



¿Qué Pasa?

Hva skjer i Den Norske Klubben Costa Blanca?



Et magasin for medlemmer av Den Norske Klubben Costa Blanca og Norgesvenner

Nr. 1, februar 2014

Nå flytter vi til eget hus



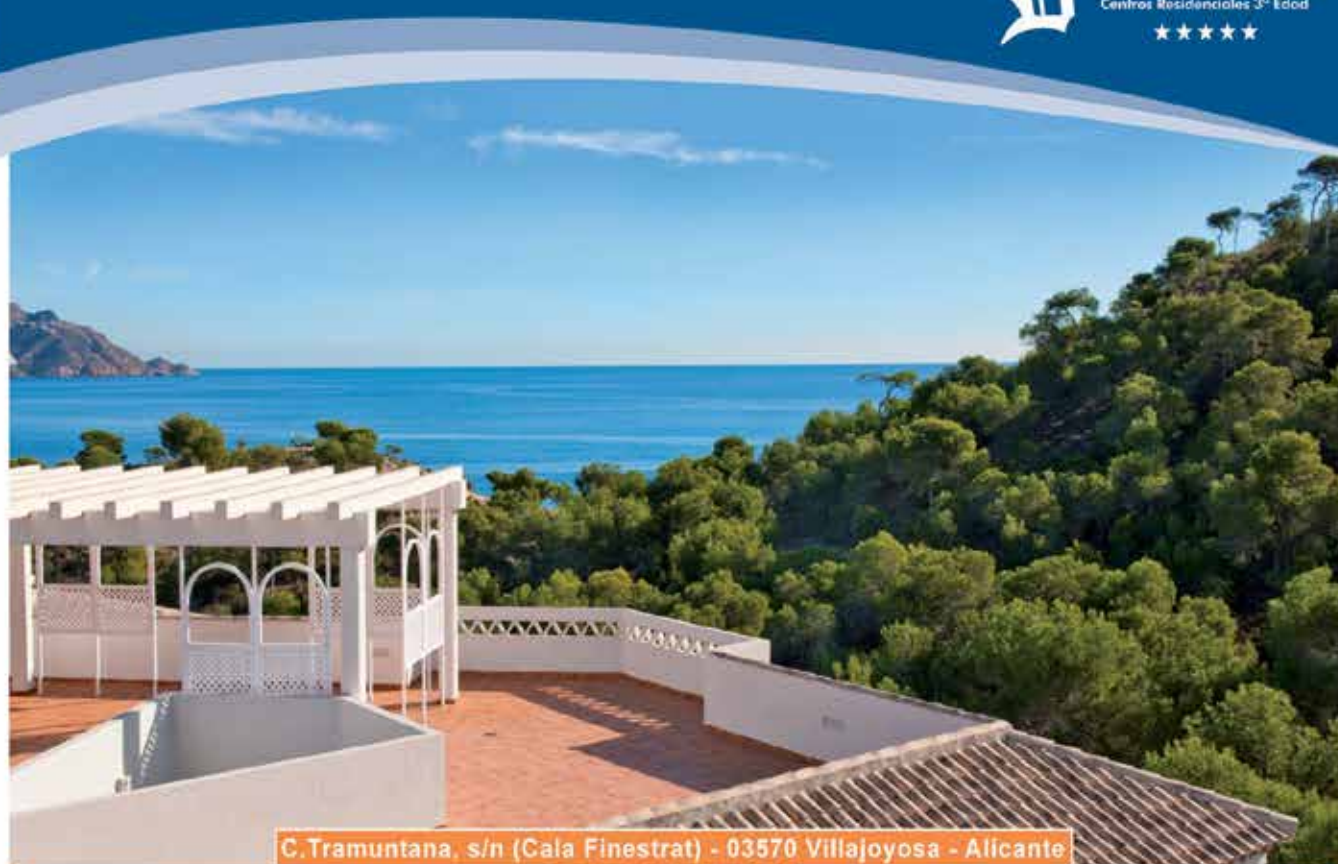
“Det blir et
spennende år 2014”



Velkommen til nytt klubbhus i Calle Constitucion i Alfaz del Pi

COSTA BLANCA Senior Resort

Nyt ditt drømmested i vannkanten av Middelhavet



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



INFO OG
RESERVASJONER:

96 585 76 71

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

Service og Fellesanlegg

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

Tekniske installasjoner

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

Aktiviteter

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



FOR MER INFORMASJON RING TLF: 630.290.662

Den Norske Klubben Costa Blanca

N.I.F.: G-03482593

¿Qué Pasa? nr. 1, 2014

Løpende nummer: 48. Årgang: 10

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

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

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

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.

Bankkontonummer Bankia:
2038-5781-43-6000033490

Annonsepriser:

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

Innhold i dette nummer



- 4 Klubbinformasjon
- 6 Hvem Hva Hvor
- 8 Bridge
- 9 CIRCULO presenterer Vitaltea
- 10 QP presenterer
- 14 Sider
- 18 Hvitløk
- 22 Kunstgruppen
- 26 Fotogruppens beste
- 28 Fotogruppens soloppgang
- 30 Cantamos
- 31 Filosofi
- 32 Historie
- 33 Klubbnytt
- 38 Legenden om Sankt Jakob
- 40 Fra Kiel til L'Alfás
- 44 Grunnloven 200 år
- 48 Klubbinformasjon



Skandinaviske produkter Telf. 96 588 85 08
Vintertid: 09.00 - 20.30 Cami de la Mar 30
Sommertid: 09.00 - 21.00 Alfaz del Pi

SUPERMERCADO
COSTA BLANCA

ANNONSØRLISTE

10gb	s.16	DNSCB	s.24	Nuevo Alcazar	s.36
Alfaz del Sol	s.21	Eurocars	s.34	Nykredit	s.20
B&G	s.13	Europasol	s.51	Rochas	s.7
Ballesol	s.2	Felipe Zaragoza	s.17	San Jorge	s.46
Bifrost	s.36	Flyttespesialist	s.37	Sanasol	s.25
Boreal	s.36	HCB	s.35	Solident	s.37
Bricol	s.25	Himolla	s.25	Super Costa Bl	s.3
Casa Vital	s.35	IMED Levante	s.17	Tertit	s.36
CB Klinikken	s.24	Inelec	s.16	Wipzona	s.33
CB Nursin	s.31	L'Obrador	s.12		
CB Physio	bakside	Linkbroker	s.21		
Clinica 1	s.12	Norstil	s.31		



Klubblederen har ordet

Kjære medlemmer,

Godt Nytt År!

2014 blir et spennende år for oss. Vi flytter inn i vårt eget nybygde klubbhus. Konstruktøren har gitt oss ferdigstillelsesdato: 14. februar 2014, selveste Valentines day. Det lover jo godt. Den dagen er viet feiring av kjærligheten. Vi blir der vi er "ut februar", men samtidig flytter vi litt etter litt. Noe er allerede pakket.

Hvis alt går etter planen regner vi med at vi kan invitere til snorklipping og feiring i begynnelsen av mars, kanskje 8. mars – det hadde vært en milepel å merke seg.

Med vår nye, langt mer sentrale beliggenhet, når vårt tilbud langt flere. Lokalene gir oss også muligheter for en lengre åpningstid for kafeen, samtidig som det kan foregå parallelle aktiviteter. Noe i bodegaen og noe i auditoriet.

Klubben drives, som alle nå sikkert har fått med seg, helt på frivillig basis. Derfor er vi mange godt voksne som "jobber" i klubben, daglig. Vi vil gjerne stille opp og gi plass til yngre generasjoner. Vi tror på at vi fortsatt har mye å bidra med og vi slutter oss til sitatet: «Jeg skulle ønske det ble moderne å være gammel». Vi tror på at generasjonene har mye å gi til hverandre, og til den yngre generasjonen vi jeg si: "Husk at vi er ikke født gamle".

Vi feirer i år 200 års jubileum for vår grunnlov. Det blir sikkert stor deltagelse over hele linjen. Derfor er feiringen av 17. mai på Costa Blanca Nord i år blitt litt endret. Det blir parallelle feiringer. En på Solgården og en i L'Alfas del Pi. Grunnloven er fundamentet for vårt norske verdisyn, og den er i bunn og grunn grunnlaget for at vi kan leve så godt som vi gjør.

Vi legger opp til en solid og verdig feiring, med et program "for liten og for stor". Det vil bli lagt opp til aktiviteter, salg av brus, is og pølser i området ved klubbhuset og i fredsparken. Informasjon om alle program kommer i egen 17 mai brosjyre, i de norske publikasjonene og her i ¿Qué Pasa?

Hilsen Bjørg

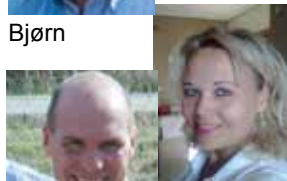


Hvem sitter i styret?



Bjørg

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



Bjørn

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



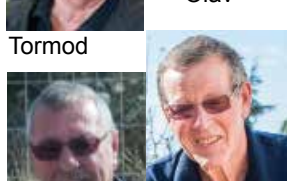
Bente

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



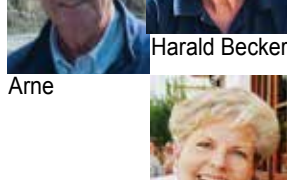
Eric

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



Tormod

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



Olav

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



Arne

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



Harald Becker

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, Arne Skaarud, Bjørn Bendigtsen, Eric Svanberg, Lars Mølsæter



Styret informerer

Innkalling til generalforsamling 2014

Herved informeres om at det vil avholdes Ordinær Generalforsamling i Den Norske Klubben Costa Blanca, Tid: Mandag 17. mars 2014 kl. 17.00. Sted: Casa de Cultura i Alfaz del Pi. Etterpå blir det tapasbuffet i klubbhuset for 20€ per person. Innkallingen til generalforsamlingen, med styrets årsberetning med revidert regnskap, revisjonsberetning og budsjettforslag, samt navn på kandidater som er foreslått til valg med valgkomiteens innstilling, og de saker som skal behandles, eventuelt med styrets kommentarer, kan fra 17. februar leses, lastes ned, skrives ut fra vår hjemmeside: www.dnkcb.com/genfors2014.html, eller hentes i Klubben.

Innflytningsplan for klubbhuset

Entreprenøren har gitt oss fredag 14. februar som overtagelsesdato. Vi trenger brukstillatelse noe som burde komme "samtidig". Deretter starter ut- og innflyttingsarbeidet, litt mer arbeid enn når vi skifter personlig bosted, men fullt overkommelig når hele "familien" tar i et tak.

For å sikre koordinering er det en utflyttingsleder og en innflyttingsleder, begge med hver sin hjelpegruppe. Invitasjon til å delta kommer med det første.

Planen er som følger:

- I løpet av uke 17. til 21. februar brukes dagens lokaler slik som nå, aktivitetsgruppene gjennomfører sine planlagte aktiviteter som før. Samtidig vaskes lokalene i klubbhuset slik at det er rent når vi kommer med ting og tang.
- I helgen 22-23 februar flytter vi alt som ikke trengs i det daglige klubbarbeidet, for eksempel hele biblioteket, alle lagerhyller og tomme skap, bord og stoler som ikke trengs daglig, m.m.
- I løpet av uken 24 til 28. februar blir dagens lokaler tømt, rengjort, reparert og fraflyttet. Da bruker vi engangsservice til "kaffe og vaffel". Materiell blir merket før "avreise" med hvor det skal plasseres i klubbhuset.
- Flyttespesialisten stiller med flyttebiler når de store tingene skal av garde.
- Styret henstiller til aktivitetsgruppene om å ta vare på sine eiendeler, tømme sine skap og ting som ligger på lagret.
- I helgen 1-2. mars blir det "fastelavnsboller" og mange ting som skal på plass. Hele uke 10 blir det å få ting i gjenge og så satser vi på at;
- 8. mars klipper vi snoren og 17. mars er det Generalforsamling.

**Husk
å fornye ditt
medlemskap før
17. mars!**

Dette blir gøy!

Hvem Hva Hvor?

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



Av Angelica Majos,
Spansk/norsk
sosiolog

Spansk ungdom

en "glemt" eller "mistet" generasjon?

Dette er sjebnesvangre ord, men ofte brukt av spanske politikere og andre som analyserer folketall og arbeidstilbud i dagens Spania. Hva ligger bak disse utsagnene? Jo, det fakta at selv om den verste økonomiske krisen nå ser ut til å ligge bak oss, så er tallene for arbeidsløse fortsatt en dramatisk realitet, og hvis vi snakker om 56% av arbeidsløse ungdom hvor mange ikke engang har hatt sitt aller første arbeid, er tallene verdt bekymring.

