



¿Qué Pasa?



Hva skjer i Den Norske Klubben Costa Blanca?

Et magasin for medlemmer av Den Norske Klubben Costa Blanca og Norgesvenner Nr. 2, april 2013



**Vellykket feiring av
Kurts 80 års dag**

**Costatrimmen
På Tur til
ALCOY**

**Vinens Verden
På Kanariøyene**



COSTA BLANCA Senior Resort

Nyt ditt drømmested i vannkanten av Middelhavet



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



INFO OG
RESERVASJONER:

96 585 76 71

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

Service og Fellesanlegg

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

Tekniske installasjoner

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

Aktiviteter

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



FOR MER INFORMASJON RING TLF: 630.290.662

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

¿Qué Pasa? nr. 2, 2013
Løpende nummer: 45. 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 Referat generalforsamlingen
- 8 Hvem Hva Hvor
- 9 Bridge
- 12 Vinsnobbing del 3
- 14 Å la vinen få puste
- 17 Vin fra Kanariøyene
- 20 Sunn Mat, Avokadoen
- 22 Kokosfett
- 24 Månedens kunstner
- 26 Fotosafari i fjellandsbyer
- 28 Klubben
- 34 Lyrikk
- 35 Cantamos
- 36 Vår tur til Alcoy
- 38 Sanasol
- 40 Little Norway
- 42 Av en født forbryters...
- 44 Molbo
- 48 Klubbinformasjon

ANNONSØRLISTE

Alfaz del Sol	s. 25	DNSCB	s. 35	San Jorge	s. 46
Ballesol	s. 2	Don Canalon	s. 11	Sanasol	s. 47
BG Moda	s. 15	Dr. Tertit	s. 11	Senic	s. 11
Bifrost	s. 19	Euro Cars	s. 47	Shieldaig	s. 23
Boreal	s. 16	Europasol	s. 23	Solident	s. 45
Casa Vital	s. 11	Himolla	s. 46	Terra Natura	s. 47
CB Klinikken	s. 34	Hospital levante	s. 23	Vital Sport	s. 46
CB Nursing	s. 19	Little Norway	s. 47	Wipzona	s. 45
CB Physiotherapy	bakside	Norstil	s. 19		
Clinica 1	s. 46	Nuevo Alcazar	s. 16		
Clinica Benidorm	s. 10	Nykredit	s. 51		
Clinica Dental Alfaz	s. 23	Poli y Fani	s. 39		





Klubblederen har ordet

Kjære medlemmer,

Generalforsamlingen er avholdt. Takk til ordstyrer Lisa Uttersrud for rask og effektiv gjennomføring. Sammenstillingen av styret forblir uendret, og vi ønsker to nye varamedlemmer, Tove Riege og Harald Becker, valgkomiteens to nye medlemmer, Kari Kvæken og Åge Folkestad, og som nyvalgt revisor Elsa Østermann, velkommen. Vi takker Marit Gjelsten, Kurt Johansen og Lars Senstad for deres mangeårige og verdifulle innsats for klubben.

Mer enn noen gang er lokalene i fokus i klubben. Grunnarbeidene er nesten ferdige, og bygget begynner å reise seg over bakken. Det er mange medlemmer som viser sin interesse, og vi får daglige rapporter fra "bygg-inspektører" som legger turen sin via tomten. Det setter vi pris på. Vi har nå lagt ned grunnsteinen, og det ble høytidelig markert med ordføreren i Alfaz kommune, flere representanter fra kommune, næringsliv, medlemmer og andre interesserte tilstede.

Vi har nå klart å finansiere fase 1 og 2, og er godt i gang med innsamlingen til fase tre.

Det er flere av våre medlemmer som ønsker seg bidrag til klubbens nye hus som gave til fødselsdager og bryllupsdager, og avtroppende leder i Urb. Jardin Foya Blanca fikk evig medlemskap i klubben som takk for sin innsats.

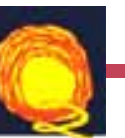
"1- euro- dagen - klubben" vokser, så realisering av hele bygget er innen rekkevidde. Det er hyggelig og viktig at flere og flere blir med på den økonomiske dugnaden. Da kan alle bidragsyterne si at klubbhuset er "liitt mitt", noe vi virkelig kan være stolte av, et senter for kontakt, integrering og formidling av vår kultur. Vi takker for all entusiasme og kreative bidrag til innsamling. Sammen får vi det til.

Påsken kom tidlig i år, og mange av overvintrerne har begynt på sommeroppholdet i Norge. Det er litt bedre plass i klubben om dagen, men vi har fullt program til langt ut på sommeren, så stikk innom for en snack og en god prat med venner.

Hilsen Bjørg



Styret informerer



Klubbens årlige generalforsamling er avholdt på Hotel Kaktus i Albir. Se referat annet sted i bladet. Takk til hotellet for den innholdsrike velsmakende buffeten som ble servert etter møtet.

Status på bygget

Styret oppfordrer samtidig alle til å fortsette vår økonomiske dugnad. I skrivende stund er saldo på konto 120.721,-. Nå har sekstien medlemmer valgt å bli evige medlemmer. Flere av disse vil likevel fortsette å betale årskontingenten, noen entusiaster har i tillegg allerede startet "1-Euro-Dagen-Klubben" og sier at det er plass til flere. Resten av beløpet er kommet fra bursdagsgaver, "Gullbryllupsgaver", andre innsamlinger, gruppe- og firmasponsorer. Omtrent 100 medlemmer er for tiden svært aktivt med på dugnaden.

Det er blitt sagt mye om hukommelse og hvordan hukommelsen avtar med årene. Men det er jo ikke egentlig hukommelsen som er problemet, men heller glemselen.

Det faktum at vi glemmer utrolig raskt dersom vi ikke bevisst går inn for å huske, det fører til at de fleste av oss glemmer mer av det vi leser enn nødvendig.

Det finnes faktisk en egen glemselskurve, som beskriver hvor fort det egentlig går å glemme. (http://en.wikipedia.org/wiki/Hermann_Ebbinghaus)

Vi glemmer mest til å begynne med. Rett etter at vi har hørt, sett eller lest noe. Allerede etter bare en

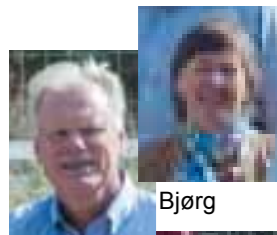
time er ca. 55% av det vi har lært glemt. Deretter går det saktere. Først etter 9 timer er 65% glemt, etter to dager er 70% glemt, og etter en måned er nesten hele 80% glemt. Det er jo veldig mye, men heldigvis finnes det teknikker som bidrar til at man ikke glemmer så raskt. Gjentakelse er løsningen!

Et tilbakeblikk i generalforsamlingsreferatene fra 2011 og 2012 avstedkom et lite tankestreif. I 2011 var det 240 for bygging, i 2012 var det over 300 medlemmer som applauderte for bygging. Hadde alle disse 300 tatt like aktivt del i "økonomidugnaden" ville vi nå kunne bedt Entreprenøren bygge det hele ferdig med en gang. Klubben mangler i skrivende stund knappe åtti tusen, i slike gaver, tilskudd, sponsoravtaler, evige medlemmer m.m.

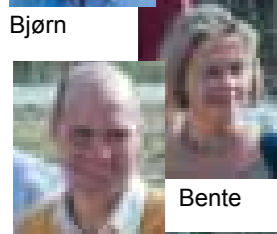
Vi oppfordrer nye medlemmer, som ønsker å oppdatere seg på klubbens historie, om å hente seg tidligere utgaver av "¿Qué Pasa?" eller lese dem på vår nettside. Og til oss alle; fortsett å verve nye medlemmer, klubben har flere tilbud enn noen gang tidligere.

Hilsen Styret

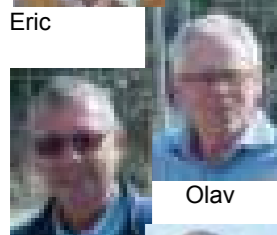
Hvem sitter i styret?



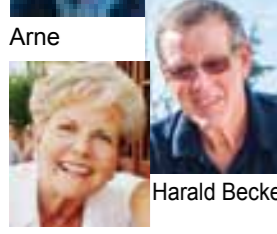
Bjørg T. Svedbergh – bjorg@svedbergh.com - tlf.: 693 764 507
Leder, Kontakt Alfaz kommune, ekstern kontakt, styrets kontakt til filosofigruppene.



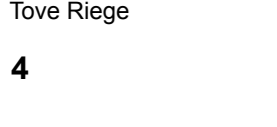
Bjørn Væthe - bv@bondia.no - tlf: 664 869 471
Nestleder, styrets kontakt til VinoGastro og Costatrimmen



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



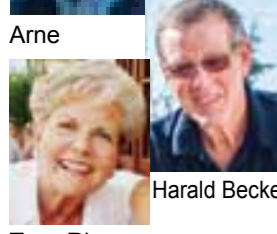
Eric Svanbergh - eric@drakkar.es - tlf: 607 390 469
Styremedlem



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



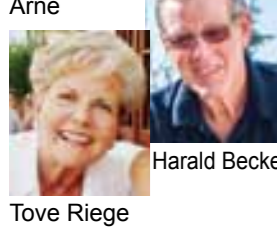
Olav Raaen - olav.raaen@gmail.com - tlf: 693 739 516
Styremedlem, styrets kontakt til historiegruppen



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



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



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

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

På humorsidene i forrige nummer hadde vi et utvalg "Lappevitser". En leser har reagert negativt, og redaksjonen beklager hvis vi har støtt noen med disse vitsene. For oss var dette kun morsomme ordspill, og ingen beskrivelse av en folkegruppe.

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!



**REFERAT FRA GENERALFORSAMLING
MANDAG 11. MARS 2013**

STED OG TIDSPUNKT: HOTEL KAKTUS I ALBIR KL. 17.00

Tilstedeværende fra styret:

Bjørn Væthe, Bjørg Svedbergh, Bente Puig Solem, Eric Svanberg, Olav Raaen

Fravær: Tormod Seljevoll, Arne Flaten

Referent: Bente Puig Solem

Medreferent: Bjørg Kaspersen

Møteleder: Lisa Uttersrud

SAK 1 - ÅPNING

Kl. 17.00 var 180 av 657 betalende medlemmer pr. 11.3.2013 møtt fram, i tillegg var godkjent 26 fullmakter fra fraværende medlemmer. Totalt: 206 stemmeberettigede.

Fram til innkalling nr. 2 kl. 17.30 underholdt klubbens kor, Cantamos, med utvalgte sanger fra sitt rikholdige repertoar.

Klubbleder Bjørg Svedbergh gjennomgikk innkallingen til generalforsamling. Ingen bemerkninger. Innkallingen vedtatt.

SAK II – KONSTITUERING

Styret utpekte Lisa Uttersrud til møteleder og

Styrets sekretær Bente Puig var referent (vedtektenes artikkel 13h)

Bjørg Kaspersen ble av styret foreslått som medreferent.

Det kom ingen kommentarer til styrets forslag.

Vedtak: Bjørg Kaspersen er valgt til medreferent

Stemmetall: Vedtatt ved akklamasjon.

SAK III - STYRETS ÅRSBERETNING

Styresekretær Bente Puig gjennomgikk styrets årsberetning for 2012. Ingen bemerkninger.

Vedtak: Årsberetningen for 2012 er godkjent.

Stemmetall: Vedtatt ved akklamasjon.

SAK IV - REGNSKAP OG REVISJONSBERETNING

Styreleder Bjørg Svedbergh gjennomgikk klubbens regnskap. Ingen bemerkninger.

Lars Senstad gjennomgikk klubbens revisjonsberetning. Ingen bemerkninger.

Vedtak: Regnskap og revisjonsberetning for 2012 er godkjent.

Stemmetall: Vedtatt ved akklamasjon.

SAK V - FASTSETTELSE AV KONTINGENT

Vedtak: Medlemskontingenten for 2014 forblir uendret, € 50,-.

Stemmetall: Vedtatt ved akklamasjon.

SAK VI – STYRETS FORSLAG TIL BUDSJETT FOR ÅR 2013

Det kom ingen kommentarer til styrets budsjettforslag.

Vedtak: Styrets forslag til budsjett for 2013 er vedtatt.

Stemmetall: Valgt ved akklamasjon.

SAK VII - VALG

a) Valgkomiteen

Vedtak: Jørgen Juel Larsen velges til leder for valgkomiteen for ett år, Kirsti Skollerud Henden er ikke på valg. Kari Kvæken velges som medlem for 2 år, og som varamedlem velges Åge Folkestad for 2 år.

Stemmetall: Valgt ved akklamasjon.

b) Valg av nytt styre.

Marit Gjelsten leste valgkomiteens forslag.

Vedtak: Valgkomiteens innstilling til Generalforsamlingen er vedtatt. Det nye styret blir som følger:

Verv:	Navn:	Periode:
Leder	Bjørg Svedbergh	Valgt for 2 år
Nestleder	Bjørn Væthe	Ikke på valg
Økonomiansvarlig	Tormod Seljevoll	Ikke på valg
Styresekretær	Bente Puig Solem	Ikke på valg
Styremedlem	Eric Svanberg	Ikke på valg
Styremedlem	Arne Flaten	Valgt for 2 år
Styremedlem	Olav Raaen	Ikke på valg
Varamedlem	Tove Riege	Valgt for 2 år
Varamedlem	Harald Becker	Valgt for 2 år

Stemmetall: Valgt ved akklamasjon

c) Valg av revisor.

Generalforsamlingen skal velge 2 kvalifiserte revisorer og 1 varamedlem, hver for 2 år.

