	fotogruppen@dnkcb.com	966860331	
Helse og Sosial	Rita Moe	helsesosial@dnkcb.com	634370841	
Historiegruppen	Vigdis L'Orsa	lorsa@hotmail.no	693827679	
Kunstgruppen	Bjørn Bendigtsen	bjbendig@online.no	966897170	
Lyrikklubben	Tove Nilsen	aingvarn@online.no	966874942	
VinoGastro	Gunnar Hestnes	leder@vinogastro.com	696096269	www.vinogastro.com
Visens venner	Reidun Osland	r-os@online.no	+47 91376129	
Circulo DNKCB	Fernando Martin	circulo@dnkcb.com	672979232	
			966236511	

Nye medlemmer

Josefa Soler Soler	Per Kristian Stormyhr	Rune Walter Vilming
Inger Hestvik	Tore Fossum	Anders Tore Soltvedt
Signy Tunes	Nathalie Simonsen	Irene Skogstrand
Thorbjørn og Torgunn Thomassen	Sergio Fabian Quarin Vallejos	Vibeke Koppang
Aud Einarsen	Antonio Torà Alvarez	Grete Hansen Herving
Vera og Frode Galtung	Bjørn Terje Berg	Per Einar Rettedal
Jan Nessa	Tor Bjørn Hatleskog	Tone Vatsendvik Rettedal
Kari og Stein Rubach	Ada Paulsen	Martin Fuentes
Anders Hansvold	Kirsten Klæbo	Petter Tomren
Gerd og Torstein Kjærran	Jan Askvik Qvam	Vicente Andrés Solèr Solèr
Nina Vamstad	Marit Ellingsen Qvam	Annlaug Gjerde
Lorena Pereira Alcántara	May Berg	Ellen Olsen
Juan Antonio, El Jardin	Hans Fredrik Parr	Grethe Ree
Christer Andres Pérez Svedbergh	Herborg Vilming	Trine og Ingard Færevåg

Bedriftsmedlemmer

Europasol - DNSCB - Little Norway

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

REGELMESSIGE FASTE AKTIVITETER:

HOBBYGRUPPA. Mandager mellom kl. 11.00 og 14.00. Gruppen ledes av Tove Thorstensen.

Maletreff hver mandag kl. 15.30 i regi av Kunstgruppa

Bassengtrening hver tirsdag kl 15.00 ved Albir Garden hotell i Albir.

Bridge i Klubben hver tirsdag og torsdag kl. 17.30. Klubbmesterskap i oktober.

Quiz onsdag kl. 19.00. Kafèen er åpen fra kl 18.30

Trim hver torsdag kl 15.00 i Paviljongen ved sportsplassen i Alfaz

Strikkekafe hver torsdag kl. 11.00.

Filosofigruppe hver fredag kl. 11.00

Visens Venner hver fredag kl. 16.00.

Koret Cantamos møtes hver mandag på Kirkesenteret i Albir kl. 16.00.

Byggsponsorer

IMED Levante - Bonanetto

Costa Blanca Physiotherapy

Har du fått eller endret e-post el. telefonnummer, husk å gi beskjed til Anne-Elisabeth 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 vis a vis klubben, Alfaz del Sol.

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

5% Bienestar Natural, helsekostforretning i hovedgaten i Albir, like bortenfor Bokkafeen. Tel: 966867278

HELSE

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

Gratis synsprøve og trykktest hos den norske optikeren, Optica Noruega, Calle Isaac Albeniz 1 Albir. Tel: 966864498 / 617443690

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

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

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

15% hos Optica Felipe Zaragoza på alle produkter og kontroller. Pasaje Constitución 6, loc. 12. Altea. Tel: 965844460

10% Ortopedia Brava. Stort utvalg i tekniske hjelpemidler, Avda. País Valencia 17, Alfaz del Pi. Tel: 966814432

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% hos Clinica Paca på vannrensesystem og/el. dusjfilter. Vis a vis golfbanen i Albir. Tel: 672493452

15% på behandlinger ved Costa Blanca Physiotherapy.

