



¿Qué Pasa?



Hva skjer i Den Norske Klubben Costa Blanca?

Et magasin for medlemmer av Den Norske Klubben Costa Blanca og Norgesvenner Nr. 4, desember 2012

God Jul
og Godt Nytt År

Feliz Navidad
y Próspero año
nuevo

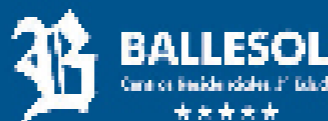


●
Til: DEG med de beste ønsker for julen

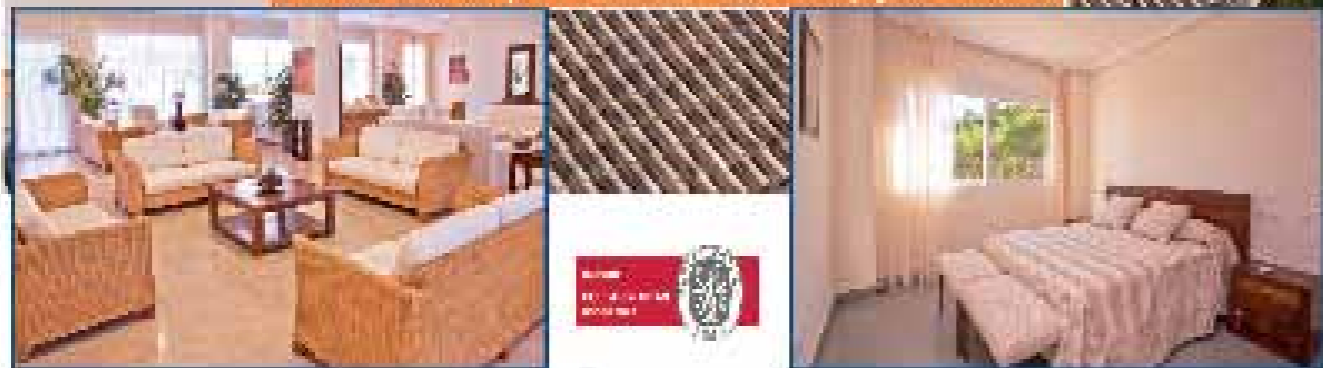
Fra: redaktøren, styret og lederen i DNKCB

COSTA BLANCA Senior Resort

Nyt ditt drømmested i vannkanten av Middelhavet



C. Tramuntana, s/n. Calle Finestrat - 03570 Vilhagosa - Alicante



INFO OG
RESERVASJONER:

96 585 76 71

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

Service og Fellesanlegg

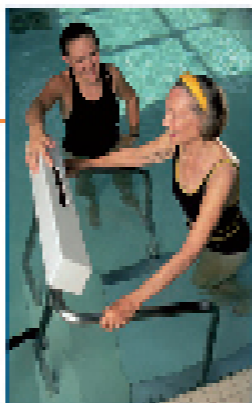
- Leiligheter med ett og to soverom
- Enkelt- og dobbeltrom for selvstendige og pleieroppgende
- Legg, sykkelutleie, rehabilitering, fysioterapi, fotokopier, frisør osv.
- Treningshall, Jazzy
- Utendørs svømmebasseng og oppvarmet innendørsbasseng

Tekniske installasjoner

- Innvendig gang
- Megafon- og sikkerhetsnett
- Telefonsystem
- Videoseekning
- Internett, TV-erlegg
- Kommunikasjons- og alarmsystem

Aktiviteter

- Treningshall
- Utflukter, kultur og fornavdler
- Kurs, bibliotek
- Sosialkulturelle aktiviteter



FOR MER INFORMASJON RING NORSKTALENDE CAROLINA D. JÓNSSON PÅ TLF: 630.290.662

Den Norske Klubben Costa Blanca

N.I.F.: G-03482593

¿Qué Pasa? nr. 4, 2012

Løpende nummer: 43. Årgang: 8

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

Redaktør:
Bente Puig
quepasa@dnkcb.com

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.

Innhold i dette nummer

- 4 Klubbinformasjon
- 8 Hvem Hva Hvor?
- 10 Que Pasa presenterer
- 14 Que Pasa presenterer
- 18 Vinsnobbing
- 20 Sunn mat - Kaki
- 22 Historiegruppen
- 23 El Coro Cantamos
- 24 Fotogruppen
- 26 På morgentur med Solfried
- 28 Skattejakt med julenissen
- 30 Loppemarkedet
- 32 Klubbstoff
- 34 Kunstgruppen - Glassperler
- 37 Lyrikkgruppen
- 40 Epistemologi
- 44 Til ettertanke
- 46 Reiselyst - Rioja og Navarra
- 52 Fra øre til øre
- 56 Klubbinformasjon





Klubblederen har ordet



Kjære medlemmer



"Gjør det, gjør det! Gjennomfør det!" sang vårt lille barnebarn Amalie med kraftfull stemme da hun var på besøk i klubben nå i november. Amalie er 3 år, og hun er en humørfyllt og bestemt ung dame. Lite visste hun hvor treffende disse ordene er i disse dager. Spaden er satt i jorda, og vi er i ferd med å realisere den gamle drømmen om et eget klubbhus.

Vi vil benytte anledningen til å takke for alle hyggelige hilsninger, blomster, begeistrede og støttende uttalelser fra medlemmer. Takk også til rause loddkjøpere, kreative aktivitetsledere i gruppene våre, VinoGastro og Costatrimmen for betydelige bidrag.

Legg turen forbi tomten og følg med på byggeprosjektet.

Det er flere som har valgt å bidra til klubbhuset med å feire runde år i klubben. I november var det Svein Nereng, som hadde en vellykket feiring av sin 70 års dag med 78 gjester. I begynnelsen av februar er det Kurt Johansen sin tur. Da blir han, tro det eller ei, 80 år.

Det nærmer seg jul, og vi er i gang med vårt årlige julelotteri. Det har kommet inn mange flotte gevinster. Den første uken av desember skal vi ha julemarked på plassen i samarbeid med Servicekontoret, og 13. desember får vi besøk av "Sta. Lucia-barn" fra skolen. VinoGastro vil også i år arrangere julaften i klubben.

Bruk klubben! Vi har aktiviteter for alle. Legg dine møter til kafeen, avtal å treffe venner der, eller ha en egen rolig stund i klubbkafeen med en avis eller ukeblad.

Vi har et rimelig og godt serveringstilbud.

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

En god og fredelig jul ønskes dere alle.

Hilsen

Bjørg



Styret informerer

Nå bygger vi nytt klubbhus



Styret i Den Norske Klubben Costa Blanca kunne endelig undertegne kontrakt med utbyggeren JPC vedrørende bygging av nytt klubbhus. Kontraktstinggåelsen fant sted i klubbens lokaler fredag 2. november. Tilstede var styremedlemmer, styreleder, tolk, klubbens advokat og sjefene fra JPC. Mandag 19. november ble spaden satt i jorden. Over 100 medlemmer var tilstede for å markere dette historiske øye-blikket. Mange av våre medlemmer, venner og kjente har sagt at bare spaden blir satt i jorda da.....! Målsettingen er at bygget skal være innflytningsklart i august neste år. Da kan vi åpne klubben for høstsesongen i eget hus!

Forhandlingene har tatt lang tid, spesielt i forhold til bank og delfinansiering av bygget. Valget av tilbyder falt til slutt på BBVA som ga de beste lånebetingelsene, og de beste vilkårene for de av klubbens medlemmer som ønsker å benytte banken. De totale kostnadene for byggeprosjektets 3 faser er € 810.050 inkl. 21% iva. Beløpet inkluderer byggekostnader, arkitekthonorar, avgifter og depositum m.m.

Klubben har nå egne avsatte midler på hele 380 tusen euro, hvorav 50 tusen er disponert. Per i dag er det her en saldo på nær 90 tusen euro. Klubben har en egenkapital

på 382.760 euro, og saldoen på klubbens gave/sponsor-konto øker stadig.

Det har vært delte meninger om det skal bygges nytt klubbhus eller ikke, men på siste generalforsamling var det et overveldende flertall, over 300, som gjentok vedtaket fra generalforsamlingen i 2011, den gang var det 240 for, 57 mot og 4 som stemte blankt dvs. at 80% var for.

Alfaz del Pi kommune har stilt en kommunal tomt til disposisjon for de nye klubblokalene de neste 75 årene med mulighet for forlengelse.

Hvem sitter i styret?

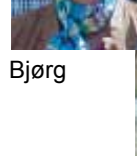


Bjørg T. Svedbergh – bjorg@svedbergh.com - tlf.: 617 903 789
Leder, Kontakt Alfaz kommune, ekstern kontakt, styrets kontakt til filosofigruppene.



Olav

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



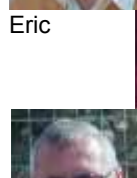
Bjørg

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



Bjørn

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



Eric

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



Arne

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

Bente

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

Byggekomite: Tormod Seljevoll, Bjørg T. Svedbergh, Arne Flaten, Bjørn Bendigtsen.

Klubbhuset vårt

Vi minner om vår Gavekonto i BANKIA: 2038 57 81 413000 115359.

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. Betingelsene er gyldig til og med 31.12.2012.



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

Hvorfor engasjere deg?

Det er mange som lurer på hvorfor man skal gidde å gjøre noe helt frivillig uten å få betalt for det? Hva får man igjen for det, og har din innsats virkelig noe å si? Hva er engasjement? Hva er du engasjert i? Hva blir du engasjert av? Hvorfor er du engasjert? Hva føler du at du får igjen for å være engasjert?

Engasjement er å ha meninger og standpunkt som man står for og som man handler ut i fra. Det handler om å vise interesse, ha handlekraft og muligheten til å kunne gjøre en forskjell.

Engasjement er å gi noe uten å kreve noe tilbake. Du kan bruke ditt engasjement til å påvirke andre og å gjøre en endre det du ikke liker på en positiv måte.

Blir du ikke engasjert av likegyldighet?

Det er viktig at hver enkelt gjør noe, at man ikke setter seg ned og bare drar fordel av andres arbeid, innsats og engasjement.

Å være frivillig gir deg nye perspektiver, mange gode venner og masse bra opplevelser. Og Klubben trenger deg!

Har du noen gang tenkt over hvor mye Klubben betyr for veldig mange? Hva er Klubben? Hva står den for? Hva gjør den, og hva mer kan den gjøre?

- Skape trivsel samt støtte og fremme fellesskapet mellom nordmenn og Norgesvenner på Costa Blanca
- Være organ for kontakt og samvær
- Arbeide for løsning av fellesoppgaver av praktisk art

Dette er vel forholdsvis greit?!

I lokalmiljøet er det også nordmenns ansikt utad. Klubben er en ambassadør for Norge, og for vårt

norske miljø. Tenk hvor mye mer man kan utrette og oppnå når man trekker i samlet flokk, og i samme retning! Vi er så heldige å ha all verdens resurser og mennesker med et enormt bredt spekter av erfaringer og kunnskaper blandt oss. Folk som kan, vet og vill! Problemet er bare det at vi i valgkomiteen ikke kjenner dere alle, og heller ikke vet om dere alle.

Det vi vet er at

- Du har kompetanse og erfaring
- Du har tid
- Du er ikke redd for å ta ansvar
- Du er full av tanker og ideer

Vi vet at du ønsker deg et rikt, engasjerende og sunt klubbmiljø. Du liker å skape resultater sammen med andre.

Så nå strekker vi ut en laaang hånd, og ser med glede frem til at du tar tak i den og roper "her er jeg"! :)

Frist for innlevering av forslag på kandidater til styreverv er 31. desember 2012. Forslag som leveres inn etter denne dato, kommer ikke med i betraktningen. Alle forslag skal leveres i Klubbens sekretariat i en lukket konvolutt, merket valgkomiteen 2013. Nå er resten opp til deg.....

Med vennlig hilsen

Marit Gjelsten,

Leder i valgkomiteen

www.vitalesport.com **Ortopedia Vital Esport**

Tel: 986805301
Mob: 615397472

- Teknisk ortopediske produkter
- Ortopediske sportsprodukter
- Ortopediske produkter for barn
- Onkologi spesialist
- Utvikling og innovasjon for helse og rehabilitering
- Rehabilitering og XXL ortopediske produkter
- Tekniske hjelpemidler (stoler, gangar, ruller osv.)



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

CLÍNICA

Carlos Diguin Sambrun

Fysioterapi • Trening
Osteopati • Akupunktur
Pilates • Yoga
Bassengtrening



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

Velkommen til Julaften i Den Norske Klubben



Vi ønsker klubbens medlemmer (m/gjester) velkommen til å feire julaften sammen med gode venner i Den Norske Klubbens lokaler.

Det vil bli en hyggelig og tradisjonsrik julefeiring med bl.a. gang rundt juletreet, julesanger og god, norsk julemat.

Meny:

Forrett:
3 typer sild, gravet laks m/sennepssaus og paté.

Hovedrett:
Ribbe, medisterkaker og julepølse m/surkål, rødkål og annet tilbehør.

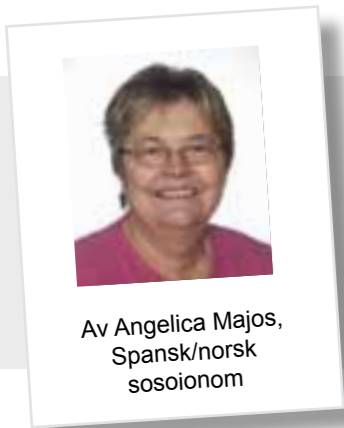
Dessert:
Riskrem m/rød saus.

Drikke: Cava når du kommer, Juleøl, økevitt, rødvin, hvitvin eller alkoholfritt etter eget valg.

Etterpå: Kaffe, julekake.
Avec kan kjøpes

Påmelding hos Klubbverten innen Mandag 17. desember.
Pris: 39,- euro pr. person, betales ved påmelding.
Tidspunkt: kl. 17.00 - og utover kvelden

Art: Club VinoGastro



Av Angelica Majos,
Spansk/norsk
sosoionom

Hvem Hva Hvor?

I DENNE SØTE JULETID.....LES EVENTYRET OM PIKEN MED SVOVELSTIKKENE!!

RESIDENCIA EXPRESS VED KJØP AV BOLIG FRA 160.000 EURO



HVEM gjelder dette?

Ja, i første rekke gjelder dette selvsagt alle som kan betale 160.000 euro for en bolig og som ønsker fast oppholdstillatelse i Spania og at denne kan oppnås pr. omgående uten andre krav enn kjøp av en bolig.

HVA betyr dette for nordmenn som vil kjøpe bolig i Spania?

Den spanske regjeringen har vedtatt dette for å få fart i boligsalget til utlendinger, og er selvsagt en av de mange desperate forsøk på å reetablere en kritisk økonomisk situasjon uten sidestykke siden annen verdenskrig og den store økonomiske krisen i 30 årene.

Boligprisene i Spania lokker utenlandske investorer og enkeltpersoner til et marked som virker eventyrlig både med hensyn til priser og utvalg, dessuten nå med fasiliteter også byråkratisk sett slik som residencia, ja, kanskje flere i kjølevannet, hvem vet?

I første rekke er det vel kanskje interesserte kjøpere fra Russland og Kina og asiatiske land som vil takke for dette tilbudet, da det så vidt jeg vet ikke har vært store problemer for å oppnå residencia for nordmenn som ønsker å bo fast i Spania. Det vil jo vise seg hvem som ønsker å ta imot dette tilbudet.