Valgkomiteens leder leste sin enstemmige innstilling.

Vedtak: Valgkomiteens innstilling til valg av revisor er vedtatt. Klubbens revisorer er etter dette:

Verv:	Navn:	Periode:
Revisor	Gunnar Blix-Nilsen	Ikke på valg
Revisor	Elsa Østermann	Valgt for 2 år
Vararevisor	Grethe Johnsen	Valgt for 2 år

Stemmetall: Valgt ved akklamasjon.

SAK VIII – FORSLAG FRA MEDLEMMER OG STYRET

Forslag fra Arne Tollefsen om gjennomgang av festekontrakten med Alfaz del Pi kommune og leiekontrakten med Nordic Sol Commercial.

Vedtak: Saken er ferdig behandlet.

Møtet slutt kl. 17.55

Etter møtet ble det overrakt blomster og takk til de som trer ut av sine verv; Lars Senstad, revisor, Marit Gjelsten, valgkomiteens leder og Kurt Johannesen, varamedlem i valgkomiteen, og til gjenvalgt leder i styret, Bjørg Svedbergh.

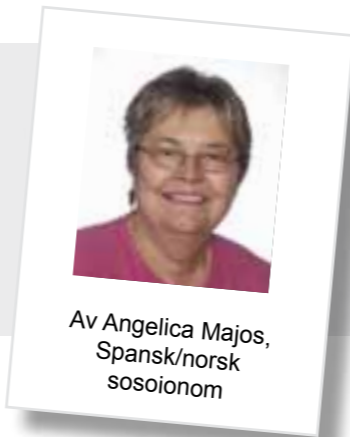
Bjørg Svedbergh informerte om byggeprosessen, og om at klubben nå har penger nok, med finansiering og innsamlende midler, til fase I og fase II.

Alfaz del Pi, 15. mars 2012

Bente Puig Solem
Styresekretær

Bjørg Kaspersen
Medlem

Hvem Hva Hvor?



Av Angelica Majos,
Spansk/norsk
sosiolog

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.

Det lysner i skogen

Etterhvert som de dårlige nyhetene om Spanias økonomiske situasjon ruller frem i nyhetene kommer det også etterhvert forslag til løsninger, noe vi tidligere i krisen så mindre til. Folkeprotestene ser ut til å gjøre sitt. Utkastelsene fra hus og hjem som har hatt dramatiske følger, ja, til og med har det vært begått flere selvmord hos de som ble hjemløse fra en dag til en annen. Alt dette har gjort at Brussel har tatt situasjonen alvorlig og studert juridisk om slike tiltak virkelig er lovlige. Spanias justisminister, Alberto Ruiz-Galardon, har garantert at den spanske lovgivningen i så måte skal tilpasses europeisk lovgivning etter at UE domstolen stadfestet at en slik praksis er lovstridig. Heretter vil det ikke være mulig å foreta slike handlinger automatisk slik det er utført hittil. Folkebevegelsen Stop Desahucios har gratulert seg for bestemmelsen som er tatt juridisk og dette betyr at

dommerne kan sette en stopp for alle de sakene om utkastelse som er til behandling i bankene. Nytt for året er loven av 22. februar som skal hjelpe forretningsinitiativer og stimulere til vekst og skape nye arbeidsplasser. Disse tiltakene er i første rekke rettet mot unge mennesker under 30 år: Disse kan hvis de mottar arbeidsledighetstrygd fortsatt motta denne mens de holder på å sette opp egen forretningsdrift. Kvotene som vanligvis betales til stat og trygdekasse reduseres inntil 80%. I arbeidskontrakter for deltid, når dette er myntet på praksis, reduseres arbeidsgiveravgiften med 100%, 100% et helt år er også fradraget for arbeidsgiver i mindre foretagende eller selvstendig næringsdrivende (Autonomo) når han gir ungdom under 30 år fast ansettelse. 100% reduksjon i arbeidsgiveravgift til Seguridad Social i 2 år når arbeidsgiver er under 30 år og ansetter for første gang arbeidsløse

som er 45 år eller mer. Det kan gjennomføres praksiskontrakter for arbeidssøkere under 30 år selv om det er gått mer en 5 år siden de avsluttet sine studier. Arbeidsgiverkvoten reduseres med 50 til 75%. Nytt for året er også muligheten for å fortsette å jobbe etter at en har mottatt pensjon. Dette har hittil ikke vært mulig i Spania, men etter at Brussel har forslått at man forlenger tiden i arbeidslivet og har en aktiv alderdom, har Spania nå satt denne muligheten åpen for alle, både de som jobber for andre og selvstendige næringsdrivende. De kan jobbe deltid og pensjonen reduseres med 50%. Det er klart at løsninger finnes på de fleste problemer bare viljen er tilstede. Vi håper flere kommer i kjølevannet.

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!

		Nord	
		♠5 4 2	
		♥K 7 6	
		♦8 7 4 2	
		♣A 8 5	
Vest			Øst
♠10			♠J 9 6 3
♥J 3 2			♥10 9 8 5
♦Q J 9 3			♦K 10 6 5
♣J 9 7 6 2			♣10
		Syd	
		♠AKQ 6 7	
		♥AQ 4	
		♦A	
		♣KQ 4 3	
Syd	Vest	Nord	Øst
2♠	Pass	2♠	Pass
2♥	Pass	3♠	Pass
4♠	Pass	4♥	Pass
4NT	Pass	5♠	Pass
6♠	All pass		

Ut: ♦Q

I dette spillet må nord-syd holde øye med de to sorte knektene for å se hvordan det må spilles. Hvis spilleren hadde hatt begge

to, hadde storeslem vært riktig melding, og med én av dem er 6-meldingen riktig. Her mangler imidlertid begge to. Så hva gjør du når du møter utspillet på ruter dame? Etter å ha stukket med Esset fortsetter du antagelig med trumfen. Når det viser seg at Vest bare har én spar, går du over til å sikre at du ikke mister et kløverstikk. Du må beskytte deg mot både 4-2 og 5-1 i kløver hos motparten. Siden Øst har lengden i trumf, er det sannsynlig at han er kort i kløver. Du spiller kløver til Ess og

Bridge mars

Kontrakten er 3 grand og vest spiller selvfølgelig ut hjerter 5. Syd skal ikke tenke for mye på om det er bordet eller hånden som skal stikke. Han skal stikke der fargen er kortest. Da kan han få et overstikk. Hvis han stikker på hånden, går han sannsynligvis én bet. Det gjør han fordi Vest kommer inn to ganger i kløver og godspiller hjerterne ved å trekke kongen først, så damen og så syveren. Syd må tenke at han ikke kan vinne hvis han ikke kan få godspille kløveren. Han kan tape to kløverstikk, men må unngå å tape tre hjerterstikk. Syd regner det som sikkert at Vest har spilt ut fra fjerde høyeste i en femkorts farge Da har øst ett kort høyere enn femmeren. Det er fort gjort å

		Nord	
		♠KD 5 4	
		♥J 10 3	
		♦K 10 8	
		♣10 8 7	
Vest			Øst
♠10 8 3			♠J 7 6 2
♥KD 7 5 4			♥8
♦9 4 2			♦DJ 7 5 3
♣ED			♣5 4 3
		Syd	
		♠A 9	
		♥A 9 6 2	
		♦A 6	
		♣K J 9 6 2	

telle fem hjertere i vest, det ligger tre på bordet og spilleren har selv fire. Hvis Øst ikke kan stikke, betyr det at spilleren fremdeles har stopper i hjerter fordi han var så klok å stikke fra bordet der hjerteren er kortest. På denne måten sikrer syd seg kontrakten uansett hjerterfordelingen. Det er en god regel i fargekontrakt å stikke der fargen er kortest, men regelen gjelder også ofte i grandspill.

Hilsen Vigdis





NORSK LEGESENTER



CENTRO MÉDICO SALUS - Albir

Gratis 24 timers VAKTELEFON med norsktalende personell
900 380 580



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

SENIC houses spain GESTION INMOBILIARIA
622 46 86 15
CENTRO COMERCIAL ARABI PLAZA
C/TABARCA, LOC. 18 ALFAZ DEL PI

HAGEARBEIDE OG BYGGEARBEIDER

<p>LEIL. ALBIR SENTRUM / 199.000€</p>  <p>Ref 720</p> <p>Nedrust fra 240.000€. Kjøelig beliggenhet, innebygget fellesparkering, butikker, restauranter, bar, supermarkeder, off. transport, barer etc. Umiddelbar nærhet, 2 store og mindre byggede parkeringer, felles fellesbad i suite, bad, dusj, fullt utstyrt kjø, romslig stue, kjøkken, AC, vannkylt, felles basseng, felles utleie, sikker garasje og parkering. Må ses.</p>	<p>LEILIGHET I ALBIR / 145.000€</p>  <p>Ref 767</p> <p>Fantastisk beliggenhet i sentrum, 100m fra strand, alle fasiliteter i nærheten. Bolig 55m², 1 sov, felles fellesbad, stue med kjøkken, fullt utstyrt separat kjøkken, AC, terrasse og privat parkering i kjeller. Fellesområde med basseng.</p>
<p>VILLA I ALFAZ DEL PI / 378.000€</p>  <p>Ref 741</p> <p>Enerobbert villa i nærheten av skole, barer, supermarkeder, marked, barer, restauranter etc. Tryk og utleie område. Bolig 250m² fordelt på master bedroom i suite med bad, dusj og badkar. Ytterligere 3 sov med egne bad. Fullt utstyrt separat kjøkken med pålegg stue med peis. Sentralisering AC vannkylt. Totalt 1300m² inkludert basseng, nedlig oppbeholdt hage med terrasse, sikker terrasse og parkering for 3 biler.</p>	<p>VILLA I LA NUCIA / 215.000€</p>  <p>Ref 783</p> <p>Villa med 3 soverom, 2 bad, stue med peis, kjøkken og stor innegjasset terrasse SEPARAT HYDEL PA 52m² MED BAD. Totalt 945m² med oppvarmet basseng og pent oppbeholdt hage. Dobbel garasje. Kun 2 minutter fra Benidorm. Kraftig nedrust i pris. For 270.000€, nå 215.000€.</p>

www.senichouses.com

Restaurante www.casavital.com

Casa Vital

Vi har Tapas og a la Carte



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

Fredager vinsmaking
Lørdager konsert
ta kontakt for program

Lukkede selskaper
Brylluper

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

VI ER PÅ FACEBOOK
Tel: 965840936
Sms: 617640859

"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!

Don Canalón Takrenner i aluminium
Juan: 685440808
Toni: 667336791
Toni: 667336791
tonioso@gmail.com

www.doncanalon.es E-mail: info@doncanalon.es



- Vi monterer takrenner av aluminium
- Et stort utvalg i farger
- Vi utfører også:
 - reparasjonsarbeider
 - innglassing
 - vedlikehold av hage
 - svømmebasseng m.m.

20 års erfaring

• Gratis prisoverslag uten forpliktelser

"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



Vinsnobbing del 3

Dekantering, når og hvordan



Ingenting innen vinens verden gir en vinsnobb muligheten for mer artisteri enn nettopp dekantering av vin. Det er to gode grunner til det, en er å eksponere vinen til luft, slik at den får "puste", og den andre for å fjerne eventuelle sedimenter som har dannet seg i eldre årganger av røde viner. Spesielt de slottstappede franske. Vi tar den andre grunnen her.

Pass på selve utførelsen. Den klassiske kunsten i dekantering krever at du holder flasken forsiktig på skrå og har et tent stearinlys bak flaskens nakke og skulder.

Lysets flamme gjennomlyser vinen etter hvert som den passerer gjennom halsen, og så snart bunnfall vises, vanligvis i de siste centimeterne av vinen, stopper du, og restvin og bunnfallet kastes.

Handlingen er litt seremoniell, men ikke nødvendigvis teatralisk. Vinsnobbens målsetting er å gi handlingen et snev av artisteri.

Ikke-snobber dekanterer vin før gjestene ankommer. Å bli bedt til middag hos en av disse er aldri noe gøy. En førsteklasses vinsnobb venter til omtrent en halv time før middagen skal serveres, deretter rolig, men helt åpenbart, beveger seg bort fra aperitiffen, trekker seg tilbake til spisesalen, som forhåpentligvis ikke er ute av syne fra stuen, og begynner på forestillingen.

Hvis ingen følger etter, vil alltid en vinsnobb lavmælt spørre om noen vil å komme og hjelpe, og på den måten annonsere den forestående hendelsen. Er du gjest i en vinsnobbs hjem, og denne hendelsen er annonsert, om enn diskret, da er det forventet at du beveger deg inn i spisesalen med en gang - og samtidig å uttrykke noen ohh og ahh under seansen ville passe bra.

Kommer du hjem, lett imponert og derfor engstelig for å utføre det samme i ditt neste middagsselskap, husk dette: Dekanter bare en vin som trenger dekantering, det betyr en vin som har sediment, fordi stearinlysseremonien er åpenbart ikke nødvendig for dekantering av en vin bare for å la den puste, selv om det er hyggelig å skjenke fra en dekanter. Du trenger en vin som er minst ti år gammel, og du må holde den mot lyset for å se om sediment har samlet seg. Hvis du dekanterer med stearinlys en vin som ikke trenger det, en fem år gammel Rioja for eksempel, vil du nok høre ditt navn nevnt i en av disse vinhistoriene som vil sirkulere rundt i vennekretsen innen kort tid.

Gattorna Wine Bottle Decanting with Cradle, dette er det ultimate verktøy, når du har hentet opp en 25 år gammel Bordeaux fra kjelleren. Prisen på verktøyet? Sånn ca. NOK 1.800 til 2.500.