Hva har skjedd? Jo i første rekke har det spanske skolesystemet ikke klart å beholde mye av denne ungdommen som faktisk har falt fra allerede i skolepliktig alder. Det store boomet på boligmarkedet gav mange av disse ungdommene kontrakter hvor penger ble viktigere enn å forberede seg for fremtiden. Med krisen i denne bransjen, som ble stor skyld i den store økonomiske krisen som fulgte, mistet denne ungdommen både inntekt og fotfeste og ble tall i de arbeidsløses rekker. Andre igjen som hadde studert og forberedt seg fikk ikke bedre sjebne da arbeidsmarkedet heller ikke hadde noe å tilby disse. Resultatet ble at alle ble boende hjemme hos foreldre i familier hvor også foreldre er arbeidsløse, uten sær-

lige fremtidsutsikter til å stifte egne familier, eller de emigrerte til andre land i Europa som kan tilby arbeid. Disse landene søker i første rekke etter kvalifisert arbeidskraft, og dette er det ikke alle som kan tilby. Allikevel er det en massiv utflytning av ungdom som nå søker seg ut for å finne nye muligheter.

Spania og de spanske myndigheter gjør alt de kan for å avhjelpe denne situasjonen med nye formler for arbeidskontrakter og tilbud, og reviderer også sin undervisningspolitikk for å unngå nye situasjoner i fremtiden med "mistet" ungdom, i et land som også har en av Europas eldste befolkning med ikke arbeidsaktive pensjonister, og flere som skal inn i pensjonistenes rekke i årene som kommer. Spania var dessuten mottaker av store mengder emigranter som blant annet jobbet i byggebransjen og som når de mistet arbeidet ikke fant andre tilbud, og mange har reist tilbake til sine egne land.

Mye av det som nå skjer på arbeidsmarkedet er at i mangel av tilbud fra arbeidsgivere, er det stadig flere som starter egne firmaer. Det siste året har denne typen aktivitet gått opp med hele 20%. Problemet er allikevel at å drive egen næringsvirksom-

het både er utfordrende og dyrt og dessuten usikkert. De fleste som har klart å gå fra en situasjon som arbeidsløs til å drive egne virksomheter er personer med pågangsmot, fleksibilitet og fantasi til å tilby levedyktige produkter, ofte nyvinning innen forskjellige sektorer. Denne typen profil er høyt skattet i disse dager av politikere og investorer. De svakeste som sitter igjen uten en jobb og inntekt og mangler initiativ til å finne nye veier har liten sjangse til å holde hodet over vannet i slike tider. Den sterkeste rett ser ut til å bli stadig mer dominerende.

Men her er det snakk om folketall og disse sier sitt. Tiden vil vise hvordan denne situasjonen vil innvirke på folkestruktur og arbeidsmarked. Forøvrig er andre tall positive: Spanias industri ser ut til å være i oppgang, eksporten går jevnt og mange store prosjekter er på gang i andre land. Turismen kan gi gyldne tall da vi faktisk nå står på tredjeplass i verdensmålestokk for antall turister som besøker Spania. Allikevel er det en "kald-dusj" når vi får vite at forskjellen mellom fattig og rik i Spania nå er så stor at vi sammenliknes med Litauen. Akk ja!



ALT INNEN EIENDOM

Vi kvalitetssikrer og oppdaterer alle forhold vedr. din eiendom.

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

For mer informasjon: +34 609 902 628

Bulevard de los Musicos, 11, Edif. Celio Albir
Tel: +34 966 886 517 Mob: +34 609 902 628
www.borealcostablanca.com www.borealcostablanca.no

www.bifrostlaw.com

bifrost^{law}
Advokater Abogados Solicitors

Norsk Advokat

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



The legal Meeting Point

Kontakt norsk advokat Thomas Rønning.
Første telefon uforpliktende.

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



Restaurante Nuevo Alcázar

Cocina selecta y creativa

Hacemos todas sus fiestas privadas

C/ Argentina 2 La Nucia

Ronda nr.6

965 873 208

www.nuevoalcazar.com

"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



Fernando Martín



Vicente Solér



Bente Puig

CIRCULO Presenterer sine medlemmer

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

Taper på taper

Ved en inkurie falt spillet i forrige QP ut. Vi trykker det derfor i sin helhet her.

Å kaste taper på taper er ofte en god investering. Her er Syd kommet i firehjerter. Vest spiller ut spar K og Syd ser med éngang at kløveren er i fare og at han må satse på ruterenselv om hånden har ett kort for mye. Hvilkemuligheter har han? Jo, han kan sikre hele kontrakten ved å kaste taper på taper.

Derfor fortsetter Syd med å spille trumf til bordet for å ta knekten i spar og kaster utertaperen på den. Da har han kastet taper på taper og – vips – etter å ha gjort det, er spillet lett å se.

Nå kan du spille selv og se hva som skjer hvis du ikke kaster taper på taper.

Vigdis L'Orsa

Bridge – et spill for livet!

Bridgegruppen spiller tirsdag og torsdag kl. 17.30 – ca. 22.00 i lokalene til Den norske klubben. Vi begynner vanligvis i september og avslutter i mai. Det er god oppslutning og i «høysesongen» er det opptil 11 bord.

Begge dagene vanker det premier med en flaske vin. Tirsdagen foretas trekning, mens torsdagen er det paret som har høyest score og det som er nærmest gjennomsnitt (50%) som får premie. Vi arrangerer klubbmesterskap over 4 torsdager om høsten og julecup over 2 dager med påfølgende julebord. I mars måned arrangerer vi en vårcup over 2 dager som avsluttes med nok en festlig sammenkomst.

Vi er en hyggelig gjeng som liker å spille både for å holde vedlike ferdigheter og ivareta det sosiale. Vi har plass til flere og ønsker deg/dere hjertelig velkommen til å delta.

Kan du ikke spille bridge? Vi har arrangert kurs tidligere, og vil gjerne gjøre det igjen. Send en e-post til e.cecilie@hotmail.com hvis du er interessert.

Vennlig hilsen
Styret i bridgegruppen



BENIOFFI “Oficinadee.....”



Siste tilskudd på CIRCULO-stammen er Miguel Martínez som driver firmaet Benioffi i La Nucía. Benioffi er distributør av all type kontormateriell, kontormøbler og møblement for kontorer, venteværelser, møterom, klasserom etc. Apropos klasserom, så er det Benioffi som har montert alle de fargerike skapene ved Den Norske Skole Costa Blanca.

For 22 år siden startet Miguel Martínez en bokhandel ved siden av en skole i Benidorm. Det var her de så behovet for et utvidet sortiment av skolesaker og kontorutstyr. Derfor valgte de å åpne

et utsalg i egnet lokale på industriområdet La Alberca i La Nucía. Med stor konkurranse fra store multinasjonale firmaer, fokuserte de på å skille seg ut på personlig service og merker av høy kvalitet til moderate priser. Målet er å gjøre jobbhverdagen enklere for kundene både med dør-til-dør levering og eget utsalg.

Per i dag kan Benioffi skille med 2000 faste kunder i Marina Baja-området. Foruten god service, skiller de seg også ut når det gjelder miljøvennlighet. - Vi er opptatt av å ta vare på miljøet vårt. Derfor resirkulerer vi alle type

tonere og trykksverte, sier Miguel som går så langt som å omtale bekjempelsen av forurensning som en grunnpilar i selskapet.

I likhet med de andre medlemmene av forretningsgruppen CIRCULO, deltar også Miguel på de jevnligte møtene som gruppen holder i klubben. Foreløpig er det stort sett spanske forretningsdrivende som er medlem, men det er plass for alle. Ønsker du å vite mer, ta kontakt med leder av gruppen, enten du er forretningsdrivende, ønsker å starte firma eller du som forbruker ønsker å se hva medlemmene har å tilby.

¿Qué Pasa? presenterer

Uten våre
klubbverter
stopper
klubben

Av Hans Svedbergh

Flere av våre verter er tidligere grundig presentert i her i ¿Que Pasa? og med kun 4 utgivelser i året ville det ta mange år å få presentert alle sammen. Derfor tar vi hele gruppen under ett.



Foto fra venstre, stående: Lars Kåre Dromnes, Harald Becker, Kari Møllsæter, Ani-Fra venstre, sittende: Åse Becker, Elsa Østerman, Kari Kvæken, Mai Tønder, Elisa-På bildet mangler vi følgende verter: Gudrun Lodden, Hans-Petter Hansen, Liv

ta Haugen, Reidun Osland, Ellen Erdal, Gerd Inger Johansen, Anne-Grethe Hansen, beth Nilsen, Kurt Johansen, Wenche W. Berg Tove Korsmo, Åse Ørberg og Lars Aadnekvam var reise og det var Brith Færgestad også.

Vi kunne ha sagt: "uten klubbverten stopper klubben" – og det er i hvert fall nesten sant. Siden de hyggelige klubbvertene ble de første man møter, når man kom inn døren på klubben, har besøkene økt jevnt og trutt, omsetningen i kafeen har økt, loddosalget holdes varmt, og medlem-

mer og gjester føler seg velkomne. Noen av klubbvertene våre er i tillegg kafeverter når det "koker" som mest i klubben. For å være kafevert må man ha et eget kurs i "El Programa de Formación de Manipuladores de Alimentos para el Sector de Comidas Preparadas". Etter kurset, som

klubben betaler, får verten et sertifikat. Det er neppe lenger noen hemmelighet at klubben er en privat klubb, 100% finansiert av medlemmene selv, drevet av medlemmene for medlemmene. Innsatsen er ulønnet og frivillig. Belønningen er medlemmers smil, gjenkjennelse og hyggelig samvær. Det er vi, medlemmene, som "spleiser" på klubbdriften. Derfor ønsker vi selvfølgelig at alle

som vil bruke klubben vår er helårsmedlemmer. Vi oppfordrer derfor alle vi møter om å bli helårsmedlemmer, selv om man "bare" er her på kysten 5-6 måneder, hvert år. Det er jo nettopp det som er poenget – HVERT ÅR! Klubben er her hvert år og nå er den i sitt 44 år.

Videre er det i henhold til spansk lovgivning kun tillatt for medlemmer og deres gjester å oppholde seg i - og bli servert i klubben. De samme reglene gjelder faktisk også for klubber i Norge. Klubbens styre er opp-tatt av å følge spansk lov i alle sine aktiviteter.

Klubbvertenes oppgaver vil bli noe endret når vi har kommet i hus. Da blir "vertebordet" en del av kafédissen og opp-gavene litt integrert i hverandre. Med lengre åpningstid, lørdag og søndagsaktiviteter, vil behovet for flere klubb-verter melde seg.

Kanskje du har lyst til å være med på "verte-laget", kom innom så tar vi en prat, det eneste du risikerer er å ha det hyggelig.

I april 2009 laget vi følgende "Rutine for vertinne/vert i Den Norske Klubben Costa Blanca (DNKCB) for lokalene i Alfaz del Sol".

Underveis ble "tittelen" kjønnsnøytral og Klubbvert fellesbetegnelsen.

Velkomsthilsenen er slik:

- Alle som kommer inn igjennom døren til klubben skal hilses blidt med øyekontakt og med et smil, + "Hei og velkommen"
- og dersom verten ikke er 100% sikker på om den som kommer er medlem av DNKCB, fordi kanskje både verten og medlemmet er nye;skal det hilses og spørres på følgende måte:

"Hei, God morgen/god dag – er du medlem av klubben?"

Dersom svaret er; Ja.

Da svares det med et: Velkommen! og det hukes av på besøksstatistikken.

Dersom svaret er; Nei.