HVEM andre er impliserte i boligmarkedet?




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.

Slike desperate tilbud er bare toppen på isberget hvor baksiden av "medaljen" viser at over to millioner spanjoler har mistet sine boliger og er kastet på gaten med familier og barn fordi de ikke har kunnet betale avdragene på boliglånene sine. Vi er vitne til dramatiske situasjoner der politiet bryter ned dører og sleper folk, kvinner og barn ut av boligene og truer med køller hvis de ikke går med på å forlate boligen. Dette er nå daglig kost i Spania og fryktelig trist å være vitne til. Endelig har regjeringen nå bestemt at noen av disse situasjonene skal utsettes, men det gjelder slett ikke alle. Inntektsgrensen er satt til 19.000 euro pr. år, altså er det snakk om de aller fattigste som dessuten lever i situasjoner der ingen har noen inntekt i det hele tatt og hvor arbeidsløshet er årsaken. Resten av de som er kastet på gaten er middelklasse som har gått til grunne ved at firmaer og enkeltbedrifter har gått konkurs, og familier som

kanskje kan ha nok til å kjøpe basiske artikler som mat og klær, men som ikke lenger har noen bolig. 15% av alle spanske barn karakteriseres nå som fattige og er i fare for underernæring! Spanske veldedighetsorganisasjoner, som før har rettet stort sett sin aktivitet til kriserammede land, arbeider nå for innsamlinger til spanske familier. Den spanske grunnloven av 1972 hadde store ambisjoner hvor rett til bolig, helsetiltak og undervisning, samt arbeid ble lovfestet. Men en slik lov kan bare gjelde i de "gode år", og er ellers bare lover på "vått papir". Alle disse hensiktene som ble lovfestet i sin tid er nå overtrådt. Det er dette spanjolene nå protesterer mot til daglig. Spanjolene viser stor solidaritet i krisetider, men ordspråket "når krybben er tom bites hestene" gjør seg gjeldene. Nasjonalistiske partier ønsker nå å skille seg fra Spania.



Juleønske



Du har sikkert fått med deg at Den Norske Klubben's nye tilholdssted er påbegynt, og vi gleder oss til 1. september 2013. Derfor, kjære klubbmedlem, er det nå vi trenger deg, vi vil gjerne være gjeldfri. I stedet for å gi hverandre julegaver i år, gi et gavebrev til klubben i ditt hjerte, eller enda bedre: gi hverandre livslangt medlemskap i DNKCB, du fortjener det!

Spesielt til dere vel 300 lojale medlemmer av DNKCB, som på de siste to årsmøter støttet opp om bygging av det nye klubbhuset. Det er nå du skal vise at du kan omsette ord til handling. Ca. 10% har gjort det, når dere andre også kjøper livslangt medlemskap er klubben gjeldfri.

La oss si med Nike "Just do it".

Benytt konto og husk navn

Med vennlig hilsen Jørgen Juel-Larsen

Vi vil i denne spalten presentere noen av de blant klubbens medlemmer som har påtatt seg verv i god norsk dugnadsånd, til glede for oss alle.

De fleste av oss som besøker klubben flere ganger i måneden har sikkert møtt de to godt voksne og vennlige klubbvertene som hilser oss velkommen når vi kommer inn hoveddøren. De er begge født øst for nullmeridianen og nord for polarsirkelen, men trives nå best her på den vestlige halvkule, syd for den 38 breddegrad, langt unna snø, is og regntunge dager. Vi spør hvordan de traff hverandre og hvordan livet utviklet seg etterpå.

Navn: Roald Olausen
Alder: 84 år, født 24.august 1928
Verv: Klubbvert sammen med Vera, og det er veldig hyggelig
Bosted: La Nucía
Tid i Spania: fra 23.oktober 1988
Fra: Født i Hammerfest, men har nok bodd lengst i Bodø.
Hobby: Radioamatør, EA5XL (Spania) LA6QD (Norge)
Roald lytter gjerne til klassisk musikk og favorittmaten er den Vera lager.
Av drikke blir det Fanta Limon når bilen er i bruk.

Navn: Vera Olausen (pikenavn Nicolaysen)
Alder: 77 år, født 10. november 1935
Verv: Klubbvert sammen med Roald, og koser oss
Bosted: La Nucía
Tid i Spania: fra 23.oktober 1988
Fra: Født i Tromsø, men har nok bodd lengst i Bodø.
Hobby: Glad i å lese, mens Roald er på amatør-radioen.
Vera leser allsidig, men er glad i god kriminal. God jazzmusikk, f.eks. Django Reinhardt. Lille-Bjørn, Gitarkameratene og Halfdan Sivertsen er favoritter.
Favorittmat er Torsk.

- Vi traff hverandre under "torvtaket" på Tromsø busstasjon i -53. Det var ikke et tak av torv, men et tak over torget. Jeg tror det startet med at han sto og rullet en sigarett og spurte meg om jeg ville ha en "rullaruss", en rullings. Vi kom i snakk. Han var ved sjøflyhavna på Skattøra og jeg bodde halvveis mellom der og byen. Begge skulle med bussen samme vei. Sånn startet kontakten oss i mellom. Etter hvert ble jeg invitert på selskaperligheter i messa på leieren, og i 1955 giftet vi oss.

- Jeg er utdannet telegrafist ved luftforsvaret og var stasjonert på Skattøra, sier Roald. Fra starten i -49 var jeg på flytypen Catalina, og det ble mange turer med i overvåking av havet utenfor, senere ble det stort sett flyving med typen Norseman. Et mindre fly. Der satt vi nesten oppå motoren, et voldsomt bråk og det var i den tjenesten hørselen på venstre øret gikk tapt.

Vera, tar ordet. - Jeg jobbet den gangen som tannlegesøster. Tenk deg tilbake til tannlegekontoret i 1953. Det var bare bedøvelse når vi skulle trekke tenner, sier Vera. - Dette var lenge før vi fikk vannkjølte bor. Ting tok sin tid den gangen sammenlignet med et tannlegebesøk i dag. Vi er glad for det fremskrittet, sier begge.

- Som sagt giftet vi oss sommeren -55, den 25. juni. Like etterpå skulle Roald med fly til Horten og videreutdanning. Jeg fikk være med. Det ble på mange måter bryllupsreisen vår. Akkurat da var det brutt ut transportstreik, og ved mellomlandingen i Hummelvika ved Trondheim ble flyet liggende

for å vente på drivstoff. Vi tok i ventetiden inn på Britannia hotell. Etter noe tid fikk vi drivstoff og turen fortsatte til Horten. Jeg hadde en tante i Oslo og en tante på Hvitvingfoss, det ble litt pendling mellom disse tantene og "hybeltilværelsen" i Horten, til alle pengene var brukt opp. Å komme tilbake til Tromsø, uten penger, ble en utfordring, men heldigvis fikk vi rede på at det var et Dakota-fly som skulle nordover til Bardufoss, og vi kunne få haik med det flyet.

Det var en utrolig kald opplevelse i desember



måned.

Det følte som om vi skulle fryse bena av oss i det lasterommet. Vi kom frem med bena i behold. Fra Bardufoss til Tromsø er det over 13 mil. Vi var fire stykker som spleisa på taxi, det var en varmere tur, og til jul kom Roald hjem.

Roald forteller at etter telegrafisttjenesten på fly, ble det overføring til kontroll og varslingstjenesten, med plassering både i Stavern, Honningsvåg og Bardufoss. - Lengst tid og flest ganger ble i Bodø hvor vi bygget eget hus i 1979. På tampen av yrkeskarrieren hadde vi et flott opphold ved SHAPE -senteret i Belgia fra

82 til 85. I 88 pensjonerte jeg meg og 23 oktober 1988 flyttet vi til La Nucua. Den beslutningen startet med at vi leste en annonse i Aftenposten, tok en telefonsamtale med selgeren i Oslo, som ba oss ta en tur og se på huset.

Det ble kjærlighet ved første blick. Med flyttingen hit ned ble det kontakt med Klubben og med det en hel del aktiviteter. Vi var begge med på starten av Cantamos, vi har vært turledere for over 100 turer i Costarimmen. Som en kuriositet kan nevnes at vi startet Litteraturlgruppen, og siden det den gangen var stor spredning i de personlige bibliotekene, falt første valget på å lese fra Bibelen.

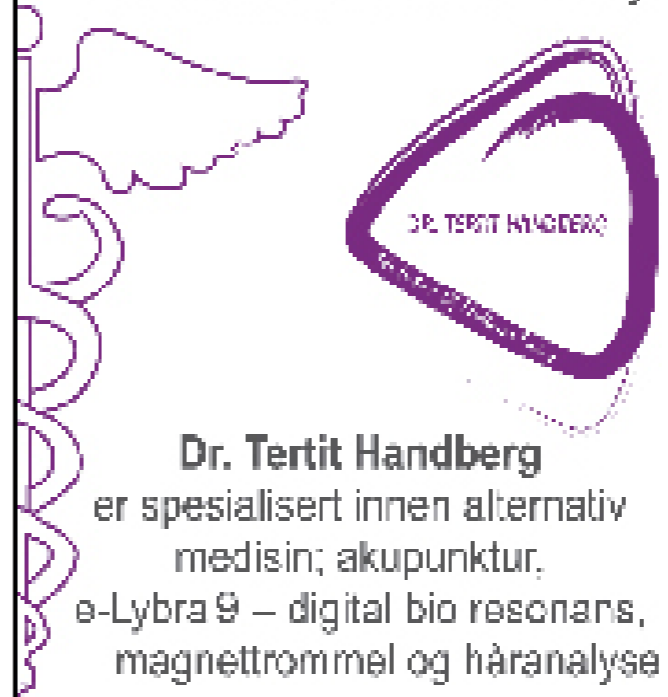
Biskop Per Lønning kom på startmøtet og kasserte om Bibelen som litteratur og som historiebok.

Hva med gamlelandet, er det glemt? - Nei, da, vi er der annenhver jul, med sønner og barnebarn i Stavanger, er det bare en rask flytur unna.

I mars 1995 ble Roald valgt til formann i DNKCB og satt i 4 år. Vil du lese hva han og andre formenn, både før og etter, skrev i sine ledere i Aktuelt Magasin den gangen, kan du titte på klubbens hjemmesider; klikk på "Om klubben".

Vi i Que Pasa kan legge til at Roald har samlet og skrevet om klubbens første 25 år og dette finner du også på klubbens hjemmesider. Vi takker begge for deres aktive bidrag for klubbmiljøet i de 24 årene, og begge smiler og sier at akkurat nå, ser de frem til lutefisksesongen.

"The Future of Medicine Today"



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

C/ manises 3 i Urb. Alfaz del Sol
 Post/Correo: Apt 258, 03580 Alfaz del Pi
 Tel. 966 814 024, Mobile 696 711 350
 dr.tertit@handberg.net



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

LEGESENTERET

Costa Blanca Klinikk

Almennpraktikere har norsk og spansk legeautorisasjon

Apningstider:

Man-fredag: 9.00-14.00 Lør: 09.30-13.30

- Godkjent lege for offshorehelsekontroll
- Hjemmebesøk
- Spesialister

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
 (ved siden av den norske bakeren)

Hvordan finansiere nytt klubbhus?

Hvis 1000 medlemmer gir 1€ om dagen i 2 år, trenger klubben ikke å låne penger i det hele tatt!



Restaurante Nuevo Alcázar
 Cocina selecta y creativa
 Hacemos todas sus fiestas privadas

C/Argentina 2 La Nucua

Rotonda nr.6

965 873 208

www.nuevoalcazar.com



Vi vil i denne spalten presentere noen av de blant klubbens medlemmer som har påtatt seg verv i god norsk dugnadsånd, til glede for oss alle.

Navn: Ellen Erdal, pikenavnet er Sundsvold, født på Vega, i steinbukkens tegn
Alder: Kongelig alder, samme år som Kong Harald og Dronning Sonja
Verv: Klubbvert og kasserer i Bridgen
Bosted: Alfaz kommune (Colonia Escandinavia)
Tid i Spania: Fra 2001
Fra: Vega på Helgelandskysten, rett ut fra Brønnøysund
Hobby: Alle typer håndarbeid, hagestell, bridge og lesing.

Med fødested på verdensarv øya Vega og nå med forsterket tilknytning til øya, etter tilbakevending i 1982, mange arbeidsår i den lokale banken og eget selvrestaurert hus, blir Vega mitt sommersted. Vintrene derimot, de er langt behageligere her i Alfaz. Grunnen til at jeg kom hit og fortsatt er her skyldes en tante her, som jeg tok meg av. Jeg kom ganske fort med i klubbens styre i 2001, mye på grunn av kontaktnettet i bridgegruppa.

Barndommen min var nok overbeskyttet. Vi bodde i et hus en halv mil fra bygda. Det var ingen andre barn å leke med eller bryne seg på – unntatt min yngre bror, som jeg antagelig tyranniserte. Lekeplassen var sjø, fjære, rullesteinstrand, fjell og fjellturer. Eventyr og næring til fantasien kom gjennom bøkene.

14 år gammel ble det skolegang i Volda. En herlig tid, med gode kamerater, men alt for lite studier. Et halvt år før eksamen sluttet jeg og tok i stedet handelsskolen i Trondheim. Deretter havnet jeg i ærverdige Trondhjems Sparebank.

Året før, som 17 åring, hadde jeg lærerjobb på Hysværøyan. Skolen sto på et skjær, uten annen bebyggelse, og lærerinna hadde hybel i 2 etg og en robåt i fjæra. I dag er øyene avfolket. Dronning Sonja foretok den offisielle åpningen av Vega som UNESCO-verdensarvområde ved en seremoni i

Hysværøyan den 20. april 2005.

Så gikk det som det pleide med unge mennesker på midten av femtitallet, vi treffer en partner, jentene blir hjemmeværende med barn. Det gjorde jeg også. Etter hvert ble det fire stykker, og bostedet ble Trondheim etter noen år i Kjøpsvik i Tysfjord. I dag er barna bosatt fra Alta i nord til Oslo i sør. Med ni barnebarn, blir det litt å følge med på.

Da det yngste barnet var 2 år måtte jeg forberede meg til arbeidslivet igjen. Jeg tok da økonomisk gymnas og deretter BI på kveldstid, mens de eldste barna passet lillejenta. Det opplevdes som en tøff tid og mot alle odds klarte jeg å gjennomføre det. Deretter ble det bankansettelse og Bankakademiet.

Vega kalte og jeg fikk jobb i banken der i 1982. Den yngste datteren og jeg flyttet dit. Der fikk hun mange gode venninner som hun fremdeles har. Mora ble vel ikke fullt så godt mottatt. Vi flyttet åtte ganger på ett år, før vi fikk stabilt husvære. Slik er det i utkantkommunene, barna er velkomne i skolen, mens foreldre, som skal ha en av de få arbeidsplassene på stedet, er ikke alltid så populære. Vel, vel det gikk seg til etthvert.

I tillegg til å være aktiv i helsesportlaget, ga bridgeklubben på Vega også et godt lokalt nettverk igjen. Dermed blir det Spania om vinteren og Vega om sommeren.



Steinbukken

Steinbukken er målrettet og strukturert. Stjernetegnet kombinerer det jordnære, den igangsettende kvaliteten og den subtile oppfatningsevne, med Saturns grenser og rammer. Steinbukken er ansvarsfull, stabil, ambisiøs, organisert og alvorlig. Ofte er Steinbukken opptatt av tradisjoner. Når rammene og målet er på plass, har en Steinbukke det bra.