Besøk denne siden
www.winetastingsandiego.com
eller denne: www.wineloverspage.com/port/decant.phtml eller denne: www.shopwiki.co.uk/Brass-Decanting-Cradle





Å la vinen få "puste"



Det er mye uenighet blant vinsnobbene om en rødvin må åpnes før servering slik at vinen kan godgjøre seg med luft.

Vi vil unngå fortjeneste av hver posisjon siden vi ikke er interessert i å være rett, men bare i å være snobbete. Det er betydelig snobberi i hver posisjon, og den beste veien til umiddelbar anerkjennelse er å motsi hva servitør gjør.

Du bestiller en ti år gammel Rioja, kelneren kommer med flasken uten å åpne den, da sier du: "Jeg tror du burde lufte vinen litt først".

Du bestiller den samme vinen, kelneren åpner flasken og sier: "Jeg lar den stå å lufte seg og skjenker om litt".

Du svarer høflig, men med et snev av nedlatenhet; "Hva med å helle i vinen nå, den vil jo åpne seg i glasset".

Det er nettopp det rødvin gjør når den blir eksponert for luft, den åpner seg. Den blir mykere, de forskjellige aromastoffene frigjøres og nytelsen blir større.

Nettopp derfor vil de fleste vinsnobber la bedre røde viner få lufte seg. "La vinen puste litt" er ingen dårlig frase å bruke, den blir ansett av ekte snobber som en legitim del av vokabularet. Husk også å rense ganen :)



Internasjonalt Dame & Herre Mote

Altea: Calle La Mar 1 Tel. 965841846 Mo-Sat 10.00-20.30

Denia: Calle La Mar 24 Tel. 966435272 Mo-Fr 10.00-14.00 /16.30-20.30 Sat 10.00-14.00

www.bgintermoda.es



NYT LIVET!

Altea: Avda. Jaime 1, 16 Tel. 966883713 Mo-Fr 10.00-14.00 /16.30-20.30 Sat 10.00-14.00

www.bghome.es

www.facebook.com/BGHome.es



ALT INNEN EIENDOM

Vi kvalitetessikrer og oppdaterer alle forhold vedr. din eiendom.

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

For mer informasjon: +34 609 902 628

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



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



Av Hans Svedbergh

Drikkeviser av André Bjerke!

En sang til deg, du mørke ville drikk!
En sang fra jordens tørsteste poet
til deg –som ødsler i et øyeblikk
med hele livets glemte deilighet!
En sang til deg, du underlige vann
som lar min lykke leende bli til
og tenner i mitt glass den nye brann
av tusen druers hemmelige ild!

En takk til deg, de blinde gleders vin,
for alt jeg i min fattigdom har fått –
Hva gjør det at jeg bor i en ruin
når dine løgner gjør den til et slott?
Du gjør en tiggers hytte til parnass
og kroner lasaronen til en prins;
du feirer ham i fakkelrøde glass
som fyrsten av sekundenes provins!

En skål for deg som synker i mitt bryst,
du gavemilde venninne som igjen
skal møte mine tørste leppers lyst
og strømmende og salig gi deg hen –
Se, flasken som din grøde rinner fra,
har elskerinnens linjer i sin kropp
der dine netters elskere skal ta
hva du kan gi – til alt er drukket opp!

Kom, alle venner av den store rus,
dens dype visdom og dens ufornuft –
I kveld går livets stjerne mot vårt hus
og senker seg i vinens beske duft!
I natt, barbarer, er vårt stevne satt.
I natt skal gleden aldri mer dø ...
Kom, jordens seilere, legg ut i natt
i eventyr på vinens røde sjø!



Vino Gastro



Av Hans Svedbergh

Vin fra Kanariøyene!



Kanariøyene er mer enn bare sol og sand. Til manges forundring arrangeres det vinturer gjennom fantastiske og spektakulære landskap fylt med historiske vinplantasjer. I tillegg til dette ligger bodegaene der og vi kan smake eksepsjonelle, vel ansette og verdenskjente viner fremstilt fra druetyper som ikke finnes andre steder på kloden. Her finnes druetyper som er opp mot fem hundre år gamle og som for lenge siden er gått tapt i Europa. Phylloxera, det saft-sugende insektet, som lever av og ødelegger røttene til vinranker, kom aldri til Kanariøyene.

Malvasia (eller malvasia) er en type vindruer som historisk har vokst ved Middelhavet, Kanariøyene og på Madeira, men som nå dyrkes i de fleste vinregioner. Navnet viser også til viner laget fra druene. Tidligere ble navnene malvasia og den engelske formen malmsey brukt om alle slags viner basert på disse druene, men i moderne terminologi brukes malmsey kun om en søt variant av madeira som lages på malvasiadruer.

Tenerife

Vi starter med Tenerife. Øyas varierende klima og jordsmonn, og ikke for å glemme de forskjellige druetyperne, har resultert i så mange forskjellige vekstforhold at skulle vi besøke alle måtte vi reist flere hundre kilometer. Et bevis på dette er at Tenerife alene har ikke

mindre enn fem Denominaciones de Origen for vin. En av de fem er Tacoronte-Acentejo som ligger på øyas nordre del. Området har et behagelig, mildt klima og med nær 2.500 hektar avsatt til vindyrking, 40 vinhus inkludert Bodegas Insulares (Viña Norte) og Bodegas Monje. (www.bodegasmonje.com) Besøk hjemmesiden deres og bli inspirert!

Viner fra de forskjellige bodegaene kan smakes på "Guachinches". Disse er etablert rett ved siden av bodegaene. Dette er små provisoriske, eller snarere improviserte, spisesteder, som er så typiske for nettopp øyenes vinområder. I tillegg til den lokale vinen serveres det også stedstypiske matretter.

Midt i den gamle byen La Laguna, på torget La Concepción, ligger Viña Norte huset. De har besluttet å utvide "butikken" til et mat- og kultursenter. I tillegg til å fungere som en oppgjørssentral for salg av produkter fra Tenerife Island vinprodusenter, tilbyr de nå også hyggelig service i restaurant og kro. Terrassen inne vil også omfatte utstillinger og kunst, som vil bli fornyet månedlig. Vel verdt et besøk.

Lanzarote

Tettstedet San Bartolomé de Arrecife, litt inn fra kysten, nær øyas hovedstad, har siden 1993 vært senteret for øyas Consejo Regulador de la Denominación. Landskapet (se bildet) med vinranker som en grønn kontrast i en variert palett på de vulkanske klippene er



helt unikt for øya. "Som å dyrke vin på månen" sies det. Søt muskatell fra dette området er spesielt god. Lanzarotes vinhistorie går helt tilbake til det 16 århundre, men kom i uorden i forbindelse med vulkanutbruddet i 1730. Dyrkingsområdene ble dekket av svart vulkansk aske, kjent som "lapilli" eller "picon". Vinbøndene fant likevel raskt ut at de fortsatt kunne dyrke vin bare vinstokkene ble plantet dypt nok, i vide groper eller dype furer, slik at røttene kunne strekke seg ned til fuktig jord. I tillegg beskyttes vinrankene mot den kraftige kystvinden med de halvsirkelformede murene kalt "zocos". Denne metoden for å dyrke vindruer er helt unik for Lanzarote. Øyas nummer 1 vin er: El Grifo tørr hvitvin av Malvasiadrue. Kan vistnok fås på El Corte Inglés.

Fuerteventura er den nest største av Kanariøyene, 100 kilometer lang med 31 kilometer på det bredeste, og er nærmest den afrikanske kysten. Den regnes som den eldste av Kanariøyene, og har det høyeste antallet sanddyner og lange sandstrender av alle øyene. Fuerteventura er relativt lite kommersialisert og har beholdt mye av sin uberørte opprinnelige skjønnhet og ro, med et landskap av vulkanske konturer, sandstrender og steinete bukter i kontrast med hverandre. Det er den tørreste øya, med lite nedbør og med over 3000 timer solskinn per år. Hvis du leter etter et sted å komme-borte-fra-det-hele, så er Fuerteventura et godt valg. Fuerteventura har ikke noen egne viner, men det produseres et søtt brennevin kalt Ron Miel, som er en mørk rom fylt med honning.

Gran Canaria

Fra 2000 var det to DO'er på øya, El Monte de Lentiscal og Grand Canaria. I 2006 ble de slått sammen til DO Gran Canaria. Her er det mange produsenter å velge mellom og ingen har stukket seg ut som øyas spesielle vin.

La Gomera

I 2003 fikk La Gomera sin status med egen DO. Vindyrkingen dekker hele 120 hektar noe som er et vesentlig område tatt i betraktning øyas størrelse. La Gomera er en svært fjellrik øy, og å få vinstokkene til å vokse her er både vanskelig og arbeidskrevende. Vinrankene er plantet i terrasser i bratte skråninger med vegger bygget av stein. Øya har syv bodegaer og ca. 150 vinbønder. Best vin er hvit, Cumbres de Garajonay Blanco, drue er Forastera, bodegaene er Insular de La Gomera.

La Palma

Denne øya fikk sin DO i 1994. Søt malvasia vin fra denne øya er særlig bemerkelsesverdig, spesielt

sielt vintypen fra nord på øya, som har fått litt smak av kvae fra lagring på tønner laget av kjerneved fra kanari-furu. Vinen Teneguía Malvasía Dulce Reserva (søt malmsey), har flere ganger vunnet priser som den beste vinen fra Kanariøyene.

El Hierro

Vingårdene på El Hierro DO er plantet på svært skrin jord av forskjellige typer: leire, kalkholdig, mergel*, sand, og selv vulkansk aske. Alle disse jordsortene er av vulkansk opprinnelse. Området er kjent som El Golfo og er dannet ved kanten av en stor utdødd vulkan. Jordsortene er fattige på næringsstoffer, men har gode egenskaper til å holde på vannet. Det er rundt 200 hektar plantet til med vinstokker i dette området.

Vinmarkene er plantet i bratte skråninger på terrasser bygget av stein. Dyrkningshøyden varierer fra 125 m til 700 m over havet. De viktigste vinproduserende områder er kjent som Valle del Golfo, Echedo y El Pinar, samlet er det 500 hektar med vinplanter. Mesteparten leveres til kooperativen, men det finnes noen få familiedrevne vingårder nær El Golfo, her kan du smake på vinen på stedet.

*)Mergel (fra latin: margila, trolig av keltisk opprinnelse) er en type kalkstein eller kalkholdig leire eller

leirstein som inneholder 25–75% kalk, vanligvis kalsiumkarbonat. I stedet for kalsiumkarbonat kan den også inneholde dolomitt. Tidligere ble mergel ofte brukt som jordforbedringsmiddel for å tilføre nyttevekstene kalsium. Dette ble kalt mergling. (Wikipedia)

Har du ikke hørt om eller smakt vin fra Kanariøyene, så ikke fortvil, de fleste spanjoler er i samme situasjon. Mesteparten blir konsumert på øyene og etter spørsele er høy.

For en tur på PC'n ; www.rutasyvinos.com/

Skal du dypdykke i Kanariøyenes mange gastronomiske muligheter trenger du minst 3 til 4 dager pr øy. Med 7 øyer blir det en intens måned. Mellom øyene kan du fly med Binter Canarias flyselskap, eller har du god tid, ta en ferde, noen går daglig mellom noen øyer andre går en gang i uken. Kanskje noe for Vino-Gastro?



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
Tel/fax: +34 966814500/150 Mobil Rønning: +34 647056267

www.dnkcb.com

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

Costa Blanca Nursing
HJEMMESYKEPLEIE Ring oss på 619 274 038

VI INNREDER DIN SPANSKE BOLIG.

Vi er et norsk firma som hjelper deg å sette sammen innredningen såpass som du ønsker. Vi hjelper med å finne de beste produktene, norske såvel som spanske - og til meget konkurransedyktige priser. Vi har norske montører som sørger for at alt kommer på plass, og vi har eget lager så vi kan ta vare på møblene dine om ikke alt er klart hjemme hos deg. Vi har kontor sentralt i Alfaz del Pi, Camer Aragón no. 1. Det er noen meter fra hovedgaten, rett opp i bakken ved Bertomeu-hjernet.

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

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

Tel: 651 182 543
Johan Hjellegjerde

NORSTIL



Avokado

Lurer du på hva avokado er godt for? Den er en unik kilde til gode fettstoffer og har en mild smak. Konsistens og smak tilsier flere bruksområder - det er bare fantasien som stopper deg.

Avokado kommer opprinnelig fra Mellom-Amerika og dyrkes nå i de fleste tropiske og subtropiske strøk. Avokado vokser på trær og er en frukt, men siden den verken er søt eller inneholder fruktsyre blir den av noen oppfattet som en grønnsak. Ordet avokado stammer fra nahuatl-ordet ahuacatl (som også betyr testikkel). Spanjolene endret det til «avocado», et gammelt ord for advokat, men det heter i dag «aguacate» på spansk.

Avokado er et tre som kan bli opp til 20 meter høyt, med spiselig frukt. Aztekerne dyrket planten. I dag dyrkes avokado i tropiske områder over hele verden, blant annet i Sør-Afrika, Israel og California. Avokadotreet er eviggrønt og vokser raskt i varme og relativt tørre områder. Treet har mørkegrønne, opptil 40 cm lange blader. De små blomstene er gulgrønne. Etter om lag 10 år begynner treet å bære frukter. De fleste sortene bærer frukt to ganger i året.