Calle de Narciso Yepes 4 ved golfbanen i Albir. Tel: 966867178 el. 622249341

GRATIS tannrens hos Vitaltea ved behandling, og 10% på tannbehandlinger. Calle Consell 1 i Altea, Tel: 966881866

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

10% på yoga og massasje hos Malin Oseid i La Nucia. Tel: 625295996

BOLIG OG HAGE

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

10% på bjørkeved i sekker. Kontakt Irgens på tel: 693744163

20% hos Kolorado på Jotun-produkter. N-332 vis a vis McDonalds i Albir. Tel: 966864173

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

10% på utleieleiligheter ved Sanasol Apartamentos i La Nucia. Tel: +34 966 873 697 +47 93 41 68 33

10% hos Pint Decor på alle malerjobber, innendørs og utendørs, og dekor. Gratis uforpliktende prisoverslag. Tel: 616 915 995
Facebook: Pintdecor estilos profesionales personalizados

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

FRITID

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

3€ i rabatt per utfukt med SMIL. Som SMIL-medlem får du hver tiende utfukt gratis. Tel: 648818401

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

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

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

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

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

10% hos klesbutikken Rhonda i Altea. Calle Conde de Altea 35, Altea. Tel: 965840454
boutiquerhonda@hotmail.com

DIVERSE

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% 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

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



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 al lado del club 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

5% Bienestar Natural, herbolistería avda de Albir, al lado de Bokkafeen. Tel: 966867278

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.

Gratis revisión visión y control de presión en Optica Noruega, Calle Isaac Albeniz 1 Albir. Tel: 966864498 / 617443690

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

15% Optica Felipe Zaragoza, en todos los productos y revisiones. Pasaje Constitución 6, loc. 12. Altea. Tel: 965844460

10% Ortopedia Bravo. Avda. País Valencià 17, Alfaz del Pi. Tel: 966814432

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% Clinica Paca en filtro de agua para ducha y/o depuradora de agua. Vis a vis el golf en Albir. Tel: 672493452

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

GRATIS limpieza bucal en Vitaltea con el tratamiento, y 10% tratamientos. Calle Consell 1 i Altea, Tel: 966881866

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

10% yoga y massage con Malin Oseid en La Nucia. Tel: 625295996

CASA Y JARDIN

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

10% leña en sacos. Contacte con Irgens, tel: 693744163

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

10% en alquiler de pisos en Sanasol Apartamentos, La Nucia. Tel: +34 966 873 697 +47 93 41 68 33

10% Pint Decor, todo tipo de pintura, exterior, interior, decoración. Presupuesto gratis sin compromiso. Tel: 616 915 995 Facebook: Pintdecor estilos profesionales personalizados

20% Jardinero. tlf: 650361026 / 669635904

OCIO

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

3€ dto en las excursiones de SMIL. Siendo socio de SMIL, cada decima excursión gratis. Tel: 648818401

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

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

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

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

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

10% Boutique Rhonda i Altea. Calle Conde de Altea 35, Altea. Tel: 965840454 boutiquerhonda@hotmail.com

VARIOS

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

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

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

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

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

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

> DIN TRYGGHET VÅRT ANSVAR

Mer enn **25** års service til våre klienter.



Vi søker etter flere boligobjekter for våre kunder

EUROPA~SOL

INMOBILIARIA - REAL ESTATE

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



ALBIR 195.000€
Leilighet 1. etg, 90m², 3 sov, 2 bad, god stand, aircondition, terrasse med utsikt til basseng, sydvendt.



LA NUCIA 199.000€
Enebolig i Bello Horizonte, 126 m², tomt 300 m², 3 sov, 1 bad, 1 toalett. Stue med peis, åpent kjøkken, flere terr, bbq, pen solrik hage med panorama utsikt.



ALTEA 525.000€
akker enebolig nær Altea. Boa 210m², tomt 1.100m², 4 sov, 2 bad. Fantastisk utsikt over hav. Nydelig hage som krever lite stell. Sydvendt. Flere terr, takterr 30 m² m/ ekstra sov i tårnet.



ALBIR FRA 329.000€
Nye tomannsboliger i Albir. God beliggenhet. Moderne og eksklusivt design. 3 sov, 2 bad + 1 toa, møblert kjøkken. Takterr med utsikt. Privat hage, garasje for 4 biler. 1. klasses materialer. Felles basseng og hageanlegg.



Calle Manuel de Falla 2, local 5, ALBIR
Tel: +34 966 865 776 Fax: +34 966 865 806
Eric Svanbergh +34 607 390 469 eric@europasol.com
Per Morten Haugen +34 693 739 511 per@europasol.com



Fysioterapeut og daglig leder
Nazanin B. Heydar



**BETAL KUN FOR BEHANDLING
IKKE FOR OPPHOLDET!**

4 Klinikker i Albir & Altea

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



**NORSKE FYSIOTERAPEUTER
REFUSJON FRA HELFO**

Costa Blanca Physiotherapy Group SL

Calle de Narciso Yepes, 4,
03581 El Albir - Alicante
+34 966 86 71 78
info@cbphysio.es
www.cbphysio.es