Steinbukken symboliserer tradisjon, struktur, ambisjoner, mål, soliditet og ansvar. Karriere er knyttet til stjernetegnet, samtseriositet, målrettethet, jordnærhet og realisme. I tillegg er Steinbukken opptatt av å avansere. Tegnet er til å stole på og tar skritt for skritt mot sitt mål.



VEGA

Hjemmeside: www.vega.kommune.no

Vega er ei øy og en øykommune på Helgeland i Nordland. Kommunen grenser til nabo-kommunene Brønnøy, Vevelstad og Alstahaug. De 6500 øyene, holmene og skjærene i kommunen står på UNESCOs liste over verdensarven. Vega kommune har et samarbeid med en annen verdensarvkommune, Neringa kommune på Den kuriske landtunge i Litauen.

Vegaøyene viser hvordan generasjoner av fiskere/bønder gjennom de siste 1500 årene har opprettholdt et livsgrunnlag i et ugjestmildt kystlandskap nær polarsirkelen, bygget på den nå unike tradisjonen med høsting av edderdun, og det feirer også bidragene som kvinnene har gitt til edderdunprosessen.

De eldste bosetningene på Vega er datert til steinalderen, 10 000 år tilbake i tid. Dette er den aller tidligste påviste bosetningen i Nord-Norge. Antakelig var det de fiskerike gruntvannsområdene rundt øya som gjorde at folk bosatte seg.

muebles eulers

MUEBLES DECORACION INTERIORISMO
Avda. Europa 116, N-332, Alfaz del Pi, Tel: 968886287 Fax: 968884079

God Jul og Godt Nytt År

Hay kvalitet
Moderne design
Mebler etter mål
Tilbehør
Vi innreder din bolig
Gratis prisoverslag
Gratis frakt

965 878 284 - 680 562 745
info@shieldsaigkennels.com

Shieldsaig
BOARDING KENNELS & CATTERY

Woodland Cattery
Cosy cattery
Kennels
Inside & outside areas

Extra activities:
Walking the dog - Playing
Agility - Large Playground
Frisbee - Football

www.shieldsaigkennels.com - Finestrat, near Benidorm

Clinica Dental
ALFAZ DEL PI
Dr. C Jones

TANNLEGEBEHANDLINGER
Kontroll 15€
Små røntgenbilder 5€

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

himmolla
Quality made in Germany

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

Gratis Opphold!
NORSKE FYSIOTERAPEUTER

**" BO GRATIS DU OGSÅ!
NESTE GANG DU FÅR
BEHANDLING HOS OSS "**

FYSIOTERAPI BEHANDLING
AKUPUNKTUR - AKUPUNKTUR2000
MEDISINSK TRENINGSTERAPI
BASSENGTRENING - GRUPPETRENING
LYMFEDRENASJE - KINESIOTAPING
MASSASJE.

Costa Blanca
PHYSIO THERAPY

3 KLINIKKER I ALBIR

Hovedklinikk:
Calle de Narciso Yepes, 4
03581 El Albir
www.cbphysio.es

tlf: +34 966 867 178
+47 21 39 67 43
mob: +34 622 249 341
mail: info@cbphysio.es

Vinsnobbing

Nå nærmer Club VinoGastro seg seksårsdagen, og vi har holdt mange samlinger med mange temaer, men vi har kanskje til gode i å bli lært opp til og bli riktige vinsnobber! Her skal vi gi en liten smakebit.



Olav, den absolutte vinsnobb, gikk nedover Karl Johans gate tidlig en morgen da han ble dultet borti av en liten lastebil som skulle levere vin. I det bilen skjente opp på fortauet knuste tre flasker, og innholdet rant ned på veien. Bilen forsvant rundt hjørnet og ble borte. Da Olav senere ble spurt om størrelse, farge og modell, kunne han ikke huske noe. "Så du noe i det hele tatt?" spurte politimannen. "Ingen ting" svarte Olav. "Altså, noe må du ha observert, en lyd kanskje eller en lukt?" Olav tenkte tilbake til ulykkesøyeblikket – en lukt? - ja visst, det var en lukt. Nærmere bestemt, det var en bouquet, en bouquet av vin. "Finn en vindistributørbil", sa Olav, "som har noen 1966 Château Margaux på lasteplanet."

Denne fortellingen er en vinsnobb-historie, opprørende, prangende

og elegant. Dersom du virkelig skal aspirere til å bli en riktig vinsnobb må du kunne fortelle denne historien om Olav, og et sted bakerst i fordyppningene av din bevissthet, må oppriktig tro at det virkelig kunne ha hent.

Vinsnobberi, er selvfølgelig en del artisteri, en del raffinement, en del kunnskap og en del bløffing. Har du ordentlig lyst til å bli en vinsnobb? Vel, da må lære om å sniffe og snuse, drille og dreie; du må lære deg å dekantere; lære om hvordan rense ganen; og du må lære om å la vinen puste. Du må være beredd til å argumentere for rød-vin-til-kjøtt og du må samtidig kunne argumentere sterkt for hvit-vin-til-kjøtt. Du må også kunne INN-vinene og UT-vinene, INN-årene og UT-årene, og mer enn noe annet hva som er INN å snakke om og hvilke historier som er INN å fortelle. Det er helt klart at du vil trenge en veiledning i dette – noe Club VinoGastro fremover

vil gi deg et innblikk i. Først og fremst er du nødt til å anerkjenne at det er noe hemmelighetsfullt ved vindriking. Det er noe opphøyet ved de folkene som virkelig vet hvilken vin som skal velges til en rett som; Ris-de-veau eller som i alle fall kan late som! Hva ville du servert til kalvebrise? En Riesling ville vi anbefalt. (En med et sødmefyllt anslag, bra syre, mye søt frukt, nesten syltet, i finishen.)

De som kan dette blir ofte hatet av sine venner, noen elsker dem, men alle misunner dem i hemmelighet. Vinsnobber, de sanser at denne kunnskap (eller holdning) avkrever en viss respekt i sine omgivelser, og søker derfor å beholde sin privilegerte status. Som følge av dette har det dukket opp forskjellige ritualer og tradisjoner, til og med lidenskaper finner vi, og en introduksjon til disse kan være nødvendig.

Ha i mente at dette ikke er en veiledning i verdsetting av vin, til det finnes det bøker nok, vokenopplæring og diverse kurs, dette skal være starten på hvordan bli en vinsnobb. Her er vi opptatt av hvordan vi skal imponere folk. Følg med i de neste utgavene av ¿Qué Pasa? og bli med på medlemsmøtene, da vil du kunne plukke opp noen tips og litt veiledning som vil skremme sommeliéren på verdens beste restaurant.

Neste gang tar vi for oss hvordan rense ganen med mer



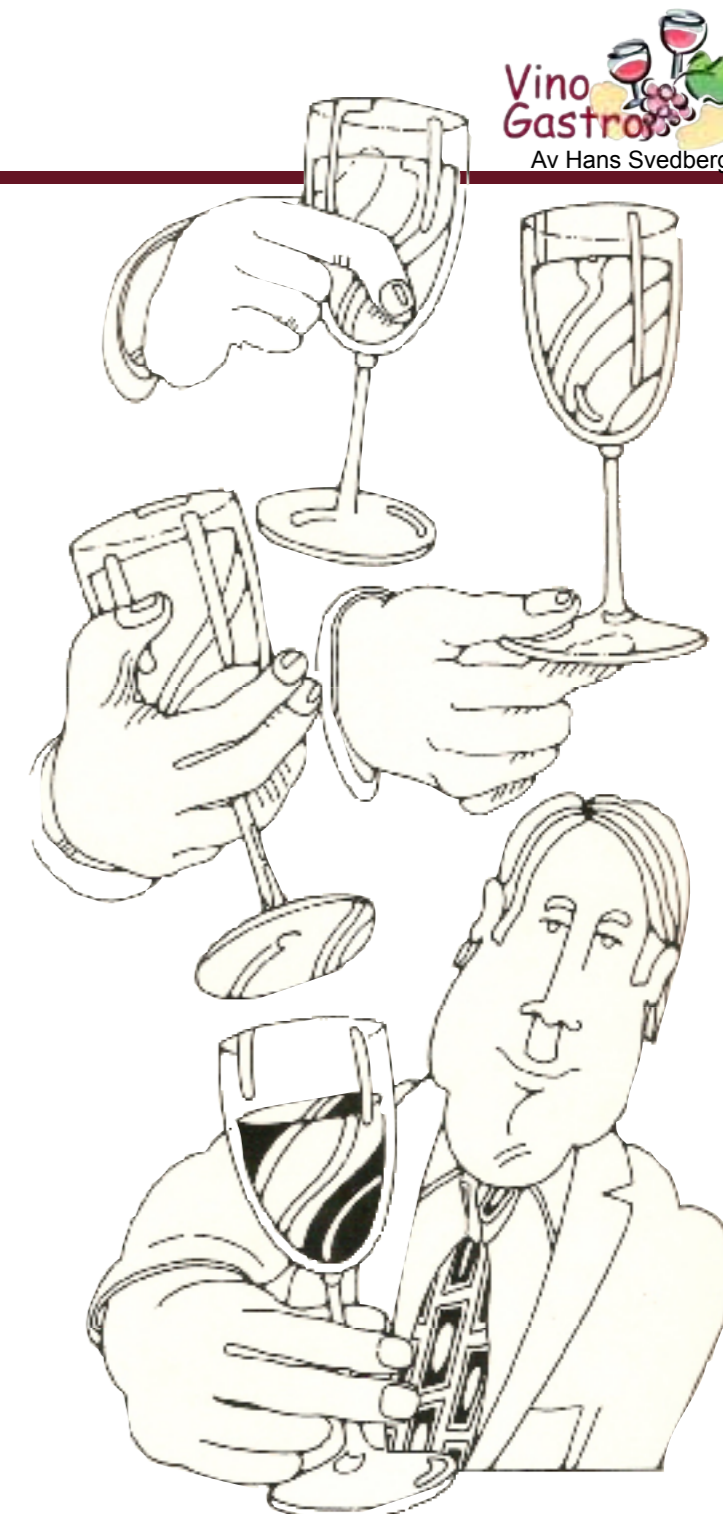
Et brev til oss fra et av våre medlemmer

Det virker som om det er en tynn linje mellom vinraffinement og vinsnobberi. Kan dere klargjøre forskjellen?

Hilsen Elisabeth

*Kjære Elisabeth
En med vinraffinement vet at 1970 var et flott år for Château Latour.
En vinsnobb kjenner navnet på kjellermesteren.*

Hilsen VinoGastro



En vinsnobb holder glasset på denne måten

<p>POLICLINICA VITALTEA</p> <p>Calle Consell 1, 03590 Altea (Alicante) Mandag-fredag 9.00-14.00 og 16.00-20.00 Gratis parkering Vi snakker engelsk</p> <p>966881866</p>	<p>Første besøk digital røntgen prisoverslag GRATIS</p> <p>TANNLEGE Implantater · Proteser Estetiske inngrep Tannbleking · Kjeveortopedi Generell tannbehandling</p>	<p>FYSIOTERAPI Sportsskader - Rehabilitering Muskelstrek - Manuell terapi Terapeutisk massasje Pre- og postkirurgisk fysioterapi Lymfedrenasje</p> <p>Godkjent for refusjon i Norge av HELFO</p> <p>Ernæringssekspert Familielege Gynekolog</p> <p>Podolog Dermatolog</p> <p>Konsultasjon 28€</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



Kaki (persimmon) “Zevs flamme”

Den sterke oransjerøde fargen minner kakien om en flamme. Det vitenskapelige navnet diospyros er faktisk det greske ordet for ”Zevs flamme”, men når den er spist oppfører den seg ikke som man forventer av en flammende ild, men er utrolig beroligende for fordøyelseskanalen og da særlig tarmen.

Kakitreet kan bli opptil 10 meter høyt og hører til den botaniske familien Ebenaceae (ibenholtfamilien) og er en av de eldste dyrkede frukttrær. Opprinnelseslandet er Kina som har dyrket den i mer enn 2000 år. Kineserne priser treet for fire ”dyder”: Det lever lenge, det gir god skygge, det benyttes av fugler til redeplass, og det er ikke lett henfallen til skadelige parasitter. Frukten, også kalt bærrukt grunnet det forstørrede beger med begerblad som sitter på den, har også blitt tilskrevet mange gunstige helsevirkninger blant annet for hjerte og blodomløp. Modningstid oktober/november. Kan spises rå, kokte eller tørket. Planten ble introdusert til blant annet Middelhavslanene på 1800-tallet. Og Spania er ett av de middelhavslanene som dyrker denne frukten.

Egenskaper og anvendelser:

Sukker: Kakien har et stort sukkerinnhold, ca 15-20 % av frukten. Over halvparten er fruktsukker, fulgt av glukose og sukrose.

Pektin og planteslim: Det er disse komplekse karbohydratene som gir fruktkjøttet den geleaktige konsistensen (plantесlim). Foruten eple er kakien blant de mest pektinrike fruktene. Pektin og plantесlim er de komponentene som utgjør det vi kaller løselig fiber.

Garvesyre: Fenolforbindelser er sterke astringenter (sammmentrekende). De koagulerer proteiner og danner et tørt, motstandsdyktig belegg på slimhinnen. På grunn av den bitre smaken gjenkjennes garvesyren med en gang, og mer garvesyre desto mer astringerende effekt. Mindre moden, mer garvestoff. Godt moden, lite garvestoffer.

Karotenoider: Dette er stoffer som ligner betakaroten som kroppen omdanner til vitamin A. Derfor kalles de provitamin A. Årsaken til interessen for karotenoider skyldes de påviste antioksidante egenskapene som forhindrer cellulær aldring, stanser åreforkalkningsprosessen og forbygger kreft. I kakien finnes det 15 ulike

karotenoider, og den dominante er lykopen (som også finnes i tomaten) og cryptoxantin, disse karotenoidene er årsaken til den sterke fargen.

Vitamin C: Selv om kakien ikke inneholder så mye C vitamin så inneholder en middels stor frukt 40 % av dagsbehovet.

Jern: Jern er ett av de mineralene kakien inneholder mye av, ca 10 % av dagsbehovet får du i en middels stor kaki, og C- vitaminet i frukten fremmer opptaket av dette.

Kaki og tarmforstyrrelse: Kaki både tørrer og bløtgjør veggene i fordøyelsessystemet. I tillegg til den astringerende effekten, er kaki anti-inflammatorisk (betennelsesdempene) grunnet betydelig innhold av pektin og plantесlim. De er gunstige ved diaré eller ved tykktarmsbetennelse (kolitt), uansett årsak. Tre til seks kaki om dagen hjelper raskt til å regulere tarmbevegelsen og redusere betennelse i fordøyelseskanalens slimhinner. Den helt modne kakien har ikke så mye garvestoff i seg lenger, og er



mindre astringerende og har derfor ikke så god effekt på diaré, men den betennelsesdempene effekten er der, og derfor nyttig ved kronisk tykktarmsbetennelse, kramper i tarmen, tarmgass og irritabel tarm.

Hjerte og karsykdommer: Grunnet karotenoidene i kakien anbefales frukten til personer med åreforkalkning, høyt blodtrykk og ved hjerte- karsykdommer generelt.

Diabetes: Selv om kaki er en søt frukt, tåler diabetikere den godt av to grunner: Mer en halvparten av de 15 % er fruktose, et naturlig sukker som finnes i frukt. Denne type sukker trenger mindre insulin for utnyttelse i cellene. Diabetikere som har en bukspyttkjertel som produserer mindre insulin, tolererer og tar derfor opp fruktose bedre enn andre sukkerarter.