Da spørres det om: Er du/dere her kun på et kort besøk eller om han/hun vil bli medlem her og nå? Informasjon gis+ innmeldingsskjema

Dersom gjesten svarer at hun/han kun er her en kort stund, en uke, 14 dager e.l. tilbyr vi et "besøksmedlemskap" som registrert besøkende, det løper fra dato til dato. Dette medlemskapet har begrensninger i forhold til turer og andre medlemsfordeler. Bl.a. får man ikke medlemsinformasjon på e-post, men må sjekke på oppslagstavlene ved klubben. Vil personen kun besøke oss i dag, for å se hvordan vi har det og få litt informasjon om hva klubben er, skriver man seg inn i Gjesteboken! Gjester i følge med medlemmer skriver seg også inn i Gjesteboken, men spørsmål om medlemskap beror til senere og stilles senere til medlemmet, på en hyggelig måte. Er det kø ved vertens bord, be om hjelp fra andre medlemmer! Vanlig folkeskikk og godt humør, er de eneste kravene til kvalifikasjon som vert i klubben! Kanskje du også har lyst til å være klubbvert en stund og bli kjent med flere hyggelig medlemmer? Kontakt kontoret vårt!



clínica
Alfaz del Sol

Centro de Servicios Alfaz del Sol · Calle Manises, 18 · Alfaz del Pi

· HEALTH
· BEAUTY
· WELLNESS

Nail extentions
Facial treatments
Body contouring treatments
Massage
Waxing
Nutrition

beauty clinic
Rebecca 633 065 870

FYSIOTERAPI & OSTEOPATI
CLÍNICA
CARLOS DIGÓN SPRENSÉN
REFUSJON MED HELFO



Manuellterapi
Fysioterapi
Osteopati
Akupunktur
Kosthold
Trening

Alfaz del Sol: 966 860 294 - Albir: 966 868 638 - Benidorm: 965 861 061

**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!**




B:G
INTERMODA

BG INTERMODA ALTEA | Calle La Mar 1 | Tel.: 96 584 18 46 | www.bgintermoda.es

BG INTERMODA DENIA | Calle La Mar 24 | Tel.: 96 643 52 72




B:G
HOME

BG HOME ALTEA | Avda. Jaime 16 | Tel. 966883713 | www.bghome.es

BG HOME DENIA | Calle La Mar 24 | Tel. 966435272

Sider-Cider-Cidre-Sidra-Apfelwein

VinoGastro - en oppsummering!

Vi har i alle numre siden 2009 skrevet noe om mat og drikke. Om, druer, øl og brennevin, en hel del om akevitt, om tilvirkning, lagring, varianter og smak. Vi har skrevet om bestikkets historie. Vi har vært innom litt "vinsnobbing" og sist litt ironisk om vinsmaking. I alle disse numrene har vi glemt den viktige Cideren – vi skrev om Calvados i nr. 2/2012, men cider ble glemt i "alkoholtåken"! Cider er jo basen til Calvados.

Få moderne drikker har så dype historiske røtter som denne epledrinken. Navnet kommer for øvrig fra det hebraiske ordet sjekar, som betyr sterk drikk. Så det indikerer en lang historie. Produksjon i større skala ble først startet av romerne for mer enn 2000 år siden. Grunnkonseptet er det samme idag som den gang. I starten ble eplene lagt i store trekar, moset og etterlatt for selvgjæring. Drikken ble raskt en suksess og spredde seg sammen med romerne til Spania, Frankrike og England, de samme landene som i dag både produserer og konsumerer mest.

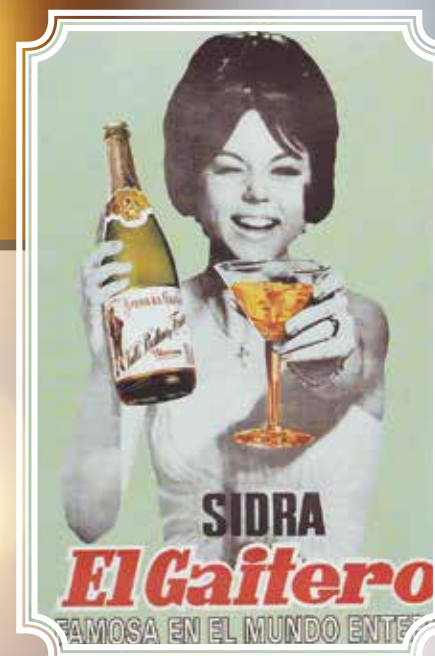
Moderen sider produseres forskjellig i forskjellige land og skiller seg derfor i smak. Alkoholstyrken varierer fra 3 til 8 prosent, "alkoholfritt" ned mot 1 prosent og "alkoholsterkt" over 8,5 prosent, noe som mange mener virker reduserende på smaken.

Den franske sideren fremstilles etter strikte regler, gamle metoder og får ikke inneholde verken sukker eller gjær. Den er oftest musserende og den med høyeste kvalitet kommer på champagneflasker. Produksjonen er strengt regulert. I grunntilvirkningen brukes to søte og to bitre eplesorter for hvert syrlig eple. Normandie har et femtitalis tillatte sorter. Sider epler er oftest små, tykke i skallet og modnes sent. Mange dyrkere venter til frosten har kommet før de starter produksjonen nettopp for å unngå tyvstart på gjæringen.

I Storbritannia, som har det største forbruket pr innbygger, er det tillatt å tilsette både annen type gjær enn fruktens egen og mer sukker og kunstige farge- og smakstilsetninger. Engelsk sider kommer fra fruktdyrkingen i de vestre delene, sider fra

dette området har en tydelig smak og godt med garvestoff. Nord-Frankrike er som Nord-Spania. Det dyrkes epler, det lages gode oster, ystes godt smør og maten tilsettes ofte fløte. I denne kulinariske familielikheten passer sideren ypperlig inn. Nordsiden i begge land og i Vestre-England har rikelig med nedbør, dårlige forhold for vindyrking, men ypperlig for epler, som på sydvestlandet i Norge. Baskerne kaller sidrer for Sagardoa. Den har lavt sukkerinnhold og forholdsvis høy alkoholprosent.

For den "frankofile" leser finnes det en spennende og kanskje for deg ukjent drikk fra det franske nordområdet. Pommeau er en ravfarget, frisk og halvsøt til søt hetvin. Den lages av 1/3 ung calvados som blandes med 2/3 fersk, ugjæret eplejuice. Ingen gjæring oppstår og resultatet



blir Pommeau, med fyldig eplesmak, en behagelig syrlighet og med en alkoholprosent på 17. Reglene krever 14 måneders lagring på fat. Franskmenn drikker gjerne en avkjølt Pommeau som aperitiff eller etter maten, til frukt eller til noen av de normanniske ostene, camembert eller Pont-l'Évêque. Du får kjøpt Dupont Pommeau de Normandie på polet i Norge, koster NOK 279,- for 0,70 l. (Bestillingsutvalget) Den har eget AOC.

Vi er i Spania og her er Sidra – Asturiernes yndlingsdrikk. Som en sluttreplikk kan nevnes hva den greske geografen Strabon skrev i den første århundret før vår tidsregning; "Asturiene har en drikk som de kaller zythos, og den er fremstilt av gjæret eple-saft." Allerede kelterne hadde dyrket epler i Nordvest-Spania for å fremstille denne berusende drikken, har du ikke smakt spansk sider før gjør det nå!

EPLEFAKTA

- Lenge før vår tidsregning ble epler dyrket som en magisk frukt og man var overbevist om at egenskapene fortsatt var til stede i den flytende formen. I dag vet vi at epler er rike på antioxidant som beskytter oss mot de skadelige frie radikaler.

- Desto kjøligere klima desto godere blir eplene. De vokser langsommere, noe som gir bedre aroma og en finere balanse mellom sødme og syre.

- I Norge er det lange tradisjoner for å produsere sider. Det finnes forskjellige eplesorter som er velegnet til sider, blant andre Aroma, Gravenstein og Torstein.

- I Hardanger finnes det mange bønder som brygger sider til eget bruk. Noen bønder har også lisens til å selge sider til gårdsmat. Det er fire forskjellige norske sidere i salg på Vinmonopolet, to er basert på lokal tradisjon fra Hardanger.





Vi sikrer Klubben!

Topp moderne alarmsystemer.
Kun installasjonskostnader,
ingen månedsavgift eller abonnement.
Kontakt Felix på tlf.: 637 488 437 for mer informasjon.




10gb INTERNET

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

A COMPLETE SOLUTION 4 YOUR INTERNET NEEDS



VARILUX
Naturlig syn. Alltid.

15% rabatt

FELIPE ZARAGOZÍ
ÓPTICA

LINSER PERFEKTE FOR
HVERDAGSBRUK
I ENHVER SITUASJON.
**HOS ÓPTICA FELIPE
ZARAGOZÍ FÅR DU
INDIVIDUELT
TILPASSEDE LINSER.**

www.opticafelipezaragozi.com

C/ Constitución, 6 · Altea 03590
965 84 44 60

Kom bli med!

Vi er nå 1000 medlemmer i klubben, og ønsker enda flere velkommen. Vi flytter nå inn i nybygget klubbhus, og blir herrer i eget bygg. Dette betyr større lokaler, flere aktiviteter og masse engasjement fra ivrige medlemmer.

Meld deg inn nå, og ta del i moroa!

Helårsmedlemsskap koster bare 50€.
Som helårsmedlem får du rettigheter og fordeler iht våre vedtekter.

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
AKUTTHJELP: 900 22 33 44
levante@imedhospitales.com
www.imedlevante.com

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

Hvitløk

som medisin

”I gamle dager var jødene overbevist om at hvitløk var verdens fremste afrodisiakum”. Kanskje det er derfor vi har overlevd i tusenvis av år?

Hvis man hengte hvitløk rundt halsen, var man beskyttet mot sykdommer. Muligens virket det, for hvem vil vel nærme seg deg? Og faktisk, nå vet vi at hvitløk er godt for helsen, til og med legene sier det. Uansett vet jeg at livet uten hvitløk ville vært ganske begredelig”

Leah Loeber Fischer i boken Mama Leahs jewish Kitchen

I første omgang var det i medisinskapet og ikke i spiskammeret hvitløken fantes. I Sverige, på 1500-tallet, var Gustav Vasa opplyst om dette. Så når soldatene på Viborg festning ble rammet av epidemi, beordret han øverstkommanderende til umiddelbart å sørge for å kurere soldatene med hvitløk. Hvitløk skal være nyttig for å fjerne sykdom, sa Vasa. Om soldatene ble friske sier denne historien ikke noe om. I Dalane, på 1300-tallet, spiste de rå hvitløk, og folket skal ha klart seg bedre mot svartedauden enn andre. Krydder, deriblant hvitløk, ble ikke tilsatt på grunn av smak, men snarere en måte å beskytte seg mot magesykdommer på. Om det var tilfeldig eller om hvitløken er et vidundermiddel det er spørsmålet, men det forskes stadig på hvitløkens egenskaper og de finner stadig nye stoffer som er interessante å se nærmere på.

Selv våre nordiske vikinger skjønte hvor sunn hvitløken var. De tygget flittig hvitløkfedd på reisene sine, noe som trolig forhindret dem å få skjærbuk, etter som hvitløk er rik på C-vitaminer. Hvitløkens antibakterielle egenskap ble brukt under den første verdenskrig hvor de brukte saften av hvitløken på sårene. Men det sies at det bare er rå hvitløk som er bakteriedrepende, og det er stoffet allicin som har de gode legende egenskapene. Men professor Mahendra Jain ved instituttet for kjemi og biologi i Delaware i USA har kommet til en annen konklusjon. Han mener at forvellet hvitløk kan være bedre enn rå, spesielt for hjerte og blodsirkulasjon. Under oppvarming dannes kjemiske substanser som bidrar til å fortynne blodet. Men den bakterielle egenskapen i hvitløken forsvinner når den blir varmet opp. Så for å få mest mulig ut av den,

gjelder det å tilberede den riktig. For eksempel er det best å la den knuste hvitløken ligge på skjærefjela i 10-15 minutter før den går i stekepannen, da er allicin-prosessen i boks, og du er sikret et sunnere måltid. Grunnen til at hvitløken blir sunnere ved å bli liggende, er at allicin er veldig ømfintlig for varme. Så hvis du bare tar og slenger hvitløken i pannen, vil ikke dannelsen av allicin skje.

Senker kolesterol og beskytter mot kreft

Det har blitt forsket i over 20 år på hvitløkens gode egenskap. Allicinet fungerer som en antioksidant, det vil si at det kan uskadeliggjøre de frie radikaler som kan skade kroppens celler. Frie radikaler kan være blant annet innblandet i oppkomsten av forskjellige infeksjonssykdommer og kreft. Amerikanske forskere konkluderte med at pasienter kan

forskyve tegn på åreforkalkning opp til 15 år ved hjelp av hvitløk. En gruppe forskere i Kina har ifølge Daily mail funnet ut at du ved å spise rå hvitløk to ganger i uken nesten halverer sjansen for å få lungekreft.

