



¿Qué Pasa?



Hva skjer i Den Norske Klubben Costa Blanca?

Et magasin for medlemmer av Den Norske Klubben Costa Blanca og Norgesvenner Nr. 1, februar 2013

Vinkorkens Ritualer

Fra Julefeiringen
i klubben



Fotosafari i
Terra Natura



Klubbens
Myntlotteri



COSTA BLANCA Senior Resort

Nyt ditt drømmested i vannkanten av Middelhavet



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



INFO OG
RESERVASJONER:

96 585 76 71

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

Service og Fellesanlegg

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

Tekniske installasjoner

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

Aktiviteter

- Treningssal
- Utflukter, kultur og fornøyelse
- Kurs, bibliotek
- Sosiale kulturelle aktiviteter



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

Den Norske Klubben Costa Blanca

N.I.F.: G-03482593

¿Qué Pasa? nr. 1, 2013
Løpende nummer: 44. Årgang: 9

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

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

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

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

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

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

Postadresse:
Den Norske Klubben Costa Blanca
Apartado nr. 34,
ES 03580 Alfaz del Pi

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

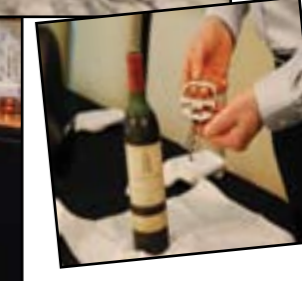
Åpningstider:
September til mai:
Mandag – torsdag: 10.00 – 14.00
Fredag: 10.00 - 15.00
Juni-august:
Sommeråpent, bestemmes senere.

Annonsepriser:

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

Innhold i dette nummer

- 4 Klubbinformasjon
- 6 Hvem Hva Hvor?
- 8 Que Pasa presenterer
- 12 Vinkorkens ritualer
- 14 Rense ganen
- 15 Maltitol
- 16 Skal du åpne gamle viner?
- 18 Øl på Island og vin fra Spania
- 19 Europeisk mester i røykeslutt
- 20 Sunn Mat
- 24 Fotogruppen i Terra Natura
- 26 Månedens utstillter
- 28 Kunstgruppen93 fyller 20 år
- 30 Klubbnytt
- 36 Lyrikkgruppen
- 37 Cantamos
- 38 Historiegruppen
- 40 Filosofi
- 44 Fra øre til øre
- 48 Klubbinformasjon



ANNONSØRLISTE

Alfaz del Sol	s. 48	DNSCB	s. 39	Sanasol	s. 46
Ballesol	s. 2	Dr. Tertit	s. 37	Shieldaig	s. 45
Bifrost	s. 23	Europasol	s. 39	Smil	s. 14
Bonanetto	s. 48	Himolla	s. 47	Solident	s. 7
Boreal	s. 22	Hosp. Levante	s. 23	Vital Esport	s. 18
Casa Vital	s. 37	Little Norway	s. 47	Vitaltea	s. 44
CB Klinikken	s. 36	Muebles Teuler	s. 29	Wipzona	s. 34
CB Nursing	s. 23	N. Alcazar	s. 22		
CB Physiotherapy	s. 35	Norstil	s. 23		
Clinica A	s. 18	Nykredit	s. 51		
Clinica Benidorm	s. 39	Poli y Fani	bakside		
Clinica Dental Alfaz	s. 45	San Jorge	s. 34		



Klubblederen har ordet

Kjære medlemmer, og godt nytt år

"En mann i Stavanger fortalte gjennom mediene at han ville etablere en vennskapsklubb for å lindre både egen - og andres - ensomhet. I dag har klubben flere hundre medlemmer. En av dem skrev til meg og fortalte at mange har fått et nytt og rikere liv," sa kongen i sin nyttårstale. Han nevnte spesielt viktigheten av frivillig arbeid.

Vår klubb er i år 43 år, og vi har ca. 1000 medlemmer. Gjennom disse årene har hundrevis av frivillige utviklet klubben til det den er i dag: Et møtested med et bredt tilbud av aktiviteter, som tar vare på både hodet, kroppen og sjelen. Vi kan være stolte av klubben vår, at vi gjennom så mange år fortsatt er en sterk og aktiv klubb i utvikling. I år passerer vi en ny milepæl i klubbens historie. Vi bygger vårt eget hus, og vi gjør det på norsk vis, ved dugnadsarbeid. Vi har ikke lov til gjøre det fysiske arbeidet selv, så dette er en økonomisk dugnad, som vil gi klubben en trygg og god framtid. Hittil har 100 medlemmer, aktivitetsgrupper og sponsorer, gitt til sammen over 100.000 euro. Vi

trenger et tilsvarende beløp, i tillegg til lånefinansieringen for å kunne ferdigstille alle byggefasene fortløpende.

Det er som å spise en elefant. Hvis alle er med, blir det bare en liten bit på hver.

Det er medlemmene som "er klubben". En av de viktigste oppgavene, alle vi tusen kan være med på, er å verve nye medlemmer. Vær en god ambassadør ved å framsnakke klubben. Gjør dine venner klar over hvilket flott tilbud Den Norske Klubben Costa Blanca er, med sine mange aktivitetsgrupper. Klubben trenger alle medlemmenes positivitet. Det er et godt stykke daglig ulønnet arbeid som utføres av noen få frivillige ildsjeler slik at hjulene kan holdes i gang. En spesiell takk til dem.

Så vil jeg ønske alle medlemmer et godt og aktivt 2013!

Hilsen Bjørg



Styret informerer

Årets generalforsamling

Tiden for klubbens årlige generalforsamling nærmer seg.

Vi vil derfor her og nå minne om følgende;

Ordinær generalforsamling i Den Norske Klubben Costa Blanca vil bli avholdt den 11. Mars 2013 start kl. 17.00 i HOTEL CACTUS I ALBIR.

Registrering vil starte fra kl. 15.00. Vi har i tillegg reservert plass i restauranten på hotellet for en middag etter generalforsamlingen. Påmelding i klubben!

Innkalling og årsmelding vil i år, i henhold til vedtektsendringene, vedtatt på generalforsamlingen i 2011, bli sendt ut på e-post. De vil samtidig bli lagt ut på våre hjemmesider www.dnkcb.com.

Årsmeldingen kan enten lastes ned fra nettet og skrives ut, eller hentes i klubben.

Sitat fra vedtektene:

"a)Innkallingen til generalforsamlingen vil kun skje til medlemmer som har vært medlemmer i regnskapsåret og som har fornyet sitt helårsmedlemskap til det nye året.

b)Innkallingen vil skje via E-post, med oppslag på våre hjemmesider www.dnkcb.com, via oppslag i klubben, eller hentes i klubben, og ved innrykk i spansk offisielt blad."

Styret vil kalle inn til et informasjonsmøte i klubben, mandag 18. Februar, start kl. 18.00. Nærmere informasjon kommer på epost og på oppslag i klubben.

Byggearbeidene er nå godt i gang, og byggekomiteen er derfor utvidet med to personer, Eric Svanberg og Lars Mølsæter. Byggekomiteens oppgave er sammen med arkitekt og teknisk arkitekt å følge opp fremdriften i byggingen, påse at avtalt konstruksjon og tekniske installasjoner blir gjennomført og ha jevnlig møter med konstruktøren JPC.

Styret oppfordrer samtidig alle til å fortsette vår økonomiske dugnad. I skrivende stund er saldo på konto 104.359,-. Femti medlemmer er i løpet av perioden blitt evige medlemmer og resten av beløpet er kommet fra gaver, innsamlinger, gruppe –og firmasponsorer, noen entusiaster har allerede startet "En Euro Dagen Klubben" og litt kom også fra "myntkrukken"!

Vi oppfordrer nye medlemmer, som ønsker å oppdatere seg på klubbens historie, om å hente seg tidligere utgaver av ¿Qué Pasa? eller lese dem på vår nettside.

Innkalling til generalforsamling

Herved informeres om at det vil avholdes

Ordinær Generalforsamling i Den Norske Klubben Costa Blanca

Tid: Mandag 11. mars 2013 kl. 17.00 Sted: Hotel Cactus i Albir.

Innkallingen til generalforsamlingen, med styrets årsberetning med revidert regnskap, revisjonsberetning og budsjettforslag, samt navn på kandidater som er foreslått til valg med valgkomiteens innstilling, og de saker som skal behandles, eventuelt med styrets kommentarer kan fra 12. februar enten leses, lastes ned og skrives ut fra vår hjemmeside på internett: www.dnkcb.com/genfors2013.html, eller hentes i Klubben.

Hvem sitter i styret?



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



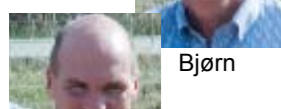
Olav

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



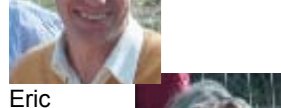
Bjørg

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



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



Arne

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

Klubbhuset vårt

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

Betalingsalternativer for gavetilskudd:

1 a) Livslangt medlemskap minimum € 1.000*

b) Livslangt medlemskap med kontrakt på fast trekk i banken, € 50 x 20 mnd. = € 1.000,-

c) Livslangt medlemskap med kontrakt på fast trekk i banken, € 30 x 34 mnd. = € 1.000,-

2) Livslangt medlemskap minimum

€ 500,-**

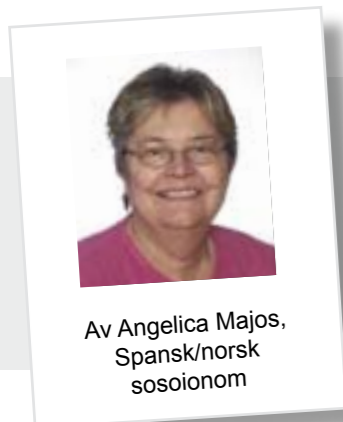
3) Gavebrev med egenbestemt sum

*For alle som er under 85 år.

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



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



Av Angelica Majos,
Spansk/norsk
sosiolog

Hvem Hva Hvor?

GÅR VI MOT LYSERE TIDER ELLER RAKNER SPANIA I SØMMENE?

Innledningsvis er jo dette motstridende spørsmål, men når vi følger med i nyhetene så er det nettopp slike motstridende tendenser som gjør seg gjeldene. I opprørt hav er uvissheten om stillere vann en realitet. Joda, økonomisk er det mange som mener at vi nå er over det verste og at 2014 er året

vi kan regne med at økonomien snur seg til det bedre. Men ingen har garantier for dette. Tallene for arbeidsløse stiger og stiger, og massive avskjedigelser av tusenvis av arbeidstakere er nesten en daglig realitet. Den offentlige sektoren rasjonaliseres nå nesten til nullpunktet, dette fordi vi ikke

lenger har råd til å ha et så stort omfang av stat- og kommuneadministrasjon. Spania med sine over 40 millioner innbyggere har siden grunnloven ble innsatt i 1978 vært inndelt i sentraladministrasjon, autonomier, fylker og kommuner med tusenvis av ansatte. En struktur som i velstående tider

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.

Bruk medlemskortet ditt aktivt

Benytt fordelene

For mer informasjon, se medlemsfordelene bakerst i bladet.

Det er mye penger å spare på å være medlem i klubben!

har garantert både selvstyre og demokrati, men som samtidig har vært et kostbart forvaltningsapparat. Nå diskuteres det om dette bør fortsette slik samtidig som tusenvis av kommuneansatte er sagt opp.

Man får lyst til å bruke et spansk ordtak som sier følgende: "på en radmager hund er alt lopper"! For midt oppe i krisen, som nå har vart noen år, rulles den ene skandalen opp etter den andre om korruperte politikere. Folk som har sittet i viktige stillinger for å forvalte Spanias gods, har fått avslørt at de har mil-

lioner av euro i utenlandske banker og skatteparadiser.

Det dreier seg ikke nå lenger bare om enkelttilfeller, men er så og si daglig kost og ikke unntak, men heller generelle tendenser. Og dette skjer mens andre har mistet hus og hjem!

Når det gjelder de siste så ser det nå ut til at noe gjøres for å på hjelpe slike dramatiske situasjoner for den spanske befolkningen. Boliger som er konstruert og står tomme tilbys nå til leie for lave priser, og boliglån fra bankene (men ikke alle) utsettes et par år.

Så igjen ser vi at bankdirektører har innvilget seg selv fire ganger så store lønninger enn det de egentlig skulle hatt. Et nylig eksempel har vi med skandalen i CAM banken som vi alle hadde så stor tiltro til.

Vel vel, Spania er nå et deilig land og det viser tallene på salg av boliger som stadig stiger. Vi håper det beste!



Hus til leie for badeopphold ved de varme kildene i Fortuna

De deilige varme kildene i kurbadet Fortuna ønsker deg velkommen. Fantastisk avstressende 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 66 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

¿Qué Pasa? presenterer

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.

Av Hans Svedbergh

De fleste av oss som besøker klubben flere ganger i måneden har sikkert møtt de to 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.



Rita og

Per Moe



Navn: Rita Moe
Alder: fortsatt i sitt 55. år og er født i Vannmannens tegn
Verv: Leder for Helse & Sosialgruppen og er reservevert når det trengs.
Bosted: Colonia Escandinavia
Bosted Norge: Melsomvik. En av Vestfolds mange idyller, midt mellom Tønsberg og Sandefjord
Tid i Spania: Vinterfast fra 2006, med første besøk i Alfaz i 2004
Fra hvor: Nøtterøy
Interesser: Liker godt å lese KRIM. I tillegg står mat og oppskrifter sentralt i mitt interessefelt. Jeg liker å tegne, og dekorere bruksgjenstander.

Navn: Per Moe
Alder: Ble født i krepsens tegn sommeren 56.
Verv: Medlem i Informasjonsrådet og er reservevert, sammen med Rita
Bosted: samme sted som Rita
Bosted Norge: Melsomvik. En av Vestfolds mange idyller, midt mellom Tønsberg og Sandefjord
Tid i Spania: fast opphold siden 2006 om vinteren
Fra hvor: Tønsberg, Bydelen Solvang ca. tusen meter utenfor bykjernen
Interesser: Utdannet og arbeidet som fotograf siden 1974, men yrke er ikke hobby. Musikk, lytte til musikk er en favorittsyssel. Film og litteratur hører med. Jeg er selvfølgelig med i klubbens fotogruppe.

Tønsbergsangen

Tekst: Bjørnstjerne Bjørnson (1832-1910)
Melodi: Johan Gottlieb Ferdinand Rojahn

Du mer end tusenaars, gamle by,
som løfter flaget i dag mot sky
og hører tolket
av hele folket
dit gamle ry.

Du skinned fagert i morgengry,
og endnu staar du i dag som ny
og bryter baner,
hvor hvite svaner
mot maalet fly.

Her sto de engang de sterke mænd,
som tømret landet med svaerd om
lænd;
her viljer møttes,
saa stordaad fødtes,
som straalr end.