Takket være rikelig mengde løselig fiber i form av pektin, holdes sukkeret i tarmen igjen og frigjøres litt etter litt. Dette gjør at diabetikere ikke får en rask tilførsel av fruktose og glukose i blodet. Det er den raske blodsukkerstigningen som er skadelig.



Rita Moe
Leder Helse&Sosial
gruppen

Anvendelser:

Hvordan vet man så at en kaki er moden? En perfekt moden kaki skal kjennes ut som en vannballong, det vil si myk men fortsatt fast. Litt sprekkeferdig eller bare enkelte flekker. Spis kakien rå, del den i to og spis med teskje. Du kan tørke den og bruke som søtningmiddel. Kaki er også veldig god i salat. Frukten kan kjøres i kjøkkenmikseren til pure og brukes som dessert. Det er bare fantasien som stopper anvendelsen.

Så når sesongen for kakien er der, benytt anledningen til å fråtse i antioksidanter.

Kilde: Mat som medisin, G. Pamllona-Roger

OBS:

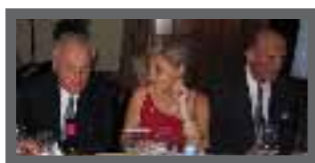
Hos diabetikere er det den raske blodsukkerstigningen som er skadelig. Kaki har naturlig fruktsukker og tolereres bedre av diabetikere enn andre sukkerarter.

Historie

Av Vigdis L'Orsa



Historiegruppens 20 års jubileum i bilder

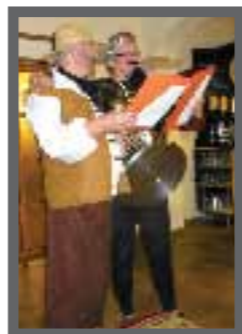


Fra venstre: Olav Reine, Marit Gjelsten og Peder Gjelsten

Under: Vigdis L'Orsa og Johan Galtung



Sancho Panza og Don Quijote



Solfrid Gjelsten får medalje av Don Quijote



Cantamos

El Coro Cantamos Med nordisk, engelsk og spansk repertoar

Av Kari Kvæken



Sigrid vant kurven

Cantamos, en av aktivitetsgruppene tilknyttet Den Norske Klubben CB, øver hver mandag på Kirkesenteret i Albir. Vi starter kl 16 og jobber frem til kl 18.30 med en liten pause. Øvelsene er preget av høy stemning og engasjement, og vi har et variert repertoar på hovedsakelig norsk, ispedd noe svensk, engelsk og spansk.

De av oss som ønsker det går ut og spiser sammen etter korøvelsen, gjerne med følge av ektefeller (og "andre tilfeller"), og vi søker å variere stedene hvor vi inntar middagen.

Vår dirigent Inés er en inspirerende dame fra Uruguay (til venstre på bilde fra høstfesten). Hun tilhører en svært musikalsk familie hvor moren var operasanger. Dirigenten vår og hennes søsken livnærer seg alle ved

else av musikk i ulike varianter. Selv studerer hun for tiden direksjon ved universitetet i Alicante. Hun er utdannet i blant annet fonetikk og tar imot sangstudenter, samt at hun synger og spiller i flere sammenhenger.

Siden de fleste av oss er "trekkfugler" er sesongen kort, fra september/oktober til mars/april. Av samme grunn varierer antallet sangere i stor grad gjennom vinteren. Vi synes det er lite gøy å bare øve uten å fremføre det vi jobber med og trenger tid for å få repertoaret under huden før fremførelse. Derfor har vi en del konserter litt utpå høsten og det samme på våren. Som eksempel nevnes at vi denne sesongen har sunget i et minnesamvær på Kirkesenteret i Albir, på Klubben og i Centro Assistencial Noruego (Bærumshjemmet). Kirkesenteret, Klubben, Betanien x2, Minnekirken x2 og Sagenehjemmet står på programmet før jul, foruten gatesang i Albir.

Dette året legger vi oss riktig hardt i selen og øver inn La Paloma på spansk. Siden vår eneste tenor kom syddover for kort tid siden, er to av altene, internt kalt "las tenoras", støttesangere.

I vår trommet vi oss sammen i en buss og avla Trondheim kommunes "Vistamar" i Villa Joyosa et besøk. Etter konserten dro vi opp i fjellene og spiste lunsj, alt ispedd latter, historier og unison sang fra våre kjære støttespilleres sanghefte.

Hvert år hygger vi oss også på en høstfest, og denne gang feiret vi oss selv, med hjelp av endel gjester, på Godoy i Albir. Grethe og Unni var i festkomitèen. (se bilde) I slik sammenheng har vi utlodning med en kurv som hovedgevinst, og i år var det sopran Sigrid som vant kurven. (se bilde)

Vi vil gjerne være flere og ønsker nye medlemmer velkommen til et inkluderende fellesskap!



Inés og gjester



Lystig lag

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

Den Norske Skole Costa Blanca
www.costablancaskole.com



Foto gruppen



Stormen

To surfere koser seg i vind og bølger under stormen som herjet Costa Blanca i midten av november. Bildet er tatt på La Olla-stranden i Altea. Fjellet Sierra Helada ovenfor Albir ses i bakgrunnen.
Foto Arild Jakobsen



Foto-safari

Fotogruppen på foto-safari i Villajoyosa tidligere i år. Oppover går det, langs de bratte bakkene i gamlebyen.

Jakt på et ekte øyeblikk

Se på denne ekte situasjonen, fotografert av fotogruppas Lonnie Jepsen. Et unikt øyeblikk hvor naturlige smil og fotografisk glede er fanget inn i en flott ramme. Et godt bilde.

Denne gangen er mitt råd til dere med kamera:

Gå stille inn i situasjoner og ta masse bilder mens folk er opptatt, mens de ennå ikke har oppdaget at du fotograferer. Gå stille inn og dokumenter øyeblikk og dagliglivet rundt deg. Det gir ekte bilder og unike situasjoner, slik de egentlig er. Det er jo så greit med digitale kamera når du under redigering kan slette og slette alle "nestenbildene" og beholde de aller beste situasjonene.

Når du har tatt en mengde bilder kan du for sikkerhets skyld arrangere og stille opp folk for gruppebilde.

For dere med kamera hvor dere kan velge programmer er det lurt å velge blønderprioritet, hvor du velger største blønderåpning. Da vil kamera automatisk stille seg inn på den raskeste lukkertid som er mulig innenfor den ISO du har valgt. Altså, i dag slår vi et slag for action-bildet.

Av Arild Jakobsen, leder i fotogruppa.



NORSK LEGESENTER



CENTRO MÉDICO SALUS - Albir

Gratis 24 timers VAKTTELEFON
med norsktalende lege

900 380 580



www.clinicabenidorm.com

Avenida de Albir 78
03581 El Albir
(Vis á vis Ambiente Floral)
Tel.: 966 868 638
Fax: 966 867 517

Apningstider:
Mandag til fredag 09:00 - 18:00
Lørdag 10:00 - 13:00



SKJØNNHET

På min vei kan jeg også glede meg over mange vakre blomster. Noen er rene hageblomster, andre er hageblomster som har "rømt" og frødd seg selv. Denne her er bare en liten og uanseelig ugressplante. Vanligvis gjør den ikke stort av seg, men i tidlig motlys våkner den opp og lyser i hele sin yndige skjønnhet.

På morgentur med Solfried

I følge min egen teori bør vi alle sørge for å få så mye daglig mosjon vi greier å få til, slik at kropp og hode ikke dovner bort i ren slapphet. For oss som liker å knipse, er det absolutt en fordel å legge denne mosjonen så tidlig på dag som mulig, eller eventuelt på kveldstid, for å få det beste lyset. På slike tidlige morgenturer ser man unektelig litt av hvert, både av vakre soloppganger, panoramaer, blomster og ugress, foruten rariteter som plutselig dukker opp, som for eksempel skoene med en tom ølboks i hver sko. Her er noen få eksempler på noe av det jeg selv har sett.

"ZAPATOS MULTI-USO"

Ikke fritt for at jeg i blant ser ett og annet litt uventet, for å si det mildt. Slik som skoene med de tomme øl-boksene. En gang fant jeg sogar en uåpnet flaske med Whisky også. Utrolig hva folk kan legge igjen i veikanten.



BROREN TIL "KNERTEN"

Jeg har bestandig hatt rikelig med fantasi, og når bare lyset faller i den rette vinkelen, ser jeg litt av hvert i gamle trær og røtter. Dette fant jeg måtte være en eldre bror av "Knerten", røker sigarett gjør han også.

KNOPPER PÅ ET BRETT

Kaktuser er det en sann velsignelse av langs de veiene jeg går, men maken til denne har jeg aldri sett før.



RIKT DYRELIV UTENFOR URBANISASJONEN

Kommer jeg bare utenfor urbanisasjonen så er det ganske så landlig med et rikt dyreliv. I tillegg til disse endene kan jeg glede meg over både kalkuner og griser, geiter og sauer, hunder og katter. Hundene kjenner meg nå, og kommer springene med alle tegn på gjensynsglede hver eneste dag.

DER JESUS GLEMTE IGJEN HATTEN SIN

er et spansk uttrykk som brukes for å beskrive hvor øde et sted er. Dog fant jeg denne gjenglemte, og noe slitte, hatten rett utenfor urbanisasjonen der jeg bor.



På skattejakt med julenissen

Julenissen i Norge har kastet seg på trenden med geocaching! Som et ledd i juleforberedelsene, ønsker julenissen i Norge i år å besøke barn rundt om i verden. Og siden julenissen har fattet interesse for geocaching, tar han med seg GPS og kart for hele verden – for å samle cacher.



Julenissen og geocacher Ståle Edstrøm



Julenissen tok med seg en del julenissemynter, men dessverre har han i sin ferd over nattehimmelen med reinsdyrene sine, mistet en del av dem. Han håper å finne dem igjen ved hjelp av andre geocachere. Hvor i verden de er vet han ikke, men han ber om hjelp med å få dem hjem igjen, til Savalen der Julenissen i Norge har sitt hovedsete, med verksted, tingsted og hus. Alle julenissens mynter har et unikt registreringsnummer, og derfor er det mulig å se akkurat hvor mynten til enhver tid befinner seg etter at folk har registrert myntens vandring fra boks til boks rundt om i verden. Julenissen håper barn og voksne vil bistå julenissen i denne høyteknologiske skattejakten.

Hva er geocaching

Geocaching er en høyteknologisk skattejakt, der "skattene" er gjemt i beholdere av ulik type og størrelse. Du trenger en GPS eller SMART-telefon. På nettet finner du koordinatene til cachen, og så er jakta i gang. Når du finner boksen, skriver du navnet i loggen. Noen cacher inneholder en liten ting du kan bytte til deg, men husk at det er en god skikk å bytte oppover. Byttegjenstander kan være små leker, nøkkelringer eller også såkalt "vandrerere". Det kan være en mynt som har et eget registreringsnummer, og som folk flytter fra boks til boks. Underveis er det mulig å følge "vandrerens" ferd på nettet.

Nyttige lenker: www.geocaching.com eller www.gcinfo.com

Kontakt Julenissen i Norge på telefon +47 918 50 830

Informasjonsrådet på tur



Onsdag 21. november tok informasjonsrådet med seg Que Pasa-kunder på tur. Ferden gikk tidlig om morgenen til Bodegas Santa Margarita i La Mancha, og vi var ikke tilbake før ved tidlig kveld.

Vi var 16 personer tilsammen, en blanding av nordmenn og spanjoler. Både kunder og vertskap hadde en hyggelig dag på gården med omvisning, vinsmaking, middag og..... vinsmaking!

Kommunikasjonsgruppen synes det er ekstra hyggelig at våre spanske kunder tok seg tid til å være med oss og bli kjent med oss. De har alle en stående invitasjon til å besøke oss i klubben, bli medlemmer og benytte våre fasiliteter.

LESERBREV

Kjære leder

Det gleder meg at vi snart kan ta i bruk eget klubbhus i Alfaz! Som medlem vil jeg gjerne yte mitt bidrag og binder meg til å overføre 25 € pr måned i to år til en konto i klubbens navn - øremerket byggeprosjektet. Et raskt regnestykke sier at om 750 personer gjør det samme, vil beløpet om to år ha steget til 450.000 €. Jeg oppfordrer alle klubbmedlemmene til å bidra i denne form for dugnad og ber om at meldingen distribueres og eventuelt tas med i Que Pasa. Takk for innsatsen som gjøres!

Hilsen Kari Kvæken

Kom bli med!

Vi er nå 1000 medlemmer i klubben, og ønsker enda flere velkommen. Helårsmedlemskap koster bare 50€. Som helårsmedlem får du rettigheter og fordeler iht våre vedtekter.

Klubben

Loppemarkedet

Vi rundet 2000€ på loppemarkedet



Mange oppmøtte på loppemarkedet og auksjonen

Som bildene viser var fremmøtet på lørdag den 27. oktober godt, selv om været kunne vært litt varmere. Med løssalg, auksjon og ettersalg ble resultatet hele € 2 004,50. I tillegg var det skikkelig "trøkk" i klubbkafeen.

Vi vil gjerne benytte muligheten til å takke alle som har levert inn alle de fine tingene og en enda større

takk til alle de frivillige klubbmedlemmene som stiller opp, igjen og igjen, og holder klubbhjulene i gang.

Om det blir flere loppemarkeder er nok litt usikkert. Dette var det fjerde loppemarkedet vi har gjennomført, på kort tid. Ett i 2010 og tre i år, så nå er det sikkert tomt og skrapet i medlemmenes forskjellige kott, skuffer og skap.



Auksjonen er godt i gang



"Auksjonarius-Hans"



Bjørn - den fødte kjøpmann!

Kafevertene Paco og Kurt var godt fornøyd med pølsesalget!



Ny, flott lenestol "recliner" selges

Meget behagelig hvilestol, perfekt foran TV'en.

Alle bud vurderes! Henvendelse i klubben.



Kurt Johansen fyller 80 år

Cabaretgruppen ønsker å feire Kurt på hans 80 års dag. Alle venner i og utenfor klubben inviteres herved til et "Comida particular" i klubbens lokaler lørdag 2. februar kl. 18.00

Pris per person er 15€ og inkluderer mat og drikke. Påmelding hos klubbverten.

Hva ønsker bursdagsbarnet seg?

- Den beste gaven jeg kan få på min gebursdag er at gjestene melder seg inn i klubben, sier Kurt.

Bli med å feire vår kjære Kurt!

Har du prøvd Pacos rekesmørbrød?

Det koster bare 2€

Prøv det neste gang du er i klubben!



Vel overstått!

Sveins 70-årsdag ble feiret med "brask og bram" på klubben lørdag den 17. november.

78 glade gjester var til stede og koste seg med god mat og underholdning. Sveins glade sangvenner fra Cantamos og Visens Venner møtte opp og hyllet jublantent, det samme gjorde Cabaretgruppens medlemmer. Jan Erik sørget como siempre for god musikk hele kvelden. Gjestenes gaver gikk etter Sveins ønske som inntekt til klubbhus og personlig evig medlemskap til Svein..





Glassperler "Lamp Worked Beads"



Therese Mæhle, 45 år, født i Oslo, for tiden eneboer med 4 kattepusser på et lite mandelgårdsbruk oppi fjellsiden ved Finestrat. Hun har gullsmedutdanning ved Plusskolen for 23 år siden, og har hatt flere butikker oppgjennom årene, blant annet Athene Smykker&Sten på Youngstorget i Oslo.