Frukten

Avokadofrukten, som botanisk sett er et bær, er rund til pære-

formet, og har en mild nøtteaktig smak. Det læraktige skallet varierer i farge fra grønt til mørkegrønt. Modne frukter inneholder en stein på størrelse med en golfball, som fjernes ved å dele frukten. Fruktkjøttet er gulgrønt til gullgult, men fargen endres raskt til brunsort når fruktkjøttet kommer i kontakt med luft (oksidasjon på grunn av jernsaltene). Men man kan avhjelpe dette ved å ta noen dråper med sitron over fruktkjøttet. Avokado kan variere i størrelse fra 150 g til 2 kg. Denne frukten finnes i flere varianter (Hass, Ettinger, Fuerte, Bacon) og den mest brukte i Norge er Hass. Avokadofrukt modner aldri fullstendig på treet, men faller i hard tilstand ned på bakken, der de raskt modnes. Under dyrking blir de harde fruktene høstet så snart de er store nok. Så frukten man får i butikken er fremdeles hard, og modnes etter hvert. Når skallet gir etter for lett trykk, er avokadoen moden nok til å brukes.

Bruksområde

Avokado må før bruk deles i to og steinen fjernes. Grønnsaksfrukten

kan både serveres i skallet eller fjerne dette helt. På grunn av den milde smaken kan den brukes til mange ulike retter. Mye brukt som forrett fylt med reker, finhakket løk og dressing. Kan også brukes i salater kuttet i biter eller som dipp (Guacamole). Avokado brukes mest rå. Blir den kokt kan får den en besk smak. Steking i noen sekunder går greit. Avokado kan brukes som barnemat eller på smørbrød.

Egenskaper

Frukten har et lavt vanninnhold, det vil si at energitettheten er høy. Det betyr også at avocadoen er et gunstig tilskudd i kostholdet fordi den er mettende og virker blodsukkerstabiliserende. Fettinnholdet varierer fra 16-30% og består hovedsakelig av enumettede fett-syrer som er gunstig for oss. Avocadoen inneholder litt proteiner og viktige antioksidanter som E-, B- og C-vitaminer. Avocadoen har også mikronæringssemner som kobber, magnesium, mangan og små mengder av jern, kalsium, selen, sink og fosfor. Denne fyl-dige frukten er også rik på fiber, og

en kopp med avocadokjøtt tilfører også 10 gram fiber. På grunn av avokadoens næringsverdi, er den i dag den mest verdsette frukten også for sine kostmessige og terapeutiske egenskaper. Derfor anbefales det å spise avokado i følgene tilfeller:

Høyt kolesterol:

Forskning viser at til tross for den triglyseridrike frukten så blir denne fettypen redusert i blodet. Også kolesterol senkes og da spesielt det dårlige (LDL). På grunn av dette, blir de med høyt kolesterol eller høye triglyseridverdier sterkt anbefalt å spise avokado regelmessig.

Kretsløpssykdommer:

Avokado kan anbefales på det sterkeste mot åreforkalkning, høyt blodtrykk og koronar hjertesykdom. I tillegg til dens interessante fettstoffsenkende virkning, inneholder den veldig lite natrium og rikelig med kalium (kalium er veldig viktig for hjertets sammentrekninger).

Anemi:

Muligens på grunn av C-vitamininnholdet, tas jern forholdsvis lett opp i kroppen. Å spise avokado anbefales derfor alle som trenger ekstra jern

Fordøyelsesbesvær:

Avokado er velegnet i kostholdet for dem som lider av magesår eller magekatarr, på grunn av dens basedannende virkning og den bløtgjørende og beskyttende effekten som fett har på slimhinnene.

Diabetes:

For bare noen få år siden ble diabetikere frarådet å spise avokado på grunn av dens innhold av monosakkarid som syntes å føre til høyt blodsukker. Nyere studier viser derimot at det er spesielt gunstig for diabetikere å spise avokado, da den hjelper til med å opprettholde et passende blodsukker.

Styrkende kosthold:

På grunn av sin høye næringsverdi, lettfordøyelighet og E-vitamininnhold, burde avokado være en fast del av kosten til barn, ungdom i rask vekst, idrettsutøvere, utslitte eller stressede voksne, eldre og alle som ønsker å øke vitaliteten på en naturlig og sunn måte.

Kilder: Frisk av mat av G.D Pamplona-Roger Matvareguiden (2011) Avocado, rå Frukt.no(2012) Avocado



Rita Moe
Leder Helse&Sosial
gruppen

Kyllingsalat med avokado og cottage cheese

Lag en deilig og fristende salat som kan få frem mange sommerfølelser. Fyll den med alt som minner om solfylte stunder. Under 20 min

Ingredienser
til 4 porsjoner:

200 g kyllingfilet
1 ss smør
150 g avokado
100 g reddik
50 g aspargestopper
250 g ruculla
20 g alfalspirer
Dressing:
3 dl cottage cheese
6 ss pesto

Fremgangsmåte
Del kyllingfileten i biter og stek den i panne med smør.
Syll salat og grønnsaker i vann. Del opp avokado, reddiker og asparges i biter. Legg alt på ett stort fat sammen med ruculla og alfa apirer.
Bland cottage cheese og pesto sammen.

Nærings-
innhold 100
gram avokado:

Kcal 196 kcal
Protein 1.9 gram
Karbo 0.5 gram
Fett 19.5



Melissa Thelwall
Helsekosten
Albir

Melissa Thelwall Bjargo driver Helsekosten i Albir og Helse-senteret Salus Salus. I hvert utgave av Que Pasa vil hun dele sin kunnskap om kosthold og ernæring.



Kokosfett den nye Alzheimermedisinen?

Det har vært skrivelser om kokosfett i det siste, spesielt i engelske aviser. Alzheimer var i fokus denne gangen og de hevdet at de mellomlange fettsyrene i kokos gjøres om til ketonlegemer som erstatter sukker som drivstoff i hjernen.

"Diabetes på hjernen" kaller de det når hjerneceller blir insulinresistente, dvs at hjernen hindres nødvendig energi fra å lagre informasjon og tenke klart. Når de får en jevn og ren tilførsel av fettsyrer fungerer og trives de bedre. Dessuten sparer du hjernevev og blodårer fra å bli skadet av frie radikaler som produseres når sukker forbrennes.

Med årene produseres det ikke like mange hjerneceller som når vi var unge og spreke, så det gjelder å ta godt vare på de vi har. Som Mark Twain sa: "av alt som jeg har mistet så savner jeg hodet mest av alt"

I artikkelen jeg leste nylig stod det om en kvinnelig lege som ville undersøke om kokosfett ville hjelpe ektemannen med Alzheimer. Hun begynte å gi han 3 spiseskjeer kokosfett daglig, og i løpet av kun 3 uker scoret han merkbart bedre på tester for hukommelse og til-

stedeværelse. Etter 6 uker med inntak av kokosfett daglig var det som om hun hadde fått en ny mann. Han var mindre glemsk, pratet tydeligere og var blitt mer sosial. Siden har hun vært en pådriver av denne fantastiske "hjernematen" og skrevet mange artikler.

Kaldpresset økologisk kokosfett (hold deg unna den raffinerte), også kalt kokosolje er en bestselger. Selv om helsemyndighetene anbefaler oss å holde oss unna mettet fett, har leger og andre klinikere fått øynene opp for denne oljen som består av de sunne mellomlange fettsyrer som kroppen liker. Stadig hører jeg historier om folk som blir kvitt plagene sine "bare" ved å innta kokosfett et par ganger om dagen.

En eldre dame fortalte meg at huden hennes hadde blitt så myk og fin, og hun kom seg på toalettet hver dag, noe hun hadde slitt med i årevis! Hun virket særdeles kvikk i "topplokket" også.

En annen ung dame som har tatt medisiner for ulcerøs colitt har ved en kostholdsending og daglig inntak av kokosolje, sluttet helt med medisinene og funnet en god

balanse. Fra å ha løs avføring med spor av blod til en nesten helt fin og fungerende fordøyelse.

De sunne fettsyrene gir en rekke helsegevinster, hvor spesielt vektreduksjon står øverst på listen for mange.

Andre gode muligheter til å bruke kokosoljen er:

- I kaffen (ja tro det eller ei)
 - Som hårkur for tørt hår eller tørr hodebunn
 - På huden, gir masse fuktighet til tørr og sprukken hud
 - Tørre og sprukne lepper
 - Som sminkefjerner og ansiktskrem
 - Tilsett noen ss kokosolje i badevannet så blir huden fin og myk
 - Til sår stump eller solbrenthet
 - Før og etter en treningsøkt er det gunstig å få i seg kokosfett for å få i gang fettforbrenningen og restituere seg
- Så da det er bare å gå "helt kokos" og kjenne at smidighetene og overskuddet kommer tilbake!

Fet hilsen fra Melissa

965 878 284 - 680 562 745

info@shieldsdaigkennels.com



Shieldsdaig

BOARDING KENNELS & CATTERY

Woodland Cattery

Cosy cattery

kennels

Inside & outside areas

www.shieldsdaigkennels.com - Finestrat, near Benidorm

Extra activities:

Walking the dog - Playing

Agility - Large Playground

Frisbee - Football



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



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

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



SYKEHUS
IMED
LEVANTE

Vi bryr oss om din helse

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

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

SYKEHUS IMED LEVANTE
C/ Ramón y Cajal, 7. BENIDORM
Tlf: 966 87 87 87
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



ANNE ELISABETH NESSET
OG BRITH FÆRGESTAD

*"Veggen" i Den Norske Klubben,
Alfaz del Pi, mars og april*

Presentasjon av Brith Færgestad

Jeg er født i Tromsø, men oppvokst i Maridalen. Jeg er utdannet innen økonomi, men tok forfatterstudium for noen år siden, og dette førte meg senere inn i malingens verden. Tok 2-årig dagstudium på Nydalen Kunst- og malerskole i Oslo og var senere elev hos Reidar Finsrud i Drøbak i 2 år. Har hatt separatutstilling i Sverige og på ulike bedrifter i Oslo, i tillegg til kunstutstillinger i Asker Kulturhus.

Begynte å male akvareller, men bruker i dag i tillegg olje, aqua-oil og akryl. Maler fortsatt delvis figurativt, men har så smått begynt å nærme meg og abstrahere. Det å male er for meg som å gå inn i en forelskelse og bare være – det er som tiden stopper opp og jeg bare svever! Herlig – kan anbefales! Vær velkommen til å se mine bilder i april!

Presentasjon av Anne Elisabeth Nesset

Født i Lofoten. Jeg har formell utdannelse innen økonomi/revisjon, eiendomsmegling, men det har alltid bodd en kreativ sjel bak fasaden. Har jobbet mye med amatørteater som instruktør, og prøvd meg på forskjellige teknikker innen malekunsten, men dessverre uten hell. I 2007 fikk jeg mitt første digitale kamera og da begynte jeg å eksperimentere med foto og "leke med" disse via nye digitale teknikker. Gjennom dette har jeg funnet min digitale pensel som lar meg eksperimentere med form og farge i det uendelig. Har hatt flere utstillinger både i Norge og i Spania.

Oversikt over Kunstgruppens vår og høstprogram, 2013.

MARS: Mal med oss. Starter 25. mars kl 1530 i klubbens lokaler

APRIL: Fortsetter, 8. april og 22. april m/ Laila Oddhaug

Ut i det fri. 15. april: Besøk hos Joan Vidal i Guadelest m/lunsj

SEPTEMBER: Mal med oss. Starter 23. kl 1530 i klubbens lokaler og fortsetter hver mandag.

Styremøte: Tirsdag 24. september.

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

Onsdag 2. oktober høstfest.

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

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

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

Styremøte onsdag 20. november.

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



KURT JOHANSEN

*"Veggen" i Den Norske Klubben,
Alfaz del Pi, mai*

Min oppvekst hadde jeg i Bogen i Ofoten. Etterpå har jeg bodd på Østlandet i Sandefjord. Jeg begynte å male for 2 år siden, og maler med akryl.

Jeg var heldig å få være med som utstillere sammen med andre kunstnere på Casa Cultura i Alfaz del Pi i februar i år. Der solgte jeg mitt aller første bilde.

Velkommen til vernissage i Klubben den 25. april kl. 13.00. Bildene står også over sommeren.

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 vaktthold inne i urbanisasjonen fra kl. 17 til kl. 08 i ukedagene, samt i hele helgen. Du får alltid tak i noen om det skulle behøves.

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

Klubbens helårsmedlemmer får 10% rabatt på listepreis!

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

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





Foto gruppen



Tekst: Arild Jakobsen, Foto: Anne-Elisabeth Nesset

I denne hytta ved Casa Carpe Diem overnattet Fotogruppas safarigruppe. Fra venstre ser du innehaver av Casa Carpe Diem Britt Hertzberg Untiedt, dernest fotografene Miriam Kristiansen, Arild Jakobsen, Toril Thorstensen, Håkon Sægvog, Reidun Osland (delvis skjult fordi hun bare er delvis fotograf, sa hun), Per Presthus, Bjørn Harald Kristiansen, Camilla Sivesind og Anne-Elisabeth Nesset. Stedets vakthunder og bodyguard for innehaver sitter pent foran til venstre og heter Miko og Shane. Casakatten heter Simba og rusler rolig i høyre bildekant. Selvutløserfoto av gruppas Bjørn Harald Kristiansen.

Fotosafari i fjellandsbyer

Det steg hvit røyk opp fra pipa på Casa Carpe Diem i Confrides en lørdag i mars. Det varslet ikke ny leder i Fotogruppa. Røyken steg fra peisen til innehaver Britt. Den varslet varm atmosfære rundt sosial fotosafari.