Her verget selv du din landefred
med sterke vakthold mot østerled;
din handels vover
bar guldregn over
al Vestfolds bred.

Men i aarhundre i sorg du sad,
du gamle, lutende kongestad,
da konger solgte
din ret og voldte,
i nød du bad.

Hvor mange taarer blev da ei grædt,
hvor tungt du trælled for din æt-
men solgt og bunden,
ja, brændt til grunden,
du sank ei træt.

Ti ældste sønnen har ofte havt
den bedste del av sin moders kraft,
og hjertespringet
kan ingen tvinge
at give tapt.

Kan nogen nævne sin lykke nu,
kan nogen sige saa trøst i hu:
hvem selv sig hjælper,
ham Herren hjælper,
saa er det du.

Ti se nu ut paa din fyldte vaag
og husk saa paa dine Bjarmlands-tog:
fra Spitsberg-isen
til Sydhavs-brisen
din arm du slog.

I landets morgen du oppe var,
med landet atter du morgen har;
i Tønsbergs seiler
sin lykke spiller
det høi og klar.

Saa stig med landet i morgen ny,
du mer end tusenaars gamle by!
Nu er det daget,
nu løftes flaget
med gammelt ry.



Datteren til Rita og Per fotografert ved Slottsfjellet i Tønsberg i 1983.

Mens Rita leser en kriminalroman av Jan Mehlum, om detektiven og Tønsberg-advokaten Svend Foyn, lytter Per til musikk av det han kaller de 3 store B-ene. Beethoven, Brahms (Han regnes som den mest betyd-

ningsfulle europeiske komponisten i andre halvdel av 1800-tallet, i sin tid sett på som Beethovens etterfølger) og BEATLES! Selv om de helt i begynnelsen var kjent for en variant av lett popmusikk som ble kalt merseybeat, ble deres senere verker mottatt med en popularitet og kritisk hyllest som kanskje overgår alt i det 20. århundre.

Når Rita i sommerhalvåret er opptatt med sitt arbeid som sykepleier, vier Per seg til litteraturen, listen er lang og Knut Hamsun troner høyt. Av de moderne er Arto Tapio Paasilinna en favoritt. Han er som navnet klart understreker en finsk forfatter og tidligere journalist. «Den årlige Paasilinna er et like sikkert høsttegn i Finland som at bjørkeløvet faller», sies det om ham. Dessverre fikk han slag i 2009, og det er lite sannsynlig at det kommer flere bøker nå.

Hva fikk dere til å bli vinterfaste i Alfaz del Pi?

- Først og fremst er det Per som er klima og helseflyktning. Vintrene i Norge blir for vanskelig å håndtere med redusert førlighet, og Spania

hadde vi besøkt allerede i 1974. Den gangen var det Tjæreborg tur til Costa Brava. Før det hadde vi forsøkt oss med campingferie til Lørdal camping i Hof, på folkemunne kalt "Vestfolds Costa del Sol". Vi hadde slått opp teltet og gjort oss klare for natten, men så blåste det opp og vinden tok teltet, natten ble istedenfor tilbrakt i en campinghytte.

Hvordan traff dere hverandre, spør vi.

- Det var på nyttårsaften i 1971. Festen ble holdt i Tømmerholt IL's lokaler. (Nøtterøys minste idrettslag). Jeg kom hele veien fra Tønsberg, sammen med en kamerat, forteller Per, og det var kameraten som ble budbringeren da jeg ville få fortalt Rita at jeg var interessert. Det var sånn vi gjorde det den gangen. Rita supplerer med: - Jeg var nok egentlig for ung til å dra på nyttårsfest, vi var en jentegjeng som hadde fått med oss at det var fest på Tømmerholt, og jeg hadde fortalt hjemme at jeg skulle overnatte hos en venninne, det var jo sånn vi gjorde det den gangen, hun ler.

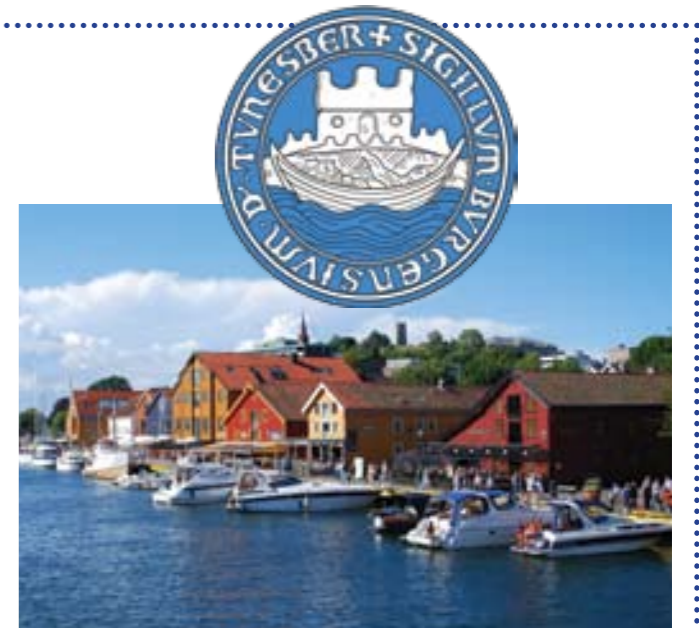
Per forteller at det ikke var første gangen han hadde sett Rita. Hun er jo utadventt og synlig i landskapet. Jeg hadde sett henne flere ganger inne i byen og vi hadde utvekslet laaange blikk. Da det nye året hadde startet gikk vi hele veien inn til byen, hånd i hånd, det tok tre timer. Selv om det var midtvinters, så smeltet snøen rundt oss! "...for ut på Nøtterø fins, ja, verdens herligste kvins, ..." er en sangtekst Per er helt enig i.

Per utdannet seg til fotograf og begynte i Tønsberg blad i 1974. Rita gjennomførte kosmetolog-skolen og startet egen salong. Samlivet ga resultater, og etter to år stengte hun salongen og ble mamma på heltid. Først en sønn og så en datter. Rita har alltid vært flink med hendene, sier Per. Hun sydde mange av klærne til barna og hun er en habil brødbaker. Den gang som nå er hun rastløs, hjemmelivet ble for snevert etter hvert, og sykepleierutdanning ved Høyskolen i Vestfold ble den riktige utfordringen for henne. Det passer jo kjempebra for klubben, som med henne igjen har fått fart på Helse- & Sosialgruppen.

Per vil gjerne benytte den anledningen dette intervjuet gir han til å skryte av Solfried Gjelsten og Vigdis L'Orsa, som begge har bidratt så flott til Historiegruppens innhold og drift.



Nøtterøy er en kommune og en øy i Vestfold. Kommunen består hovedsakelig av øyene Nøtterøy, Veierland og Føyland, i tillegg til ca. 175 mindre øyer. Hoveddelen av befolkningen er bosatt på Teie og resten av den nordlige delen av øya. Kommunen grenser mot Tønsberg kommune i nord, Oslofjorden i øst, Tjøme kommune i sør og Stokke kommune og Tønsbergfjorden i vest. Navnet på øya var opprinnelig Njót, og bygdenavnet hadde allerede i norrøn tid blitt til Njótarøy. Njót må være avleda av det gammalnorske ordet njóta, som betyr «nyte / bruke / ha fordel av». Uttalen på lokalmålet er nøttere, nesten mot nøttre. Tidligere sa gamle folk nøttlann.



Tønsberg er en kommune og en by i Vestfold. Kommunen grenser i vest mot Stokke, i nord-vest mot Re, i nord mot Horten, i øst mot Oslofjorden, og i sør mot Nøtterøy. Kommunegrensene ble utvidet i 1988 da Sem kommune ble en del av Tønsberg. Selve bysentret ligger rett nord for Nøtterøy, på halvøya mellom Byfjorden eller Tønsbergfjorden i vest og fjordbassenget Træla i øst. Den norrøne formen av navnet var Túnsberg. Vokalen ú ble på norrønt uttalt omtrent som o i «ord» og «ost» i moderne norsk. Førsteleddet tún betyr sannsynligvis «innhegnet sted, gårds plass», altså «tun». Andre mindre sannsynlige tolkninger av navneleddet er at det er avledet av keltiske dun som betyr «borg, befestet by» eller av engelske town, «by». Andreleddet berg sikter til Slottsfjellet. Formen Tønsberg ble tatt i bruk for mange hundre år siden.

Hva har Tønsberg betydd for klubben? Det var Jon Svanberg som tok initiativet til å starte klubben i 1970.

"Da Tønsberg-gutten Jon Svanberg i april i år ble utnevnt til norsk vicekonsul i Benidorm-turistsentret i Sør-Spania- var han med sine 27 år den yngste honorære embetsmann i norsk utenriktjeneste." (Avisen VESTFOLD, 10. desember 1971)

Mia og hennes eget bryllup med tidligere konsul på Costa Blanca, Jon Svanberg i 1971, sto i Norges ambassade i Madrid. Der fikk vi greie på at de hadde funnet gravstedet til prinsesse Kristina. Ved en feiltakelse hadde noen arbeidere i en kirke åpnet feil sarkofag, og i denne lå altså levningene til prinsesse Kristina av Tønsberg. Dette tente både min, og min mann Jon Svanbergs interesse for prinsesse Kristinas historie. Mia har skrevet boken om Prinsesse Kristina.

Tønsberg er i dag vennskapskommune med Covarrubias i Spania, på grunn av begges tilknytning til Prinsesse Kristina av Tønsberg.



Vinsnobbing del 2

Vinkorkens ritualer

Korken ut av flasken, ritual 1

Hvordan åpne en flaske Champagne/Cava. Popper du korken med et smell, når du åpner en flaske Champagne/Cava, eller ikke? Vi ser det ofte når 1. plassen feires innen diverse sportsgrener. Denne forvirrende utfordring om hvordan musserende vin åpnes har delt "vinsamfunnet", skapt avgrunner mellom far og sønn, bror mot bror.



Den kommende vinsnobb antar naturligvis at korken skal smelle – hendelsen lover jo så mye prangende drama, virkelig action. Han venter på muligheten, rister litt på flasken, løser opp og fjerner ståltråden, vrir på korken, sikter, naturligvis, i retning av et stille hjørne av taket. Men nå har det seg slik at flasken er fuktig og glatt – korken trassig – og den eksploderer ut av flasken med en skyvekraft som ville glede rakettfolka på Andøya, på sin vei gjennom lysekronen rikosjetterer den via skatollet og sender i hvert fall en av festdeltagerne til øyelegen. Ved andre anledninger er det blitt kjent at korken har laget et søtt hull gjennom midten i et maleri av Renoir og flyttet en skulptur laget av Archipenko mer enn to meter.

I tillegg sender flasken samtidig ut en kaskade av skum og kullsyre, som var ment å bli i flasken istedenfor å søle til duken og omgivelsene. Selvfølgelig vil den gryende vinsnobb, ivrig i sitt minutt av oppmerksomhet, argumentere med at Champagne som ikke smeller er som en nyttårsaften uten fyrverkeri. Modenhet, eller et par søksmål vil nok roe ned læregutten. Vinsnobbing krever selvfølgelig noe artisteri, men ikke et angrep med dødelig våpen.

Den erfarne, fasjonable og kultiverte måten, er å velge det rette øyeblikket, når alle står rundt deg, til å ta frem flasken. Alle vil forvente at korken skal fly av gårde, men istedenfor legger du et lite håndklede rundt flaskehalsen og korken, smiler til høyre og venstre, samtidig som du opptre vittig, humørfyllt og kultivert. Publikum, som har samlet seg for å se vulkanen Vesuvs utbrudd, blir overrasket over at det er gentlemanen som viser seg, de er sikkert litt skuffet, men holder oppmerksomheten.

Du har fjernet ståltråden, griper rundt korken, med hånden under håndkledet, og vrir flasken med den andre hånden. Korken vil slippe med et lite sukk. Det blir nok ingen trampeklapping, men heller en del forbauselse. Så det er på den måten man åpner en flaske Champagne! – tenker tilskuerne.

Selvfølgelig vil alle late som om dette viste de fra før. Snobberi er ikke et eksklusivt privilegium for medlemmer av VinoGastro

Korken ut av flasken, ritual 2

Hva gjør du med rødvinkorken når den blir presentert deg?

Uenighetene om korkhåndtering begrenser seg nok ikke bare til åpningen av Champagneflasker. Tenk deg følgende scenario: du er på en hyggelig franskinspirert restaurant og har bestilt en god flaske rødvinn, kanskje av litt eldre årgang. Kelneren åpner flasken med brask og bram, og med bevegelser som ikke vanligvis blir sett utenfor operaballetten. Han plasserer korken foran deg på bordet. Lukter du på den, klemmer du den, leser du den eller bare overser du korken? Vel, åpenbart kan du ikke se bort fra at den står der, hvorfor skulle han ellers sette den der, foran deg? Du er overlatt til tre valg.

LUKTER DU PÅ KORKEN? Det er flere grunner til at du ikke burde lukte på den, først og fremst, hvorfor lukte på den, når du likevel skal smake på vinen. Dernest er det slik at med mindre du er en profesjonell korkspesialist vil det være tilnærmet umulig, på en intelligent måte, å vurdere vinens kvalitet ved å lukte på korken. Har vinene blitt til vineddik viser det seg ved lukt, men det skal kelneren avdekke lenge før deg. Den tredje grunnen til at du ikke skal lukte på korken er at det egentlig er en ubehagelig ting å drive med. Korken er stygg, bevegelsen opp til nesen er udelikat og hele ideen grenser til det vulgære. Anta ikke at å "sniffe på korken" er en av de mest elegante og kunnskapsbaserte demonstrasjoner som ville være til stående blant vinsnobbere. Noen snobberegler er identiske med reglene for vanlig folk; Er det ikke fomuftig, ikke gjør det.

KLEMMER DU PÅ DEN? Av samme grunn som du ikke lukter på korken, klemmer du den heller ikke. Du kan ikke vurdere vinene ut fra korken. Det finnes faste, gummiaktige korker som har sittet i toppen av vineddik, og det finnes gamle, brune smuldrete korker som har beskyttet praktfull vin. Det er sant at vin kan bli ødelagt av en uttørket kork, derfor skal vin alltid lagres liggende. Er vinen dårlig finner du ikke ut det ved å klemme på korken. En ting til for å la korken være i fred, den er tilsølet.

LESER DU KORKEN? Du kan lese på korken, det krever at du har godt syn, jeg har nok med å lese menyen. Men det er mulig å lese på korken, de gode vinprodusentene brenner inn sitt navn og årstall. De har også navnet på etiketten, som kelneren antageligvis allerede har vist deg. Den eneste grunnen til å lese korken skulle da være for å bekrefte at en middelmådig vin har fått en dyr vins etikett klistret på flasken. Det er et bedrag, og hører inn under politiarbeid, og ligger derfor utenfor en vinsnobbs område.