Jeg treffer en smilende Therese i klubbens lokaler, der hun akkurat har demonstrert hvordan hun lager «lamp worked beads»; glasskuler, for kunstgruppens medlemmer. Hun forteller litt om sin tid her på Costa Blanca:

- Jeg emigrerte vekk fra vinter og kulde for 13 år siden, helt innstillt på å lage meg et nytt liv her. Jeg har holdt på med smykker nesten hele tiden, men da den store finanskrisen virkelig gjorde seg gjeldene for litt over 4 år siden, sølvprisen steg og det ble umulig å selge massive sølvsmykker til en befolkning som begynte å miste jobbene sine og måtte sloss for å betale lån på hus og bil, puttet jeg all min ekspertise inn i en perlebutikk. Stor utfordring i å prøve å lære opp et marked

helt ukjent med konseptet, og mye mindre håndarbeide-fiksert enn nordmenn. Hadde tidene begynt å bedre seg, hadde det nok blitt en stor suksess, men etterhvert som 15-20 og tilslutt 30% av befolkningen var uten fast jobb, ble all butik-kvirksomhet som ikke hadde med mat og klær å gjøre, vanskeligere enn jeg var villig til å være med på. Da måtte jeg se meg om, gå litt tilbake til røttene mine, og stole på at jeg allikevel kan leve av det eneste jeg kan, nemlig lage smykker.

En dag i perlebutikken kom det en selger inn og presenterte meg for en bok om hvordan man lager lamp worked beads. Jeg fikk lov å låne boken over helgen, og da han kom tilbake, hadde jeg lest den fra perm til perm to ganger og allerede bestemt meg for at dette var vel-

dig, veldig for meg. Han hjalp meg med å sette opp et starter-kit, og så begynte moroa!!! Dette er fire år siden, til å begynne med kunne jeg bare lage kuler i helgen, men det siste året har jeg laget kuler på heltid, brukt tid på å presse meg, på å ekspimentere, og gjøre ting jeg ikke kan. Tidkrevende, men meget god måte å lære på.

Hvordan ser en typisk dag ut for deg?

- Min typiske dag begynner med at jeg gjør noe jeg ikke gjorde dagen før. Jeg gjør mye for å forhindre rutiner i å sette seg fast. Det eneste som er felles fra dag til dag, er en stor kaffe eller iste når jeg står opp. Så lar jeg dagen flyte videre av seg selv, kanskje går jeg en tur først, kanskje spiser jeg frokost



først. Kanskje setter jeg meg på verksteder før både frokost og tur, av og til gjør jeg ingen av delene, men drar på biltur et sted. Av og til spretter jeg rett fra sengen inn på verkstedet for å lage noe jeg drømte, før jeg glemmer hvordan det så ut, og blir overmannet av sult utpå ettermiddagen og lurer på hvor dagen ble av. Noen dager er bare treige og passer best til å lese en bok i solen. 7 mål tomt med grønnsakshage, 100 mandeltrær, noen oliven, fiken og nisporostrær tar også periodevis opp en del tid, jord skal pløyes og vendes, trær skal beskjæres og resultatet skal syltes og kokes og hermetiseres, eller bare spises som det er. :-). Det er godt med litt påtvunget fysisk arbeid av og til, det blir mye stillesitting med sølv, glass eller pc.

Hva er tanken bak det du lager og hva er viktig for deg når du lager noe?

- Det er viktig for meg at jeg kan stå for kvaliteten på det jeg lager. At materialet og håndverket holder mål, at jeg ikke gjør skam

på utdannelsen min og alle årene med erfaring. Det er viktig å prøve å utvikle seg, ikke miste nysgjerrigheten, være åpen for nye ideer og se hvordan ting kan passe inn med en filosofi om at det er viktig å gjøre ting så "riktig" som mulig. Med riktig mener jeg ikke nødvendigvis perfekt, men at uttrykket jeg har valgt harmonerer med formen, at jeg har valgt riktig materialer og at dette tilsammen danner en harmonisk enhet.

Hvilke store og små drømmer har du?

- Jeg har en Quixote-vindmølle jeg sloss mot. Jeg prøver å oppdra mennesker til å forstå at kunsthåndverk er viktig for samfunnet, og bør lønnes på samme linje som andre håndverkere, det være seg murere, bilmekanikere eller snekkere. Jeg prøver å få folk til å forstå at ofte henger kvalitet og pris sammen, dårlig kvalitet er rimelig, god kvalitet er dyrere. I år har jeg gjentatt som et mantra for alle mine venner: Kjøp håndlaget». Kjøp håndlaget såpe og ost, stearinlys og smyk-

ker, spekepølse og linservietter. Håndverkere, kunstnere og kunsthåndverkere er viktige for et samfunn, og hvis man ikke støtter dem ved å handle fra dem, dør de ut, og vi sitter igjen med importerte ting fra østen, og ikke noe brukerglede. Hvis håndverkstradisjonene dør ut, blir vi et kulturelt fattig samfunn. For meg selv har jeg ingen andre fremtidsdrømmer enn at livet fortsetter like bra som det er nå, jeg trenger ikke "fame and fortune" så lenge jeg vet at jeg selv har gjort ting riktig.

Therese selger nå stort sett på nett, hun har suksess med sin facebookside:

<http://www.facebook.com/Therese-smykker>

Man kan også abonnere på bloggen hennes:

<http://thereseglass.blogspot.com/>

og komme i kontakt via mailadressen:

Perlesvinet@gmail.com

Kunstgruppen Månedens utstillere i desember



Anne-Grethe Hansen

"Veggen" i Den Norske Klubben, Alfaz del Pi, desember 2012

Jeg skal være månedens utstiller i desember. Vernissage blir 29. nov. i klubben. Jeg begynte å male bilder etter at jeg ble pensjonist og flyttet til Spania. Jeg er født i Oslo i 1941, det var krig og fødestua var på Sinsen skole. Bodde på Rodeløkka og gikk på Grünerløkka skole.

Har siden bodd 2 år på Grefsen og 40 år i Maridalen, Movann. Hans-Petter og jeg har vært gift i

53 år, og har sønn og svigerdatter i Norge. Av yrke er jeg annleggsgartner. Mine hobbyer er hagestell maling og korsang. Så langt tilbake jeg kan huske har jeg sunget i kor. Jeg koser meg veldig når jeg maler. Har ikke helt funnet min stil, men prøver litt av hvert og trives med det.

Hilsen Anne-Grethe

KUNSTGRUPPEN COSTA BLANCA 93 Program for høsten 2012 og våren 2013

29 nov. kl 13 Kunstkafé Utstiller: Anne Grethe Hansen frem til 15 januar 2013

2013:

- 7 jan kl 14 Styremøte
- 14 jan kl 15 Medlemsmøte
- 15 jan Resultat av kunstgruppens tur til Vall de Gallinera på Veggen
- 31 jan kl 13 Kunstkafé. Vernissage: Ole Ertzeid
- 11 feb kl 15 Generalforsamling
- 15 – 27 feb Jubileumsutstilling
- 28 feb kl 13 Kunstkafé. Vernissage: Toralf Møller Hansen
- 28 feb Jubileumsfest for medlemmene
- 28 mars kl 13 Kunstkafé. Vernissage: Anne-Elisabeth Nessel og Britt Tidemand Færgestad

JUBILEUMSUTSTILLING

Kunstgruppen KGCB 93 inviterer til å delta på Jubileumsutstilling som arrangeres på Casa Cultura 16. til 24. februar 2013.

Påmeldingsfrist for å delta er 31. januar 2013. Påmelding til Wenche Normann (wenormann@gmail.com) eller til Bjørn Bendigtsen (bjbendig@online.no).

Utstillingskomiteen har bestemt at hver deltaker skal kunne levere inntil 5 arbeider. De skal være påført stigende nummerering i den rekkefølge som den enkelte vil prioritere arbeidene dersom komiteen må begrense noen av plasshensyn.

Hilsen Utstillingskomiteen

Lyrikkgruppen

Av Tove Nilsen

Ballen

av Andre Bjerke



Denne gangen har jeg lyst til å dele med leserne et dikt av en av Norges viktigste diktere. Jarl André Bjerke ble født 30. januar 1918 på Grefsen i Oslo, og døde 10. januar 1985. Han var sønn av forfatteren Ejlert Bjerke og Karin Bjerke, født Svensson, og fetter av forfatteren Jens Bjørneboe.

Mitt hjerte er en gammel ball.
Den kan fremdeles trille,
og spretter ennu som den skal,
til glede for den lille

For hun kan kaste ballen rett
I veggen – og den vender
tilbake med et lydig sprett
i eierinnens hender!

sanasol APARTAMENTOS

ÅPNINGSTILBUD
Bo selvstendig i trygge og naturskjønne omgivelser i La Nucia.

Vi tilbyr 46 flotte leiligheter, med 1-2 eller 3 soverom, godt isolerte og handicapptilpasset

ÅPNINGSTILBUD – 80 dager MANEDER. – betal kun for 3. *

KORTTIDSOPPHOLD -20% *

VELKOMMEN TIL OSS !!

Kontakt oss gjerne på epost: info@sanasol.es
www.sanasol.es (+34) 966 873 697 – (+34) 617 447 681

* Tilbudet gjelder reservasjon etter uttale inntil 31.12.2012 og for vinterhalvåret 2013.



"THERE IS ONLY ONE INTERNET PROVIDER WITH 10GB FIBRE OPTIC IN THE HEART OF COSTA BLANCA"

INTERNET BROADBAND FROM ONLY 29,90 €*

*Tilgjengelig for alle abonnenter

"TILBUDET GJELDER KUN DNKCB MEDLEMMER"



www.bonanetto.net +34 966 868 343

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 holdt 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 listepriis!



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

Tlf (fra Norge): 23 13 77 50
Tlf (fra Spania): +34 96 696 07 59
E-post: alfazdelso@selhasq.no
Web: www.alfazdelso.no



www.bifrostlaw.com

bifrost^{law}
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.

Oficial M6 6, Edif. Parque Alfa 2, 2.º. 03580 Alfaz del Pi
Telno: +34 966145061/50 Mobil Rønning: +34 647060267

TFLUKTER * FLYBUSS * EVENTER * FORDELSKORT * UTFLUKTER * FLYBUSS * EVENTER * FORDELSKORT * UTF

Guadalest
Maurerbyen som er kystens vakreste og mest populære reise mål. Vi spiser lunsj på en fjellrestaurant og kjører en huggelig rundtur med god guiding. 43€

19. desember
mer i 2012

Archena
Varme kilder og helsebringende tid i et moderne SPA anlegg utenfor Murcia. Tid for Jule shopping på vei tilbake. M.Lunsj 48€

9. desember
mer i 2012

Magisk stemning
Aloxy er kjent for sine fiester. Turtoget til de hellige tre kongene er intel unntak. Vi spiser en god lunsj før vi går opp på torget og får med oss opplog, fyrverkeri den 5. januar

den 5. januar

Skaff deg det nye fordelskortet SMIL kortet som kan brukes flere steder i vårt nærrområde. Gode tilbud og oppdatert informasjon. Følg oss på informasjonskanalen på din egen TV (service Senter Albir)

Nyhet Fra kun 10€ og kun 16€ tur/retur kommer du nå raskt og effektivt frem og tilbake til flyplassen. På stoppesteder, gode busser og rimelig pris til norske avganger og nettbetaling!

Barcelona 6.- 9. mars
Vi opplever byen med La Sagrada Familia, vintur til Peñedes og Montserrat, 4 stjerners hotell. Pr pers i dobbeltrom: 325€ halvpensjon

mer info og bestilling på www.smiltur.no CICMA 1236



Epistemologi

Fornuft foran følelser? Vi mennesker står hver dag overfor et utall av situasjoner hvor vi må velge. Vi må velge våre tanker og vi må velge våre handlinger. Jeg må bestemme meg for hva som er sant og usant, rett og galt. Men skal jeg kunne treffe slike valg, må jeg ha et grunnlag å velge ut ifra; hver og en av oss må ha et fundament for våre valg. For uten at tanken kan ta visse idéer for gitt, som en urokkelig grunnvoll den kan hvile på, er det ikke mulig å velge. Det grunnlaget som hver enkelt av oss velger ut ifra, utgjør vår filosofiske oppfatninger.

Det er sagt at "Filosofi" er det viktigste av alle fag. Derfor stilte vi for ett år siden spørsmålet: Hva er filosofi?

Vi har siden starten av artikkelserien forsøkt først og fremst å gi et overblikk, deretter et innblikk; i læren om virkeligheten, i læren om kunst og i læren om verdier. Denne gangen blir det et innblikk i læren om kunnskap.

Alle mennesker besitter kunnskap - de fleste vet at himmelen er blå, at hester har fire ben, at Eiffeltårnet står i Paris, at jorden går i bane rundt solen, at det er galt å stjele og lyve osv. Men hvordan oppnår man kunnskap? Det er dette spørsmålet epistemologien arbeider med. Epistemologi kalles også ofte for erkjennelsesteori. Hvem er det som lærer oss opp? Stiller vi selv noen ganger spørsmål ved det vi lærer? Er det objektivt sant eller er det subjektivt synset?

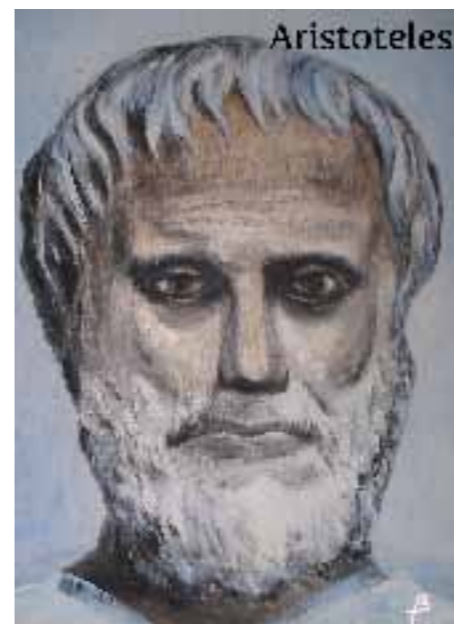
Erkjennelsesteori eller epistemologi, kommer fra gresk episteme som betyr fornuft og logos som betyr vitenskap. Det er altså læren om viten og erkjennelse, læren om kunnskap. Den er en av de filosofiske grunnfagene der sentrale temaer er opphavet til og gyldigheten av vår kunnskap. Epistemologi kan også oversettes som sannhetskunnskap i betydningen sikker kunnskap. Tradisjonelt er det bare matematikk som kan betraktes som eksakt, men ifølge moderne fenomenologi kan alle vitenskaper fremstilles logisk og eksakt.

Den mest kjente erkjennelsesfilosofen er Descartes som først fremsatte bevis for vår eksistens. Han tvilte på at verden virkelig var slik som mennesket oppfattet den med sine sanser, og arbeidet seg fra tvil til det han kalte klar og sikker kunnskap gjennom tankeundersøkelser. «Je pense, donc je suis» = «Jeg tenker, altså er jeg», på latin:

«Cogito ergo sum». Dette uttrykket kan utvides til alt vi har klare tanker om som bevis for vår eksistens.

MEDFØDTE IDEER

Enkelte hevder også at vi alle har endel kunnskap som ligger i oss når vi blir født. Platon mente endog at alle mennesker ved fødselen har i



seg all kunnskap det er mulig å oppnå, og at all læring rett og slett består i å gjenoppdage eller avdekke denne kunnskapen. Aristoteles var derimot av en annen oppfatning, han mente at mennesket ikke har noen kunnskap overhodet når det blir født og at bevisstheten ved fødselen er som en ubeskrevet tavle, en tabula rasa.