Ni fotovenner i DNKCB dro opp i fjellene vest for Alfaz del Pi. Champagne og lunch ventet oss på tunet til Casa Carpe Diem i Confrides.

Dernest grep vi dagen og kamerarene våre. Noen dro i fjellskråningen, andre til Confrides, Benesau, Abdet eller Ares del Bosque. Stedene vartet opp med stillhet, tomme torv, fotogene spanjoler og praktfulle kulisser. Gode bilder, rett og slett.

Var du ikke med? Fortvil ikke, det kommer flere turer med gruppa for fotogledede.

Her er forøvrig programmet vårt: Fotomøter i klubben 15. april og 13. mai. Møteferie i juni, juli og august (men slett ikke ferie for fotografer). Møtehesten ser slik ut: 16. september, 14. oktober, 11. november. Lørdag 9. november drar vi til Alicante med kamera og overnatting til søndagen.



OVER: Bjørn Harald Kristiansen stiller inn kamera for å ta gruppebildet. I bakgrunnen ser du fjellandsbyen Confrides. Foto Arild Jakobsen.



TIL HØYRE: Stedets to vakthunder



UNDER: Fotogruppen til bords: Fra venstre Bjørn Harald Kristiansen, Arild Jakobsen, Toril Thorstensen, Håkon Sægvog, kokka Britt Hertzberg Untiedt, Camilla Sivesind, Per Presthus, Reidun Osland og Miriam Kristiansen. Foto Anne-Elisabeth Nesset.



Qué Pasa gratulerer



Foto Anne-Elisabeth Nesset

Lørdag 9. mars vant Åse og Harald Becker Costa Trimmens Patanca cup med solide 13-3 13-3 i finalen. Det spilles over 3 lørdager, og på starten var det 24 deltagere. Det er 3. gang cupen arrangeres.

Klubben

Tekst Arild Jakobsen
Foto Anne-Elisabeth Nesset

Flott gave til Fotograppa



Her pakker vi opp storskjermen som et medlem i fotogruppen har forært den aktive gruppen. Forsiktig, forsiktig. En LG storskjerm på 60 tommer. En vidunderlig gjengivelse av fotogruppens bilder som vises på møtene i klubbens lokaler. Fotogruppen har fått sin plass på veggen for sine fotografier.

LESERBREV

I antikkens Hellas var Sokrates kjent for å sette kunnskap høyt. En dag traff den store filosofen en bekjent på torget. "Vet du hva jeg nettopp hørte om din venn?" spurte mannen, med iver og fortellerlyst. "Vent litt," svarte Sokrates. "Før du forteller meg dette, ønsker jeg at du lar det passere gjennom en liten test. Den kalles en trippel filtertest." "Trippel filtertest?" spurte mannen overrasket. "Det stemmer," fortsatte Sokrates. "Før du forteller meg noe om min venn, kan det være en god idé å bruke et øyeblikk på å "filtrere" det du skal si. Det er derfor jeg kaller det en trippel filtertest. Det første filteret er sannhet. Har du forsikret deg om at det du skal fortelle meg er sant?" "Nei," sa mannen, "faktisk har jeg bare hørt om det fra noen andre." "Greit," sa Sokrates, "så du vet egentlig ikke om det er sant eller ikke. La oss nå prøve det andre filteret, filteret om godhet. Er det du er i ferd med å fortelle meg om min venn godt?" "Nei, tvert imot..." Sokrates fortsatte: "Så du vil fortelle meg noe dårlig om ham, og du er ikke sikker på om det er sant. Du kan fremdeles bestå prøven, fordi det er et filter igjen: filteret om nytten. Er det du vil fortelle meg om min venn til noen nytte for meg?" "Nei, egentlig ikke..." svarte mannen. "Vel," konkluderte Sokrates, "hvis det du vil fortelle meg verken er sant, godt eller nyttig, hvorfor fortelle meg det i det hele tatt?"

Vi kan ofte lese sjokkerende historier i aviser, blader og andre medier. Vi lar oss engasjere og provosere, vi deler våre meninger om sakene på nettet (det er jo så lett å dele; bare et lite tastetrykk!), og vi diskuterer høylytt med venner og kjente – og med helt ukjente i køen foran kassen på Kiwi. Men vet vi egentlig hva som er sant? Og hva som er en fordreid variant av sannheten? Hva som er overdrevet? Og hva som er blank løgn?

Sladder er definert som likegyldig prat. Likegyldig blir igjen definert som uvesentlig eller uinteressant. Men sladder kan være svært interessant og underholdende, og vi mennesker liker å sladre. Ja, sladder sies til og med å kunne skape samhold på en arbeidsplass! Det er oss mot resten av verden! Jeg tør likevel å påstå at sladder også kan skape det motsatte. Sladder og baksnakking kan skape usikkerhet og føre til at vi slutter å stole på hverandre. En sleivete kommentar eller en uriktig påstand om en kollega kan føre til intriger, dårlig stemning og i verste tilfelle konflikter. Så kanskje du skal la historiene dine gå gjennom en trippel filtertest neste gang? Eller kanskje skal du være mer som Sokrates og stille spørsmål til det du hører?

Reidar Færgestad

Klubben legger ned grunnstenen



Onsdag 3. april var en historisk dag for DNKCB. Da ble grunnstenen høytidelig plassert av klubblleder Bjørg Svedbergh og ordfører Vicente Arques Cortés utenfor det som skal bli det nye klubbhuset til DNKCB. Et hundretalls medlemmer, ikke-medlemmer, representanter fra kommune og næringsliv var møtt opp for å ta del i grunnstenedleggelsen. Ordføreren holdt tale der han uttrykket at det for han er en ære å endelig kunne legge den første stenen til en klubb som startet allerede før han selv ble født. Han uttrykket også tilfredshet ved at bygget nå endelig er en realitet etter to års planlegging og behandling. Klubblleder Bjørg Svedbergh holdt en takketale spesielt rettet mot kommunen og alle medlemmer som med bidrag og engasjement har gjort byggingen mulig. Etter nedleggelsen ble det forfriskninger og noe å bite i ved Centro Social Arabí, like nedenfor det nye klubbhuset. Klubben har nå nok på bok til å gjøre ferdig både fase 1 og fase 2, som forventes å være ferdig i løpet av desember i år.



Bjørg Svedbergh og ordfører Vicente Arques legger minner i grunnstensboksen.

Idrettsmerkefesten

Tekst: Otto Ulriksen, Foto: Mai Kristine Sandal

Idrettsmerkeprøvene i Costatrimmen fortsetter med full tyngde som tidligere år, under ledelse av Otto Ulriksen. Også i år ble merkefesten holdt i hotell Patricia i Benidorm med godt besøk. Et klart høydepunkt var tildeling av merke nr. 60 (!) til 96 år gamle Harald Meinhart. Han er "still going strong". En klar toer er Sigrud Eriksen som ligger tett opptil Harald. Hun har tatt idrettsmerket hele 59 ganger! Costatrimmen er fremdeles det norske idrettslag som tar flest idrettsmerker i året. Hele 38 sprekinger greide prøvene i fjor, og Otto håper at vi i år kan passere 40-tallet! Scandinaviaparken i Alfaz er brukt som sted for avlegging av prøvene. Ellers går man til Fyret for å avlegge utholdenhetsprøven.



Harald gratuleres av Otto Ulriksen som er leder for prøvene.

Kunstgruppens jubileums-utstilling i Casa de Cultura, 15. til 26. februar.



27 kunstnere viste arbeidene sine i en bred og variert presentasjon over 10 dager. Kanskje en av de beste utstillingene som Kunstgruppen har holdt gjennom sine 20 aktive år. Hver utstillende hadde anledning til å vise inntil fem arbeider.

På åpningen var det fullt hus og stor stemning etter at formannen og sekretær Laila Fjeld hadde åpnet utstillingen og ønsket velkommen på norsk og spansk. Et flott bilde i patchwork av Randi Waag ble overlevert til Kommunens representanter som takk for at vi får lov å benytte dette flotte utstillingslokalet. Det har vært en fornøyelse å samarbeide med ledelsen i Casa de Cultura og de ansatte der.

Omsetningen var noe lavere enn sist, men generelt var utstillingen godt besøkt med gjennomsnittlig 100 personer hver dag.



Ny utstilling er planlagt til februar 2015,



og lokalene er allerede reservert for oss.

Klubblunsj i Parcent

Klubblunsjen i mars ble avholdt i Parcent på restauranten La Piscina. Værgudene var ikke på vår side, men 86 medlemmer hadde meldt seg på denne turen. Vi kjørte i to busser via Val de Pop, eller "Jalondalen", som vi sier på folkemunne, til Parcent. Denne lille byen ligger rett før man begynner oppstigningen mot Col de Rates (Rottepasset).

Lokalene var store og vi hadde derfor muligheten for å tilrettelegge forskjellige aktiviteter. Det ble mao en "aktiv lunsj" og Reidun Osland ledet oss gjennom programmet.

Visens venner underholdt med sang. Det samme gjorde Kurt og Inger Johansen, Hans Petter og Anne Grete Hansen og Elisabeth Delgado. Tove Riege avsluttet måltidet med en flott takk for maten tale.

Det ble avholdt utlodning til inntekt for nybygget, og til takter av vår eminente Klubbmusikant Jan Erik Knudsen kunne de danseglyde svinge seg på dansegulvet.

Dette må vi gjøre flere ganger.



Et melodisk innslag i underholdningen sto klubbens visegruppe for. Fra venstre synger Liv Straume, Turid Kubosch, Kari Jentoft, Helge Eliassen, Jørgen Jentoft, Karen Hj. Johansen og Reidun Osland. Foran sitter Sverre Eliassen.



Klubben

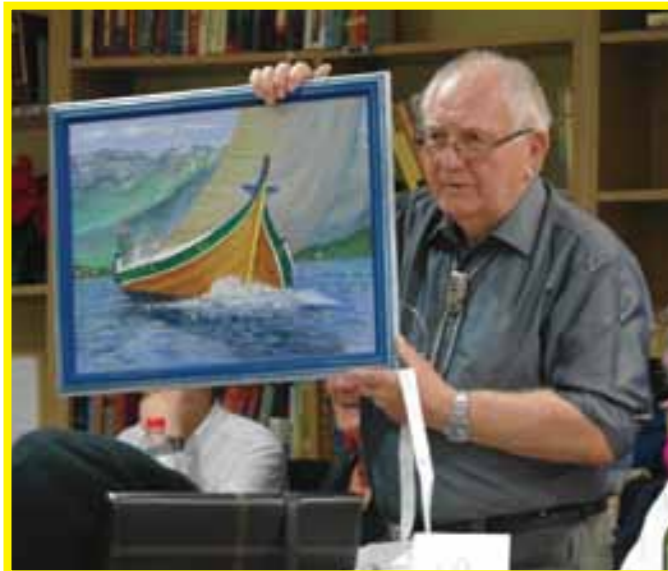
Kurts 80 års feiring i klubben



Blant mange hjertelige hjemmelagde jubileumskaker fant vi denne.



I anledning min 80 årsdag vil jeg takke alle dem som viste meg oppmerksomhet. En spesiell takk til Den Norske Klubben som hjalp til, slik at vi fikk en fantastisk feiring.
MVH
Kurt og Inger Johansen.



En av kveldens mange gaver til Kurt, malt av Anne Grethe Hansen.



Profesjonelt saxorkester fra Benidorm var en av Gerd-ingers mange gaver til sin kjæreste Kurt.



Kurts kone Gerd-Inger synger en sang for bursdagsbarnet



Å vera i livet

Dette: å vera i livet,
open for alt ikring,
bunden med sterke røter
til menneske og til ting,
gi både hjarte og hender
i omsorg som aldri svik,
var det som gav meining til ferda di
og let deg få kjenne deg rik.

Og den som er rik vil ha seg
eit hus som er såleis bygt
at alle som høyrer til huset
kjenner det godt og trygt,
og såleis at framande gjerne
kjem innom dørene der
og anuker den rikdom som finst der før
med alt det dei sjølve er

Fattig var du om aldri
i livet du kjenne fekk
at mellom deg og dei andre
levande straumar gjekk
av tillit og varme som styrkte
kvart band som til livet deg batt,
og lar deg få kjenne, når alt blir
gjort opp,
at meir enn du gav, fekk du att.

LEGESENTERET
Costa Blanca Klinikken

Almennpraktikere har norsk og spansk legeautorisasjon

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

- Godkjent lege for offshorehelsekontroll
- Hjemmebesøk
- Spesialister

Vi samarbeider med Hospital IMED Levante.

Øyeblikkelig hjelp: Ring Rita på 649 542 252

Tlf: 966 86 86 86 / 966 86 88 86
Adr: Calle Joaquin Turina no. 4 - Albir
(ved siden av den norske bakeren)

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



El Coro Cantamos



Cantamos har i dag 24 medlemmer. Vi er et blandet kor som har øvelse hver mandag fra kl. 16 til kl. 18.30 på Kirkesenteret i Albir. Repertoaret vårt strekker seg over gode gamle og nyere norske sanger, samt noen religiøse sanger for opptreden i Minnekirken i Villajoyosa og Sjømannskirken i Albir. Vi synger også på de norske institusjonene i vårt nærmiljø. Vi er en undergruppe i DNKCB og håper vi kan ha flere konserter der ved

passende anledninger. Sist holdt vi en konsert før Generalforsamlingen i mars, noe vi synes var veldig hyggelig. Mange av kormedlemmene er ikke fastboende i Spania, men reiser til og fra. Derfor avslutter vi vårsesongen til påske, og starter opp igjen til høsten den 7. oktober. Vi har planer om flere opptreder i løpet av høst/vinter 2013-2014. Vi ønsker oss flere medlemmer, så er du glad i å synge er du hjertelig velkommen.