Greit, vi verken lukter, klemmer eller leser korken. Så hva gjør vi da? Svaret er enkelt. Siden det ikke er noe fomuftig å foreta seg, foretar vi oss ikke noe. Dersom kelneren avventer med å skjenke vinen, ventende på at du skal gjøre noe med korken, flytt da korken til side eller putt den i askebegeret. En våken kelner vil ta signalet og fjerne den. Sannheten er at kelneren ikke vet hva du er forventet å gjøre med korken.

Når vi spør kelnerne hvorfor de presenterer korken og de mumler noe om "det er sånn det gjøres" eller "våre kunder ønsker det". Fakta er at ingen forventer det, ikke ønsker det, og de fleste er ukomfortable med det.

Å presentere korken er "vin-tull" og er nok oppfunnet av kelnerne og sommeliers. En vinsnobb motsetter seg ikke ritualer. Det finnes mange ritualer og etikette for servering av vin. Men i de aller fleste av disse er det et hint av hensikt. Å plassere en skjemmende kork på duken er en absurditet.

Det har ingen hensikt å konfrontere kelneren på grunn av dennes korkritual, ei heller delta i det. Kun å vise litt "forakt" - med en rykning på nesen – som sier: "Fjern denne elendige tingen herfra!" – anbefales.

Rense ganen

I vinsnobbingens verden er det ingen uttalelse som vil slippe deg raskere inn i brorskapet enn uttrykket "å rense ganen".



Det er passordet. Å rense ganen er det du gjør for best å kunne bestemme vinens kvalitet. Mer spesifikt, du tygger på en bit brød, som vil absorbere de fremmede smakene som er på tungen, og forberede dine smakemekanismer for de raffinerte kravene til vinen.

Det er sannsynligvis den forunderlige ordbruken som gjør det hele så snobbete, men også ideen om at en "ganerensing" må utføres. Tross alt, ingen snakker om å rense ganen for å smake på noe annet. Men vinbrorskapet er ikke som noe annet, og har sitt eget språk for å beskrive sine tradisjoner.

Så hvis du ønsker å være en vinsnobb, må du hele tiden rense ganen, det er alt som skal til. Selvfølgelig

ville det være mulig (men utrolig pinlig) å rense ganen til feil tid, eller å bruke feil ting for å rense den. Jeg mener, du kan ikke gurgle med>Listerine.

Det er bare to ting som kan brukes til å rense ganen, vann og brød. Brød er langt mer snobbete fordi det tydeliggjør hva du gjør. Hvis du bruker vann, kan jo noen tro at du bare er tørst. Og siden man ikke høylytt kunngjør at man renser ganen, må det likevel gjøres ganske opplagt.

Når så kelneren kommer med vinen og skjenker glasset, ikke smak med en gang. Ta en "brød-stick" eller bryt av et hjørne av brødet og tygg litt på det. Det hele gjøres uten bask og bram, det kreves bare at du gjør

det. De andre ved bordet kan ikke unngå å legge merke til hva du drive med, og du vil bli anerkjent som en førsteklasses snobb.

Det er en måte å gjøre det galt på, og min tidligere venn Nils klarte nettopp det. Kelneren kom med vinen og helte litt i glasset. Mens dette pågikk strakk Nils seg diskret etter brød. Det var ikke mer brød på bordet, og Nils ba kelneren om å hente mer slik at han kunne rense ganen. Nils har etter dette aldri fått lov til å bestille eller smake på vin igjen.

Du skjønner, snobberi ligner litt på å bære smykker. Det er fullt mulig å overdrive.

Søtt er ikke alltid sukker

Maltitol



Vi koste oss med konfekt fra Valor. Selección Oro sto det på lokket. Sin azúcares añadidos, uten sukker, sto det med store bokstaver. Men sjokoladen smakte jo søtt. Hva har de brukt her, tenkte vi. Vi snudde esken og leste på produktinformasjonen at hemmeligheten heter maltitol. Googlesøk.



Maltitol er en sukkeralkohol, som er vanlig i mange frukter og særlig rikelig i for eksempel kirsebær og plommer, ofte brukt som sukkererstatning. Et sukkeralkohol som fremstilles ved reduksjon av maltose ved høyt trykk og høy temperatur. Det har 75-90 % av søtheten vi finner i sukrose, og like egenskaper, med unntak av at det ikke kan brunes. Det blir brukt som sukkererstatning fordi det har færre kalorier, ikke frembringer tannråte og har mindre utslag på blodsukkermålinger. Overdrevet bruk av maltitol kan imidlertid føre til fordøyelsesproblemer. Maltitol og andre

sukkeralkoholer i større mengder kan virke avførende, og de er derfor ikke tillatt brukt i drikkevarer.

Maltitol har, sammen med maltitol-sirup, E-nummer 965, og er tillatt for bruk i Norge og EU.

Maltose eller maltsukker er et disakkarid bestående av to glukoseenheter. Maltose er mest vanlig i malt, og gir for eksempel vørterøl den søte smaken. Malt er et mellomprodukt ved hydrolyse av stivelse.

Sukrose, rørsukker eller sakkrose er et sukker som utvinnes fra suk-

kerrør eller sukkerbeter. Som søtningstoff i matlaging er rørsukker så utbredt at det refereres til som «vanlig sukker» eller i dagligtale bare som «sukker».

Sukkeret raffineres til handelsvarene råsukker, farin, raffinade og melis.

Rørsukker er et disakkarid av monosakkaridene druesukker (glukose) og fruktosukker (fruktose).

Vinogastro tenkte dette kanskje var ny og nyttig kunnskap for mange av oss!

Spania med innlevelse og lyst

- * Flybuss hvert 90.minutt!
- * Smilkort, mange fordeler!
- * Bryllup og fest, vi vet hvordan!
- * Gruppeturer og rundturer!
- * Sport, kor, foreninger og lag!



UTFLUKTER på NORSK!

Sjekk våre hjemmesider

www.smiltur.com

eller besøk vårt kontor!

Valencia, Guadalest, Murcia, Vinturer
Elche, Archena, Skiturer, Helgeturer
Jalon, Maserof, Denia, Moraira, Calpe mm.

www.smiltur.com 0034 648 818 401

www.smiltur.com 0034 648 818 401

Besøk vårt kontor i Alfaz del Pi, Pl. Jaime 1, 3, 50 m ovenfor kirkeplassen

Kom bli med!

Vi er nå 1000 medlemmer i klubben, og ønsker enda flere velkommen.
Helårsmedlemsskap koster bare 50€.

Skal du åpne gamle viner?



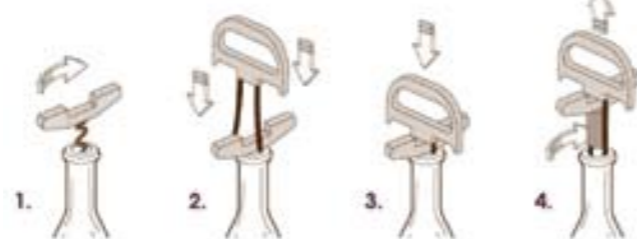
Tradisjonell trekker



To-stolpe-trækker



Durand-trækker



Hvordan trekke med en Durand

Kanskje har du kjøpt en gammel flaske vin, eller hentet en fra kjelleren?

I utgangspunktet er det jo enkelt å åpne en flaske vin, men noen flasker byr likevel på problemer. Det er så godt som alltid gamle viner som er vanskelige å åpne. Korketrekkeren er en del av utfordringen, men det er også korken.



Det er svært varierende kvalitet på korker. En fersk kork er fast, elastisk og har varierende lengde. Slottstappede fra Bordeaux har lange korker av god kvalitet, mens de brukt i Piemonte av samme årgang er forbausende korte og av dårlig kvalitet. Mer om selve korken ved en annen anledning.

Morken kork

Tenk på lagret vin. Etter "40 år" er ikke en kork en like effektiv stopper som den opprinnelig var. Elastisiteten er redusert, og korken er gjennomtrukket og morken. Ofte har korken i tillegg festet seg til innsiden av flaskehalsen. Denne kombinasjonen gjør at de fleste tradisjonelle korketrekkerer egner seg dårlig til oppgaven å få korken ut i ett stykke. De etterlater seg mange ganger bare et hull, eller at bare den øverste delen av korken kommer ut. Resten av korken "graves" ut, resultatet blir sjelden godt. Korksøl i vinen eller enda

verre, bunnfallet kommer i bevegelse, noe som gjør en eventuell dekantering vanskelig.

En trekker uten skrue

Løsningen på utfordringen kan være å bruke en to-stolpe-trækker. Den består av håndtak med to stålfjærer med forskjellig lengde, kort og lang. Den lengste føres ned langs den ene siden på korken og deretter den korte vis a vis. Jekker ned til håndtaket treffer flasketuten, vrir rundt for å løsne korken fra flaskeveggen samtidig som du trekker og vrir i samme bevegelse. Ofte får du korken ut i én bevegelse. Men det hender at operasjonen resulterer i at du skyver korte og fuktige korker ned i vinen eller at de tørre og litt lengre brykker. To-stolpe-trækkeren er likevel å foretrekke fremfor de vanlige trekkerne, som sjelden fungerer.

Løsningen på problemet

Den desidert beste trekker til å åpne

gamle flasker er en Durand-trækker. Den kombinerer den tradisjonelle trekkeren med to-stolpe-trækkeren. Først skrur du den "tradisjonelle" skruen forsiktig ned i korken. Når du nå bruker den neste delen, med stålbladene, presses ikke korken ned i flasken. Vri rundt og hele korken kommer ut i ett stykke.

Nå kan du jo alltid lure på hvor ofte du trenger et slikt avansert verktøy for hånden, men har du først tilgang til og er glad i eldre viner er en slik trekker en god investering. Det er bare en Durand som garantert holder nervene i ro når gamle flasker skal åpnes.

Den koster ca. NOK 700,- og kan bestilles på nett. Det er en rimelig trekker når du skal åpne en flaske Chateau Latour 1970 til € 550,- pr flaske.

Sjekk ut www.thedurand.com

"1-euro-dagen-klubben!"

Bli med i "1-euro-dagen-klubben" så bidrar du kraftig til ferdigstillelse av vårt nye klubbhus!

"1 euro dagen" er en enkel måte å bidra på som koster lite, men som bidrar vesentlig. Det kan høres lite ut, 1 euro om dagen, men i løpet av 2 år blir det hele € 720,-. Er vi mange nok, betaler det for hele klubbhuset! Dersom 300 medlemmer bidrar med €1,- om dagen blir det hele € 219.000,-. Tenk hva bidrag fra tusen medlemmer ville bety! Da får vi fullført alle byggetrinn, får et fantastisk fint og funksjonelt klubbhus, og en klubb med en sunn og god økonomi. Et betydelig samlingssted og kultursenter i Alfaz kommune!

Du kan levere dine euro på flere måter: Møt opp i Klubben, og lever ditt månedlige beløp til kontoret (du får kvittering), eller som noen medlemmer allerede har gjort, opprett et fast trekk fra din bank-konto til Klubbens konto i Spania: € 30,- pr. mnd til konto i BBVA: 0182 4424 37 0201534355, (IBAN: ES54, BIC/SWIFT: BBVAESMM), eller klubbens konto i Norge: NOK 240,- til konto nr: 6026.05.02827 i Nordea.

Bruk blokkbokstaver!

Navn: _____	Medlemsnr: _____
Adresse Spania: _____	Mobil: _____
Postnr. og sted Spania: _____	E-post: _____
Evt. adr. annet land: _____	Annet land: _____

Ved å melde meg inn i "1-euro-om-dagen-klubben" bekrefter jeg herved å sette av 1 euro om dagen i 2 år, som vil bli mitt direkte bidrag til vårt nye klubbhus. (Melder du deg inn via e-post, må du huske å bekrefte innmeldelsen, når klubben gir deg respons med en svarmelding.) Innmeldingsskjema ligger også i Klubben.

Alle som er medlemmer i "1-euro-dagen-klubben" vil få gratis medlemskap i "Filmklubb Alfaz", i tillegg vil de bli invitert til helt egne spesielle aktiviteter, opplevelser og utflukter. Meld deg inn nå!

Du er betydelig og utgjør hele forskjellen!



Øl på Island og vin fra Spania



Den 1. mars hvert år er det øldag på Island. Dagen markeres for å feire at Islands forbud mot øl ble opphevet 1. mars 1989, etter 73 år. Etter en folkeavstemning i 1908 stemte et flertall av islenderne for å forby alle alkoholholdige drikkevarer. Forbudet trådte i kraft 1. januar 1915. Allerede i 1921 ble forbudet mot vin opphevet fordi Spania nektet å kjøpe islandsk fisk om Island ikke kjøpte spansk vin. Etter en ny folkeavstemning i 1935 ble brennevin legalisert. Det ble imidlertid argumentert med at fordi øl var billigere enn sprit, ville legalisering av øl føre til økt forbruk. Øl sterkere enn 2,25 prosent var forbudt frem til 1989, da et flertall i nasjonalforsamlingen stemte for legalisering. I dag feirer islendingene øldagen med pub-til-pub-turer, og øl er blitt den mest populære alkoholholdige drikken på øya. Fra 1993 til 2004 steg ølforbruket på Island fra 30 til 70,5 liter pr. mann.

Norge som også hadde sin forbudstid mot alkohol (1917 til 1927) fikk også handelspolitiske problemer med "vinlandene" i Europa. Vin- og brennevinsprodusentene i Frankrike, Spania og Portugal mistet markedsmuligheter. Disse landene, som også solgte hetvin og brennevin til Norge, var også Norges beste fiskekunder. Responsen fra dem var å legge høye tollsatser på norsk fisk slik at eksporten etter hvert nærmest stoppet opp. Dette var hovedårsaken til at inntektsmulighetene ble mye dårligere for fiskere og fisketilverkere etter 1920. Norske myndigheter forsto etterhvert at noe måtte gjøres for å redusere de utilsiktede bivirkningene med forbudet. I 1922 ble Vinmonopolet etablert, og forbudet mot øl og hetvin ble opphevet i 1923.

Kilder: Aftenposten, innsikt. Wikipedia.

Nordmenn er europeisk mester i røykeslutt

I november i fjor publiserte OECD (Organisasjonen for økonomisk samarbeid og utvikling) rapporten: Healt at a Glance, som sammenligner helsetilstanden mellom europeiske land på forskjellige områder. Røykeslutt er en trend i nesten alle OECD land, men ingen i Europa har stumpet så mye røyk som nordmenn i den aktuelle perioden mellom 2000 og 2010.



På 10 år har det blitt 40 prosent færre dagligrøykere, en reduksjon de 35 landene som er med i undersøkelsen ikke kan måle seg med.

Spania har en nedgang på 17,4 prosent i den samme perioden. Andel røykere i EU er i gjennomsnitt 23 prosent, Norge 19 prosent og Spania 26,2 prosent. Flest røykere har Hellas med 31,9 prosent, mens Island har færrest med kun 14,3 prosent.