Senere filosofer har hatt ulike synspunkter på dette punktet. Ingen har gått lenger enn Platon, men mange har ment at mennesket i hvert fall er i besittelse av noe kunnskap allerede ved fødselen.



Leibniz mente at visse idéer er medfødt og Descartes hevdet at han visste hvor de medfødte idéene kommer fra: de er innplantet av Gud.

Den engelske filosofen John Locke var derimot av samme oppfatning som Aristoteles.

Aristoteles er betraktet som «logikkens far»; han var den første som arbeidet med å finne reglene for korrekt tenkning, logikken som fag oppstod med ham.

OBJEKTIV kontra SUBJEKTIV

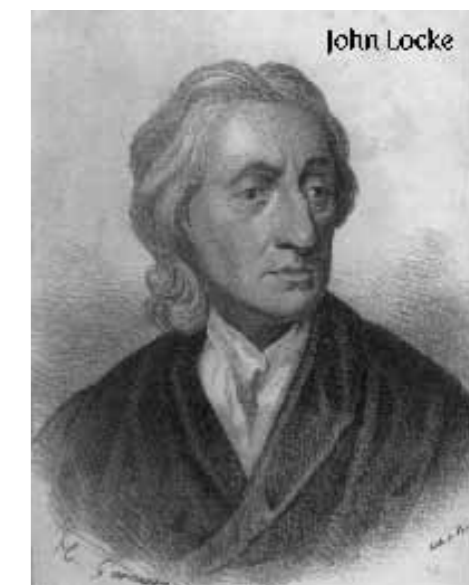
Forskjellen mellom subjektivitet og objektivitet er meget viktig innen epistemologien.

En objektivistisk holdning innen epistemologien tar utgangspunkt i at det eksisterer en objektiv virkelighet uavhengig av noens bevissthet, og at mennesket må følge bestemte metoder for å oppnå kunnskap. Ved å benytte disse bestemte metodene, og ved å være tro mot objektet, vil den vurdering man kommer frem til være objektiv. Det å være objektiv er altså ikke nødvendigvis identisk med det å være upartisk eller nøytral.

En subjektivistisk holdning på dette området bygger på en subjektivistisk holdning innen metafysikken. Dette synet innebærer at det ikke finnes noen absolutt, objektiv virkelighet, og at det derfor heller ikke kan finnes noen objektive lover som erkjennelsen skal følge. Subjektivisme innebærer at all erkjennelse fundamentalt sett må ta utgangspunkt i det erkjennende subjekt, i dets egne følelser, holdninger og overbevisninger. En subjektivist vil derfor hevde at all kunnskap er avhengig av subjektet og at alt er relativt.

La oss illustrere dette ved et eksempel: Vi tenker oss at en journal-

ist skal anmelde en bok. Boken er skrevet av en person som journalisten ikke liker, og journalisten er uenig i bokens idéer. Dersom journalisten slakter boken av de nevnte årsaker, er anmeldelsen subjektiv. Dersom journalisten på den annen side velger å være tro mot objektet, og i anmeldelsen gir en vurdering av hvor godt boken fremmer de idéer forfatteren har satt seg fore å fremme, er anmeldelsen objektiv. Enkelte hevder at «siden det er subjekter som erkjenner, er all



erkjennelse subjektiv». Slik som det er formulert er dette utsagnet meningsløst. Det de kanskje mener å si er at all erkjennelse er påvirket av den som erkjenner, men den nevnte formulering betyr at siden all erkjennelse er påvirket av den som erkjenner, er det umulig å ha standarder for erkjennelse i det hele tatt. Det er korrekt at all erkjennelse er personlig, men det er opp til personen selv om han vil være subjektiv eller objektiv - det er hans personlige filosofi som avgjør.

Dette ser vi klart i tilfellet med bokanmelderen i eksemplet ovenfor. Han vil skrive en anmeldelse

Frans Hals van Rene Descartes



i overensstemmelse med sin personlige filosofi - er han objektivist vil han ta utgangspunkt i objektet (boken), er han subjektivist vil han ta utgangspunkt i sine egne følelser og holdninger. Objektivister og subjektivister vil ha ulike oppfat-

ninger av hva begrepet «sannhet» betyr. En objektivistisk holdning innebærer at «sannhet» betyr «overensstemmelse med virkeligheten»; et utsagn sies å være sant dersom det stemmer overens med - korresponderer med - det man kan ob-

servere i virkeligheten. Dette synet på sannhet kalles korrespondanseteorien, og det kom opprinnelig fra Aristoteles. Hvorvidt «Per er høyere enn Pål» er sant, må ifølge denne teorien avgjøres ved å foreta de nødvendige observasjoner. En subjektivistisk holdning til sannhet vil være annerledes. En subjektivist vil hevde at sannhet kan variere fra person til person - «det som er sant for deg behøver ikke være sant for meg».

Wikipedia om Objektivitet. Wikipedias grunnpolitikk er at alle artikler skal ha et objektivt ståsted. I følge Wikipedias grunnlegger Jimmy D. Wales, er objektivitet «absolutt og ikke gjenstand for forhandlinger».

Kanskje det så enkelt som at; objektivt er lik saklig og upartisk fremstilling av en sak, mens subjektivt er lik personlig og partisk fremstilling av den samme sak.

Noen ganger må fornuften seire over følelsene.

Artikkelen er inspirert av utdrag fra et kompendium skrevet av Vegard Martinsen 2000 UiO, samt wikipedia, snl.no/epistemologi m.fl.



Hus til leie for badeopphold ved de varme kildene i Fortuna

De deilige varme kildene i kurbadet Fortuna ønsker deg velkommen. Fantastisk avslappende og legende. Du blir fort frisk av revmatiske plager. Små tilgjengelige rekkehus til leie for kortere eller lengre tid med alt utstyr.

Kontaktperson Angelica Majos (norsk-spansk) bor på området.

Telefon: 600 00 88 35, e-mail: amtservice@gmail.com

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

FYSI AKOS

FYSIOTERAPI

Erfarne fysioterapeuter med spansk og norsk godkjenning

Vi hjelper deg med skjema til HELFO

Manuellterapi

Bassentrening

Trening i treningssal

Treningsgrupper



VELVÆRE

Aromaterapi - klassisk massasje

Fotterapi - Pedikyr - Manikyr - Galanagler

Voksing - Ansiktsbehandlinger

Alginpackning - Peeling

Refleksologi

Napping og farging av bryn

Farging av vipper



Klassisk og triggerpunkt akupunktur



OMSORGSTJENESTER

Trygghet og omsorg i hverdagen:
Hjemmesykepleie og hjemmehjelp
Daglig oppfølging og tilsyn i hjemmet
Hjemkjøring av mat, handtehjelp, følge til lege, sykehus, tannlege
Talketjenester etc.
Nært samarbeid med norskstolende lege
VELKOMMEN SOM MEDLEM



FYSIAKOSREISER

Vi skraddersyr helse- og fritidsreiser for den enkelte, lag og organisasjoner til Albir.

Ukentlig aktivitets- og utfuktprogram. Det legges stor vekt på din trygghet, og at du trives på våre turer.

Bestill dine turer gjennom oss.

TOTALLEVERANDØR AV BEHANDLINGS- OG OMSORGSTJENESTER

- VI HAR BÅDE SPANSKE OG NORSKE AUTORISASJONER

Hotel La Colina, Carrer Pau Casals 24, 03581 Albir

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

Til ettertanke

Basert på Elisabeth Ungar «Three Letters from Teddy»
 Dette er en historie om en ung lærer ved navn Ellen Isaksen.

En høst for mange år siden begynte hun som kontaktlærer for klasse 5B. Dette var en klasse som hun kjente godt, hun hadde ofte vikariert i klassen året før.

Da hun møtte klassen den første skoledag etter sommerferien, sa hun noe som ikke var helt sant. Hun sa det var godt å se dem igjen, at hun gledet seg til å være kontaktlærer, og at hun var like begeistret for hver og en av dem. Det siste var en usannhet – måtte være en usannhet – for midt i klassen satt Teodor Pettersen med et likegyldig drag over ansiktet.

Ellen hadde fulgt med på Theodor året før, og lagt merke til at han ikke lekte med de andre barna, at klærne var skitne og hygienen dårlig. Og han kunne være ganske ufin mot sine klassekamerater og lærerne.

Det kom til et punkt hvor Ellen nesten fant glede i og gå over leksene hans med rødpennen og maltraktere alle feilene han hadde gjort. Han brydde seg åpenbart ikke om skolearbeidet.

Før foreldremøtet ble hun nødt til å gå gjennom tidligere notater om alle elevene i klassen. Dette var nødvendig for å se hva tidligere lærere

hadde skrevet om den enkelte elev og hvordan de hadde utviklet seg i løpet av årene på skolen. Hun la Teodors papirer nederst i bunken.

Da hun leste tidligere notater om Teodor fikk hun seg en overraskelse. Da Teodor gikk i 1. klasse hadde læreren skrevet: Teodor er en våken og kvikk gutt og smilet sitter løst. Han er nøye med skolearbeidet sitt og oppfører seg alltid pent. Det er en glede å ha Teodor i klassen.

I 2. klasse hadde læreren skrevet: Teodor er flink på skolen og godt likt av klassekameratene, men han virker preget av morens sykdom og jeg lurte på om han har det vanskelig hjemme.

Teodors lærer i 3. klasse skrev: Morens bortgang har vært svært tøft for Teodor. Han gjør sitt beste, men lekseene blir ikke fulgt opp hjemme og faren viser liten interesse i å støtte opp om skolearbeidet. Dersom dette ikke blir tatt tak i, er jeg bekymret for at han vil få problemer på skolen.

I 4. klasse hadde læreren skrevet: Teodor er en innadvendt elev og det er vanskelig å få ham interessert i skolearbeidet. Han har få venner, kan være aggressiv, og har en tendens til å sovne i timene.

Etter å ha lest ferdig papirene ble Ellen overveldet av en følelse av skam over sine tanker om Teodor. Hun var svært godt likt som lærer, og på juleavslutningen kom alle elevene med pent innpakkede gaver til lærerinnen sin. Det var bare små oppmerksomheter, men de var lekert innpakket i gavepapir med flotte bånd og merkelapper på. Barna hadde virkelig lagt seg i selen for å vise at de satte pris på henne.

Bortsett fra Teodor. Han kom også med en gave, men han hadde ikke tatt seg flid med innpakningen. Det var bare en liten bærepose som var teipet igjen. Ellen følte det ubehagelig å skulle åpne den foran klassen når hun så alle de pene innpakningene. Noen av elevene begynte å fnise da hun tok ut en halvtom parfymeflaske, og et armbånd av juggel som manglet flere steiner. Men hun dempet latteren deres ved å takke Teodor for det vakre armbåndet som hun straks tok på seg, og sprutet en liten dusj parfyme på håndledet.

Da skoledagen var slutt, ble Teodor værende litt i klasserommet. Da alle barna hadde gått sa han «Vet du, i dag luktet du akkurat sånn som mamma pleide å gjøre! God jul, Ellen.»

Da han hadde forlatt klasserommet la hun hodet i hendene og gråt lenge.

Da juleferien var slutt kom Ellen tilbake i klasserommet. Nå var hun bestemt på at hun ikke bare ville lære bort lesing, skriving og regning. Fra nå av ville hun begynne å undervise barn.

Hun la særlig vekt på å hjelpe Teodor. Når hun begynte å vise interesse for ham, virket det som om engasjementet hans våknet til liv igjen. Jo mer oppmerksomhet og oppmuntring hun ga ham, desto raskere så hun framgang hos gutten. Det gjaldt både faglig og sosialt. Da skoleåret var over hadde Teodor allerede blitt en av hennes beste elever! Og selv om det fremdeles var en usannhet at hun var like begeistret for hver og en av elevene, så skyldtes det nå, at hun hadde blitt spesielt begeistret for nettopp Teodor.

Ett år senere fikk Ellen en lapp fra Teodor. Der stod det at hun var den beste læreren han noensinne hadde hatt. 4 år etter kom den neste lappen. Teodor var ferdig med ungdomsskolen, og ville takke henne for at hun tok seg tid til å hjelpe ham da han gikk i 5. klasse.



Kortene fra Teodor fortsatte å komme med jevne mellomrom i årene etter, Ellen begynte å skrive tilbake. Etter noen år mottok hun et brev hvor det stod at Teodor hadde møtt kvinnen som han ville gifte seg med. Etersom faren var død for noen år siden, og Teodor derfor var foreldreløs, lurte han på om Ellen kunne tenke seg å komme i bryllupet og ta plassen hvor brudgommens mor skulle ha sittet. Ellen ble så rørt av forespørselen at hun selvfølgelig svarte ja.

Da hun ankom bryllupet hadde hun på seg armbåndet hun hadde fått av Teodor til jul 15 år tidligere. Hun hadde også sørget for å bruke den parfymen som hun visste at Teodors mor hadde brukt den siste julaften de hadde hatt sammen. De

klemte hverandre, og Teodor visket «Jeg er evig takknemlig for at du trodde på meg, for at du strakte ut en hånd da jeg trengte den. Takk for at du viste meg at jeg var verdt din oppmerksomhet og dine anstrengelser. Jeg vet ikke hva jeg ville vært uten deg.

Med øynene fulle av tårer så hun på den voksne flotte mannen og sa «Nei, Teodor, du forstår ikke – det er jeg som skal takke deg. Det var du som viste meg at jeg kunne bety noe. Jeg vet ikke hva slags lærer jeg ville ha vært om det ikke var for deg.

Lyst til å danse?

Noen fredager arrangerer vi danskveld i klubben, kl. 18-20.30.
 Følg med på e-post, hjemmeside og oppslagstavle.

www.dnkcb.com

Kvalitets internett fra 29,99 euro st. i tid.

Fasttelefon med 200 min. gratis tallsøk for 0,50 euro pr. min.

Eng. tilknyttet med mobilnet. Fra 4 cent pr. min.

Alle priser eks. IVA

WIPZONA
 Pålitelig forbindelse siden 2004

Wipzona Network S.L.
 C/ Pau Casals, 5
 03581 El Tibir 965013000
 www.wipzona.es

En måned gratis internett hvis du melder deg inn med denne annonsen før 1. feb. 2012

¿Que pasa?

45

EUROPA-SOL
 www.europasol.com
 Cl. Manuel de Falla 2,
 Loc. 5 03581 Playa del Albir
 L'Alfas del Pi

**DIN TRYGGHET
 VART ANSVAR**

Telefon: +34 966 865 776
 E-mail: info@europasol.com

44

¿Que pasa?

www.dnkcb.com

VinoGastro tur Rioja/Navarra

Tirsdag 2. oktober møtte godt over 40 glade og reiseklare VinoGastro-medlemmer opp på parkeringen ved klubben, for 5-dagers tur til Rioja og Navarra.

I disse områdene, og spesielt i Rioja er det en ufattelig mengde vinprodusenter. De mest kjente i Rioja er blant andre Marqués de Murrieta, Faustino, Marqués de Cáceres, Muga og Marqués de Riscal.

Vi besøkte tre bodegaer, ingen av dem er blant de aller mest kjente, men det var tre svært interessante og forskjellige bekjentskaper.