Som mange andre blandede kor har vi også underskudd på menn. I dag har vi 6 menn, hvorav 2 tenorer og 4 basser. Vi er en sangglad gruppe som avslutter vår- og høstsemesteret med sangerfest hvor vi inviterer venner, ektefeller og samboere. Det ville være hyggelig om du ville komme og synge sammen med oss.

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

Den Norske Skole Costa Blanca
www.costablancaskole.com



Vårtur til ALCOY

Målet for årets blåtur var Alcoy, en gammel tidligere industriby med 60 000 innbyggere.

Byen ligger bare 54 km. fra Alicante, omkranset av to naturreservater, Serra Mariola og Carascal de la Font Roja. Elvene Rio Molinar og Rio Rizer la grunnlaget for byens utvikling til industriby fra midten av 1800-tallet med produksjon av blant annet metaller, tekstiler og sigarettpapir. Jernbanen fra Gandía, som var viktig for denne utviklingen, var ferdig i 1893.

Første stopp var museet Explora, der vi fikk se byens utvikling ved blant annet fotomontasjer fra de første bosettingene 40000 år tilbake i tid med hulemalerier av folk og dyr (funnet i området El Salt), fram til den industrielle revolusjon med vekt på byens arkitektur preget av den spanske modernisme.

Så gikk turen videre gjennom smale gater, over broer og juv, til Placa d'Espanya i gamlebyen. Her fikk vi med oss en protestaksjon mot utkastelser og budsjettkutt, før vi fikk komme under gatenivå til Llotja de Sant Jordi (2008), en stor sal formet som skjelettet til en drage (tegnet av den kjente arkitekten Santiago Calatava) til ære for byens skytshelgen, Sankt Georg (Sant Jordi). For å komme ned i salen måtte «lokke» som skjuler trappenedgangen «løftes» opp ved hjelp av hydraulikk. Imponerende!

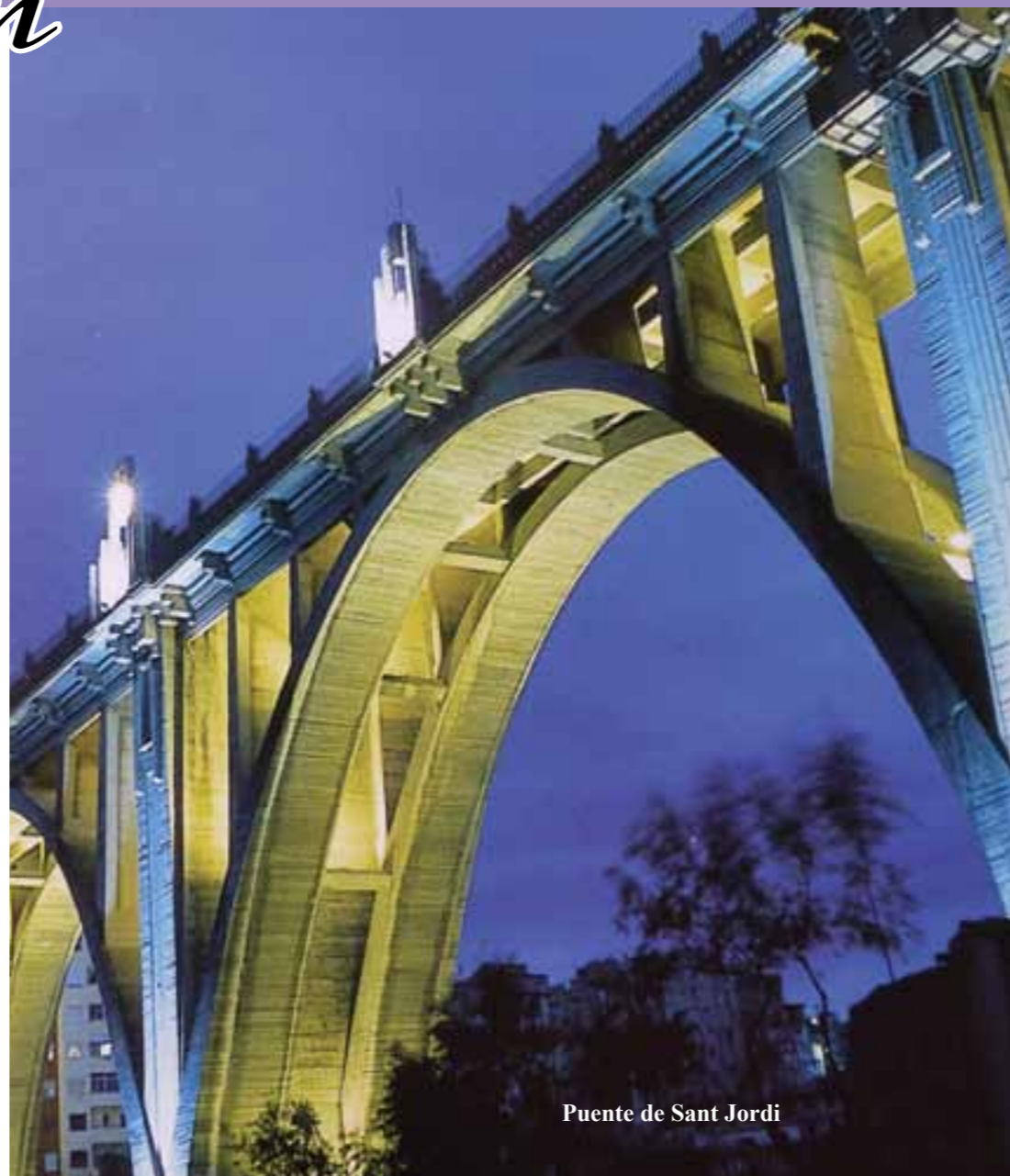
Det som imponerte like mye arkitektonisk sett, var en del bygninger i Jugendstil, modernisme på spansk,

blant annet en privat bolig, Casa del Pavo (kalkun), Circulo Industrial og en av broene, Puente de Sant Jordi (1931) som går over ett av de mange juvene (barrancos) som skjærer seg gjennom landskapet. Ikke noe for personer med høydeskrekk! Arkitektene Vicente Pascal og Timoteo Briet Montohud var representanter for denne nye stilarten, og begge var påvirket av den franske Art Nouveau og den østerrikske Sezession. I middelalderen var byen Alcoy omgitt av en bymur med flere vaktårn, men etter som byen vokste ble det meste revet. Nå er det bare noen få rester igjen av muren.

Et av de mange høydepunktene var turen til naturreservatet for å se en av de største fuglene i Europa, gåsegribben, en fugl med et vingespenn på opptil 3 m. Takket være en foringsplass holdt fuglene seg i nærheten, og med en skjermet utsiktspaviljong var det mulig å observere dem på forholdsvis nært hold.

Turen ble avsluttet i kjent Costatrimstil, med et stort festmåltid i restauranten La Gruta (Grotten) i Circulo Industrial, med god mat og framifrå vin i meget spesielle omgivelser.

Nå gleder vi oss til neste Costatrimtur. Velkommen! Traude



Puente de Sant Jordi



Circulo industrial



Nedgang Llotja

Llotja



Casa del Pavo



Sanasol

Sanasol er et nytt norskdrevet kompleks i La Nucía, bestående av serviceboliger med alle fasiliteter for en trygg og trivelig hverdag. Den Norske Klubben har fått omvisning av stedets direktør Heidi Stangnes.



De nye serviceboligene ligger strategisk til i La Nucía med panorama utsikt fra Albir til Benidorm, og med gangavstand til alle servicetilbud. Den offisielle åpningen var i september i fjor, og allerede har senteret reserveringer utover vår og sommer.

- Det har tatt lang tid å få alt på plass. Prosessen med å få alt på plass har vært lang, sier Heidi, - i tillegg brukte vi et helt år på reparasjonsarbeider i forbindelse med storbrannen og stormens ødeleggelser i 2009.

Den glade damen fra Mo i Rana har bodd i Spania i 11 år, snakket flytende spansk og omgås spanjoler til daglig. Alle ansatte ved senteret er spanske. Vi får også møte Mario, kokken ved senterets egen restaurant, smakfullt innredet med moderne design i fargene svart og rødt. Mario holder på å legge tilrette en meny for gruppen som kommer fra Norge neste uke.

- Vi har en meny bestående av Middelhavskost og innslag fra min hjemregion León, sier Mario og viser bilder av retter servert ved siste lukkede selskap. - Vi har mulighet for å arrangere middager for lukkede selskap for opptil 45 personer. De behøver ikke ha tilknytning til senteret, informerer Mario.

Mario jobber tett sammen med direktøren som selv er utdannet kokk i Norge, og har jobbet som sådan i Norge og i kystvakten.

I alt har senteret 46 boliger fordelt på 1-roms, 2-roms og 3-roms leiligheter. Alle holder norsk standard hva gjelder materialer og installasjoner som varmegulv i stue og bad. Leilighetene varierer i størrelse fra 55 til 90 kvadratmeter, men felles for de alle er lys og romslighet. Alle er de handicapvennlige og tilrettelagt for rullestolbrukere. Også uteområdet er tilrettelagt for bevegelseshemmede med store åpne flater, og

et svømmebasseng med rampe for rullestol. Alle leilighetene ligger rundt det vakre bassengområdet. Her finnes alt for hånden hva gjelder servicetilbud og fellesområder for aktiviteter.

Vi har store fellesområder både innendørs og utendørs. Vi samarbeider også med sportsplassen i La Nucía som er kåret av EU til Europas sportstby. Vi har hele sportsbyen til vår disposisjon, sier Heidi og understreker at det ikke mangler på servicetilbud ved senteret, - vi ønsker å tilfredsstille gjestene og skaffer til veie det de måtte ønske innenfor rimelighetens grenser, sier Heidi.

Heidi kan melde at de har flere bestillinger fra grupper utover året, og at fremtidsutsiktene er lyse for senteret som er på full fart oppad som et trygt og godt boligalternativ for voksne i alle aldre.



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 FORSIKRINGSSLESKAPENE:



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

Tel: +34 865 677 313
Mobil: +34 692 815 047
albir@segurosapolifani.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 skandinaver.

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.segurosapolifani.com

Little Norway

Man kan virkelig si at motsetninger møtes, hun (Ann Kristin) er fra svar-teste Bjørkelangen, han (Axel) er fra St. Hanshaugen, mer Oslo kan det nesten ikke bli. Vi snakker om eierne av Little Norway i Albir.

Axel Borsheim ble født i 1968 som ekte Oslo gutt, med en pappa som var norsk og en mamma som var tysk. Axel hadde planer om å bli prest, men ting blir ikke bestandig som man tror. Axel har alltid likt å lage mat. Når en i kameratgjengen hadde fødselsdag, var det naturlig at det var Axel som stod for pizza-bakingen. Det endte etter hvert med at han gikk kokkelinjen på Nesbru kokkeskole, og kom i lære hos Restaurant Urtehagen mat og vinhus. Avbrutt av et år i Hamburg hos mors familie, gjorde han sin utdanning ferdig på KNA/Scandic hotellet i Oslo.

Axel er en urolig sjel. Etter ferdig utdanning som kokk, jobbet han i restaurantene til Olav Thon. Så ble det italiensk cruiseskip som ser-vitør i to år, men han ville ha strip-er og det fikk han ikke, så da bar det videre til Oslo igjen. Her kjøpte han seg inn i Røde Mølle Pizza i Brugata, og i løpet av få år var han deleier i 5 restauranter, deriblant Statholdergaarden i Rådhusgaten. Totalt hadde selskapet plass til 1000 gjester. Det koster å være kar, Axel møtte seg selv i døren, han solgte alt han hadde og neste stoppested ble Sierra Leone, et av verdens fattigste land. Her bedrev han sin egen u-hjelp, bidro til å bygge skole og til å hjelpe mennesker i nød. Da pengene tok slutt ble det cruisebåt igjen, og ikke hva som helst denne gang, Cunard line, kun det beste var godt nok. Her ble han restaurantsjef og fikk dermed endelig sin uniform med striper.

Neste stoppested ble England, og i 2002 ble han restaurantsjef på fasjonable Pink Beach Hotell på Bermuda. Her ble han i 5 år. Ny

retur til Oslo hvor han jobbet hos Smør Pettersen delikatesse i Bogstadveien.

Axel traff sin Ann Kristin på Lill-estrøm i 2006, og siden har de vært sammen bortimot 24 timer i døgnet.

Vi kan virkelig si at Axel har hatt et rikt, men omflakkende liv, men han har også måtte tatt noen vanskelige valg som har hatt stor betydning på hans utvikling og i hans liv. Ann Kristin Holtet har utdanning innen helsesektoren, og er som tidligere nevnt fra Bjørkelangen, ikke akkurat verdens navle, her tilbrakte hun de første 40 år av sitt liv. Det lengste utenlandsopphold var en Harry-tur til i naboen i øst. Ann Kristin er mor til to barn, en gutt på 27 år og en datter på 22 år som har fortalt sin mor at hun skal bli mormor i juli.

Axel har også to barn, en datter på 18 år og en sønn på 10 år.

Axel har av en eller annen uforståelig grunn hatt drømmen om å bosette seg i Torrevieja. For 4 år siden spurte han Ann Kristin om hun kunne tenke seg å bli med til Spania, og det var ikke nei i hennes munn. Etter 5 uker i salt-byen hadde de fått nok, det var ikke stedet.