Men, hvordan spiser man egentlig rå hvitløk? For de fleste av oss er det neppe særlig aktuelt å begynne å knaske rå fedd. Trikset er å strø finhakket hvitløk over midt dagen etter at den er ferdig tilberedt. Tidligere studier har også vist at hvitløk kan bidra til å senke kolesterolet. Og ekstra gunstig ef-

fekt på kolesterolet har hvitløk dersom du spiser det sammen med fisk. De hjertevennlige mineralene du finner i fisk er bra for helsen din på flere måter. Blant annet har det en betennelsesdempende effekt og kan redusere kolesterolet. Men studier publisert i American Journal of Clinical Nutrition viser imidlertid at det å kombinere fisk sammen med hvitløk kan gi enda større reduksjon av kolesterolet i kroppen, inkludert det skadelige LDL-kolesterolet. Hvitløk og fisk har kjente fordeler på ulike lipider (fettstoffer) i kroppen. Fordi

Hvitløken kan:

- **Senke kolesterolnivået med i gjennomsnitt 8 %**
- **Senke nivået av blodfettet triglyserider med i gjennomsnitt 13 %**
- **Senke blodtrykk med 5-10 %**
- **Øke mengden nitrogenoksid, NO, et stoff i kroppen som utvider blodårene**
- **Redusere blodplatenes ”klebelighet” og dermed risikoen for blodpropp**
- **Hemme bakterievekst, trolig også virus.**

Professor Gustav Belz fra kardiologiklinikken i Mainz i Tyskland, mener at hvis menn begynte å spise hvitløk regelmessig når de fyller 45 år, og kvinnene så snart menopausen begynner, reduserer de risikoen for hjerte- og karsykdommer på sine eldre dager betydelig. Forskere har også notert at det ikke er selve hvitløken som gir fra seg den ubehagelige odøren, men det er blodet når fettcellene brytes ned.

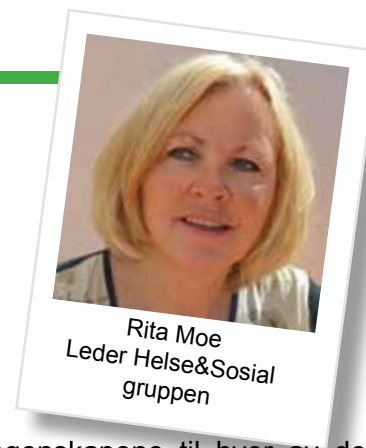
Et kjemisk lite under

I 1858 beviste Louis Pasteur at hvitløken var antiseptisk. Da han tilførte hvitløk i bakteriedyrkning, døde bakteriene i rask takt. Men ikke før 35 år senere lyktes det A.P. Semler å identifisere hvitløkens bestanddeler, og da særlig flere sulfidforbindelser. Men det var et stort mysterie? Hvorfor duftet hele løken så lite, mens samme løk kan utsondere en sånn udør

når noen spiste den? Man kom etter hvert frem til at i uskadet løk så fantes en spesiell svovelforbindelse uten smak og duft, men så snart løken ble kuttet i/ hakket eller presset, dannet stoffet diallyltiosulfinat seg som fikk det mer håndterlige navnet allicin. For å gjøre det enda mer komplisert blir Allicin igjen dannet av en svovelrik aminosyre som kalles alliin og enzymet allinase. Og fremdeles ut ifra nobelprisvinneren professor Atturi Virtanen og hans team har man bare krasset i hvitløkens ytterside når det gjelder forskning. Hvitløken inneholder et tusentalls substanser som stadig forandres når de blir påvirket av blant annet luft. Og kanskje nettopp derfor har hvitløken så mange anvendelsesområder? Et helt lite miniapotek som des-

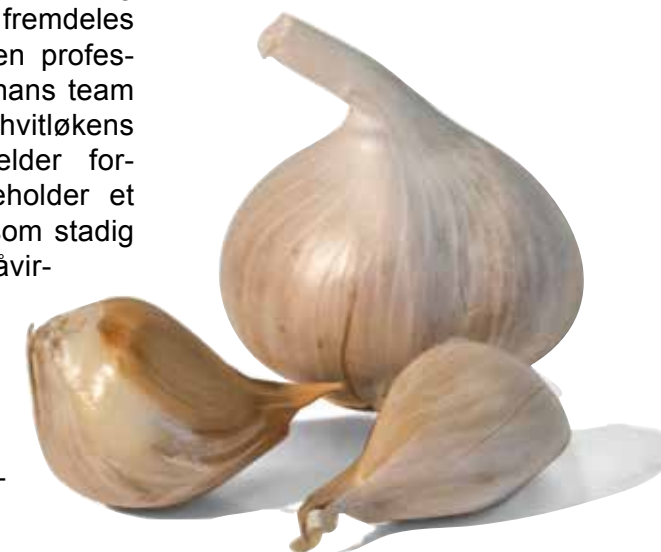
suten inneholder vitaminene A, B og C, proteiner og sporstoffer.

Kilde: Hvitløk! Av Annica Triberg/ Albert Håkansson



egenskapene til hver av dem er unike, vil det gi enda bedre resultater å kombinere dem, sier klinisk ernæringsfysiolog Christopher R. Mohr.

Det er derfor god grunn til å servere fiskemiddagen din med hvitløk.



Oversiktlig finansiering

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.

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

Nykredit Representative Office Alicante

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

Nykredit, International
Under Krystallen 1
DK-1780 København V

Nykredit

LINK BROKER
ALICANTE
CORREDURIA DE SEGUROS, S.L.

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



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

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, leittelte leiligheter, du kan bestille vask, hjemmehjelpstjeneste og stort sett få den hjelp du trenger, alt organisert via servicekontoret.

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



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

Klubbens helårsmedlemmer får 10% rabatt på listepreis!



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

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



Kunstgruppen
Costa Blanca 96

UTSTILLING I CASA DE CULTURA

Tre av DNKCBs medlemmer, Brit M. Glomnes, Odd Manskow og Per Presthus, har salgsutstilling i Casa de Cultura i Alfaz del Pi i februar 2014. Alle tre er aktive i Kunstgruppen Costa Blanca 93 og har deltatt i flere utstillinger med gruppen opp gjennom årene.



Per Presthus - Brit M. Glomnes - Odd Manskow

Åpning/vernissage fredag
14. februar kl. 19:00. Utstillingen varer t.o.m. 1. mars.
Åpningstider: Mandag - fredag kl. 09 - 22. Lørdag kl. 11 - 14. Søndag stengt.
En av kunstnerne vil være til stede daglig mellom kl. 11:00 og kl. 14:00.

BRIT M. GLOMNES

Brit stiller ut malerier i teknikken eggoljetempera/blandingsteknikk. Eggoljetempera er en av de eldste maleteknikker vi kjenner. På 900-tallet erstattet den tidligere teknikker som f.eks. enkaustikk (oppvarmet voksmaling), og først på 1500-tallet ble oljemalingen tatt i bruk. Tempera er den mest holdbare og fargeekte av alle maleteknikker. Det er i år 20 år siden hun begynte å male akvarell hos den kjente Asker-maleren Inger Hoff. Etter 10 år som akvarell-maler, fattet hun interesse for eggoljetempera-teknikken, og hun har gjennom årene utviklet denne teknikken på sin måte. Hun har hatt en rekke utstillinger og salg i Norge, Sverige og Spania og hun er bl.a. innkjøpt av Solgården i Villajoyosa, hvor hun har dekorert en rekke av hotellrommene. Hun har deltatt aktivt i styret i Kunstgruppen Costa Blanca 93.

ODD MANSKOW

Odd vil vise arbeider med ulike teknikker og uttrykk. I tillegg til malerier og materialbilder, vil han også ta med noen figurer laget i en kombinasjon av ulike materialer, bl.a. stein, metall og glass. Et poeng for Odd er å bruke gamle bruksting og materialer på en ny og annerledes måte, m.a.o. et slags alternativt gjenbruk, ofte på en humoristisk måte. Odd har grunnutdanning i kunst fra USA og flere kurs i Norge og har i alle år hatt maling som sin viktigste fritidsaktivitet. Han har stilt ut og solgt arbeider i USA, Spania og Norge.



"Den lange mannen", Odd Manskow

PER PRESTHUS

Per har studert tegning og maling bl.a. flere år på Sommerakademiet i Bremanger, med Asle Raaen som lærer. Han har også deltatt på kurs med kunstnerne Terry Nilsen Love og Inge Bye. Han har deltatt på kollektivutstillinger i Norge og Spania. I tillegg har han hatt to separatutstillinger i Casa de Cultura i Alfaz del Pi. Han var med å starte Kunstgruppen Costa Blanca 93 og satt mange år i styret. Han har deltatt på alle utstillingene til Kunstgruppen. Han maler i olje, akryl og akvarell, samt tegninger i blyant og tusj. Motivene er landskap og portrett med forkjærlighet til portrett hvor han har hatt flere oppdrag.



"Dame og blomster"
Per Presthus



"Fra barnerommet", Brit M. Glomnes

Kunstgruppen Costa Blanca 96

ÅRSMØTE OG MALERKURS

Den 17. februar vil det bli avholdt årsmøte og generalforsamling i Kunstgruppen. Klokkeslett og sted vil bli opplyst senere. Det er ennå ikke helt avklart om vi kan møtes i våre nye lokaler på det fastsatte tidspunkt. På dette årsmøtet skal det velges nytt styre. Det sittende styret benytter derfor anledningen til å takke for hyggelig og godt samarbeide internt

i Kunstgruppen.

Det vil bli arrangert malekurs v/ Joan Vidal hver tirsdag fra og med 4. februar. Kursene vil finne sted i La Nucia, starter kl 11.00 og varer i tre timer. Påmelding direkte til Bjørn Bendigtsen (bjbendig@online.no). Pris er 90€ pr person for 12 timer (4 uker). Bindende påmelding og maks 10 elever.

Det planlegges også vårfest for medlemmer av Kunstgruppen den 10. april. Nærmere informasjon i neste nummer. Likeså planlegges en tur til Alicante kunstmuseum i februar. Vi kommer tilbake med informasjon pr. e-post om tid og opplegg straks vi har alle detaljer på plass.

Bjørn Bendigtsen

LEGESENTERET Costa Blanca Klinikken

Almennpraktikerne har norsk, svensk og spansk legeautorisasjon

Åpningstider:

Man-Fred: 9.00 - 14.00 Lør: 10.00 - 13.00

- Blodprøver/vaksiner
- 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

Kom bli med!

Vi er nå 1000 medlemmer i klubben, og ønsker enda flere velkommen. Vi flytter nå inn i nybygget klubbhus, og blir herrer i eget bygg. Dette betyr større lokaler, flere aktiviteter og masse engasjement fra ivrige medlemmer.

Meld deg inn nå, og ta del i moroa!

Helårsmedlemsskap koster bare 50€. Som helårsmedlem får du rettigheter og fordeler iht våre vedtekter.

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



Den Norske Skole Costa Blanca
www.costablancaskole.com



Moderne Design og ren avslapning!

himolla

Kvalitetsmøbler laget i Tyskland

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

BRICOL

BYGGEVARER OG VERKTØY

C/. Calvari, 43
03580 L'ALFÀS DEL PI (Alicante)
Telf.: 965 88 79 56 - 965 88 88 52
Fax: 965 88 95 26
bricol@grupobdb.com bricol@bricol.es
www.bricol.es

BRICOLHOME

MØBLER - INNREDNING - OPPUSSING

Innredning etter mål
Oppussing av bad, kjøkken, terrasse, basseng
Vi snakker engelsk

C/Calvari, 43 - Alfaz del Pi 03580 (ALICANTE)
Tel.: 96 686 00 31 - 965 88 79 56
Fax: 965 88 95 26