Men først, litt om selve reisen: Vi startet altså utpå morgenvisten og kjørte nordover på AP7 til Pedrola, hvor vi spiste og overnattet på hotell Castillo Bonavia, en etterligning etter et gammelt slott. Etter frokost dag 2 kjørte vi en relativt kort tur til Rioja's provinshovedstad, Logroño, og vårt første bodegabesøk. Bodegas Franco-Española, er en gammel og ærverdig bodega som daterer seg tilbake til slutten av 1800-tallet (se egen ramme om bodegaen).

Her fikk vi en omvisning på bodegaen og så bl.a. de opprinnelige digre og imponerende eiketankene som ble brukt til fermentering

av vinen helt til de nye og moderne ståltankene kom i bruk. Så var det tid for prøvesmaking, der vår flinke og kunnskapsrike kvinnelige guide (det hadde vi for øvrig på alle tre bodegaene) lærte oss hvordan en riktig prøvesmaking finner sted, med korrekt måte for dreining av glasset, slik at vinen får luftet seg, før man ser på vinens farge, hvordan den "henger" på glasset, hvordan man lukter, og til sist selve smakingen. Gjør man det riktig, blir selv smaking av relativ enkel vin en mer interessant affære!

Etter dette dro de nå enda gladere turdeltagerne til hotellet vi skulle tilbringe de tre neste nettene på, hotell F&G i Logroño (se ramme om Logroño). Siden det i Logroño vrirler av små tapasbarer, hadde vi denne dagen lunsj på egenhånd, og de fleste benyttet anledningen til å spasere rundt i den gamle bydelen og finne en trivelig tapasbar. Om kvelden spiste vi også meget godt, på restaurant Herventia.

Neste dag bar det igjen av sted til nytt bodegabesøk, Bodegas

Dinastio Vivanco som ligger rett utenfor den lille byen Briones. Det var et fantastisk flott og moderne anlegg, der det enorme vinlageret var gravd ned i bakken og nærmest utformet som en stor, rund søylehall – meget imponerende og flott! Men det mest interessante var ikke bodegaen og vinene de lagde, men det utrolig flotte museet familien Vivanco har skapt i forbindelse med bodegaen. Det er et utrolig stort og velkomponert museum, og man blir ledet greit gjennom de forskjellige salene. Her finnes alt, fra enorme, manuelle druepresser i tre, maskiner og verktøy, kulturhistorie, kunstgjenstander fra århundrer og årtusener tilbake, og ikke minst morsomt å se: en samling av over 3000 forskjellige korktrekkere!

Etter et slikt besøk, med mye gåing og ståing var det utrolig behagelig å sette seg i bussen for å kjøre til lunsj på Restaurant Terete i Haro, den andre "hovedstaden i Riojadistriktet. På denne restauranten fikk vi en usedvanlig god vin, og vi fikk til og med anledning til å kjøpe med oss gode flasker hjem!



Over: Bodegas Dinasta Vivanco med byen i bakgrunnen
Under: Opplæringen er i gang



Fredag (dag 4) gikk turen først til den lille byen Estella, som for øvrig blir betraktet som en av "juvelene" på pilegrimsleden til Santiago de Compostella. Estella ("Lizarra" på baskisk) betyr "stjerne", og byen fortjener navnet. Den gamle delen av byen har fremdeles sin middelalderiske layout, med gamle gater, broer, kirker og deler av bymuren intakt. Vi fikk her en guidet tur i gamlebyen (gammelt kloster), og så også Navarra-kongens slott, som nå er ombygget til galleri og museum.

Turen gikk så videre til Bodegas Pago de Larrainzar, en ganske så ny og moderne bodega som lanserte sin første vin i 2006, og som med en gang ble høyt premiert. Her fikk vi en flott omvisning ute på markene, og så bl.a. de mange forskjellige måter og binde opp vinranker på, alt etter druetype, innhøstingsmetode og klima. Vi fikk her instruksjon i hvordan man kjenner om drueene er "plukkemodne". Man tar én drue fra toppen, én fra midten og én fra bunnen av drueklasen, fjerner innholdet slik at skallet og stene er igjen. Så tygger man på skallet og teller antall tygg til man kjenner tanninene. Kjenner man tanninene etter mellom 8 og 10 tygg, er drueene modne for plukking. Man knuser også et par stener, og ser på fargen på innholdet av stene, de skal ikke være for grønne og harde.

Om kvelden var det avgang for avslutningsmiddagen på Restaurant La Galeria i Logroño. Det ble en minneverdig og meget smakfull avslutning på en flott tur!

Tusen takk til Grete og Gunnar Hestnes for et meget godt og variert opplegg!



En meget gammel vinstokk - ikke lenger i bruk!



Bodegas Franco-Españolas

Bodegas Franco-Españolas daterer seg tilbake til "invasjonen" i Rioja av franske vinprodusenter som hadde behov for nye druer etter at phylloxera-bakterien angrep og ødela vinstokkene i Bordeaux på midten av 1800-tallet. I 1890 gikk Frederick Anglade Saurat fra Bordeaux i partnerskap med spanske investorer og vinbønder og grunnla bodegaen.

Bodegaen er den siste klassiske bodegaen i Logroño, og var tidligere omgitt av vinmarker, men byen har krevd sitt.

I 1922 kjøpte de spanske eierne ut sine franske partnere. Ernest Hemingway, og hans tyrefektende venn Antonio Ordóñez besøkte bodegaen i 1956, og ble umiddelbar en stor fan av vinene deres. Hemingway inkluderte deres spesielle hvitvin "Diamante" i sin bok "En varig Fest"



Logroño

Logroño, med ca 200 000 innbyggere ligger ved elven Ebro og var opprinnelig en romersk utpost. Byen er nå provinshovedstad i Rioja, som er den minste provinsen i Spania. Byen ligger 384 m.o.h, og temperaturen kan variere mellom -5 grader C om vinteren og opp mot 35 grader om sommeren. Det finnes over 50 tapasbarer i sentrum av byen, som også er et viktig stoppested på pilgrimsruten til Santiago de Compostella.

RIOJA OG NAVARRA

Rioja og Navarra ligger i den nordlige delen av Spania. Områdene har rike vintradisjoner, og til tross for litt ulike kulturer finnes det en rekke fellestrekk.

I en lang periode har Rioja hatt en klar lederposisjon i spansk vinindustri, og Navarra kom noe i skyggen av sin mer berømte nabo. Positive tiltak har imidlertid igjen satt Navarra på kartet, og begge områdene fremstår i dag som to av de sentrale kvalitetsdistriktene i Spania.



Rioja

Rioja ligger langs elva Ebro i provinsen Logroño lengst nord i Spania. og har sammen med Ribera del Duero og Priorat vinlovens høyeste klassifisering, Denominación de Origen Calificada (DOCa). Området har en størrelse på ca. 160 x 30 km og ligger fra 200 til 500 meter over havet. Det ligger skjermet bak en høy fjellkjede som luner mot de kalde atlantehavsvindene. Årlig nedbørsmengde kan komme opp i 500 mm. Somrene er varme og relativt tørre, og temperaturen er ikke sjelden over 30°C. Om vinteren kan

ofte være kuldegrader.

Jordsmønnet i Rioja har kraftig innslag av rødlig leire og stein. Dessuten er omfaget av kalk betydelig. Avkastningen ligger gjennomsnittlig på 50-60 hl/ha. Årsproduksjonen er på rundt 1,5 millioner hl. Den dominerende rødvinsdruen er Tempranillo, men også Graciano, Mazuelo og Garnacha spiller en vesentlig rolle. De hvite vinene lages av druesortene Malvasia, Viura og Garnacha Blanca. Rødvinn dominerer, og ca. 75 prosent av samlet produksjon er rødt, 15 prosent rosé og 10 prosent hvitt.

Rioja er delt opp i tre underdistrikter: Rioja Alta (øvre Rioja) - Rioja Alavesa - Rioja Baja (nedre Rioja). Den høyest liggende delen av Rioja Alta, samt Rioja Alavesa, regnes som de beste områdene av Rioja.

Vinstilen varierer fra det lette, elegante og relativt alkoholsvake i nord til det kraftige og alkoholrike i sør. Rioja forbindes gjerne med fatlagrede viner med preg av krydder, vanilje og tørket frukt. Bildet er mer komplekst enn som så, og vi ser en trend mot at flere produsenter også lager vin som preges av fersk fruktighet uten bruk av fat.

De fleste Rioja-viner er blandinger fra alle tre distriktene, og det er bare ett kontrollert opprinnelsesbevis i området. Dette er symbolisert ved et eget emblem på alle flasker tappet i distriktet med påtegningen: Denominacion de Origen Rioja. Riojavin kan etter loven kun tappes innenfor distriktet.



Navarra

Navarra er naboland til Rioja og har mye til felles med sin mer berømte nabo. Men Navarras viner har blitt regnet som noe enklere og lettere i stilen, og ufrisk og alkoholsterk rosévin laget av Garnacha har i lang tid vært Navarras varemerke. I den senere tid har det imidlertid skjedd betydelige forandringer, og en rekke vinbønder har foretatt store investeringer både i vinmarker og kjellere. Området har styrket sin kvalitetsprofil merkbart, og kontrasten til den mer berømte naboen har blitt mindre. Selv om rødvinn nå har overtatt tronen, lages det fremdeles store mengder rosévin, men av helt annen kvalitet enn tidligere. Hvitvinsandelen er beskjeden og utgjør rundt 5 %, men også her har kvalitet blitt et nøkkelord.

Etter hvert har Tempranillo fått en sterk posisjon, men regelverket i Navarra gir også en viss frihet til å velge utradisjonelle druesorter som bl.a. ikke tillates i Rioja. Det har medført at franske druer som Cabernet Sauvignon og Merlot har blitt relativt sterkt representert, og er med på å prege områdets vinstil. På hvitvinsiden dominerer den forholdsvis nøytrale Viura, men stadig flere tar i bruk Chardonnay for å livne opp vinene.

(kilde: Vinmonopolet)



VINOS D.O.
NAVARRA

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

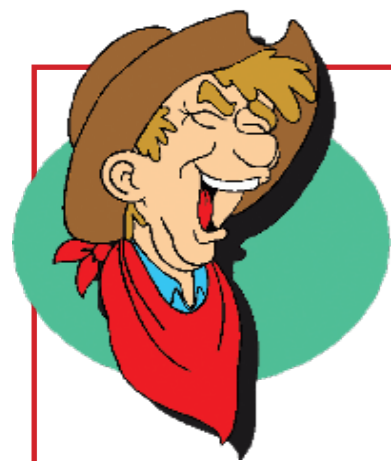
SYKEHUS IMED LEVANTE
Vi bryr oss om din helse

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 de utenlandske forsikringssektorer, og de fleste spanske forsikringer. Vi hjelper deg på ditt eget språk. Vi hjelper deg også å tyde ut nødvendige papirer. Alle tjenester blir utført fort og effektivt. Vi har KKI venteliste!

**Intensivavdeling - Røntgenavdeling - Akutthjelp 24 timer Ambulansetjeneste
Hemodynamisk avdeling - Klinisk kjemisk og mikrobiologisk laboratorium
Alle medisinske kirurgiske spesialiteter: Frie operasjonstuer; Endoskopi-seksjon; Fødestuer
Hjerte-kirurgi - Fysioterapi - Hjemmebesøk ved behov - Poliklinikk
Avdeling for forebyggende medisin**

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

POLIKLINIKK IMED TEULADA
Carretera Valencia Teulada, 2
Cami del Cuervo, TEULADA
Tlf: 902 17 87 87
eu.teulada@imedhospital.com
www.imedteulada.com



Fra øre til øre

SVENSKE-VITSER

Menn og sædceller

Hvad har mænd og sædceller til fælles??

Der er 1:1000000 chance for, de udvikler sig til mennesker.

Mannen og E.T.

Hvad er forskjellen på en mand og E.T.??

E.T. phoned home.

Overgangsalderen

Hvorfor kommer mænd ikke i overgangsalderen??

De sidder fast i puberteten ...

Bh

Fru hansen gikk forbi et utstillingsvindu der det hang noen fine BH'er, da hun fikk høre hva de kostet sa hun:

- De får bare henge.

Spis grøten din

Bestemoren: - Spis opp grøten din så blir du pen når du blir stor.

Jenta: - Spiste du aldri opp all maten din du da bestemor?

30 års bryllupsdag

Det var en gang ett ektepar som fikk besøk av en fe. Feen sa:

- Fordi dere har vært gift i 30 år, skal dere få hver sitt ønske oppfylt. Så feen spurte først kona, hva ho ønska seg. Joda, ho ønsket å reise verden rundt sammen med sin kjære mann.

- Kos dere, sa feen og ga ho to billetter. Så var det mannens tur.

- Beklager, sa han, men jeg ønsker meg en kone som er 30 år yngre enn meg.

Å vips så var mannen 90 år.

Menn er kanskje griser, men husk at feer alltid er kvinner.

Pasient med drikkeproblem

Stakkars mann, sa psykiateren. Kan du fortelle meg hvorfor du drikker så mye?

- Jeg skal forsøke å forklare det hele, sa pasienten.

- Jeg ble forelsket i en enke som hadde en voksen datter. Jeg giftet meg med enka, og en stund senere giftet min far seg med min stedatter. Derfor ble min kone og jeg svigerforeldre til min far. Etter en stund fikk min stemor, altså min kones datter, en sønn. Og den gutten ble naturligvis min bror, ettersom han er min far's sønn.

Men, han er også sønn til min kones datter, og derfor ble min kone guttens bestemor og jeg ble bestefar til min bror. Så fikk min kone og jeg en gutt, og han ble min fars svoger. Min sønns stesøster er jo da også hans farmor

- ettersom min far en hans farfar. Min far er altså mitt barns svoger, ettersom hans søster er fars kone. Jeg er altså bror til min egen sønn. Sønnen min er min farmors nevø og jeg er farfar til meg selv. Jeg er bror til min far og samtidig både sønn og far til ham. Min kone er min stemor, mor, svigerinne og stedatter. Jeg er far og sønn til meg selv!

- Bare fortsett å drikke du, sa psykiateren.

Det er bedre.....

- Det er bedre å ha en god trekant enn en ond sirkel.

- Det er bedre med ei plate i hånda, enn ei hånd på plata.

- Det er bedre å kjøre Fiat, enn å bli att.

- Det er bedre å tisse på hammeren enn å hamre på tissen.

- Det er bedre med en tøff sykkel enn en syk tøffel

- Det er bedre å være opphisset enn nedpisset.

På vidda

Det var en gang to samer som var ute å kjørte på vidda. Plutselig kom lensmannen for å stoppe dem etter at de hadde kjørt for fort, men samene hopper over i baksetet da lensmannen kommer.

- Kor e han som kjøre? spurte lensmannen.

- Han løp ut på vidda, sa den ene samer.

- Men det æ jo ikke noen spor her, svarer lensmannen.

- Nei, da e han vell spurløst forsvunnen.



Kinesere i USA

Kineserne Bu, Chu og Fu flyttet til Amerika, så de ville amerikanisere seg litt. Bu kalte seg for Buck, Chu kalte seg for Chuck. Og Fu flyttet tilbake til Kina....

Japansk ambassadør

En japansk ambassadør var på en offisiell middag hvor Madeleine Albright spurte: "Mr ambassadour, do you have elections in Japan??"

- Hvorpå han svarte: "Yes madam, evely molning."

Svensk tøffel

Vet du hvorfor svenskene går baklengs til sengs? For at det skal være lettere å ta på seg tøflene neste morgen.