Nordmenns bruk av snus har i den samme perioden nærmest eksplodert. Mens rundt fem prosent av menn mellom 16-24 snuste i 2000, og nesten ingen

kvinner, snuser nå hver fjerde mann i samme aldersgruppe, og én av ti kvinner hver dag. Legger man til dem som snuser av og til, er over 40 prosent av unge menn snusere.

Europas første røyker

Spanjolen Rodrigo de Jerez skal ha vært den første europeeren som røykte tobakk. I 1492 kom han til Amerika med skipet til Columbus og ble i likhet med de andre ombord tilbudt tobakksblader da han gikk i land. Mens kameratene kastet de tilsynelatende unyttige bladene, beholdt Rodrigo de Jerez sine. Snart begynte han å røyke tobakksplantene. Tobakken ble pakket inn i mais- eller palmeblader før den ene enden av kolben ble satt fyr på. Deretter var det bare å "drikke" røyken fra den andre enden. Det kom til å få konsekvenser han neppe hadde regnet med. Tilbake i Spania gjorde Rodrigo de Jerez' nye vane imidlertid hans naboer så redde at inkvisisjonen kastet ham i fengsel. Bare djevelen kunne puste røyk ut av munn og nese, var begrunnelsen. I syv år satt Rodrigo de Jerez fengslet, men da han endelig ble løslatt, hadde tobakken gjort sitt inntog blant europeerne. Leger roste planten for dens helbredende egenskaper, mens mange av dattidens vitenskapsmenn var skeptiske: Tobakken sotet jo til hjernen, og det kunne umulig være sunt.

Tobakkens inntog i Frankrike

Franskmannen Jean Nicot de Villemain (1530-1600) var fransk diplomat og vitenskapsmann. Han var også fransk ambasadør i Lisboa fra 1559 til 1561. Da han kom hjem til Frankrike brakte han med seg tobakksplanter. Han sendte frø til det franske hoff, som dyrket dem for de medisinske egenskapene. Planten ble brukt i pilleform, som pulver og i blanding med andre remedier, også som snus, som ble pustet inn gjennom nesen (snust) og nyst ut igjen.

Dronningmoren Catherine de Medici ble umiddelbart en tobakktilhenger. Snart brukte fiffen i Paris planten hyppig, noe som gjorde nikotin til en luksusvare. I 1565 utgav Jean Nicot en medisinsk brosjyre om tobakkens helsemessige effekter. Den engelske oversettelsen, lister opp en lang rekke sykdommer som han mente tobakken kurerte. Tobakkplanten tilhører planteslekten Nicotiana. Navnet har planten fått, som du sikkert gjetter, etter Jean Nicot. I Frankrike er andel dagligrøykere på 23,3 prosent, som er en nedgang på 13,7 prosent.

I følge WHO dør ca 5,4 millioner mennesker av røyking per år- eller 570 per time, og i en undersøkelse publisert i The Lancet i 2011 sies det at 608 000 per år dør av passiv røyking, altså pga. andres røyking.
Kilder: Oecd.org. Aftenposten. historienet.

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

Tel: 966805301
Mob: 615397472

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

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

CLÍNICA

Carlos Digon Sørensen

Fysioterapi • Trening
Osteopati • Akupunktur
Pilates • Yoga
Bassengtrening

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

Den vidunderlige havren (Avena Sativa)

I Edda, sier guden Tor: Jeg nøt ro før jeg reiste hjemmefra, sild og havregrøt, hungrig er jeg ikke mer.

Sild og havregrøt. De valgte noe av det beste fra både fiskerens og bondens åker. Og hvilke næringsstoffer de tilførte kroppene sine visste de nok ikke, men kunnskapen om at det var gode valg, den hadde de i hvert fall. Det var marine fettsyrer, proteiner, vitaminer og mineraler både fra fisk og korn.

Havre (Avena Sativa) er en av de yngstekulturplanter. Havrendyrkes i tempererte områder verden over, og er i dag en av våre viktigste kornsorter. Opprinnelsen til havren finner man i de tidligste jordbrukskulturene rundt Middelhavet, der havren trolig dukket opp som et slags ugress i hveteåkrene. Arkeologiske undersøkelser har datert de første forekom-

stene av havren til omkring 2000 f.Kr. Havren kom til Skandinavia i bronsealderen, hvor den førte en lite verdsatt tilværelse. Først på 1700 tallet ble havren mer allment utbredt i takt med at man begynte å dyrke mer mark. Havren gav god avkastning også på magrere jord, og var en nøysom og hardfør kornsort som ikke krevde så mye for å trives og ha det bra. Den gir også gode avlinger til tross for

relativ lav temperatur og mager jord. Man kan derfor se mange bølgende havrefelt som vokser og trives i hele Skandinavia, til og med langt opp mot nord nær polarsirkelen. Og den spesielle greinede og åpne blomsterstanden, risle, gjør havren til et trivelig innslag i landskapsbilde. Mange av dagens voksne, har vokst opp med havregrøt, og for mange vekkes lukten av havregrøt gode barndomsminner. Men mange hevder nok at havre: "det er dyrefôr det", og ikke menneskeføde. Vi har alle hørt historien om bukken og havresekken, og vi vet at havre er et energirikt fôr til hester. Dyrene spiser gjerne hele akset og har et fordøyelsessystem som kan håndtere det, mens vi mennesker må bearbeide aksene og fjerne skallet på frøene for å kunne bruke dem. For at vi skal få tilgang til og kunne nyttiggjøre oss næringen, må havren gjennom en lang prosess. Frøene ligger innenfor flere lag med skall som må fjernes først. I "gamle dager" ble dette gjort ved at man la havren i varmt vann natten over. Deretter

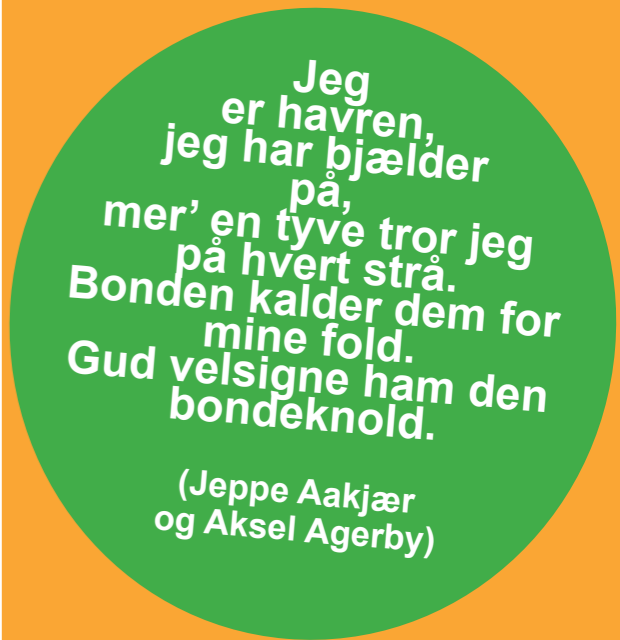
ble kornet ristet slik at skallet ble gyllent. Så ble det stampet, skallet ble fjernet ved sikting, for så å bli malt til mel. Nå gjøres alt dette maskinelt. Men på samme måte som bygg, har også havre blitt ansett hovedsakelig som dyrefôr, mens det i virkeligheten er en av de mest næringsrike kornsortene vi har. Det er jo litt merkelig at vi alltid har hatt en tradisjon for å gi den beste maten til dyrene våre, mens vi selv ofte spiser mye dårligere produkter og «mat» med lite næringsinnhold. Og fattige mennesker rundt om i Europa har opp gjennom tidene overlevd fordi havren lenge var den billigste kornsorten, og fordi den var relativt næringsrik. I mange land i Sentral- Europa, har det vært vanlig å sove på en halmmadrass når man lider av nervøsitet eller søvnløshet. Det kan være noe i den vanen ettersom havre inneholder et alkaloid som virker beroligende på nervesystemet. Havren er som sagt det kornslaget som er mest næringsrikt, og inneholder mer fett enn hvete og mer protein og karbohydrater. Den er rik på fosfor, jern (med 4,72/100g overgår det kjøtt) og på B-vitaminer. Det viktigste næringsstoffet i havren er karbohydrater, og på grunn av kornets struktur blir karbohydratene lett, men langsomt tatt opp i tarmen. Havren fortsetter å gi oss energi i flere timer etter at den er spist.

Disse karbohydratene utmerker seg i: Stivelse og dens nedbrytningsprodukter som maltose, dekstrin og glukose, disse blir tatt hurtig opp og omdannes raskt til energi. Fruktose: I små mengder finnes denne sukkerarten, og har den egenskapen at den ikke behøver insulin for å treng inn i cellen og utnyttes der. Derfor blir havre også anbefalt til diabetikere. Planteslim: en type karbohydrat med geleaktig konsistens som har evnen til å holde på væske, og dette utgjør en spesiell type løselig fiber som både smører og myker fordøyelseskanalen innvendig. Personer med mavekatarr og tykktarmsbetennelse drar nytte av dette planteslimet. Fiber: Det finner vi først og fremst i kornes ytterlag som blir bevart i havregryn, men man kan spise det separat som havrekli. Hovedkomponenten er beta-glukan som er et oppløselig derivat (kjemisk forbindelse) fra cellulose. Fiber har en mild avførende virkning, men først og fremst senker den kolesterolnivået ved å absorbere og fjerne gallesyre fra tarmen, som er et råmateriale for produksjon av kolesterol i kroppen. Proteiner i havren er svært lett fordøyelig og inneholder alle essensielle aminosyrene, det er lite lysin og treonin, men har overskudd av metionin. Belgfrukter som kikerter, linser og bønner er derimot rike på lysin og treonin, men mangler metionin. Så hvis man kombinerer havre og belgfrukter får man et fullverdig protein fordi de utfyller hverandre. Fettstoffene er som sagt høye i havre, men de har stor næringsverdi. Fettsyrene utgjør 80 % umettede, inkludert linolensyre og mettede 20 %. At hovedvekten ligger på umettede fettsyrer, har en regulerende virkning på produksjonen av kolesterol.



Rita Moe
Leder Helse&Sosial
gruppen

HVA ER PREBIOTIKA?
Prebiotika (med e) er stoffer som gir næring til de gode tarmbakteriene og derigjennom hemmer kolonisering og oppblomstring av sykdomsfremmende bakterier. Laktobasiller og bifidobakterier finnes blant annet i yoghurt. Disse kan regnes som medhjelpere i immunforsvaret. Prebiotika er altså maten til disse bakteriene. Prebiotika finnes blant annet i havre, men også i løk og andre grønnsaker.



Jeg er havren, jeg har bjælder på, mer' en tyve tror jeg på hvert strå. Bonden kalder dem for mine fold. Gud velsigne ham den bondeknold.

(Jeppe Aakjær og Aksel Agerby)



Forebygger diabetes2:

Havre har relativt lav glykemisk indeks, dvs. at det ikke gir så rask økning av blodsukker som de andre kornslagene. Mer havre og mindre hvete, potet og mais vil gjøre det lettere og regulere blodsukkeret hos diabetikere og kan også være med å forebygge insulinresistens og diabetes 2. Diabetikere tåler havren som regel bra, spesielt havregryn med kli. Dette skyldes innholdet av fruktose og spesielt beta-glukan i havrekli. Beta-glukan er en type løselig fiber som gjør at diabetikere tåler bedre glukosen som frigjøres fra stivelsen i havren under fordøyelsesprosessen.

Cøliaki:

Mennesker med cøliaki kan i utgangspunktet spise havre. En finsk studie viste at personer med cøliaki som ikke tåler gluten trygt kan spise havre. Havre er glutenfritt, men kan bli "forurenset" gjennom så - eller produksjonsprosessen. Hvis man er usikker, kjøp havregryn som det står glutenfritt på.

Åreforkalkning og høyt blodtrykk:

Ved å spise havre i en eller annen form daglig, har en god innvirkning på å forebygge og behandle disse sykdommene.

Fordøyelsesproblemer:

På grunn av innholdet av planteslim og lettfordøyelighet, har havregryn(havremel) en bløtgjørende virkning. Ved mavekatarr, sår i magen eller tolvfingertarmen, divertikulose og tykktarmsbetennelse (som er forårsaket av bl.a mikroorganisme, toksiner eller intoleranse for enkelte matvarer) anbefales havre kokt i melk eller grønnsakskraft.

Melkesyrebakterier og bifidobakterier (som vi finner i ulike syrnede melkeprodukter) er med på å lage B-vitaminer. Prebiotika stimulerer til produksjon av bifidobakterier, og vil, ved å øke antall gode bakterier i tarmen, og dermed også B-vitaminer, kunne senke homocysteinnivået. Og et lavere homocysteinnivå påvirker kolesterolet i gunstig retning, det kan heve HDL-kolesterolet(det gode). Det er her inulinet i havren kommer inn. (Må ikke forveksles med insulin.)

Høyt kolesterol:

Flere studier viser de mange gode egenskapene til havren bl.a. senking av kolesterolet og da særlig det farlige LDL-kolesterolet. Det sies at bare 30-50 gram havre om dagen gir et betydelig fall. Fettsammensetningen i havre fremmer senkning av kolesterol pga beta-glukan i havrekli. Ved å spise havrekli daglig får man en enda større effekt på blodkolesterolet.

Havre har kortere holdbarhet enn andre kornslag pga innholdet av flerumettede fettsyrer som lettere oksideres. Havre skal derfor oppbevares mørkt, kjølig og i lufttette beholdere. Havre blir harsk hvis det lagres for lenge. For å unngå/reducere harskning blir havre varmebehandlet, det hindrer de fettspaltene enzymene oksiderer fettsyrene (lett kokte havregryn holder seg bedre). Havregryn kan spises som de er eller brukes i grøt. Havregryn i smuldredeiger og kakedeiger gir fin smak og konsistens. Havremel er malt havre og brukes til brød, kjeks og grøt.

Kilder: Frisk av mat- av Georg D. Pamplona- Roger, Wikipedia, Dr Bernt Rognlien, Forskning .no



ALT INNEN EIENDOM

Vi kvalitetssikrer og oppdaterer alle forhold vedr. din eiendom.

Til salgs: Boligprosjekt med 2 enheter i La Capitana, Alfaz del Pi

For mer informasjon: +34 609 902 628

Bulevard de los Musicos, 11, Edif: Celio Albir
Tel: +34 966 866 517 Mob: +34 609 902 628
www.borealcostablanca.com www.borealcostablanca.no



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

www.dnkcb.

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.

The Legal Meeting Point

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

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

SYKEHUS IMED LEVANTE

Vi bryr oss om din helse

Sykehuset IMED Levante er på nivå med de beste sykehus i Europa med et høyt kvalifisert team av medisinske fagfolk, moderne fasiliteter og det siste av teknologiske fremskritt. Vi samarbeider med alle utenlandske forsikrings selskap, og de fleste spanske forsikringer. Vi hjelper deg på ditt eget språk. Vi hjelper deg også å fylle ut nødvendige papirer. Alle tjenester blir utført fortløpende, vi har IKKE ventelister.