Email: bricolhome@bricol.es
www.bricolhome.es

www.sanasol.es

sanasol

APARTAMENTOS - Utleieleiligheter

VELKOMMEN TIL OSS

for kortids- eller langtids leie

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

Calle Page 3, 03530 La Nucia (Alicante)
Tel: +34 966 873 697 el. +34 617 447 681

info@sanasol.es

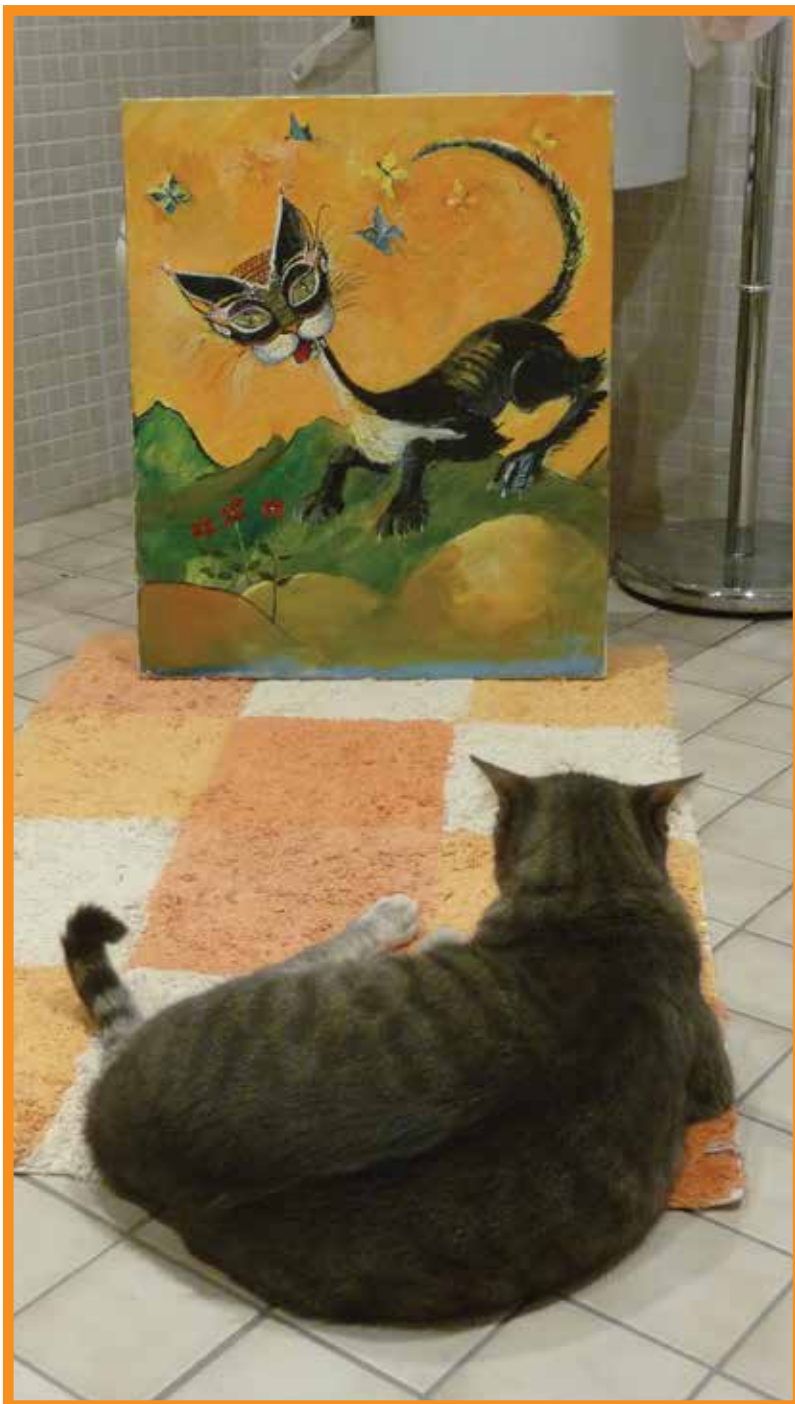
Fotogruppens beste

Her er noen av bildene som engasjerte aller mest og ble “snakkisene” under desember- og januarmøtet i fotogruppen. Oddvar Oddhaug vant i desember, og Reidar Færgestad vant i januar. Men vinnerne ble ikke alene om å få oppmerksomhet.

I vinter gikk vi over fra fagjury til “folkejury” fordi interessen og iveren blant medlemmene ble stor i å være med i diskusjonen og bedømmelsen. Dette ble både morsomme og lærerike prosesser. Og medlemmene var disiplinerte nok til ikke å stemme på sine egne bilder, selvfølgelig. Våre kommende møtekvelder er 17. februar, 10. mars, 7. april og 19. mai. Fristende å mene noe om andre bilder? Fristende å få sine egne bilder evaluert? Klart det! Man lærer så lenge det finnes fotografer! Størrelsen er ikke viktig i fotogruppen. Du er velkommen med alle kameratyper. Bilder skaper glede. Glede skaper enda flere gode bilder.

HØYRE: Her er bildet som ble Månedens bilde desember. Det fikk flest stemmer fordi graden av humor og overraskelse grep juryen. Ingen hadde sett dette før. Dette bilde likte vi alle. Foto: Oddvar Oddhaug.

UNDER: Men ikke bare vinnerne skapte glede i juryen. Dette bildet fikk også stor oppmerksomhet for sitt gode øyeblikk. Godt tenkt av fotografen å “skyte” bildet i det genseren er på vei av. Morsomt bilde. Foto: Camilla Sivesind.



Dette bilde fra en strand på Lanzarote fikk tittelen Månedens bilde i januar. Det fikk juryen til å bruke ord som; uvanlig, flott komposisjon, spennende motiv, liv i sanden, teknisk utmerket, stor skraphet, overraskende motiv, skiller seg ut og “Dette kan bli mitt skrivebords-bilde”. Foto: Reidar Færgestad.



Dette bilde fikk også stor oppmersomhet og engasjement under fotomøtet i klubben. Annlaugs bilde fenet mange, og spørsmålene var mange omkring det tekniske. Gjerde brukte stativ og eksponerte bildet i 10 sekunder. Det viser Fiksdal i Møre og Romsdal. Foto: Annlaug Gjerde.

Oss, soloppgangen og ekornet

Vær der når det skjer, og du får gode bilder. Slik tenkte vi, og sto grytidlig opp for å følge soloppgangen fra L'Olla-stranden på Cap Negret, helt nede i strandkanten i Altea.

For når sola stiger opp av Middelhavet blendes selv den mest rutinerte fotograf. Vakkert. Fra rødt til gult. Lange skygger. Så er det over. Det gjelder å fotografere raskt. Kl. 08.13 skjedde det, men timen før blir bare rødere og rødere. Det lar seg også fotografere. Vi trivdes med kameraene våre, noen med små kompaktkamera, andre med større systemkamera.

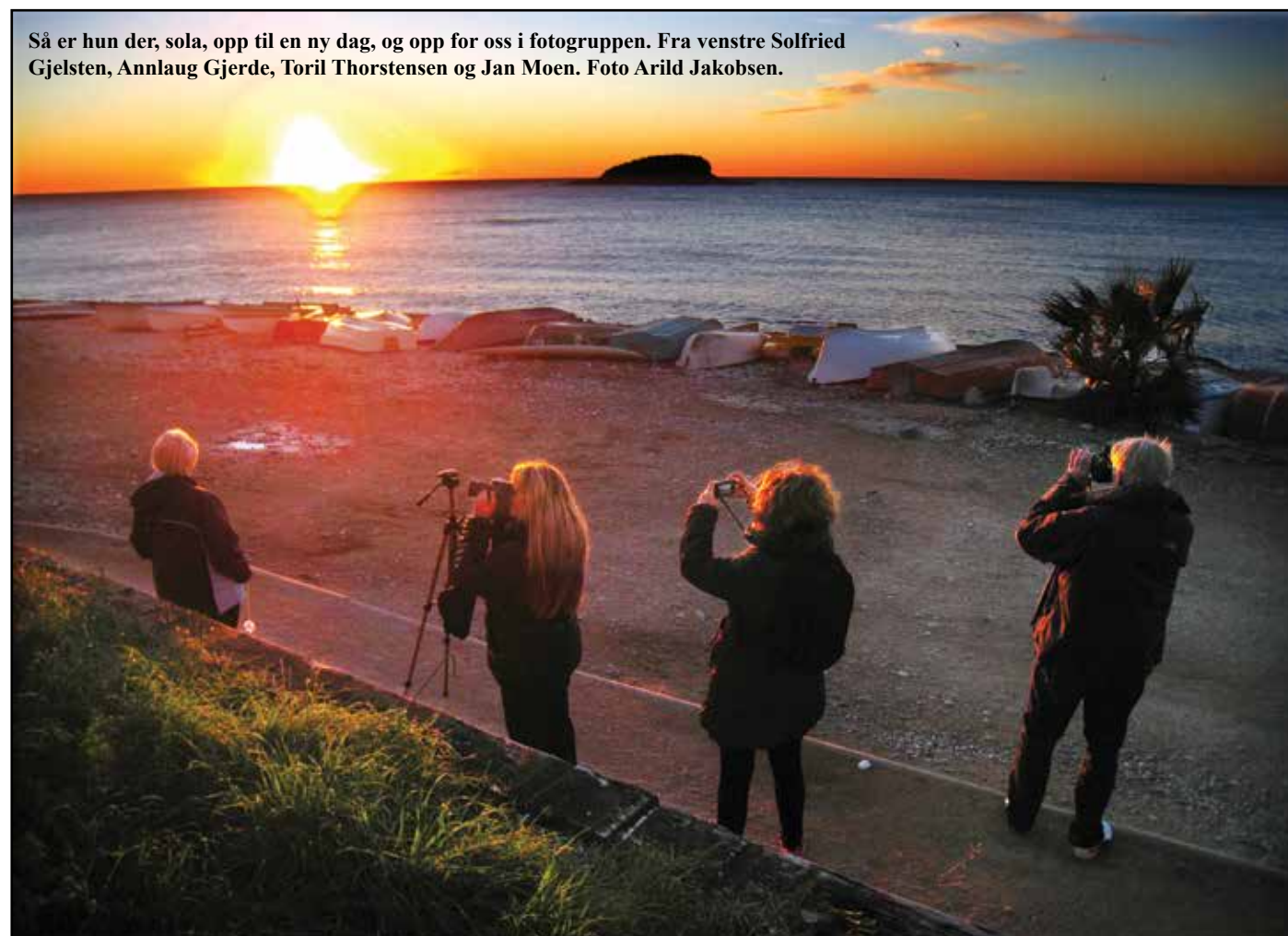
Når vi var ferdige ville et ekorn det motsatte. Lille Bruno stod noen sekunder og viste seg fram for Anne-Elisabeth, viftet med halen og sprang vekk når vi andre nærmet oss. Anne-Elisabeth fikk bildet. Selv om vi seks fotografer ikke var langt fra hverandre ble bildene svært forskjellige. Det er bare å se her.



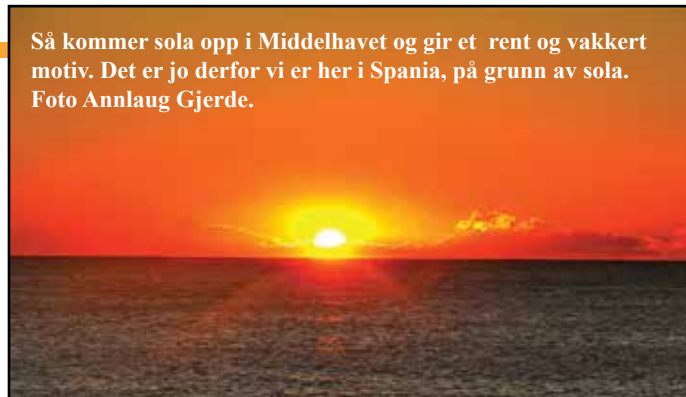
Denne morgenfriske gjengen fra fotogruppen stod opp tidlig for å være sammen om soloppgangen. Fra venstre Solfried Gjelsten, Jan Moen, Toril Thorstensen, Annlaug Gjerde og Anne-Elisabeth Nesset. Fotografen Arild Jakobsen var også tilstede da bildet ble tatt.



Dette lille ekornet bruste med halen, viste seg fram noen sekunder og takket for at vi kom på soloppgangen på L'Olla. Foto Anne-Elisabeth Nesset.



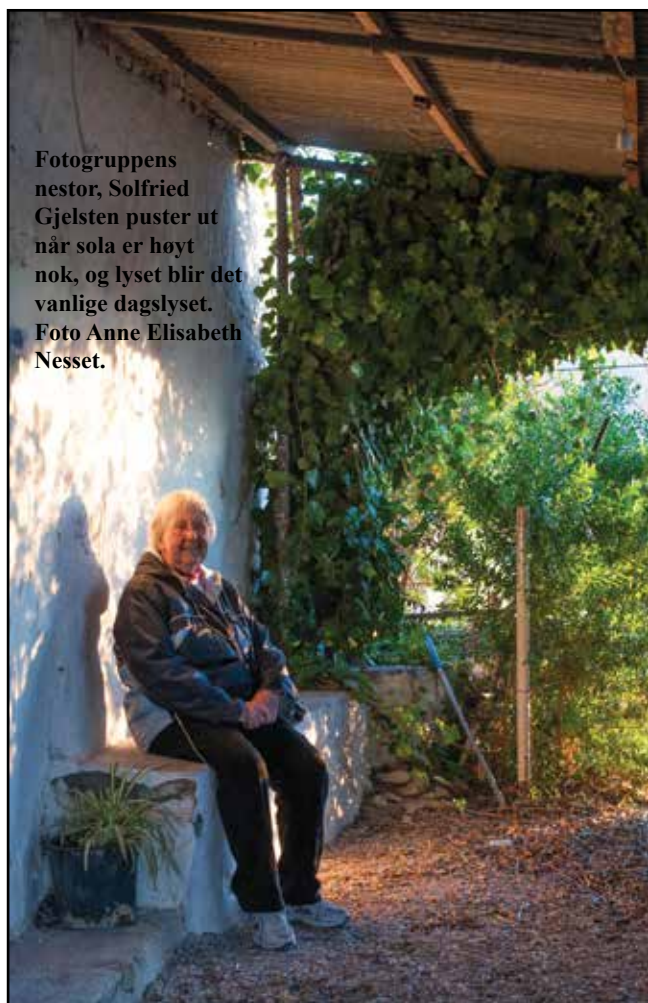
Så er hun der, sola, opp til en ny dag, og opp for oss i fotogruppen. Fra venstre Solfried Gjelsten, Annlaug Gjerde, Toril Thorstensen og Jan Moen. Foto Arild Jakobsen.