Etter et kort opphold i Oslo fikk de i januar 2010 jobb i Albir. Etter hvert fikk Axel lyst til å være kokk igjen, og ved siden av jobb bistod han på kjøkkenet på La Belle Italiano, der de etter hvert kjøpte seg inn med 50%.

19. september 2010 ble stedet omdøpt til Little Norway. Det var 200 gjester på åpningsfesten, hvor det ble servert kanapé og cava. Som de fleste som bor i området vet, gikk det ikke lang tid før sa-

marbeidet knirket. Som de fredelige mennesker Ann Kristin og Axel er fant de ut at livet er for kort til å slåss.

På sine turer rundt i Albir hadde de sett et tomt lokale, som bare var stedet! Det var stor uteplass i tillegg til en flott restaurant. Etter en del utfordringer fikk de endelig en avtale med eier. En ny restaurant så dagens lys under navnet: Axel Mat og Vinhus, som etter kort tid ble til Little Norway.

19 sept. 2011, altså ett år etter første åpningsfest, var det på en igjen: ny åpningsfest, denne gang med 470 gjester til cava og kanapé. (Det ble smurt 2500 kanapéer, og det har forståelig nok ikke vært mye lyst til å lage kanapéer på Little Norway siden.)

Little Norway, som vi kjenner den, har plass til 190 gjester. Det er 8 årsverk, og to kokker i tillegg til Axel som veksler mellom kjøkken og servering, 1 i oppvask og 3 i restaurant under Ann Kristins ledelse.

Det viktigste for Ann Kristin og Axel er å treffe glade smilende mennesker. De gjør det de kan for at gjestene forlater restauranten glade og lettere til sinns enn da de kom.

Jeg synes at Ann Kristin er en grepa flott utadvendt jente, fra en tilværelse i et ganske lukket samfunn, treffer hun Axel og blir med på en reise som via Oslo gikk til Spania, og reisen er ikke slutt. Nyttårs aften falt Axel på kne foran full restaurant og spurte om Ann Kristin ville gifte seg med ham. Hun sa ja, og 28 september står bryllupet, men først etter at 3 års jubileum-festen 19 september 2013 er vel overstått.



Ta deg tid til å lese den høyt for noen!

Johan Borgen:

Av en født forbryters dagbok

Bestefar er en stakk. Han bor på loftet og banker i gulvet når jeg har sovet og er våt fordi jeg har tisset på meg, og når jeg skal sove og jeg er tørr fordi de har skiftet på meg. En gang kom bestefar ned; det var far som hentet ham. Han sa han ikke ville vite mer av ham, han var lei av den dunkingen. Bestefar hadde en blank kule i den ene enden og hadde en masse små knotter på kroppen. Mor skjente og sa at far skulle gå opp igjen med bestefar, stakkar, for ellers kunne han ikke dunke, det var umulig å dunke når bestefar var nede. Så gikk far opp med bestefar, og neste gang jeg var våt, dunket det igjen.

Far er høyt oppe. Når han kommer ned til meg blir jeg litt redd, for det er mange røde pigger i ansiktet på ham. Når jeg står ute i vognen min, peker far opp i himmelen og sier Se på flyet, og da liker han seg best om jeg rekker armene i været og sier Æh. Mor sier Det er bare rutemaskinen til København, du tenker ikke på at ungen ikke ser annet enn fly, slik som han ligger hele dagen. Far brummer og blir vekk. Humlen heter en som brummer og blir vekk og har hår som blir røde i solen. Far er en humle.

Mor er nær. Mors nese er bløt i halsen min. Hun sier godt med stemmen. Det er noe som er nedenfor som heter Lillesøster som jeg ikke kan se, men som holder på å velte vognen når det gjerne vil opp til meg. Det må være noe bitte lite. Det er helt nede på bunnen, langt under meg. Det er godt å være størst og ligge og ta i himmelen. Nå er jeg blitt liten. Jeg er kommet ned på bunnen jeg også og er blitt mindre enn det som heter Lillesøster. De kaller det å vokse.

Det hang et hvitt laken ned fra den himmelen som er under det loftet hvor bestefar bor. Da jeg dro i det lakenet, kom det en masse ting ned som sa en masse da det kom ned på bunnen. Far kom farenende høyt oppe og så sånn med stemmen som den gang han hentet bestefar fra loftet. jeg sa æh fly for at han skulle bli ordentlig i ansiktet igjen, men han bare

tok hardt på armen min, og så bæsjet jeg på meg. Mor kom og var bløt på nesen, men far sa faens unge og så sa jeg faens unge, og da var ikke mor bløt på nesen lenger, men far ble ordentlig i ansiktet og sa faens unge. Faens unge, sa jeg. Lillesøster skrek fordi hun er blitt størst.

Nå kan jeg ikke ligge lenger, for de sier jeg kan gå. Jeg blir mindre og mindre. Når jeg går, ligger jeg på gulvet istedenfor i vognen, og da kan jeg se opp på vognen. Jeg lurer på hvor liten jeg skal bli hvis jeg skal vokse mer. Lillesøster reker opp på den himmelen som alt sammen står på, så hun kan få det ned på gulvet. Lillesøster sier lerken om sånn vi spiser på, hun fikk ned en lerken til oss på bunnen, og så ble det mange av den og. Lillesøster er snill.

Det er moro å gå når det er ute. Før så lå jeg og så opp og der var bare rutemaskinen til København, men nå kan jeg se tærne mine som er under meg og ikke oppå dynen. Jeg kom til noe blankt som jeg la meg i og ble våt enda jeg ikke tisset. Da jeg lå i sengen til mor, sa far Vi må få satt en lås på den brønnen. Det har du sagt i fem år, sa mor. Far sa at hvis jeg gikk og la meg der igjen skulle jeg få ris. Lillesøster sa vi skulle gå og legge oss der sammen. Jeg vil ha ris.

Jeg gikk helt opp på loftet. Det tok lang tid. jeg så ikke bestefar, men det lå en mann der og så opp og sa Æh. Han lå i sengen sånn som meg da jeg var stor, og han lå og så på en rund kule som gikk opp og ned i mange tråder oppe i kroken over ham. Det må være et loft over der også med en bestefar til og kanskje en gammel mann der og, som passer på den bestefaren. Jeg lå i sengen hos den gamle mannen, og da fikk jeg se bestefar, han lå ved siden av den gamle mannen i gulvet med bestefar, og så kom mor og bar meg ned og var ikke bløt på nesen og sa jeg skulle få ris. Jeg skal få Lillesøster med på loftet når jeg er ordentlig våt i buksen. Jeg vil ha ris.

Nå har de sagt det mange ganger.

Nå er jeg blitt veldig liten. Jeg er blitt stor. Potten står under sengen. Det var bedre å tisse på seg.

Jeg har vært død. Det var så varmt. De snakket ikke, bare hvasket, og det var en mann høyt oppe sånn som den runde tingen i kroken oppe hos den gamle mannen som lå i sengen og passet på bestefar. Noen ganger sa de Død så lavt at jeg hørte det. Alle sammen var bløte på nesen og gode i ansiktet. Jeg vil være død.

Men så måtte jeg gå igjen og ble like liten. Og nå er jeg ikke død lenger. De snakker høyt. Men jeg får ikke ris enda Lillesøster og jeg har vært og lagt oss i den blanke brønnen, og alle skrek, og jeg var på loftet hos den gamle mannen og bestefar og falt ned hele trappen. Far sa Faens unge, og det sa jeg og. Far sier at jeg kan snakke. Men jeg var bedre til å snakke da jeg var stor. Nå er det så mye jeg ikke får til å si som Lillesøster får til. Det stod en kake med tre lys i oppå der som jeg rev ned fra før. Alle sa Tre lys, så det var tre lys. Jeg fikk vondt i magen.

Jeg tenkte på lysene mens jeg sov. Først var det en svart tråd, så tok de noen tynne pinner med lys på, og så ble den svarte tråden til ild.

Jeg tok to sånne esker med små pinner og la under hodeputen og tre esker som jeg la i sengen til Lillesøster. Når bestefar har dunket i gulvet med den gamle mannen og mor er gått opp med kaffen, skal jeg lage lys med de pinnene.

Jeg fikk lys på den greia som henger ned fra der hvor kaken stod, så fikk jeg lys på noe som lå på stolen som kaken hadde vært pakket inn i, og så fikk jeg lys på de darginene som henger foran vinduet, det var bare å gni de pinnene mot esken. Men så kom mor ned trappen, og så kom far, og så kom alle mennesker og noen som sprøytet vann på. Det var moro, men de ødela alt lyset. Far sa at nå skulle jeg få ris. Men jeg har

ikke fått det. Jeg har igjen alle de eskene jeg la i sengen hos Lillesøster. I morgen skal jeg lage lys.

Lillesøster vil ikke. Lillesøster er lumpen. Det er en gutt som bor bakenfor brønnen. Han sier Lillesøster bare er jente. Han sier jeg skal hente fyrstikker, det er sånne pinner, så skal vi tenne på et helt hus og alle husene bare jeg henter nok pinner.

Far har gjemt fyrstikkene, så det er lett å finne dem. Før lå de høyt oppe på peisen så jeg måtte rive ned det meste for å få tak i dem, men nå lå de bak de flaskene i kjøkkenskapet som de har til å vaske opp med. Jeg og Lillesøster drakk den saften som var på de flaskene, og så holdt jeg på å bli død igjen, men de hvasket ikke. Far sa at mor skulle gjemme de flaskene. Jeg og han gutten har gjemt alle fyrstikkene som far hadde gjemt bak flaskene bak en kasse bak do.

Først tente vi på brønnen, men den ville ikke brenne. Så tente vi på do. Det brant fint. Men så kom far igjen og han andre mannen som er far til den gutten, og så tente vi på litt av det huset som faren til den gutten kom ut av. Han heter Jon, og faren hans ble sinna på far, og far ble sinna på ham og sa det var Jon som fant på alt sammen, men det var meg som fant fyrstikkene som far hadde gjemt bak de flaskene som Lillesøster ble aller sykkest av. Hun ble nesten død. Lillesøster er alltid heldig.

Jon er slem. Jeg får ikke lov til å leke med Jon. Vi er sammen alltid. Nå gjemmer ikke far fyrstikkene, så nå er det umulig å finne dem. Far tenner på en masse selv. Han tenner på alt det som er i peisen. Så stikker han fyrstikkene i bukselommen. Jeg tok mors saks i sybordet og klippet bukselomme på meg og. Så fant jeg en eske bak den kassen bak der hvor do hadde vært før det brente opp. Men da jeg stakk den i bukselommen gikk den tvers igjennom. Så nå går jeg og holder på den innenfor buksen så den ikke skal gli ned.

Far sa Hva faen er det gutten går og holder seg på låret for. Så fant de fyrstikkene. Mor gråt. Far gikk ut og smelte med døren. Sånn vil jeg også lære å smelle. Bestefar dunket. Så gjorde jeg

i buksen for at mor skulle bli glad igjen. Men så klippet Lillesøster fingertuppen av seg da hun skulle sy dukkeklær av mors kjole, og så kom doktoren igjen. Lillesøster er alltid heldig.

Jon er slem. Han vil jeg aller helst leke med. Far har lovet meg ris da, han er snill. Han gamle mannen som lå sammen med bestefar i sengen er reist til et sted som heter Kirkegården. Han fikk kjøre hele veien. Mor og far har flyttet opp på loftet, og bestefar står i kroken med blank knott i den ene enden. Lillesøster tok på seg mors kjole og jeg fars hatt og så tok jeg bestefar i hånden, og så gikk vi tur til lenger enn bak toppen av Storebakken hvor vi ikke får lov å gå for der er et steinbrudd som Lillesøster falt nedi i mors kjole så hun ble nesten død igjen, og så fikk hun kjøre helt på sykehuset i byen, og jeg fikk ris så alle var heldige unntagen far som var lei for å gi meg ris som var vondt, så det burde vært meg som var lei, men jeg var glad for så har jeg også fått ris, og Jon får ris nesten hver dag for han er slem - så han vil jeg leke med.

Mor sier at bestefar er blitt død, men det er bare for han stod i kroken i gangen og jeg hadde ham med i steinbruddet og glemte ham da Lillesøster falt ned, men en dag skal jeg hente ham, så gråter ikke mor mer. Far og han andre mannen har bygd opp doen igjen, og nå skal Jon finne fyrstikker så de kan få seg ny do de og.

Fatterm sier at nå er jeg stor gutt og skal begynne på skolen om tre år. Tre år er sånn kake som er til å tenne på så en får ris. Skolen er et stort hus hvor det er fullt av barn, sier fatterm. Men da jeg sa til mor at han hadde sagt at jeg skulle begynne på et stort hus med fullt opp av barn om en sånn kake til å brenne opp, hentet mor en dame med sånn stemme som de har i barnetimen, og spurte om jeg kunne se forskjell på en fugl og en slags stakk hun hadde fordi det regnet, og så sa jeg at bestefar var vel ingen fugl. Og så spurte hun hva det hadde med bestefar å gjøre. Hun var gæren.

Men om kvelden hørte jeg mor sa til fatterm at damen hadde sagt at jeg hadde fått en sjokk da bestefar ble død. Hun må ha ment en stakk. Og da var det like godt jeg sa at bestefar lå i steinbruddet og jeg

hadde glemt å hente ham. Da så mor på far og fatterm rystet på hodet og drakk av et glass i skapet. I morgen vil jeg ryste på hodet og drikke av det skapet.