Svensk farskap

Svensken nektet for å ha gjort jenta gravid, men godtok å ta en blodprøve. -De kommer aldri til å finne ut av det, sa han til kameraten, de tok blod fra fingeren min

Tre nonner

Tre nonner hadde fri en hel helg. Når de kom tilbake gikk den første nonnen bort og sa:

- Lærer jeg har gjort noe veldig galt!

Læreren: - Hva har du gjort galt?

Nonnen: - Jeg kjørte over naboens katt.

Læreren: - Gå og drikk fra det hellige vannet så blir alt bra igjen. Nonnen gjorde som læreren hadde sagt. Den tredje nonnen lo av dette. Så kommer den andre nonnen og sier:

- Lærer jeg har gjort noe veldig galt!

Læreren: - Hva har du gjort galt?

Nonnen: - Jeg knuste noboens vindu.

Læreren: - Gå og drikk fra det hellige vannet så blir alt bra. Nonnen gjorde som læreren hadde sagt. Den tredje nonnen lo fortsatt av dette. Så kom den tredje nonnen og sa:

- Lærer jeg har gjort noe veldig galt!

Læreren: - Hva har du gjort galt?

Nonnen: - Jeg tisset i det hellige vannet!

Hvem vil ikke ha sånne poteter?



Hvorfor går en blondine rundt i badekaret mens hun vasker seg? Fordi hun bruker Wash & Go

Flatlusene

Ei flatlus satt på stranden og solte seg, da den plutselig la merke til en annen lus som satt og skalv og hutra ved siden. Den første lusa spurte derfor hva som var på ferde, hvorpå den andre svarte at han hadde kommet hit ved å sitte i barten på en motorsyklist.

- Nå skal du høre, sa den første lusa. For å holde seg god og varm, skal du krype oppunder trusen på en dame

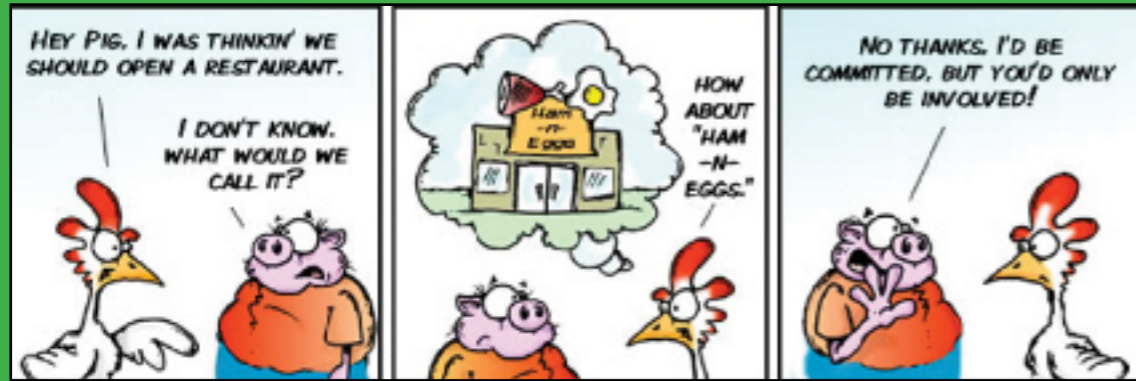
- Joa, det var kanskje ikke så dumt det, sa den andre lusa.

Dagen etter sitter den første lusa på stranden igjen, og ikke lenge har han sittet der før den andre lusa dukker opp, hutrende som aldri før.

- Hva er dette for noe? spurte den første lusa. Fulgte du ikke rådet mitt?

- Jo, det gjorde jeg, sa lusa. Jeg krøp opp under trusekanten til en dame, men før jeg visste ordet av det, satt jeg i barten på motorsyklisten igjen!





FORPLIKTELSE

Historien om: "Høna og Grisen" handler om forpliktelsen til et prosjekt eller en sak.

Den opprinnelige historien er slik:

En gris og en høne går nedover veien.

Høna: "Hei Gris, jeg tenkte vi kanskje skulle åpne en restaurant!"

Grisen: "Hm, kanskje, hva skulle vi kalle den?"

Høna: "Hva med 'Egg og Bacon?'"

Grisen tenker seg om et øyeblikk og svarer: "Nei takk. Jeg ville bli svært forpliktet, men du vil jo bare bli litt involvert!"

Historien referer seg til to typer prosjekt-medlemmer; griser, som er helt og holdent forpliktet til prosjektet og ansvarlig for utfallet, og høner, som konsulterer om prosjektet og er informert om framdriften. I forlengelsen av dette, en hane kan defineres

som en person som sprader rundt og tilbyr uinformerte og lite hjelpsomme meninger.

Denne metafor er basert på grisen, som for å kunne gi bacon (et oppofrende tilbud, hvor grisen må dø for å tilveiebringe bacon) versus en høne som bare gir et egg (ikke-oppofrende tilbud).

Et vellykket prosjekt trenger både høner og griser (haner blir sett på som uproduktive).

Et offer som kreves for å være en gris er å avstå fra andre prosjekter og muligheter, de kan derfor være vanskelig å samle.

Derfor må etableringen av et vellykket prosjekt sikre at prosjektet har tilstrekkelig med "griser" og at de er bemyndiget til å drive prosjektet i gjennom for å binde seg til og ta ansvar for det.

BOLIGKOMPLEKSET FORUM MARE NOSTRUM

TIL ALLE OVER 55

FEIRING AV FORUMS 10 ÅRS JUBILEUM

DE SISTE LEILIGHETENE TIL SENSASJONELLE PRISER I DET BESTE STED I VERDEN

Komfortable leiligheter med 1, 2 og 3 soverom og det siste i sikkerhets systemer.

Der er sosial-senter med resepsjon, åpen 24 timer i døgnet, legesenter, spa, 3 svømmebasseng, gymnastikksal, frisør, restaurant, bibliotek, internet-rom, patuljerende nattevakter o.s.v.

Minibuss service, kulturelle aktiviteter og grønt-arealer med sports områder.

FORUM MARE NOSTRUM
Camino del Pincho, nº 2 / Alfaz del Pi 03580 / Tlf. 966878400
info@marenostrum-alfaz.com / www.marenostrum-alfaz.com

VI INNREDER DIN SPANSKE BOLIG.

Vi er et norsk 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 møblere som serger for at alt kommer på plass, og vi har eget lager så vi kan ta vare på møblene dine en stund til de skal hentes hos deg. Vi har kontor sentrert i Alfaz del Pi, Carrer Aragó nr. 1. Det er noen meter fra hovedgaten, rett opp i bakken ved DerTimes-bygget.

TA HENRYTT: SÅ ANN VE SE OM DET ER NOE VI KAN HJELPE MED!

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

Tel: 651 181 843
(Johan Hjellegjerde)

NORDSTIL

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

Costa Blanca Nursing
HJEMMESYKEPLEIE Ring oss på 619 274 038

REFABRICADOR **sanjorge**

DISTRIBUIDOR OFICIAL **LUMON**

TERRASSEGLASS UTEN VERTIKALE KARMER

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

FABRICA - ALMACEN - EXPOSICION Y VENTA
Pol. Industrial "La Alborca" - C. Benimantell Nº 28 - 03500 - La Nucia - Alicante
Tel.: 966 89 70 31 - Fax: 966 87 06 07 - Mob.: 661 85 61 72
www.ceramientossanjorge.com - info@ceramientossanjorge.com



Aktivitetskalender

Desember 2012

Lørdag 1.12	Julecup bridge
Torsdag 6.12	14.30 Julelunsj på Little Norway i Albir.
Fredag 7.12	11.30 -12.30 Sykepleier fra IMED Levante måler blodtrykk og blodsukker 18.30 Fredagsdansen
Mandag 10.12	19.00 Fotogruppen
Tirsdag 11.12	14.30 VinoGastro har medlemsmøte.
Onsdag 12.12	17.30 Helse og sosialgruppen, arrangerer Helsetimen "Hvorfor trenger kroppen vitaminer og mineraler"?
Mandag 24.12	17.00 VinoGastro arrangerer juleselskap på Klubben

Andre regelmessige faste aktiviteter:

Bridge i Klubben hver tirsdag og torsdag kl. 17.30. Siste før jul er torsdag 13 desember

Quiz hver onsdag kl. 19.00. Siste før jul er den 12. desember

Filosofigruppe I hver fredag kl. 14.00. Siste før jul 14. desember

Strikkekafe hver torsdag kl. 11.00.

Visens Venner hver fredag kl. 16.00. Siste før jul er den 14. desember.

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

Costatrimmen går turer hver mandag og onsdag, oppmøte på parkeringsplassen ved Klubben

Sjekk nettsiden til Costatrimmen for mer informasjon <http://www.costatrimmen.com>

Spanskurs i klubben hver tirsdag og torsdag.

Januar 2013

Tirsdag 8.1	17.30 Bridge starter opp.
Fredag 11.1	16.00 Visens venner starter opp
Søndag 13.1	13.00 Fotogruppen arrangerer fotosafari til Terra Natura Oppmøte ved Klubben
Mandag 14.1	15.00 Medlemsmøte kunstgruppen
Onsdag 16.1	17.30 Helse og sosialgruppen, arrangerer Helsetimen i samarbeid med IMED Levante "Helseeffekten ved fysisk aktivitet".
Fredag 18.1	14.00 Filosofi I starter opp. 18.30 Fredagsdansen starter opp
Tirsdag 22.1	14.30 Medlemsmøte i VinoGastro
Onsdag 23.1	19.00 Quiz starter opp.
Mandag 28.1	17.00 Årsmøte i Fotogruppen.
Torsdag 31.1	13.00 Kunstkafe, månedens kunstner, Ole Ertzeid.

Regelmessige faste aktiviteter:

Bridge i Klubben hver tirsdag og torsdag kl. 17.30.

Quiz hver onsdag kl. 19.00.

Filosofigruppe I hver fredag kl. 14.00

Strikkekafe hver torsdag kl. 11.00.

Visens Venner hver fredag kl. 16.00.

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

Costatrimmen går turer hver mandag og onsdag, oppmøte på parkeringsplassen ved Klubben

Sjekk nettsiden til Costatrimmen for mer informasjon <http://www.costatrimmen.com>

Spanskurs i klubben hver tirsdag og torsdag.

TRIMAKTIVITET:

Trim hver torsdag mellom kl 15.00 til 16.00 i paviljongen Pau Gasol ved sportsplassen i Alfaz del Pi

Bassentrening hver tirsdag kl. 15.00 ved Albir Garden hotel i Albir

Gruppene

Gruppe:	Kontakt/Leder:	E.post:	Telefon:	Web-adresse:
Bridge	Jan E. Birkeland	janedvin.birkeland@gmail.com	659601949	
Cantamos	Kari Kvæken	karikvae@online.no	695180783	
Costatrimmen	Kjell Henden	khende@online.no	663621426	www.costatrimmen .com
Filosofi 1	Sidsel Sparre	kreativ21@hotmail.com	617664143	
Fotogruppen	Arild Jacobsen	arildtoril@gmail.com	634370841	
Helse og Sosial	Rita Moe	helsesosial@dnkcb.com	693827679	
Historiegruppen	Vigdis L'Orsa	lorsa@hotmail.no	966897170	
Kunstgruppen	Bjørn Bendigtsen	bjbendig@online.no	966874942	
Lyrikklubben	Tove Nilsen	aingvarn@online.no	696096269	
VinoGastro	Gunnar Hestnes	leder@vinogastro.com	0047 9137 6129	www.vinogastro.com
Visens venner	Reidun Osland	r-os@online.no	672979232	

Nye medlemmer

Ola Reien
Rakel Ellinor Halstensen
Helen og Mindur Brundtland
Lise Moen Fjetland
Jan Moen
Inger Marie og Karl Leirvik
Gretha Ravndal
Paul Oliverson
Jørgen Enger
Lill-Sofie Enger
Sigrun Nygaard
Henrik Børseth
Wencke Marie Vetland

Marilyn Llorca
Thorill Olesen
Nordic House
Don og Liv Haugen
Benjamin Neuburger
Gunn Bitten Guldberg
Inger-Marie Andresen
Tor Lunde
Vinnjar Hansen
Dorothy Huskisson Hansen
Mette Ragnhild Paulsen
Finn Borgen Førund
Vigdis Pavels Førund

Tom Arne Olsen
Karin Olsen
Elsa Brækkan
Oddbjørn Fredriksen
Astrid Marie Bartnes
Grethe Helene Bettum
Reidar Bettum
Oscar Olmo Nombela
Einar Tobias Torwig
Åsmund Nordgård
Mona Lisa Kvernvik

Annonsere i Que Pasa?
Kontakt oss for informasjon

Klubben: 966 887 028

Medlemsfordeler

RABATTER FOR MEDLEMMER AV KLUBBEN



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

10% Frk. Storemyr, dame- og herrefrisør vis a vis klubben, Alfaz del Sol.

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

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

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

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

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

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

5% "beycan beautycenter" (gjelder ikke for tilbudspakker),

C/Federico García Lorca 38, (vis a vis Mariannetours), Alfaz del pi. Tel: 966814527

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

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

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

5% på helseforsikring hos Poli&Fani Correduría de Seguros. Avda. Alfonso Puchades 18, local 2, Benidorm. Tel: 965867516 663093702

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

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

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

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

25% på timepris og **10%** på deler hos Boxes bilversted i Alfaz, rett ovenfor kirkeplassen.

10% Terminal Parking flyplassparkering. Se deres hjem-

meside: www.terminalparking.es

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

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

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

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

10% hos Optica Felipe Zaragoza på alle produkter og kontroller. Pasaje Constitución 6, loc. 12. Altea. Tel: 965844460

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



Vi gir deg råd i ditt nye land

Å kjøpe bolig i Spania og flytte vekk for en kortere eller lengre periode er et stort skritt. Hos Nykredit sønger vi for at det blir et skritt i riktig retning der du kan føle deg trygg. Vi er der allerede. Og det kan du dra nytte av når du har bruk for rådgjøring om forholdene i det nye landet.

Les mer på nykredit.dk/norge

Nykredit Representative Office Alicante

Direktor de Inmobiliarias, 27, local 2, 03005 Albir, Alicante
Tlf: 963 807 680 - alicante@nykredit.dk

Nykredit, Det Nye Land
København Bygge 4, DK-1795 København V

Nykredit



Poli y Fani

CORREDURÍA DE SEGUROS, S.L.

VI TILBYR ALLE TYPE
FORSIKRINGER:

- HELSE
- BIL / MOTORSYKKE
- KJÆLEDYR
- BOLIG
- INNBO
- REISE M.M.

Vi holder til i:
Avda. de Albir 76 local
03581 Albir

Tel: +34 865 677 313
Mobil: +34 692 815 047

albir@segurospolifani.com
www.segurospolifani.com

Åpningstider:
mandag til fredag kl. 9.00 - 18.00



HELSEFORSIKRING SPESIELT FOR SKANDINAVERE

Forsikringsmegleren POLI Y FANI S.L. har 33 års erfaring i bransjen og er medlem i **ESPABROK GRUPPEN** som er en sammenslutning av 68 ulike forsikringsmeglere fordelt over hele Spania, og som har sine egne produkter. Vi har nå laget den første og beste helseforsikringen spesielt for skandinavere.

Vi har et nytt internasjonalt kontor i **ALBIR** som ble åpnet i 2012 med norsktalende personale, med den hensikten å kunne gi den beste servicen til våre kunder på deres eget språk.

FINN UT OM VÅRE TILBUD OG FÅ EN CRUISEREISE GRATIS!