Så kommer sola opp i Middelhavet og gir et rent og vakkert motiv. Det er jo derfor vi er her i Spania, på grunn av sola. Foto Annlaug Gjerde.



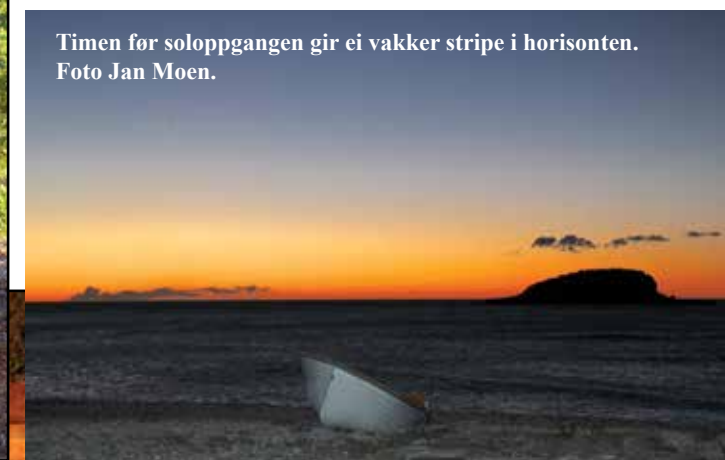
Det er ennå en halvtime til soloppgang, og det røde lyset i horisonten gjør busken spennende å fotografere. Foto Toril Thorstensen.



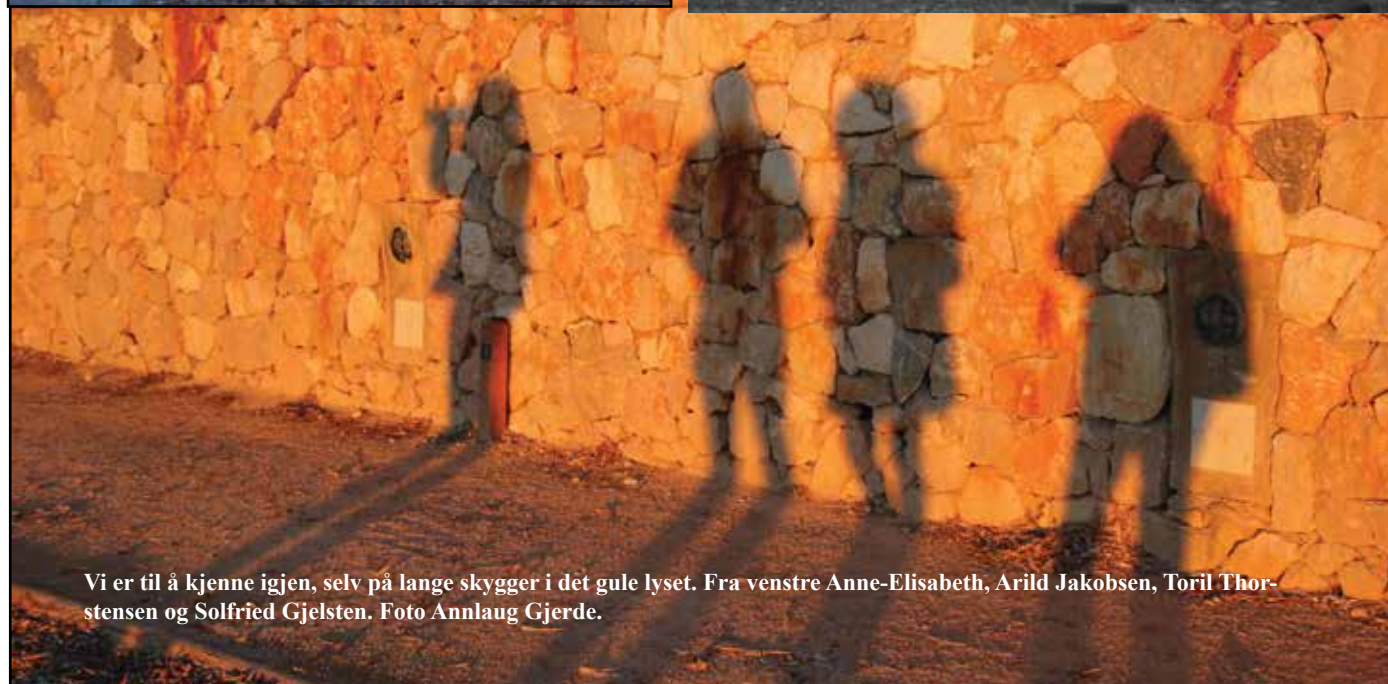
Fotogruppens nestor, Solfried Gjelsten puster ut når sola er høyt nok, og lyset blir det vanlige dagslyset. Foto Anne Elisabeth Nesset.



Dagens første solstråler gav et fint lys. Alt fortiner seg varmere og annerledes. Foto Solfried Gjelsten.



Timen før soloppgangen gir ei vakker stripe i horisonten. Foto Jan Moen.



Vi er til å kjenne igjen, selv på lange skygger i det gule lyset. Fra venstre Anne-Elisabeth, Arild Jakobsen, Toril Thorstensen og Solfried Gjelsten. Foto Annlaug Gjerde.

En glad gjeng sangere startet opp igjen øvelsene 7. okt 2013



Da var det bare og begynne å øve på våre kjære kjente julesanger. 15.november var den første opptreden på åpningen av julemarkedet på Kirkesenteret i Albir. Det var masse folk og vi ble tatt godt imot. Så var det Betanien som stod for tur. Der gledet vi beboerne og en av dem hadde også fødselsdag. 30.november hadde vi utendørs konsert i den norske Frivilligsentralen i Alfaz del Pi som er i den gamle politistasjonens lokaler. Det regnet og blåste, men vi sang oss nesten varme. Vår leder

i koret, Hilka Krane, solgte både akvareller og hånddekorerte lysglass hvor en god del av inntektene gikk til Frivilligsentralen. Kunstneren Hans Petter Fjugstad fra Altea viste frem malerier av seg og sine elever hvor også her en god del av inntektene gikk til Frivilligsentralen.

Merete Ihlen Marandi hadde med seg Rocio Guijarro (byråd for kultur) og Isabel Davó (byråd for utdanning og handel) som tok imot en sjekk fra kaffe og vaffelsalg for 2013, dette går til de vanskeligstilte i kommunen.

Første søndag i Advent hadde vi konsert og opplesning på Can

(Bærumshjemmet) i Altea. Beboerne koste seg og sang med i noen av julesangene.

2. desember sang vi på Sagenehjemmet. Det var ikke flere enn 6 beboere akkurat da, men de ga tydelig uttrykk for at dette var populært.

Julaften er det blitt tradisjon at Cantamos har konsert kl.12.på Betanien. Mange av oss har da reist til Norge, så i år var det et fint lite kor på 9 personer som spredde glede på julaften. Beboerne var også med og sang.

Filosofi gruppen

Rapport fra filosofigruppen

Før jul gjorde vi oss ferdige med Lars Fr. Svendsens lille bok "Hva er filosofi?". Det var nyttig lesestoff. Vi ble presentert for forskjellige retninger innen filosofien. Hvordan grensen mellom filosofi og vitenskap stadig har blitt redefinert. Hvordan litteratur og historie har påvirket filosofien. Videre om forskjellige vinkler å nærme seg de filosofiske spørsmålene på. Er det bare empiri som gir oss svar? Hvilken rolle spiller sansene våre og følelser og intuisjon? "Det finnes kort sagt ikke ett allmenngyldig perspektiv på verden som kan brukes som et arkimedisk punkt." I slutten av boken tar Svendsen opp problemet med skil-

let i moderne filosofi. Fagfilosofene har en tendens til å fordype seg i språklige analyser, og de får sine arbeider publisert i fagtidsskrifter som ikke blir lest av "vanlige folk". Men tradisjonen fra Aristoteles lever fortsatt der det er spørsmålet om livets opprinnelse og om meningen med livet som opptar menneskene. Det er denne linjen som opptar oss hverdagsfilosofer som møtes hver fredag for en prat. Etter nyttår har vi skiftet emne. Boken heter "Å være underveis - introduksjon til Heideggers filosofi". Den er skrevet av Rune Fritz Nicolaisen. Vi håper å få ny innsikt i moderne eksistensialisme.

"The **THING** is to **UNDERSTAND MYSELF**,
To see what **GOD** really wishes **ME** to **DO**;
The **THING** is to **FIND A TRUTH** which is **TRUE** for **ME**
To **FIND THE IDEA** for which **I** can **LIVE** and **DIE**."
-Søren Kierkegaard



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

Costa Blanca Nursing
HJEMMESYKEPLEIE

Ring oss på
619 274 038



VI INNREDER DIN SPANSKE BOLIG.

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

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

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

Tel.: 651 182 543
(Johan Hjellegjerde)

NORSTIL

Historiegruppen 2014 Vårprogram



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

4.2: Jan Brekke "Maurerne – en uensartet herskergruppe i Spania gjennom 800 år". Hvem var umayyadene, abbasidene, almohadene, almoravidene, nasridene?

18.2: Irmtraut Wandler Øverland:

Spansk arkitektur fra romertiden og frem til i dag.

4.3: Johan Galtung - "Fremtiden som historie: Noen forutsigelser for Spania i ca 2050."

18.3: Miguel Llopis: Ibererne. Foredraget holdes på engelsk.

1.4: ArneFjeldstad: Fønikerne i Middelhavet

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

VELKOMMEN

Samarbeidsavtale mellom Rådhuset i l'Alfas del Pi og Den Norske Klubben Costa Blanca DNKCB



Ordfører i l'Alfàs del Pi, Vicente Arques, og leder i Den Norske Klubben, Bjorg Svedbergh, undertegnet lille julaften 23. desember en samarbeidsavtale for innværende år som omfatter felles interesser for kulturelle og sosiale begivenheter i byen. Her kan nevnes et utvidet 17.mai-feiring, internasjonale dager etc. Rådhuset har hatt flere møter med

Den Norske Klubben i forkant av den formelle avtalen med et formål om å øke samarbeidet og det gode forholdet mellom de to kulturene. Rådhuset er svært positive til klubben og dens arbeide for gjensidig integrering i kommunen. Klubben har nå flere spanske medlemmer enn noen gang, takket være iherdig medlemsverving og økt interesse for å bli kjent

med vår kultur. Som følge av stor etterspørsel holder klubben nå norsk-kurs for spanjoler to ganger i uken, og tilbyr her sine spanske medlemmer en unik måte å integreres i det norske samfunnet og lære våre skikker å kjenne ved å benytte seg av klubbens tilbud hva gjelder aktiviteter, arrangementer og kafétilbud.



**Har du prøvd Pacos rekesmørbrød?
Prøv det neste gang du er i klubben!**

**Ellers kan Paco friste med mange andre
retter, tapas og selvfølgelig nystekte vafler!**

Benytt klubbkaféen!



Mange fine produkter laget av flittige hender.
Foto: Anne Elisabeth Nesset



Hvis man ikke har plass til et stort juletre, kan man alltid pynte en kvist. Foto: Rita Moe

Julesalgsmesse i Klubben

1. desember ble det avholdt julesalgsmesse i klubben. Hobby/aktivitetsgruppen under helse og sosial hadde jobbet langt og trutt fra oktober for å få til en messe. Det resulterte i en mengde produkter i strikk, hekling og søm. Mange fine gevinster ble loddet ut. Og det var salg av julekaker og bisp i kafeen. Mange hadde funnet veien til klubben selv om været ikke viste seg fra sitt beste. Det meste av produktene ble solgt, og alt i alt innbrakte det over 2000 euro. 70 % av inntektene gikk til det nye klubbhuset.