Intensivavdeling · Røntgenavdeling · Akutthjelp 24 timer Ambulansetjeneste
Hemodynamisk avdeling · Klinisk kjemisk og mikrobiologisk laboratorium
Alle medisinske-kirurgiske spesialiteter: Fire operasjonstuer/ Endoskopi-seksjon/ Fødestuer
Hjertekirurgi · Fysioterapi · Hjemmebesøk ved behov · Poliklinikk
Avdeling for forebyggende medisin

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

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

www.dnkcb.com

¿Que pasa?



Foto gruppen

7 av de 18 fotogruppemedlemmene som stilte på 5-års jubileumslunchen på restauranten "Its a small world" etter fotosafari i Terra Natura. Fra venstre sitter Unni Cecilie Hovstad, Solfried Gjelsten, Helge Andergren, Lisbeth Hole Christensen, Anne-Elisabeth Nesset, Lars Mølsæter og Reidar Færgestad. Av Arild Jakobsen.



FOTO: Toril Thorstensen

Fotogruppa på Terra Natura Safari

Det ble "skutt" tusenvis av bilder under Fotogrupperas safari til Terra Natura søndag 13 januar.

- Værforbehold?
- Nei, aldeles ikke. Alt vær er godt fotovær, også i Spania.

Vi spredde oss på alle parkens stier med kameralinser rettet mot kameler, slanger, papagøyer, tigre, rev, elefanter, pelikaner, neshorn, rovfugl, fotokolleger og mye mer. Med de tusen bilder på minnekortene samlet gruppa seg til 5-års jubileumslunch på restaurant i Albir

på ettermiddagen. Her holdt en av gruppas stiftere, Sissel Rogne, en tale hvor begeistringen for gruppa lot skinne klar og tydelig.

Fotogruppa har en klar sosial profil hvor fotoglede skal være driver for gode motiv. De beste bildene tas i godt humør. Ved siden av samlinger i klubbens lokaler en kveld i måneden tar vi også fellesturer som denne i Terra Natura.

Vi har medlemmer i nesten alle fotografiets etasjer, og er derfor i stand til å hjelpe alle videre, trinn

for trinn. Stigende spenning finnes selvfølgelig under kåringen av Månedens bilde. Følg med på din epostinfo fra klubben, der ser du hvilke planer vi har.

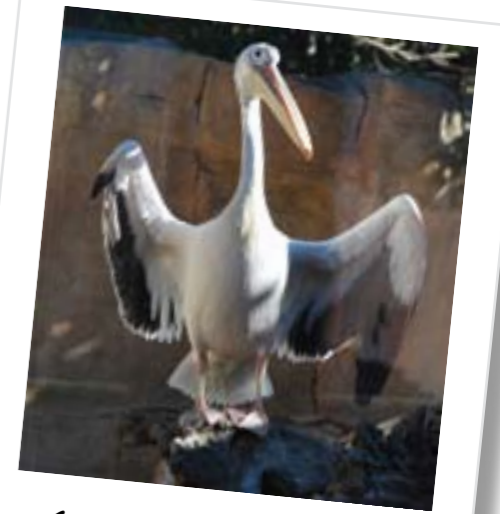
Og husk, ha alltid kamera klart. Det kunne jo være at en tiger hadde rømt fra Terra Natura og kommet seg ned på N-332. Og der kom du i bilen. Men gode bilder trenger ikke være så dramatiske, heller.



Stående f.v. etter den blå kjempemauro, Miriam Kristiansen, Bjørn Harald Kristiansen, Håkon Segrov, Helge Andergren, Unni Cecilie Hovstad (rødt skjert), Reidar Færgestad, Inger Johanne Pedersen (blå jakke), Sissel Rogne, Solfried Gjelsten, Lars Mølsæter og Synnøve Tveita. Foran f.v. Lonnie Jepsen, Toril Thorstensen, Lisbeth Hole Christensen og Ina Guttorm. Fotografert av Arild Jakobsen.



"Bildet må ikke forveksles med portrett av leder i fotogruppa", understreker Arild ved oversending av materiell til Que Pasa's redaksjon.



Av Reidar Færgestad

"Jeg liker ikke det du spiste til middag i går."

Av Cecilie Hovstad



Av Bjørn Harald Kristiansen

FOTOTIPS

Av: Anne-Elisabeth Nesset



Mennesket har alltid vært fasinert av dyr. Det har blitt funnet avbildninger av dyr helt tilbake til hulemalerier fra steinalderen. Med kameraet som verktøy har vi i dag mange muligheter for å forevige våre fjær- og pelskledd venner, enten det er snakk om kjæledyr eller ville dyr i naturen. Hovedregelen er, gå tett på! Å ta bilder av kjæledyr kan på flere måter sammenlignes med å fotografere barn. Akkurat som smårollinger, har dyr ganske begrenset konsentrasjon, lite tålmodighet og de lar seg lett avlede. Det er derfor viktig å være rask på labben, og benytte seg av kameraets muligheter for valg av kort lukkertid og auto-/seriefokus slik at motivet ikke har sprunget ut av søkebildet før man rekker å trykke på utløseren. Første bud er å holde kameraet i øyehøyde med motivet. Jo mindre dyret er, desto viktigere er dette. Hvis man står fullt oppreist og tar bilde nedover, blir dyrets ansikt lite, og en pelskledd rygg desto mer fremtredende. Dette gir et kjedelig og lite uttrykksfullt inntrykk. Øyehøyde gir riktig perspektiv, og det er lettere å få blikkontakt med motivet.



Ole Ertzeid

"Veggen" i Den Norske Klubben, Alfaz del Pi, februar 2013

Høy Himmel og Flatt Landskap



Lista- horisonter og høy himmel. En uutømmelig kilde til inspirasjon for malere i generasjoner tilbake i tid. I dag er det få som fanger Lista-lyset slik maleren Ole Ertzeid gjør det.

-Maleriene mine blir til i skjæringspunktet mellom det mørke og det lyse. Lyset er det helt vesentlige; det skaper liv. Det er høst og vår som fascinerer mest. Da er naturen så naken, og lyset preger landskapet på en helt spesiell måte. Nakent, værbit, strippet for overfløydige detaljer og effekter. Kun landskapet, havet og lyset. Et evig foranderlig landskap og utsyn det aldri blir kjedelig å la seg utfordre av, eller la seg invitere inn i.

Ole Ertzeid er en ettertraktet og avholdt billedkunstner med stor suksess og godt salg. Han har i sitt mangeårige virke som billedkunstner holdt en rekke separate og kollektive utstillinger. Han har deltatt på Høstutstillingen og på Sørlandsutstillingen. Han er også den eneste norske kunstner som har stilt ut i Fundacion Frax i Albir. Det var i 2011. Utstillingen som vises i den norske klubben består av 8 grafiske arbeider som er til salg. For å se og lese mer om kunstneren kan du gå inn på hans hjemmeside: www.ertzeid.no



Den siste dagen i februar er det Toralf Møller-Hansen som har "veggen" i klubben. Toralf Møller-Hansen arbeider med bilder i grenselandet mellom det abstrakte og det naturalistiske-og i mange teknikker. Han har de ti siste årene arbeidet 2-3 mnd, hver vinter på Costa Blanca. Han har også deltatt på mange utstillinger - også juryerte. Bildene er å finne på en rekke institusjoner. Toralf Møller-Hansen viser håndkolorerte trykk i klubben. I Norge driver han Galleri Samvirke i Vrådal i Norge.



JUBILEUMSUTSTILLING

Kunstgruppen KGCB 93 inviterer til å delta på Jubileumsutstilling som arrangeres på Casa Cultura 15. til 26. 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.

KUNSTGRUPPEN COSTA BLANCA 93 Program for våren 2013

- | | |
|---------------|--|
| 7. jan kl 14 | Styremøte |
| 14 jan kl 15 | Medlemsmøte og presentasjon av tur til Vall de Gallinera og resultatene. |
| 31 jan kl 13 | Kunst kafé. Vernissage: Ole Ertzeid |
| 11 feb kl 13 | Styremøte |
| 15 – 27 feb | Jubileumsutstilling |
| 28 feb kl 13 | Kunst kafé.
Vernissage: Toralf Møller Hansen |
| 28 feb | Jubileumsfest for medlemmene |
| 18 mars | Årsmøte. |
| 28 mars kl 13 | Kunst kafé.
Vernissage: Anne-Elisabeth Nasset og Britt Tidemand Færgestad |

Lyst til å danse?

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



Kunstgruppen-93 fyller 20 år i år!

“Hva i all verden driver dere med der sør? Hvordan får dere tiden til å gå?” - Dette er spørsmål de fleste av oss har fått mange ganger hjemme i Norge. Jeg tror faktisk det er en vanlig oppfatning dette at: “er man i Spania, så er man på ferie”, omtrent som om vi er på 14 dagers ferie hele året. De kunne ikke tatt mer feil. Vi har vel kanskje aldri hatt det mer travelt enn nettopp her i Spania. Her hvor alle nye krefter, og nye ideer er hjertelig velkomne, her alle og enhver som har lyst til å drive med noe, bare kan sette i gang.

Slik følte vi det i alle fall den gangen vi kom til Spania for over 20 år siden. Tenk bare på starten av de to gruppene som fremdeles lever i beste velgående. På den ene siden Historiegruppen, lagt opp som en enkel studiering, bare med en leder, og uten hverken styre eller medlemspenger. Og på den annen side Kunstgruppen-93, seriøst opplagt med alt som hører med til en forening: formann, styre, lover, planer og medlemspenger. Begge gruppene kan i vinter feire sitt 20 års jubileum, og begge gruppene nærmer seg en medlemsmasse på rundt 100. Kort sagt, begge tiltakene, som fikk sin start takket være noen ivrige ildsjeler, er fremdeles “liv laga”. Skulle det være noen andre med spesielle drømmer, så er det bare å sette i gang! Alt er mulig.

Høsten 1992 var det to våkne kunstnere, Gunnar Sætheraug og Per Presthus, som begynte å fable om hvor kjekt det hadde vært med en spesiell gruppe for alle de som var interessert i kunst. De kjente mange, både profesjonelle kunstnere og hobby kunstnere, som sikkert ville sette pris på en slik samling, og de visste om andre som var interessert i kunst

uten hverken å tegne eller male en strek. De ble mer og mer ivrig, og praten endte med en invitasjon til alle kunstinteresserte om å møte opp i Gunnars leilighet nede i Patricia for å diskutere en mulig start på en gruppe der kunsten skulle stå i sentrum.

Dette møtet den 28 januar 1993 endte opp med at Gunnar Sætheraug ble valgt til formann, sammen med et styre av entusiastiske medlemmer, hvis første oppgave ble å forfatte forslag til lover og retningslinjer for en slik kunstgruppe. Litt spesielt var det at man mente gruppen også burde fange inn alle kunstinteresserte uansett nasjonalitet!!!

Kunstgruppens start var i sannhet imponerende. Allerede på det første møtet bestemte de seg for å åpne en utstilling både vår og høst samme år! I tillegg var det også en mindre gruppe av profesjonelle kunstnere som tok en tur til Madrid der de var innom flere av de kjente kunstmuseene. I følge Per Presthus, som fortalte løst og fast fra gruppens start, var det utvilsomt den spesielle Goya utstillingen i Prado som gjorde størst inntrykk.

Bare året etter, altså i 1994, klemte

de til med en ny stor utstilling i El Vikingos intime og koselige lokaler. Det ble en utstilling som fikk en meget bra pressedeckning både av norske og utenlandske aviser og magasiner. Noe av det som tydelig imponerte pressen, var den store bredden av kunst som ble presentert. Her fikk man se eksempler på både treskjæring, porselensmaling, foto, patchwork, smykke kunst og forskjellige teknikker innen maling m.m.. Kunstgruppen hadde all grunn til å være stolt og glad både over suksessen og en tilstrømning på ca 500 interesserte gjester.

Året 1994 var i det hele tatt et meget aktivt år for gruppen. Ved siden av utstilling, ble det arrangert en tur til Valencia med Rolf Siemensen, og i tiden 18 til 30 oktober ble det også arrangert et malerkurs med den kjente kunstneren Terry Nilsen Love, som kom sørover ens ærend fra Stavanger. Kurset ble avviklet både innendørs, og utendørs. Praksisdagen ble lagt til veien mellom La Nucia og Benidorm, foran den vakre utsikten til “Den sovende Løve”.

Interessen for Kunstgruppen var større enn noen hadde ventet, og for ikke å sprengte alle muligheter for en forsvarlig drift, fant man nok-



Av Bjørn Bendigtsen

så snart ut at det var nødvendig å sette en grense ved 80 medlemmer. Gruppen som hadde startet med 31 medlemmer i 1993, besto i 1996 av 55 norske, 1 dansk, 1 fransk, 2 spanske, 3 fra USA, 1 nederlandsk, 6 svenske, 4 tyske, og 7 engelske medlemmer. Litt av et internasjonalt kunst forum.

Gruppen var i begynnelsen tilsluttet Den Norske Klubben, men med så mange nasjonaliteter, og med Klubbens krav om en viss prosent av inntekten fra utstillingene, fant man at det ville være riktigere å stå fritt, og forbindelsen ble opphevet i 1995. Senere, i 2003 ble det atter besluttet å slå lag med Den Norske Klubben, selv om utlendinger fremdeles var velkomne i Kunstgruppen. Nå kom nemlig Klubben, ved formann Asbjørn Jensen, med tilbud om å frafalle det ekstra kravet om avgift på utstillingene og

dermed var saken klar.

Med så mange medlemmer ville det nesten være rart om det ikke iblant oppsto divergerende meninger, og skarpe motsetninger om ett eller annet. Selvfølgelig hendte det også at Kunstgruppen var ute i hardt vær, og at noen forlot gruppen for å danne sin egen gruppe. Likevel, kunstgruppen holdt en stødig kurs, red stormen av og utbryterne kom etter hvert tilbake i folden.

I alle år har det vært en jamn og god aktivitet, med utstillinger, forskjellige kurs og med foredrag holdt av gruppens egne medlemmer. Den avdøde Sverre Kalmar holdt foredrag om Goya, mens duoen Per Presthus og Solfried Gjølsten har holdt foredrag om forskjellige kunstnere der Solfried fortalte om kunstnerens liv mens Per tok seg av den kunstneriske siden. El

Greco, Velazquez, Miro, Goya og Sorolla er noen av de kunstnerne de tok for seg.

Utflukter har det heller ikke vært mangel på, det være seg til Madrid, Barcelona, Valencia, og mange, mange flere steder, både nært og fjernt. Etter 20 års jamne og varierte aktiviteter skulle man kanskje tro at Kunstgruppen ikke lenger hadde hverken mot eller krefter til fortsatt å stå på, likevel virker det som om gruppen ikke har blitt ett eneste år eldre i løpet av alle disse årene. Iveren, ideene, fremtidsvisjonen og pågangsmotet er fortsatt intakt, selv om tempoet er en smule roligere enn i tidligere år.