Jeg er blitt veldig god til å smelle med dørene og ryste på hodet. Jeg har rystet på hodet hele dagen, men da jeg var og tok et glass i det skapet og smalt med skapdøren, kom de farende og tok glasset fra meg enda jeg rystet alt jeg kunne på hodet. Så kom doktoren og sa at jeg hadde fått et stakk da Lillesøster datt ned i steinbruddet, og jeg sa at jeg bare hadde fått en stakk, og det var bestefar. Og det sa mor at den damen også hadde sagt. Bare en stakk, sa jeg og rystet på hodet. Ett, sa doktoren. Ja ja, ett stakk da, sa jeg. Han så så sinna ut. Men dagen etter kom hun fra barnetimen igjen, og så sa jeg til henne at jeg bare hadde fått ett stakk. En stakk, heter det, sa hun. Men hun er gæren.

Lillesøster kom hjem fra sykehuset, og nå leker vi sykehus hele dagen. Med en gang mor var gått ut og Lillesøster skulle passe meg, satte hun en slange i enden på meg som hun tok fra gassen i kjøkkenet og så brakk hun opp benet på meg for det var grodd galt. Det gjorde liddeli vondt, men det skal gjøre vondt, sa hun, og så stakk hun en stoppenål i armen på meg for at det ikke skulle gjøre så vondt, og jeg skrek og sa hun var en faens unge. Men så kom mor hjem med den damen, og da hadde jeg gasslangan i rumpa og nål i armen, og Lillesøster hadde et putevar for ansiktet for smittefaren og skrek fordi jeg hadde slått henne da hun stakk. Og den damen fra barnetimen sa at Lillesøster led av sjalusi, men det er en slags gardin til å ha for vinduet, men Lillesøster sa at det var putevar, og det var det, for vi hadde ikke vært borti vinduet engang, og vi som hadde det så moro. Lillesøster har lovet meg at i morgen skal vi to ta røntgenbilde, men da må vi ned i kjelleren hvor det er mørkt, og vi skal ikke si det til noen...

Hentet fra Natt og dag, 1954, Gyldendal Norsk Forlag

www.acm5.com/vgs/2_norsk/Ordforklaringer/0_Tekster%20pdf/Forbryterdagbok.pdf
<https://files.itslearning.com/data/408/c2998/eksamensinfo/norsk%20oppgaver%20og%20forbr.matr/norsk%20forbr.matr%202009/dela.pdf>

Din Molbo

– vi har alle hørt uttrykket,
men hva forbinder vi det med?



Innbyggerne i Molboland – er Molboer – nei det er ikke begynnelsen på en ukjent historie av Astrid Lindgren.

Geografisk finner vi området Molboland i Danmark, nærmere bestemt den sydøstlige delen av Djursland, Mols bjerge (ja det hette så) er en halvøy mellom Kalvø Vig og Ebeltoft Vig. (Djursland er den «pukkelen» som ligger midt på Jyllands østside.)

Befolkningen på Mols er molboer, mange liker det ikke, men slik er det. I følge gammel tradisjon skal ens slekt ha bodd på Mols i minst 7 generasjoner før de kan kalle seg ekte Molboer.

Ebeltoft, med fregatten Jylland, oppfattes av mange som hovedstaden i Molboland, men strengt tatt stemmer det ikke. Hvis noen by skal ha den betegnelsen er det Agri, som ligger i hjertet av Mols, nær det høyeste punkt Agri Bavnehøj som er 137 meter høyt. Hvis du lurer på det høyeste naturlige punkt i Danmark, er det Møllehøj med sine 170,86 meter.

Tidligere var historier om molboers dumheter meget utbredt under betegnelsen molbohistorier. Det sies at mange av

historiene er oppfunnet av Århusianere, det finnes det imidlertid ingen data som bekrefter.

Den første boken med Molbo historier utkom i 1771 utgitt av boktrykker Christian Elovius Magnor, som av kong Christian hadde fått tillatelse til å starte «Viborg bogtrykkeri».

Slike historier var inntil da fortalt i lystige lag, og alt etter fortellerens evne og inntakelse av alkohol, brakt videre på folkemunne.

Mange nye Molbohistorier kom til og flere bøker ble utgitt. Norge var på den tid en del av Danmark og var sterkt kulturelt influert nettopp fra Danmark, hvilket bidro til å spre Molbo historier også til Norge.

I Molbohistorier er alle innbyggere i Molboland stupide, dustete, dumme og ikke særlig smarte. Således er en Molbo både i Norge og Danmark begrepet av en dum person eller handling. Begrepet Molbo finnes også i England og Tyskland.

Et eksempel på en Molbo handling fra AGURKPOSTEN:

Molbo-Norge? Duste-Norge? Du velger. Svaret er allikevel det samme.

Vi lever i et land der våre folkevalgte liker å gjøre ting litt vanskelige for oss. Ja, Molbo – Norge er ikke et begrep uten innhold. Tvert imot, duste-Norge er en realitet vi må forholde oss til daglig.

La oss for moro skyld starte med at vi må betale hel moms hvis vi velger å drikke kaffen vår inne på kafeen, mens vi slipper med halv moms hvis vi mot formodning velger å drikke kaffen ute på gaten. Dette er jo uhyre morsomt, jeg gjetter at mange turister rister på hodet og sier «Que? Si, señor. Norway. We understand», mens de ler stille inni seg.

Og så har vi jo alt det morsomme innen fiskeri. En Alta-fisker måtte her om dagen sage av 3 fot av sjarken sin for å beholde kvotene sine på makrell og torsk. Jada, du leser riktig. Båten hans var plutselig blitt for lang. Nye regler sa at

båtene skulle være max 11 meter, og så måtte han altså kutte. Rimelig spesielt. Og det er ganske sikkert bare i Norge at duste-byråkratiet klarer å skape slike situasjoner, til stor glede for komikere.

Men det var Molbo historier fra Molboland jeg kom bort fra, la meg derfor avslutte med et par typiske Molbo historier:

En gammel Molbo hørte engang at det var kommet et norsk skip til Ebeltoft. Han hadde aldri sett en nordmann, og derfor besluttet han å gå ned og hilse på dem. Han gikk ned til havnen, og over landgangen til skipet. Der var ikke en sjel å se noen steder, for alle hadde gått i land. Men det lå noen hummer, som var sluppet ut av en kurv, og krøp rundt på dekket. Molboen trodde at det var skipets besetning. Han gav en av dem hånden og sa: «Go`dav faril!» Men hummeren bet ham så han skrek! Da han hadde trukket hånden til seg, sa han: «Det er et lille folkeslag, de nordmenn. Men et fast håndtrykk, det har de.

Eller hva med denne?

Det var krig i Danmark. Noen molboer hadde reist til Århus for å kjøpe våpen, men hadde ikke lyktes. Molboene hadde vendt hjem fra Århus uten gevær til å forsvare landet med.

Men da de stadig var redde for at fienden skulle komme, besluttet de å rede hva redde kunne.

De ville først rede det som de holt aller mest av, nemlig kirkeklokken.

Etter mye mas og besvær fikk de endelig klokken ned fra kirketårnet, men så var de lenge uenige – uenige om hvordan de skulle gjemme klokken så fienden ikke kunne finne den.

Til sist ble de enige om å senke den i havet.

De slepte klokken ned til en stor båt, og rodde laaangt ut på havet hvor de kastet klokken i vannet.

Men da det var gjort, ble de plutselig urolige og spurte hverandre: «Ja nå er klokken jo riktignok skjult for fienden, men

hvordan skal vi finne den når fienden en gang er drevet ut av landet?»

Da reiste den klokeste av dem seg opp og sa: «Det er da lett nok! Vi setter bare et merke ved den!» Og i det samme trakk han sin kniv opp av lommen og skar et dypt merke i båten, på den side hvor klokken var kastet ut.

Etterpå rodde de glade hjem, for nå var de sikre på at de kunne finne klokken igjen.

Selvsagt har det kommersielle også fått sin plass, du kan blant annet kjøpe Molbo cheese, for ikke å snakke om Molbo Bitter, som på messen The Vining & Dining Fair i Roskilde feb. 07 ble kåret til verdens beste dram. Den er å få kjøpt på Polet i Norge.

Aldri mer alene...

www.wipzona.es

Wipzona et selskap du kan stole på!

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

spania24

Tlf: 625295995 Mail: post@spania24.no

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: amtsservice@gmail.com

www.dnkcb.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

¿Que pasa?

CLÍNICA 

Carlos Digon Sørensen

**Fysioterapi • Trening
Osteopati • Akupunktur
Pilates • Yoga
Bassentrening**

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



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

Tel: 966805301
Mob: 615397472

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



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

Sanasol
apartamentos



Bo selvstendig i trygge og naturskjønne omgivelser i La Nucia.

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

C / Pagre 3 03530 La Nucia (Alicante)
(+34) 966 873 697 (+34) 617 447 681




www.sanasol.es info@sanasol.es

TERRA NATURA Zoo Benidorm

Ved kjøp av en inngangsbillett, gir vi deg en gratis.

2X1



Din bilforhandler på Costa Blanca siden 1994

EURO-CARS LA NUCIA

www.eurocarslanucia.com

Verksted
Service
Brukte biler med lav kilometer
Spesialitet biler med automatgear

**Åpningstider: Mand - fred
08.45 - 13.30 og 16.00 - 19.00**

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

sanjorge CERRAMIENTOS

DISTRIBUIDOR OFICIAL **LUMON**

**TERRASSEGLASS
UTEN VERTIKALE KARMER**

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

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



Moderne Design og ren avslapning!



h

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



- 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

STOR SOLFYLT TERRASSE

Calle Andromeda 22
03581 Albir.



**Bordbestilling:
966 868 372**



Kontaktinformasjon

Gruppene

Gruppe:	Kontakt/Leder:	E.post:	Telefon:	Web-adresse:
Bridge	Jan E. Birkeland	janedvin.birkeland@gmail.com	659601949	
Cantamos	Hilkka Krane	hilkka.dekor@mail.com	699602969	
Costatrimmen	Kjell Henden	khende@online.no	663621426	www.costatrimmen.com
Filosofi 1	Sidsel Sparre	kreativ21@hotmail.com	617664143	
Fotogruppen	Arild Jakobsen	cbfotogruppa@gmail.com	966860331	
Helse og Sosial	Rita Moe	helsesosial@dnkcb.com	634370841	
Historiegruppen	Vigdis L'Orsa	lorsa@hotmail.no	693827679	
Kunstgruppen	Bjørn Bendigtsen	bjbendig@online.no	966897170	
Lyrikklubben	Tove Nilsen	aingvarn@online.no	966874942	
VinoGastro	Gunnar Hestnes	leder@vinogastro.com	696096269	www.vinogastro.com
Visens venner	Reidun Osland	r-os@online.no	0047 9137 6129	
			672979232	

Nye medlemmer

Ingebjørg Reigstad
Claes-Gøran Fristedt
Svein Sletten
Torbjørn S. Kollstrøm
Åse Lodal
Arvid og Undis Haugen
Kristin og Kjell Solberg
Edith og Karin Østenstad
Inger og Johan Romsberg
Åse Øvrebø

Arna Cecilie og Arild Meland
Øystein Almendingen
Jan Ove Hansen
Turid Tennebekk Hansen
Mats Rosenberg
Kari Norèn
Dag Robertstad
Mascha Bauer "Tip top Nails"
Ruth Hamstad
Knut og Kari Andersen

Hanne Utgård
Olaf Hegdal
Aud og Svein Korslund
Gunvor Lossius
Marton Aulie
Svein og Ragnhild Østby
Tor Johansen
Solfrid Hov
Evert Larsen
Josefa Solér Solér

Bedriftsmedlemmer

Europasol - DNSCB - Little Norway

Byggsponsorer

IMED Levante - Bonanetto
Costa Blanca Physiotherapy

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>
Spanskurs i klubben hver tirsdag og torsdag.
Trim hver torsdag mellom kl 15.00 til 16.00 i paviljongen Pau Gasol ved sportsplassen i Alfaz del Pi
Bassentrening hver tirsdag kl. 15.00 ved Albir Garden hotel i Albir

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



RABATTER FOR HELÅRSMEDLEMMER AV KLUBBEN



ELEKTRISK

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

SKJØNNHET

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

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

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

HELSE

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

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

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

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

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

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

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

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

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

15% på behandlinger ved Costa Blanca Physiotherapy.

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

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

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

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

BOLIG OG HAGE

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

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

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

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

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

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

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

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

FRITID

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

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

10% hos restaurant Finca Rustica, Finca Martina, La Nucia. Tel: 965873174
Gratis dessert når du spiser a la carte ved Restaurant El Jardin i Foya Blanca, Alfaz del Pi. Tel: 966 814 233

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

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

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

DIVERSE

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

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

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

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

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

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



DESCUENTOS PARA SOCIOS CON SUSCRIPCIÓN ANUAL



ELECTRICIDAD

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

BELLEZA

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

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

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

SALUD

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

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

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

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

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

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

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

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

10% Clinica Paca en filtro de agua para ducha y/o depuradora de agua. Vis a vis el golf en Albir. Tel: 672493452

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

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

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

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

CASA Y JARDIN

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

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

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

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

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

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

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

20% Jardinero. tlf: 650361026 / 669635904

OCIO

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

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

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

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

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

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

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

VARIOS

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

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

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

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

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

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

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.

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

Nykredit Representative Office Alicante

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

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

Nykredit



Din Fysioterapeut i Albir



BETAL KUN FOR BEHANDLING IKKE FOR OPPHOLDET!

- 3 KLINIKKER I ALBIR
- Fysioterapi behandling
- Akupunktur
- Medisinsk treningsterapi
- Lymfedrenasje - Massasje
- Gruppetrening/bassengtrening



Norske Fysioterapeuter
Refusjon fra HELFO

+34 966 867 178



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



/cbphysio