Hilsen Rita og Tove

Restaurante www.casavital.com

Casa Vital

Vi har Tapas og a la Carte

Torsdager kl. 18.00:
Byvandring m/meny 33€

Lukkede selskaper
Brylluper

VI ER PÅ FACEBOOK
Tel: 965840936
Sms: 617640859

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

Cl. Salamanca 11
Gamlebyen i Altea

Maria er glad, men trengende.....

Husker dere historien om romkvinnen Maria i forrige nummer av Que Pasa? Marias situasjon har forandret seg endel siden sist. Hun har fått butikkeierens tillatelse til å stå ved porten. Det er hun glad for. Ulempen er imidlertid at det er vanskelig å få folk i tale der de kjører ut og inn. I tillegg har det oppstått en givertørke som gjør det vanskelig for Maria og familien hennes å

klare seg fra måned til måned. Jeg hjelper henne etter beste evne, men behovet er større enn jeg kan rå med. Heldigvis er vi nå to personer som prøver å hjelpe. Den andre har vært flink til å skaffe Maria vaskejobber, og dem utfører hun til oppdragsgivernes fulle tilfredshet. Det er jo å arbeide Maria ønsker - ikke tigge. En dag var hun ekstra stolt fordi eieren hadde forlatt

leiligheten mens hun arbeidet. Han stolte på henne! Dessverre dreier det seg nesten bare om leilighetsjobber fra gang til gang. Trenger dere vaskehjelp i huset eller annen form for hjelp, så anbefaler jeg Maria. I så fall ber jeg dere ringe tlf. 617 66 4143 (Sidsel) Dessuten er det kjærkomment med penger i koppen eller matvarer. Sidsel Sparre

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

Din bilforhandler på Costa Blanca siden 1994

EURO-CARS LA NUCIA

www.eurocarslanucia.com

Apningstider:
Mand - fred
08.45 - 13.30
16.00 - 19.00

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

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

HOSPITAL CLINICA BENIDORM

Avda. Alfonso Puchades, 8
03501 Benidorm (Alicante)
965 85 38 50- Fax: 965 86 43 45

SALUS

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

NÅR KUN DET ALLER BESTE ER GODT NOK:

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

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

24 timers GRATIS vakt-telefon med norsk-talende personell

900 380 580

Dr. Luis Lopez

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

san)orge CERRAMIENTOS

DISTRIBUIDOR OFICIAL **LUMINA**

**TERRASSEGLASS
UTEN VERTIKALE KARMER**

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

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

Den Beste: Support - Service - Teknologi

WIPZONA

Nå 10 år i Spania

NY 4G

Internett med høy hastighet fra 29,90 euro pr. mnd. Ingen bindingstid

Fasttelefon med 200 min. gratis tellerskritt for 9,99 euro pr. mnd.

Ring utlandet med mobilen fra 3 cent pr. min

Betaler du for mye?
Internett / Telefoni / TV
Midlertidig abonnement

Kontakt oss for løsninger, vi kan hjelpe deg!

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

muebles Euler

MUEBLES
DECORACION
INTERIORISMO

Det siste i skandinavisk design og livsstil

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

Vi snakker norsk!

ROCHA'S HAIR
FRISØRSALONG HÅR OG SKJØNNHET

Farge+klipp+føn 51€
Pedikyr 19€
Manikyr 11€
Gelish manikyr 25€

Tel: 965 887 324

Fettfjerning uten kirurgi
Første konsultasjon GRATIS uten forpliktelser
Umiddelbare resultater

Ved en feiltakelse er dessverre prisene i tidligere annonser feil. Annonsen fremstår nå med dagens priser

Plaza Salvador Dalí 5, loc. 4, Alfaz del Pi, vis a vis den spanske skolen.

Flyttespesialisten Costa Blanca

- ditt valg når kvalitet og trygghet teller!

Vi flytter Klubben

**EGNE FLYTTEBILER I FAST RUTE MELLOM:
NORGE – SVERIGE – FRANKRIKE – SPANIA**

KVALITETSGARANTI

Vi GARANTERER;

- 100% fornøyd garanti
- Trygg og sikker frakt
- Trygge og tørre lagre
- Dør til dør service
- Høy kunnskap
- Riktig dokumentasjon
- Pålitelighet
- Punktlighet

► Det eldste etablerte flyttefirmaet med erfaring i Spania
► Egne lager i Horten/Skoppum, Torrevieja og Marbella
► Eget personell som er høyt kvalifisert og som ordner alt av dokumenter samt pakking og lagring for deg

► Ønsker du å pakke selv, tilbyr vi alt av emballasje og utstyr
► Vi utfører alle typer flytteoppdrag, store og små
► Vi er medlem av Scandringen

Tel: +34 600549549 el. +34 620685021
alicante@flyttespesialisten.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

Vil du annonsere i Que Pasa?

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

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

Ta kontakt med oss på telefon:
96 588 70 28

Legenden om Sankt Jakob

Mange medlemmer har vært på tur i Nord-Spania. Noen har tatt deler av pilegrimsveien fra Le Puy i Frankrike til Santiago de Compostela i Spania det ene året, og andre deler av veien året eller årene etter. Vi tenkte at det derfor kanskje ville være av interesse å vite litt om apostelen Jakob. Vi har hentet inspirasjon fra boken: Veien til Santiago skrevet av Knud Helge Robberstad.

Jakob er Spanias nasjonalhelgen og pilegrimsveiens høye beskytter. Hvordan han ble til denne viktige personen for den katolske kirken, spesielt i middelalderen, er en mange hundre år lang historie.

Han var en av Jesus tolv disipler. Han var sønn av Sebedeus og Salome, bror til apostelen Johannes og Jesus fetter. Etter korsfestelsen dro Jakob ut for å evangelisere. Til slutt kom han til Spania. Han reiste fra Andalucía i sør til Galicia i nord for å konvertere hedningene som bodde der. Det var ikke før jomfru Maria åpenbarte seg for ham i Saragossa at forkynningen begynte å gi resultater. Miraklet inspirerte ham til å bygge den første kirken som er tilegnet den hellige jomfru, og sagnet sier at misjoneringen gikk bedre da kirken sto ferdig.

Jakob reiste i år 44 tilbake til Jerusalem. Der ble han beskyldt for å spre vranglære og ble halshugget av kong Herodes av Agrippa. Dermed ble Jakob den første av disiplene som led martyrdøden og en av de første kristne martyrer. Liket ble kastet til hundene utenfor Jerusalems murer, men ble reddet av to av Jakobs disipler. De fraktet liket til havnebyen

Jaffa og la det i en båt av marmor. Herodes døde selv senere samme år, noe som selvfølgelig ikke gikk upåaktet hen.

Båten hadde verken ror eller mannskap – en engel styrte den over Middelhavet, gjennom Gibraltarstredet (det het på fønikisk Calpe, først i 711 ble det Tariqs klippe), opp langs kysten på dagens Portugal og frem til fjordene utenfor Galicia. Den lange reisen tok mirakuløst nok bare sju dager. Vel fremme ble Jakob lagt på en flat stein som øyeblikkelig formet seg som et sarkofag rundt kroppen hans.

Disiplene dro til den lokale konken for å be om tillatelse til å begrave apostelen. I stedet ble de kastet i fengsel. Om natten kom en engel og åpnet fengselsdøren slik at de kunne flykte. Kongens soldater tok opp forfølgelsen, men da de krysset en stri elv falt broen sammen og alle soldatene druknet i de frådende vannmassene.

Kongen måtte se seg slått og lot seg omvende til den nye troen. Endelig kunne Jakobs levninger bli gitt en anstendig begravelse. Et kapell ble bygget over gravkammeret, og da de to disiplene døde

ble også de lagt i apostelens grav.

Graven gikk i glemmeboken i nesten 800 år. I år 813 fikk eremitten Pelagius en visjon; en stjerne viste ham veien til graven mens himmelen fyltes med guddommelig musikk. På det stedet stjernen hadde vist ble det funnet et gravkammer med tre levninger. Biskopen i den nærliggende byen kunngjorde at dette var levningene etter Jakob og hans to disipler. En liten kirke ble derfor reist over graven og et kloster, med en abbed og for tolv munke, ble bygget i nærheten.

Rundt klosteret vokste det frem et bysamfunn. Det ble kjent som Campo de la Estrella, stjerne-marken. På den tidens spansk ble Jakob kalt Santo Iago. Derfra kommer navnet Santiago de Compostela, sankt Jakob på Stjernemarken.

Gjennom hele middelalderen styrket Santiago sin posisjon og ble etablert som ett av kristendommens tre viktigste pilegrimsmål ved siden av Roma og Jerusalem. Pilegrimene gikk til apostelens grav for å gjøre bot og vise sin takknemmelighet. En egen jakobs kultus vokste frem. Meng-

den av pilegrimer gjorde det nødvendig å bygge ut infrastrukturen langs de ulike veiene som ledet pilegrimene til Santiago.

Tilbedelsen av Jakob ble spesielt stimulert av det franske benediktinerklostret i Cluny. Dette klostret fikk stor betydning for pilegrimsveien, de bygget kirker, klostre, broer og herberger langs ruten for å dekke både pilegrimenes spirituelle og mer verdslige behov.

Kong Alfons II av Asturias utnevnte Jakob til det kristne Spanias skytshelgen. Historien forteller at han var den første pilegrim til Compostela, noe som skulle komme godt med i kampene mot islams tilhengere. Alfons fikk samtidig støtte fra Karl den stores Frankrike. I det legendariske slaget ved Clavijo (som aldri skjedde) i 844 kjempet Jakob på de kristnes side. Med sverdet klar til hugg kom han ridende ned fra skyene på en hvit hest. I kampens hete halshogg han nærmere femti tusen maurere, noe som resulterte i at han også ble kjent som Santiago Matamoros; Jakob Maurerdreper. Lojalitet og hengivenhet til Jakob var uløselig knyttet til de kristnes kamp mot de vantro. Fra det niende til det syttende århundret deltok han i nærmere førti slag. All slåssingen står i sterk kontrast til Jakobs preken om at du skal elske din neste som deg selv.

Pilegrimshatten og vandringsstaven er Jakobs kjennemerker. Hans helgendag feieres 25. juli, til minne om den dagen han ble gravlagt i Compostela. På vår nordiske primstav er dagen markert som Jakob Våthatt. Når denne datoen faller på en søndag kalles året Año Santo; et hellig år. 2010 var det siste, det neste er i 2021, deretter 2027, 2032 og 2038.

I de hellige årene er naturligvis pilegrimsstrømmen på sitt største. Ta derfor din tur utenom disse årene, for eksempel i månedsskiftet april mai i år, da får du helt sikkert plass. Før du legger i vei ta kontakt med Pilegrimsfelleskapet St. Jakob Norge for veiledning og registrering.

Kilde: http://wiki.answers.com/Q/When_does,www.pilegrim.no, http://en.wikipedia.org/wiki/Alfonso_II_of_Asturias, http://en.wikipedia.org/wiki/Battle_of_Clavijo



Fra Kiel til L'Alfás

Denne gang: via Amsterdam,
La Rochelle og San Sebastián



Fra havnen i La Rochelle

Det er mange veier å velge når man skal reise til eller fra Norge, men normalt kommer man ikke utenom første etappe fra Kiel forbi Hamburg, og siste etappe fra Valencia til L'Alfas. Men etter Hamburg (på veien sydover, selvsagt) brer mulighetene seg utover. De mest naturlige rutene er litt vestover via Bremen og deretter sydover vi a det tett trafikkerte området rundt Dortmund og Köln, eller rett sydover via Hannover og Kassel. Ulempen (synes vi) ved begge disse rutene, er at vi må kjøre gjennom store deler av Tyskland, med sine motorveier med ubegrenset hastighet (litt

ubehagelig å ligge i 140km/t, og oppleve lufttrykket fra en fet Mercedes, Audi eller BMW (for det er som oftest disse tre bilmerkene det er snakk om) som farer forbi i 220), samt mange og til dels lange strekninger med veiarbeid.