Med dagens formann Bjørn Bendigtsen, ønskes jubelanten fortsatt lykke til i arbeidet for kunstens sak, til glede for alle kunstinteresserte mennesker her på Costa Blanca.

MØBLER - DEKORASJON - INTERIØR

mueblesteuler

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

Avda. Europa 116, N-332, Alfab del Pi, T: 966866287, info@mueblesteuler.com, www.mueblesteuler.com

Mynt-lotto i januar! Hvor mye var det i krukken?

Mens vi hadde loppemarked 27. oktober i fjor, kom det en glass champagnekjøler på bordet, gitt av May og Gunnar Tønder. Anne-Elisabeth kom på ideen med å bruke den til alle myntene som tidligere ble samlet opp i plastboksen på "vertebordet" og heller lage en tippekonskurranse på "Hvor mye er det i krukken?".



Hvor mye var det kommet opp i krukken med "kobbermynter"? Det var 8 norske 50 ører, 1 US 10cent, 1 svensk femti øring og noe annet lommerusk! Det var selvfølgelig mer. I den ene enden av skalaen var det tre hele euromynter! I den andre enden var det 1747 en-cent mynter. Tenk om det hadde vært omvendt sier Hans, som hadde brukt tre timer, søndagen før, på å sortere ut myntene, telle og veie det hele.

Totalt var det tippet 53 kuponger @ € 5,-. 20 stk. på verdien og 33stk. på vekt tipping. Samlet netto bidrag fra "evenementet", etter fradrag av gevinstene, ble € 371,11.

Fredag den 18 januar kom, og klubben var "smekk" full av entusiastiske og spente "tipper". Verdianslaget på innholdet i krukken varierte fra € 980,- som mest, til € 38,- som minst. Det ble til sammen 163 euro og 11 cent. Nærmest kom Anne-Grethe Hansen som tippet €170,- tett fulgt av husbonden, som dagen før hadde tippet € 170,47, han fikk trøstepremie.

Vekt tippingen varierte fra 4,3 kg til 38,5 kg. Den riktige vekten var 16,2 kilo, og Arvid Carlsen hadde tippet den eksakte vekten. Den ene trøstepremien gikk til Thor Ragnar Hem, som hadde tippet 16,0 kg, den andre trøstepremien gikk til Eli og Knut Sellæg, som hadde tippet 16,8 kg.

Vi spurte om dette kunne være noe å gjenta? Og svaret kom som et entydig «Ja» fra alle i kafeen. Irene sa at det kanskje ville være lurt å ha en annen type krukke, slik at det ikke ble "likt" som nå. Ideen mottatt, og ny rund bolleformet krukke er anskaffet og plassert. Nå er det bare å fylle den opp.

Vi gleder oss allerede til å telle opp!

Medvandring

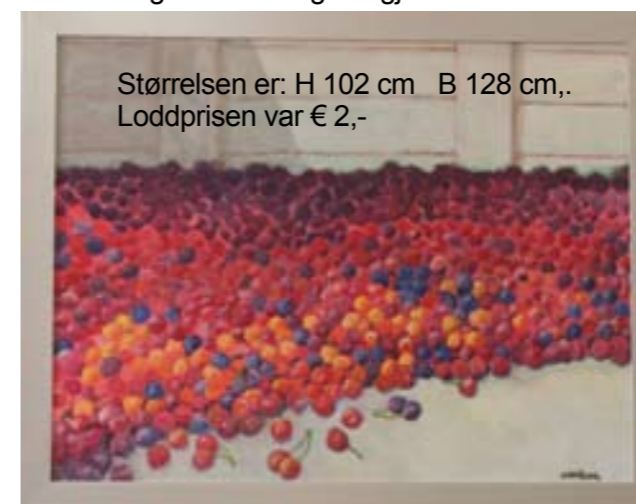
hvordan vi møter hverandre

En liten nyttårsoppfordring fra våre klubbvert-er til alle våre medlemmer.

Medvandring handler først og fremst om en grunnleggende holdning i møte med mennesker. Det er et menneskesyn; en måte å møte andre på. Vise at vi ser dem når vi ser dem. Dette handler egentlig ikke om tid. Men et vennlig blikk, litt oppmerksomhet, et spørsmål, en kommentar – i en korridor, på kjøpesenteret, ved strandkanten, i kaféen, på Costatrimtur, i klubben. Da frir vi mennesker fra opplevelsen av å være oversett og uviktig.

Resultatet av KLUBBENS KUNSTLOTTERI høsten 2012 UB

Klubben fikk i fjor høst et maleri av Lars Hilmar og galleriprisen var stipulert til ca. € 2.000,-. Lars ville at vi skulle lage et lotteri og det gjorde vi.



Størrelsen er: H 102 cm B 128 cm.,
Loddprisen var € 2,-

For at lotteriet skulle lykkes optimalt, ville det vært nødvendig med en stormønstring i aktivitetsgrup-pene. Kanskje hadde mange reist nordover allerede og så var det jo både månedslotteri i november og julelotteri. Det ble mange om oppmerksomheten. Trekningen foretok vi som annonsert 31.12.2012. Lotteriets inntekt går uavkortet til klubbens pågående byggeprosjekt.

Fordi det kun er én hovedgevinst, nemlig bildet, som ble trukket først, vil det til hver loddbok i tillegg være "trøstepremier". En hvit og en rød vin av god kvalitet. Det ble til sammen solgt lodd for € 2.200,-. Ett medlem kjøpte sågar en hel bok selv! Åse og Lars vant bildet. Noen har hentet sine Vin-gevinster. Det er i skrivende stund fortsatt 5 vinnere som ikke har hentet sine. De vil bli/er ringt til.

Byggekommiteen takker alle loddkjøperene for bi-draget.

www.dnkcb.com

Juleinnsamlingen

DNKCB- Den norske klubben Costa Blanca bi-drar med € 2.100,- til juleinnsamlingen! I fjor fikk de trengende i Callosa et direkte tilskudd til mat på € 1.000,- fra DNKCB/VinoGastro, administrert i samarbeid med Karin og Kåre Hermanrud og presten i byen. I år bidrar samme aktivitetsgruppe i klubben med hele € 2.100,- og DNKCB har fordelt beløpet likt mellom; Innsamlingsaksjonen julen 2012 ved KIWANIS, behovet for mat i Callosa v/ presten og til den spanske Frivilligsentralens mat-bank i Alfaz del Pi ved byråd for Helse og sosial Gunilla Herrera Norén.



ALLE, NOEN, ENHVER OG INGEN!

Dette er en historie om fire mennesker kalt ALLE, NOEN, ENHVER og INGEN!

Det var et viktig arbeide som skulle gjøres og ALLE var sikker på at NOEN skulle gjøre det.

ENHVER kunne gjort det, men INGEN gjorde det.

NOEN ble sinte på grunn av dette, for det var ALLES jobb.

ALLE trodde ENHVER kunne utføre det, men INGEN forstod at ALLE ikke ville gjøre det.

Det endte med at ALLE bebreidet NOEN da INGEN gjorde hva ENHVER kunne gjort.

En liten påminnelse fra Inger som jobber frivillig

Julaften i Klubben

Igjen var Klubben møtested for hyggelig julaftenfeiring, og nærmere 50 personer hadde meldt seg på. Vi ankom ved 17-tiden på julaften, og ble møtt i døren med et velkomstsmil og et glass med Cava. Så fortsatte vi innover i lokalet for å finne bordplasseringen vår. Det var satt sammen hyggelige 6- og 8-mannsbord, og det var sørget for at de aller fleste fikk sitte sammen med venner og kjente. Men det var også alltid en eller to man ikke kjente rundt bordet, og det ga gode muligheter for å knytte nye vennskap! Klubben var så julepyntet som det gikk an, med girlandere i gull, sølv og rødt i taket, røde duker på alle bord, og grønne og røde servietter ved hver kuvert! Det var rikelig med både mat og drikke, vi begynte med forskjellige forretter, det var hjemmegravet

laks (takk til Kurt og Hans-Petter!), 3 sorter sild og nydelig paté. Deretter kom leveransen fra Little Norway med ribbe, pølse og medisterkake, samt riskrem med rød saus til dessert. Det manglet ikke på drikkevarer heller, øl, akevitt, rød- eller hvit vin, samt vann og annet alkoholfritt til de som ønsket det. Vi fikk også en del underholdning. Takk til Morten Rudå for en flott opplesning av "De som ikke kunne komme hjem til jul", en rørende historie om utvandrede nordmenn og deres familier i Norge. Hans-Petter leste også i år "Paa Isa paa Mjøsa" av Christian Krogh, med meget korrekte dialekter. Gerd-Inger leste opp en ungdoms oppfatning av juleevangeliet, litt annerledes enn den originale selvsagt, og bidro også med sin flotte versjon av "You are

my Sunshine", der hun akkompagnerer seg selv meget rytmisk med 2 spiseskjeer!
Vi fikk også til et par runder med juleetregåing, riktignok med litt rotete avsynging av "Så gjør vi så", men riktig muntert ble det!
Julekvelden roet seg etter hvert ned og ved 22.30-tiden var alle gått hjem hver til sitt, mette og fornøyde etter nok en meget trivelig julaften med gode venner i Klubben!



Klubben



LESERBREV

En hilsen til Den Norske klubben, dens medlemmer samt fremtidige medlemmer.

Vi vil takke for en meget hyggelig mottagelse i klubben etter at vi besluttet å ta kontakt for ett år siden. Vi har kjøpt hus i Albir og ville ha kontakt med norske miljøet i området. Vi hadde hørt om Den Norske klubben og de aktiviteter som vi kunne delta i. Da vi henvendte oss første gang til Klubben fikk vi en grundig orientering om de tilbud /aktivitetsgrupper som forelå. Vi ønsket å prøve noen av disse, for deretter å delta mer fast. Vi meldte oss naturligvis inn i klubben først, som vi anså som et sentralt aktivitetssenter for nordmenn i området. Det var jo Klubben som loset oss videre til de ulike aktivitetsgrupper. Til vår store forbauselse fikk vi høre at ikke alle som deltar i aktivitetsgruppene er medlemmer i Klubben sentralt. Vi forspurte oss rundt om hva grunnen til dette kunne være og fikk ulike svar. Noen sa de var her i Spania i for korte perioder. Andre mente de ikke ville betale til klubben, da det holdt med å støtte den eller de aktivitetsgruppene de brukte. Men da aktivitetsgruppene dels er avhengige av den Norske klubben overfor myndighetene etc., virker det for oss noe underlig at utgiftene og arbeidet med dette, samt utgifter ved lokalleie, kontorhjelp, administrasjon og så videre nærmest ensidig belastes de som er medlemmer av Den Norske Klubben. I forbindelse med at vi flytter inn i eget klubbhus kunne vi samtidig markere dette med å tilrettelegge for en mer profesjonell drift av aktivitetene. Slik vi ser det bør Klubben forlange at alle som deltar i aktivitetsgruppene melder seg inn i Klubben. Man har jo allerede et system som også ivaretar de som er her i kortere tid, med forskjellige typer korttidsmedlemsskap. Ved at Klubben får flere medlemmer, vil vi også få et langt mer slagferdig antall som kan brukes til f.eks å forhandle frem gode avtaler. Det jobbes jo hele tiden med å lage avtaler som innebærer fordeler for medlemmene. Vi håper at de som evt kommer med tilsvar på dette innlegget bidrar i samme retning til økt fellesskap i : El Centro de Actividad Noruega, eller Det Norske Aktivitetssenter. Eller som det offisielle navnet er: Den Norske Klubben Costa Blanca.

Vennlig hilsen Kari og Lars Mølsæter

san)orge CERRAMIENTOS
LUMON DISTRIBUIDOR OFICIAL

**TERRASSEGLASS
UTEN VERTIKALE KARMER**

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

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

Kvalitets internett fra 29,90 euro pr. mnd.
Fasttelefon med 200 min. gratis tellerskritt for 6,90 euro pr. mnd.
Ring utlandet med mobilen fra 4 cent pr. min.
Alle priser eks. IVA

WIPZONA
Pålitelig forbindelse siden 2004

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

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



Har du prøvd Pacos rekesmørbrød?

Det koster bare **2€**

Prøv det neste gang du er i klubben!

www.dnkc.b.

Costa Blanca PHYSIOHERAPY

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

3 KLINIKKER I ALBIR

- Fysioterapi behandling
- Akupunktur
- Medisinsk treningsterapi
- Lymfedrenasje - Massasje
- Gruppetrening/bassentrening

HELFO HELSESENDRINGSFORVALTNINGEN
Norske Fysioterapeuter
Refusjon fra HELFO

+34 966 867 178 MEDLEM AV NORSKE FYSIOTERAPEUTFORBUND

Costa Blanca Physiotherapy SL
Calle de Narciso Yepes, 4,
03581 El Albir - Alicante
t +34 966 86 71 78
t +47 21 39 67 43
e info@cbphysio.es
www.cbphysio.es

/cbphysio

www.dnkc.b.com

¿Que pasa?

IF

av Rudyard Kipling (1865-1936)
oversatt av dre Bjerke

Hvis du kan bli på post når man forlot deg,
og holde hodet klart når alt slår klinkk,
hvis du kan tro når alles tvil slår mot deg,
men også våkent lytte til kritikk;
hvis du kan gå i ventetidens lære
og møte løgn - med sannhet som ditt svar,
og møte hat - du ikke selv vil nære,
men tie med hvor klok og god du var.

Hvis du kan ferdes fritt på tankens veier,
og drømme - uten selv å bli fordrømt,
hvis du kan møte nederlag med seier
som to bedragere du selv har dømt;
hvis du kan tåle at ditt ord forvrennes
til usselt pjatt i demagogens munn,
hvis du kan se ditt livsverk søndersprenges
og atter bygge det på naken grunn.

Hvis du kan våge alt på samme terning,
- et enkelt kast på livets spillebord -
og tape alt - og gjenoppta din gjerning,
men aldri nevne tapet med et ord;
men sette inn hver fiber i din kropp
og holde ut når alt forstummer i deg
unntagen viljens røst: "Gi aldri opp".
Hvis du kan si til massen hva du mener,
og selv blant konger være den du er,
hvis du er alles hjelper, ingens tjener,
og venn og uvenn står deg like nær;
hvis du kan fylle hvert minutt av tiden
med seksti solsekunder, - da, som lønn
er jorden din med alt som finnes i den,
og — enda mer - du er en mann ,min sønn!



Av Kari Kvæken
Foto: Øyvind Haugen og Tore Bjor



Cantamos



Korsang og gode minner

Gjennom vel 20 år med sangglede og korvennskap, har det blitt en del minner - noe festet på papir, noe på CD og film, noe i lokalpressen. Tiden var kommet for å samle minnene og vise dem i koret. Ett av medlemmene, Aud T. Haugen, tok en gjennomgang av materialet som fantes og samlet papirer, bilder og utklipp i perm.

Etter korsang på gudstjeneste i Minnekirken i november, var det en glad

samling hos korist Aud og hennes mann (primus motor for støtte-medlemmene) Øyvind - i La Nucia.

Alle hadde med mat til et flott koldtbord, og det var bestilt en gedigen bløtkake for anledningen. Dagen var vakker, slik at måltidet kunne inntas i friluft.

Album fra tidligere tider og siste oppdateringer fra stedlige blader og aviser ble sendt rundt og kom-

mentert. Før avreise etter en hyggelig samling, var det visning av filmsnutter med mang en kommentar og mye latter.

Jeg minner om at det er plass til mange flere sangere hos oss i Cantamos, så glade sangere vil være

VELKOMMEN EN MANDAG KL 16
PÅ KIRKESENTERET I ALBIR!

LEGESENTERET
Costa Blanca Klinikken

Almennpraktikerne 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!

Nå starter vi 1€-om-dagen-klubben!

Restaurante www.casavital.com

Casa Vital
Vi har Tapas og a la Carte

Vi åpner
1. februar

Torsdager kl. 18.00:
Byvandring m/meny 30€

Fredager vinsmaking
Lørdager konsert
ta kontakt for program

Lukkede selskaper
Brylluper

VI ER PÅ FACEBOOK
Tel: 965840936
Sms: 617640859

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

"The Future of Medicine Today"

DR. TERTIT HANDBERG
The Future Of Medicine Today

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

C/ manises 3 i Urb. Alfaz del Sol
Post/Correo: Apt 259, 03580 Alfaz del Pi
Tel. 966 814 024, Mobile 696 711 359
dr.tertit@handberg.net

Historie

Av Vigdis L'Orsa



Historiegruppen 2013

Vedlagt følger vårens program. Julepresangen til Auditori i år går til ny fremviser. Vi greide å samle sammen 380 euro. Beløpet dekker nesten hele apparatet. Kommunen og Auditori er veldig glad for gaven og vil offisielt motta den ved vårt første møte i februar. De vil gjerne takke alle dere. Så ønsker Jan og jeg alle et GODT NYTT HISTORIEÅR.

Auditori de la Mediterrània,
La Nucia kl. 13.00 annenhver tirsdag
Foredragene varer en time
Gratis parkeringshus like ved

5.2. Kjell Henden: "Spania fra 1500 og inn i opplysningstid (1700-tallet).

19.2. Joan R. Morell har skrevet bok om den norske innsatsen i Oliva. Boken heter "Solidaritat a Oliva 1936-1939". Vi reiser til Oliva i egne biler for å bli guidet av Joan Morell. Han vil være vår guide og vise oss hva Den Norske Hjelpekomite gjorde der, de forskjellige barnehjemmene som fikk hjelp, samt hospitalet "Frithjof Nansen". Avreise ved klubben kl. 10.00 (der Costatrimmen møtes). De som vil spiser lunsj i Oliva.

5.3. Kjell Ryberg: "Spansk byggeskikk og de historiske maktsentrene".
5 min. innledning om Emaus v/Montserrat Fiter.

19.3. Solfried Gjelsten: Spanske malere og historien bak bildene.

Alle som er interessert i å få vite litt mer om dette landets historie og kultur er hjertelig velkommen. Å delta på møtene koster ingen ting, men vi oppfordrer alle til å melde seg inn i Den Norske Klubben som vi samarbeider med. Tema for møtene våre er spansk historie. Innenfor denne rammen har vi hatt mange interessante vinklinger, ja, det er faktisk opp til hver og en (inkl. deg som hittil bare har vært tilhører) å finne flere spennende ting fra den rike spanske historien som du kan dele med oss andre. Du behøver ikke å være historiker for å holde et foredrag, men etter å ha jobbet med ditt eget bidrag har du garantert fått lyst til å lære mer. Vi minner om at Historiegruppens program ligger inne på www.dnkcb.com (Grupper)

VELKOMMEN

NORSK LEGESENTER
CENTRO MÉDICO SALUS - Albir

Gratis 24 timers VAKTTELEFON
med norsktalende lege
900 380 580

hcb
HOSPITALCLINICA
BENIDORM
www.clinicabenidorm.com

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

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

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

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

Den Norske Skole Costa Blanca
www.costablanckaskole.com



Filosofi

Av Hans Svedbergh



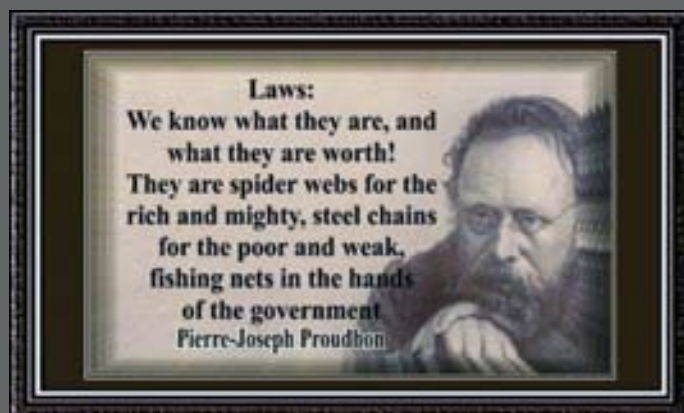
Lenin

Locke

Hitler

Mussolini

Filosofi - Politikk



De fleste filosofer opp gjennom historien har utarbeidet omfattende teorier om hvordan samfunnet burde organiseres; i tillegg har nok også filosofer, til alle tider, vært misfornøyd med det samfunn de har levet i. Disse teoriene går inn under området politisk filosofi. Siden politikk er noe som opplagt angår alle mennesker, har nok de aller fleste av oss meninger, i disse meningene ligger det en politisk overbevisning.

Vi startet for ett år siden med et forenklet filosofisk overblikk, deretter ble det et lite innblikk i de første fire hovedretningene innen filosofisk tenking, og nå står vi ved den femte delen, politikk. Det er kanskje den delen av filosofien som mer enn noe annet påvirker våre hverdager forskjellig, avhengig hvor på kloden vi befinner oss.

FOR DEN INTERESSERTE LESER:

Les hva Pål Steigan sier om Sosialisme: <http://www.marxisme.no/2005/04/pal-steigan.php3>

Les litt om Sosialistisk Kapitalisme: <http://folk.uio.no/thomas/fri/soskap.html>

Les mer om John Locke : http://no.wikipedia.org/wiki/John_Locke

Les mer om Nattvekerstat: <http://no.wikipedia.org/wiki/Nattvekerstat>

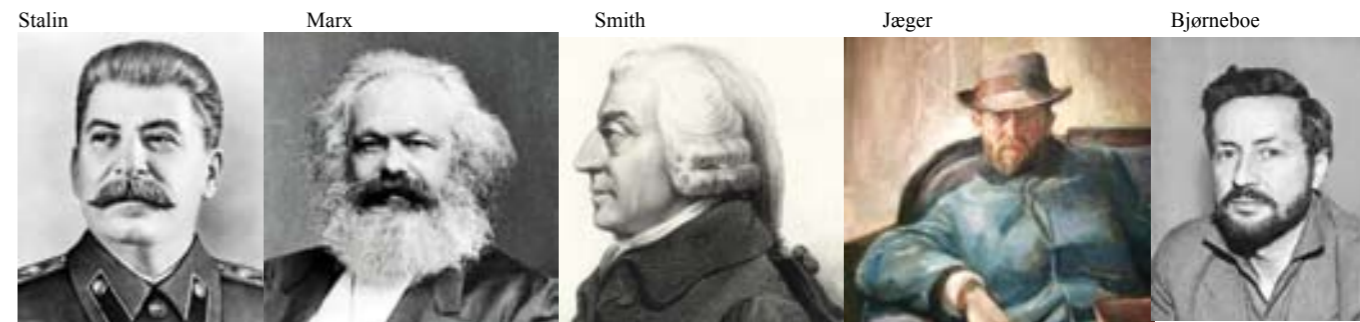
Les mer om Demokrati: <http://snl.no/demokrati>

Les mer om Velferdsstat: <http://no.wikipedia.org/wiki/Velferdsstat>

Fascis var opprinnelig en bunt med pinner eller kjepper som ble båret under opptog og seremonier i det gamle Romerriket som tegn på makt. Pinnene var gjerne av bjørk eller alm, bundet sammen med et rødt bånd og utstyrt med en øks. Kjeppene symboliserte retten til å straffe med slag, mens øksen symboliserte halshogging og dødsstraff. Fascis brukes fremdeles flere steder som symbol for statlig autoritet og straffemyndighet, ordensmakt og politivesen, men også for rettferdighet.

Se også: Fascis som symbol på ordensmakt og autoritet inngår i emblemet for den norske politi- og lensmannsetaten.

Overblikk innblikk fordypning



Stalin

Marx

Smith

Jæger

Bjørneboe

Politisk filosofi, undersøker frem for alt de utfordringene og forestillingene som gjelder når vi i fellesskap lever i et samfunn. Politisk filosofi legger særlig vekt på begrepet stat og teorier om statens fremvekst, oppgaver og maktfordeling. Politisk filosofi beskjeftiger seg altså med samfunnet.

Det ligger et filosofisk grunnsyn bak alle politiske partier, og når "jeg" mener noe om "ditt og datt" i politikken, så avslører "jeg" mitt filosofiske grunnsyn, i hverdagen.

Nettopp forholdet mellom det enkelte individ og staten, les myndighetene, er en utfordring innen politisk filosofi. Dette har fått en økt aktualitet også i demokratiene, fordi den indirekte repre-

sentasjonsformen via partiene, i tillegg til et stort embetsverk og byråkrati, har skapt en omfattende statsdannelse, i tillegg har fremveksten av de store arbeidslivsorganisasjonene, så som LO, NAF m.fl., innskrenket individets muligheter til å nå frem med sine egne meninger og til å gjøre sin vilje gjeldende i hverdagen.

Nedenfor skal vi gi en liten kortfattet fordykning i noen kjente politiskfilosofiske retninger.

SOSIALISME

En sosialist ønsker at alle skal ha det noenlunde likt. Med dette menes ikke bare likhet for loven eller at alle skal ha et likt utgangspunkt for å skaffe seg et godt liv, men at alle skal ha omtrent den samme levestandard. Denne levestandarden skal være uavhengig av den enkeltes egeninnsats, konferer slagord som «fra enhver etter evne, til enhver etter behov» og «del godene». Ifølge sosialisten er dette rettferdig.

Sosialistene ser på arbeiderne ikke primært som individer, men først og fremst som medlemmer av en klasse. Bedriftseierne tilhører en annen klasse, kapitalist-klassen eller borgerskapet. Inndelingen av befolkningen i klasser er særs viktig for sosialister, de hevder at hvert eneste individ tilhører en bestemt klasse

alt etter hvilken økonomisk rolle det har i samfunnet. Sosialistene mener at det er et naturlig motsetningsforhold mellom de ulike klassene, og hevder at all historie er historien om klassekamp.

Ifølge sosialismen kan de store forskjellene mellom klassene bare utjevnes ved at produksjonsmidlene eies av staten. Staten skal så sørge for at enhver får et arbeid i tråd med dennes evner og interesser, og at alle får en lønn som etter det behov denne har.

I en overgangsfase fra det kapital-

Politisk filosofi kan enten være deskriptiv, dvs. fremlegge kjensgjerninger og forsøke å forstå dem, eller normativ, dvs. fremsette mønstre eller idealer for statsforfatninger eller politikere. Som regel utspiller den filosofiske refleksjon seg mellom disse to polene.

istiske samfunn må man ifølge sosialismens fremste teoretiker, Karl Marx, ha sterk statlig styring med alt som foregår i samfunnet, mens målet er et «klasseløst» samfunn. Når dette er oppnådd etter en viss tid med «proletariatets diktatur», er det ikke lenger nødvendig med en sterk stat - all strid og uenighet og konflikter har nemlig ifølge sosialismen sin bakgrunn i konflikter mellom klassene. Ved dette stadium vil staten oppløse seg selv, og man kommer da over i det klasseløse kommunistiske samfunn.

FASCISME

Opprinnelig ble betegnelsen fascisme brukt av en politisk bevegelse som styrte Italia fra 1922 til 1943 under ledelse av den tidligere sosialisten Benito Mussolini. Senere ble fascisme et mer generelt navn på en type totalitære politiske bevegelser, partier og ideologier. Det er likevel ingen klar enighet om hva det ligger i det å være «ekte» fascist. Ideologien oppstod i Italia i mellomkrigstiden, bl.a. som et resultat av splittelse i Det Italienske Kommunistparti som en følge av uenighet om deltakelse i første verdenskrig. Fascismen er en ideologi som hevder at staten er alt, individet er intet. Dette innebærer at hvert enkelt menneske på alle områder må underordne seg det staten bestemmer, uten tanke på egne ønsker eller eget velvære. «Fellesnytt foran egennytt» er et velkjent fascistisk slagord.

Staten ledes av personer som ikke er valgt på demokratisk vis - demokrati og folkestyre er ifølge fascismen ensbetydende med kaos - og fremst av disse er «den sterke mann». For å få den store masse til å akseptere dette, bygges det opp en personkultur med en sterk dyrkelse av føreren. Det legges også stor vekt på gruppen man tilhører - og den gruppen fascismen legger vekt på er nasjonen: fascismen er altså sterkt nasjonalistisk. Nazisme - ordet er en forkortelse for nasjonalsosialisme - fascisme pluss rasisme. Nazismen la også stor vekt på rasen som den foretrukne gruppen. Fascismen har, i motsetning til sosialismen, ingen intellektuell prestisje, og fascismen som politisk teori døde i 1945.

LIBERALISME - KAPITALISME

I motsetning til sosialisme og fascisme, som ser på klassen eller nasjonen eller rasen - som det viktigste, og som derfor er kollektivistiske, legger liberalismen hovedvekten på det enkelte individ. Liberalismen har vært det vesentligste grunnlaget for at kapitalismen som et individualistisk politisk system har kunnet utvikle seg. Utgangspunktet for kapitalismen er teorien om individers rettigheter. Disse ble først formulert av John Locke han hevdet at staten bare var legitim om den erkjente folkets samtykke, og beskyttet universelle rettigheter som liv, frihet og eiendom. Lockes politiske filosofi ble utgangspunktet for den amerikanske revolusjon, og hans rettighetsteori kom til uttrykk i den amerikanske uavhengighets-erklæringen: Ethvert menneske har visse ukrenkelige rettigheter, blant disse er retten til liv, frihet, og retten til å søke etter lykken.

Statens oppgaver i et kapitalistisk samfunn er derfor kun primær oppgavene, dvs. å beskytte individenes rettigheter. Dette skjer ved at staten sørger for politivesen, oppgaven er å beskytte borgerne mot kriminelle; rettsvesen, oppgaven er å dømme kriminelle og å avgjøre tvister som ikke blir løst på frivillig vis; og militærvesen, som har til oppgave å beskytte borgerne mot ytre fiender. Dette er de eneste oppgavene staten har. Les om gjerne om Nattvekerstat.

Dette samfunnssystemet vil medføre at det blir forskjell på folk, alle er jo ikke like flinke eller like ivrige. Under kapitalismen vil noen derfor ha høyere levestandard enn andre. Ifølge tilhengerne av et kapitalistisk system er dette rettferdig; enhver blir belønnet etter sin innsats på det frie marked.

ANARKISME

Betyr «uten herskere» og er en politiskfilosofi som mener staten er uønsket, unødvendig eller skadelig, og som går inn for å fjerne, eller i stor grad minske, alle former for maktstrukturer. Begrepet anarki har flere betydninger. For anarkister beskriver det en tilstand hvor folk lever i samfunn og styrer seg selv, i mest mulig grad uten hierarkisk organisasjon. Med andre ord er anarkistiske styringsformer basert på en flat organisering. Et godt eksempel på dette er samvirkebevegelsen. I motsetning til den sentralistiske staten, som styrer ovenfra (hierarkisk), er det anarkistiske alternativet et samfunn basert på desentralisering og en flat organisasjonsform der samfunnet er organisert i mindre små enheter der «hver mann er sin herre» i et kooperativt samarbeid. De

VELFERDSSTAT

Det samfunnssystem som har flest tilhengere, og som er mest utbredt, er et politisk system som må betraktes som en blanding av sosialisme og kapitalisme. Dette systemet anses av mange i vår del av verden for å være en gylden middevei mellom kapitalisme og sosialisme, og det har fått navnet velferdsstat. Den garanterer i betydelig grad samfunnets medlemmer hjelp hvis de skulle komme ut for helsesvikt, sosial nød eller tap av inntekt ved arbeidsledighet, uførhet eller alderdom, og som sikrer den enkelte rett til utdanning. For så vidt som staten stiller disse garantiene hovedsakelig gjennom ulike økonomiske tiltak, kan velferdsstaten sees på som en gigantisk forsikringsstat. Velferdsstaten finansieres imidlertid ikke etter risiko. Den finansieres ved at de som tjener mest, og ofte representerer den laveste risiko for bruk, må betale mest, både absolutt og som regel også relativt. Velferdsstaten finansieres altså mer via skatt og avgifter enn ved forsikringspremier. Den har derfor en utjevne funksjon. I en velferdsstat vil det også være et omfattende lovverk som bestemmer retningslinjer for beslutninger som skal tas. Dette krever igjen et stort byråkrati.

Velferdsstaten oppstod i Europa, særlig i Tyskland, i slutten av 1800-tallet og preger i dag de fleste vestlige land; delvis med unntak av USA og Sveits. I noen

grad preger den også de østeuropeiske land. Den oppstod i forlengelsen av demokratiseringen av de politiske systemer: da de brede lag av folket hadde fått fulle politiske rettigheter, vokste også deres ønske om å bruke staten; bruke den til å fjerne usikkerhet og bedre sine egne kår. Mye av den innenrikspolitiske strid i de vestlige samfunn på 1900-tallet dreide seg om hvor langt man skulle utvikle velferdsstaten i utjevne retning: Til venstre i politikken har man villet gå lengst, mens høyrepartiene har vært mer nølende og til dels tenkt seg velferdsstaten, i moderat omfang, som en paternalistisk stat. Velferdsstaten har vunnet økende tilslutning ettersom den er blitt utbygd. Siden slutten av 1970-årene har det imidlertid også spredt seg en viss usikkerhet om velferdsstatens videre skjebne: omkostningene ved den er blitt en bekymring.

Ordet velferd er av gammel nordisk opprinnelse. Man er usikker på når det først ble brukt i sammensetningen velferdsstat. Antagelig ble ordet Wohlfahrtsstaat brukt tidlig på 1900-tallet om Bismarcks sosiale forsikringsordninger. I Norden ble betegnelsen i alle fall brukt under et nordisk statistikermøte i 1939, men har trolig også vært brukt før.

Demokrati som styreform henger derfor intimt sammen med velferdsstaten som samfunnssystem.

DEMOKRATI



Demokrati, også kalt folkestyre, er en betegnelse på en styreform hvor folk har muligheten til å delta i viktige beslutninger. Muligheten til å påvirke får folk gjennom å stemme ved valg. Demokrati skiller seg fra andre styreformer som diktatur, «en person styrer», oligarki hvor en liten gruppe styrer eller meritokrati, der de best kvalifiserte styrer. Ordet demokrati stammer fra de greske ordene demo, som betyr folk og krati som betyr styre. Begrepet demokrati ble først brukt om styringsformen i bystater i Hellas 500 år før vår tidsregning. I dag finnes demokrati som styreform på mange nivåer og områder i samfunnet. Oftest snakker vi om demokratisk styre i land, og de fleste vestlige land har en demokratisk styreform slik vi har i Norge. Man kan også ha demokratisk styreform i organisasjoner, bedrifter, idrettsklubber og foreninger til og med på skoler, da kalt elevdemokrati. Et annet forhold er at alle over en viss alder har stemmerett, uansett hvilken innsikt og forståelse de har av de problemer som oppstår i styringen av et samfunn. En sosiolog har via stemmeretten like stor, eller liten, innflytelse som en person som aldri har lest en bok i hele sitt liv. I et demokrati kan alle spørsmål som angår samkvem mellom mennesker avgjøres av flertallet, og dette medfører at demokrati er uforenlig både med sosialismen og med kapitalismen. Under sosialismen kan f.eks. eiendomsretten ikke innføres, og under kapitalismen kan ikke eiendomsretten krenkes - uansett hva flertallet måtte ønske.





Fra øre til øre

Et steinkast unna

Jeg har et ganske OK forhold til min svigermor selv om hun bare bor et steinkast unna. I går traff jeg henne nesten...

Paradis

Den lille gutten spurte faren sin: "Hva het svigermoren til Adam?" Faren svarte: "Adam hadde ingen svigermor. Han bodde jo i paradis"

Bekymringer

"Når vi gifter oss," sa hun, "da vil vi være to om alle bekymringer." "Men jeg har da ingen bekymringer", sa Lars undrende. "Nei, ikke nå nei", svarte hun. - "Men du er ikke gift enda."

Holde hender

De sier at når en mann holder en kvinnes hand før de gifter seg, så er det kjærlighet, etter vielsen er det selvforsvar.

For sent

Så var det mannen som sa: "Jeg visste ikke hva lykke var før jeg ble gift, ... og da var det for sent."



Trønder

- Veit du kordan du ska få en trønder te' å høres ut som ei due ?
- Nææi...
- Du peke ut i romme' å si' : - Sjer du dein karskflaska dær?
Og da svare trønder'n :
- Kor? Kor? Kor?

Fotball-fan

Franskmannen, engelskmannen og trønderen diskuterte favorittstillinger.
Franskmannen; "Øverst, for da kan jeg se hennes vakre ansikt."
Engelskmannen; "Under, for da kan jeg se hennes vakre bryster."
Trønderen; "Bakfra".

- "Hva ser du da?" spurte de andre.
"Det varierer,men sist var det RBK-BRANN."

Samevitser

Hva kalles samenes overhode?
- Laptop

Hva kalles en samisk soldat?
- Kruttlapp

Hva kalles en samisk skredder?
- Tøylapp

Hva kalles en same som får juling?
- Rislapp

Hva kaller man en samisk kokk?
- Grytelapp

Hva kalles en samisk lege?
- Plasterlapp

Hva kaller man samiske eien-deler?
- Lappesaker

Hva kalles en samisk bonde?
- Åkerlapp

Hva kalles en same som har blærekatarr?
- Skvettlapp

Verdens raskeste

Frøken spør klassen hva som er det aller raskeste i verden?
Forslagene er jettfly, rakett osv men nei sier frøken, det raskeste; det er tanken det.
Nei sier Per, han hadde hørt faren si inne fra soverommet om morgningen at "Farsken - der kom den raskere enn æ hadde tænkt!"



Himalaya

Anne strevde med geografileksa si. Det var et spørsmål hun ikke fant svaret på, og hun gikk derfor inn til faren og spurte:
- Far, hvor ligger Himalaya?
Faren senket avisen et øyeblikk og sa:
- Spør moren din. Det er hun som rydder her i huset.

Chips

Ole satt og spiste chips i timen. Så kom læreren bort til ham og sa dette vil hun ikke ha noe av. Ole svarte:
Du må ikke tro at du får noe heller.

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

POLICLINICA VITALTEA

Calle Consell 1, 03590 Altea (Alicante)
Mandag-fredag 9.00-14.00 og 16.00-20.00
Gratis parkering Vi snakker engelsk

966881866

Vi tar de fleste forsikringer

TANNLEGE
SPESIALISTER PÅ TANNINPLANTATER
Proteser - Estetiske inngrep - Tannbleking
Kjeveortopedi
Generell tannbehandling
Første besøk digital røntgen prisoverslag GRATIS

ERNÆRINGSEKSPERT - PODOLOG - GYNEKOLOG - DERMATOLOG

GYNEKOLOG

PODOLOG

DERMATOLOG

¿Que pasa?

www.dnkcb.com

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

www.dnkcb.com

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

¿Que pasa?

**VI ØNSKER VELKOMMEN TIL
TIL ÅPEN DAG PÅ**



**28. FEBRUAR 2013
12.00 - 15.00**

C/ Pagre 3 La Nucia 03530(Alicante)

TEL +34 966 873 697

+34 617 447 681

info@sanasol.es

www.sanasol.es



Moderne Design og ren avslapning!

himolla
Kvalitetsmøbler laget i Tyskland

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

Din norske restaurant i Albir:

Little Norway

Åpent hver dag fra kl. 12.00 - Søndager fra kl. 13.00

STOR SOLFYLT TERRASSE

- NORSK FAGLÆRT KOKK
- NORSKTALENDE PERSONELL
- FLERE 3-RETTERS MENYER
- LUNSJ- OG MIDDAGSRETTER HELE DAGEN!
- Plass til 100 gjester ute og 90 inne.

HVERDAGSMAT ER TILBAKE!
MANDAGER & ONSDAGER: FLESK & DUPPE, KÅLRABISTAPPE, ERTER OG POTET
TIRSDAGER & TORSDAGER: KOKT KJØTT, SURSØT SAUS, GRØNNSAKER, FLESK OG POTET
PRIS: KUN 7,50!
Serveres så lenge det rekker!

SØNDAGSBUFFET KL. 13.00 - 19.00
i tillegg full a la carte-meny 13.00 - 21.00

Calle Andromeda 22
03581 Albir.

Bordbestilling:
966 868 372

Åpent og velkommen!



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

INTERNET BROADBAND FROM ONLY 29,90 €*

*Weeks + IVA, taxes & installation apply

"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 vakthold 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 Services S.L.
Plaza del Sol s/n, local 6
03580 Alfaz del Pi, Spain

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



Kontaktinformasjon

Gruppene

Gruppe:	Kontakt/Leder:	E.post:	Telefon:	Web-adresse:
Bridge	Jan E. Birkeland	janedvin.birkeland@gmail.com	659601949	
Cantamos	Hilkka Krane	hilkka.dekor@mail.no	699602969	
Costatrimmen	Kjell Henden	khende@online.no	663621426	www.costatrimmen .com
Filosofi 1	Sidsel Sparre	kreativ21@hotmail.com	617664143 966860331	
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

Marit Hugøy
Arild Ingebretsen
Åge Handeland
Stein Sivertsen
Johan Siira
Bjørn Erik Selnes
Ann-Kathrin Soland
Bo-Aje Mellin
Olaug Tønne
Håvard Olsen
Johan Sandal Norvald
Mary Sandal

Svein Bauge
Bjørn Hagen Sandberg
Little Norway
Johannes Halseth
Arild Våge
Per Christian Grinseng
Fred Henning Olsen
Monica Olsen
Marit Lie
Helge Eliassen
Sverre Eliassen
Hanne Utgård

Olaf Magne Hegdal
Aud og Svein Korslund
Marton Aulie
Gunnvor Marie Lossius
Svein og Ragnhild Østby
Tor Johansen
Solfrid Hov
Jesús Hernández Valverde
Eduardo Ferrer

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

Regelmessige faste aktiviteter:

Bridge i Klubben hver tirsdag og torsdag kl. 17.30.
Quiz hver onsdag kl. 19.00. Det koster 2€ å delta.
Filosofigruppe I hver fredag kl. 11.00
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>
Spanskkurs i klubben hver tirsdag og torsdag.

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



RABATTER FOR HELÅRSMEDLEMMER AV KLUBBEN



ELEKTRISK

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

SKJØNNHET

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

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

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

HELSE

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

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

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

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

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

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

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

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

10% hos Clinica Paca på vannrensesystem og/el. dusjfilter. Vis a vis golfbanen i Albir. Tel: 672493452

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

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

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

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

HUS OG HJEM

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

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

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

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

10% hos Bart, renovering, flislegging, rørlegger, maler. Snakker engelsk og tysk. Tel: 697404999 el. 966446949
5% jernvarebutikken Ferrosol, Camí Vell d'Altea 34, Albir (vis a vis Mercadona). Tel: 966864205

10% på utleieleiligheter ved Sanasol Apartamentos i La Nucía.

Tel: +34 966 873 697
+47 93 41 68 33

FRITID

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

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

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

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

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

DIVERSE

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

10% Terminal Parking flyplassparkering. Se deres hjemmeside: www.terminalparking.es

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

10% hos skredder Juan Narro på skreddersydde klær etter mål. Partida Cap Blanc 64, Altea. Tel: 965 843 671



Spør oss. Vi er her allerede

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

Vi gir deg råd i ditt nye land

Les mer på nykredit.dk/norge

Nykredit Representative Office Alicante

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

Nykredit, International
Kalvebod Brygge 4, DK-1780 København V

Nykredit



Poli y Fani

FORSIKRINGSMEGLEREN S.L.

VI SELGER ALLE TYPER
FORSIKRINGER:

- HELSE
- REISE
- KJÆLEDYR
- BOLIG
- BIL
- BÅT
- BYGG
- FORRETNING
- JURIDISK
- LIV
- SPARING
- DØDSFALL

VI JOBBER MED DE STØRSTE
FORSIKRINGSSELSKAPENE:



Internasjonalt kontor:
Av. de Albir 76
local.
03581 Albir
(Alicante) SPANIA

Tel: +34 865 677 313
Mobil: +34 692 815 047
albir@segurospolifani.com

Åpningstider:
mandag til fredag kl. 9.00 - 14.00



HELSEFORSIKRING SPESIELT FOR SKANDINAVERE

Forsikringsmegleren POLI Y FANI S.L. har 33 års erfaring i bransjen og er medlem en sammenslutning av 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



www.segurospolifani.com