Denne gangen tok vi raskeste vei ut av Tyskland, nemlig til Amsterdam, som ble vår første stopp på denne turen. Uansett hvor mange ganger vi har vært i Amsterdam, denne byen er fantastisk vakker og hyggelig. Som i alle storbyer er det nærmest umulig å få et hotellrom (til en overkommelig pris) som er større enn et gjen-

omsnittlig klesskap – men man skal jo bare være der for å sove én natt! Kvelden blir jo tilbragt ute på byen som byr på mange forskjellige muligheter for opplevelser, spesielt når det er varmt og fint vær. Turen fra Kiel til Amsterdam er bare på 550 km, og tok oss ikke mer enn ca 6 timer (med stopp). Etter å ha parkert og kommet i orden på hotellet, var ikke ettermiddagen helt slutt, og det var grei tid til å rusle litt rundt, samt å ta en rundtur med kanalbåt for å oppleve Amsterdams kanalnett. Det er fra kanalen man virkelig opplever byen, og får sett (og forklart) de forskjellige områdene og hus-

typene man ser fra båten. Deretter er det tid for middag, og Amsterdam har all verdens typer restauranter å velge i, fra de bruneste barer, der søtlig hasjduft trenger ut, til dyr luksus. Men skal man ha noe som er typisk for Amsterdam velger man Rijsttafel! Dette er nok det nærmeste man kommer et spansk tapasbord, men består av indonesiske småretter (ikke uvanlig at man får opp i mot 20 retter). Det ble oppfunnet av hollendere i koloniene i Indonesia på slutten av 1800-tallet for å vise det mangfold som disse øyene kunne fremvise av kulinariske lekkerbiskener (og sannsynligvis for å imponere

besøkende), men serveres ikke lengre i Indonesia – bare i Amsterdam!

Videre fra Amsterdam er igjen mulighetene mange (korteste vei går via Paris, men dit skulle vi ikke denne gangen), vi valgte å dra til den trivelige lille landsbyen Lyons-La-Forêt, (som ligger bare 35 km fra Rouen, som forresten også er en by verdt å besøke). Der fant vi det fantastiske Chateau de Fleury la Forêt, som er et familiedrevet, gammeldags Chateau, (der familien bor), et lite hotell (kun 4 rom!) og et komplett museum. Vi fikk tildelt soverommet til Comtesse

Dauger, Madame de Vitermont (utvilsomt en fornem dame), som bodde der i 1791 (siden dette var langt ute på landet, slapp hun og de andre adelige på chateau'et sannsynligvis unna giljotinene etter revolusjonen). Hun bodde fint, med en stor himmelseng og store lyse vinduer ut mot fronten av chateau'et.

Om kvelden dro vi inn til landsbyen for å bese denne og for å spise middag. Det var skikkelig drittvrer, så turen ble kort (men middagen var god!) og det ble en tidlig kveld tilbake på rommet (som heldigvis hadde wifi!). Frokosten ble inntatt

på chateau'ets originale kjøkken fra 17-1800-tallet, der vi benket oss sammen med andre gjester på langbordet foran den enorme stekeovnen som ble installert rundt 1890, og som hadde innebygget et sinnrikt system for varmtvann, virkelig en luksus! Deretter fikk vi en brosjyre, og ruslet rundt i resten av chateau'et. Bl.a. fikk vi se et kontor der det ble påstått at Napoleon arbeidet (ikke helt usannsynlig, da Napoleon oppholdt seg mye i dette området, som han var veldig glad i). Et besøk verdt!

Men vi må videre, og neste etappe ble på rundt 500 km, og gikk til havnebyen La Rochelle, som ligger mellom Bordeaux og Nantes i Biscayabukten. Byen har en fantastisk havn, der innløpet til den indre delen er beskyttet av to flotte borgtårn. Fra byen har man blant annet mulighet til å ta en tur ut til

Fort Boyard (der fangene på Fortet spilles inn). Etter en trivelig rundtur rundt i havneområdet, må det jo spises! Og siden vi er på kysten, må det jo bli mat fra havet. Rundt havneområdet vrirler det av restauranter med alle slags tilbud på sjømat, fisk, skalldyr, østers. Veldig vanskelig å velge restaurant, men vi fant en med en deilig skalldyr-suppe med en god vin til, og da er jo Sancerre et utmerket valg!

Tar man denne veien nedover må man jo en eller annen gang innom San Sebastian, denne flotte havnebyen på Spanias nordøstre atlantehavskyst. Nest siste etappe denne gangen ble bare på rundt 420 km, og vi kom derfor ganske tidlig på ettermiddagen til vårt hotell som lå et lite stykke utenfor selve byen San Sebastian. Byen var i middelalderen en ubetydelig fiskerlandsby, men på slutten av

1800-tallet bygget den kongelige familie sin sommerresidens her (Palacio de Miramar), og byen ble da populær som turistdestinasjon. Et casino ble bygget (nå er det byens rådhus) som også tiltrakk seg de øvre klasser i Europa. Denne såkalte Belle Epoque'en kulminerte under 1. verdenskrig, for resten av verden var i krig, og byen ble den aller mest kosmopolitiske by i hele Europa. Denne epoken tok slutt da general Primo de Rivera ble diktator, og gjorde gambling ulovlig. Den spanske borgerkrigen gjorde ingen stor skade på byen, og Franco bodde her hver eneste sommer i Palacio de Aiete, i et forsøk på å gjøre byen mer ren spansk.

En spasertur i gamlebyen er selvsagt et must, og havneområdet er også verdt et besøk. Men det er i de trange gatene i gamlebyen at folk samles om kvelden, og det

vrirler av tapasbarer. De er nærmest overfylte alle sammen, men gjennomtrekken er stor, og det er bare å forsyne seg med en tallerken og skaffe seg en samling med de lekkerbiskene som stilles ut på disken. Betalingsmåten for måltidet varierer, og det er vanskelig å forstå at personalet kan ha oversikt, men folk er ærlige og ingen prøver å lure seg unna regningen! Siste etappe blir en ren transportetappe på ca 720km, og veien snirkler seg oppover fra kysten mot fjellene, og det blir faktisk ganske så kaldt etter hvert, helt ned mot 10 grader og et ufyselig regnvær (og dette var i slutten av august, så vi hadde ikke regnet med så lave temperaturer). Denne etappen er ganske lang og ensom, ikke mye trafikk, og ikke mange steder å stoppe, så det er egentlig bare å smøre seg med tålmodighet og stå på. Været bedret seg heldigvis etter hvert som vi kom nedover i lavlandet, og temperaturen steg etter hvert til behagelige 27 grader! Deilig å være hjemme igjen!

Total kjørelengde denne ruten: 2718 km, korteste rute: 2350km.



OVER: Chateau de Fleury la Foret har kun 4 gjesterom.
UNDER: Frokost i det gamle kjøkkenet. Legg merke til stekeovnen med varmtvannsopplegg!

San Sebastián

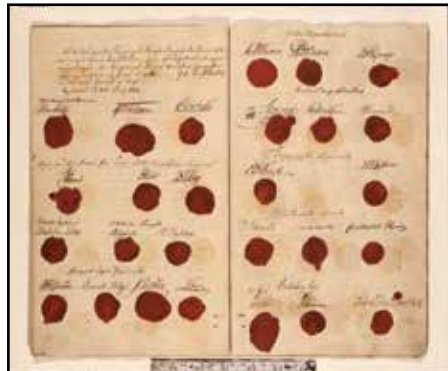




Ting det er fint å vite før Grunnloven fyller 200 år 17 mai 2014



Vi sluttet sist med at Grunnloven ble vedtatt 4. november og at omtrent to tredjedeler av det opprinnelige ble med i den nye utgaven.



Selvfølgelig skrives det mye i alle medier om 200 års feiringen av Grunnloven, både om opptakten til den, endringene underveis og frem til dagens utgave, som nå er oppe til språklig revidering. Vi sjanser på noen punkter som vi mener er viktige å huske på i informasjonsflommen.

112 menn samles, den 10. april, i den store salen på Eidsvolls verk, for å gi Norge en statsforfatning, av disse var 57 embetsmenn, 18 næringsdrivende og 37 bønder med fullmakter fra sine valgdistrikt. Forhandlingene pågikk i seks uker fra 12. april til 20. mai.

De var innlosjert på gårder i omegnen, mange klaget på reiseveien til og fra. De arbeidet i to økter, den ene fra 10.00 til 14.00, den neste fra 16.00 til 19.00. Det ble drukket betydelige mengder alkohol underveis. Noen arbeidet langt mer enn andre. I en særstilling var de 15 som var oppnevnt som medlemmer av konstitusjonskomiteen. Flere kom med egne utkast til

grunnlov. Klart viktigst av disse utkastene var Adler –Falsen- utkastet, med 300 paragrafer, noe som til slutt ble redusert til 110 paragrafer. De kraftigste debattene ble i forbindelse med avskaffelsen av adelsskap og innføring av verneplikt.

Noen viktige datoer

16. mai ble grunnloven vedtatt, den ble datert 17. mai og underskrevet og beseglet 18. mai. 19. mai ble trontalen holdt og 20. mai la eidsvollsmennene stridighetene bak seg, tok hverandre i hendene og sverget eden "Enige og tro til Dovre faller". Så kom Karl Johan over grensen og vi fikk Mossekonvensjonen 14. august. Det første stortinget samlet seg 7. oktober i Katedralskolens aula (Den gang lå "katta" i Dronningensgate. Au-

laen ble brukt til dette formålet helt frem til 1854. Deretter tok stortinget i bruk Universitetets gamle festsal frem til 1866 da Stortingsbygningen sto ferdig, ble innviet og tatt i bruk.) 4. november: Grunnloven revideres på grunn av Unionen.

18. november: Den første norske regjering konstituerer seg på et møte på Bogstad gård. Peder Anker ble av kong Carl 13. utpekt til Norges første statsminister, en stilling han hadde i 9 år. Grev Wedel Jarlsberg fikk oppgaven som finansminister.

Vi vet at stormaktene hadde planer om Norge før 1814

Den svenske kong Karl 13. var gammel og barnløs, og i 1810 valgte den svenske adel Napoleons marskalk Bernadotte til svensk kronprins. Han tok navnet Karl Johan.



I 1818 døde Karl 13. og Karl Johan ble konge i det svensk-norske dobbeltmonarki. I praksis hadde han vært den reelle utøver av kongemakten i hele kronprinsperioden. For Karl Johan var Sverige-Norge en naturlig strategisk enhet. I 1812 hadde han fått en avtale med den russiske tsar og med Storbritannia om at Norge skulle tas fra Danmark og legges under Sverige, som en kompensasjon for at Finland var blitt lagt under Russland i 1809. En forutsetning for denne ordning var at Sverige skulle bidra til å nedkjempe Napoleon. Karl Johan måtte dermed ta den svenske hæren ned på Kontinentet.

Kieltraktaten

I januar 1814 sto han med hæren i hertugdømmet Holstein, som lå under den dansk-norske konge. Han fikk tvunget igjennom avståelsen av Norge til Sverige ved den såkalte Kieltraktaten. I denne forbindelse ble Norge sett på som et eget rike. Karl Johan hadde dessuten ved flere proklamasjoner stilt i utsikt at Norge skulle få konstitusjonelt selvstyre under felles konge med Sverige. Han hadde friskt i minne hvordan svenske stormenn så på kongemakten og ville sikre seg at om det gikk galt i Sverige, hadde han Norge. Det er viktig å understreke at Norge her ble lovet en status landet ikke hadde hatt på flere hundre år.

På bakgrunn av kontakter med sentrale miljøer i Norge, mente Karl Johan at ordningen kunne bli motatt med glede i Norge. Særlig viktig i denne sammenheng var hans kontakt med Norges dominerende politiker, grev Herman Wedel Jarlsberg. Han hadde i noen år arbeidet for at Norge skulle komme ut av den dansk-norske helstat, og gå i union med Sverige som en egen nasjonalstat. Det ble da også resultatet. Men veien dit skulle bli kronglete.

Danskehatet lå nok i ryggmargen på mange av de som møtte opp på Eidsvoll. Gjennom mange hundre år hadde Norge vært danskenes råvarekilde. Nettopp at Danmark hadde vært på taperens side i Napoleonskrigene hadde resultert i hungersnød i Norge, vi husker sikkert Ibsens dikt om den desperate Terje Vigen som rodde til Danmark etter korn. Kornmangel var et tema på Eidsvoll. Flere allierte seg derfor med de realpolitiske stormennene Herman Wedel Jarlsberg og hans svigerfar Peder Anker, sammen med den styrtrike godseieren Jacob Aall, ble disse kjernen i "unionspartiet". De var i klart mindretall sammenlignet med "selvstendighetspartiet", som følte seg seierssikre.

Bernadotte måtte derimot gi seg overfor Stortinget når det gjaldt spørsmålet om absolutt veto, avskaffelse av adelen og i flere andre viktige økonomiske og konstitusjonelle spørsmål.

Vetoretten

Vetoretten var det sentrale punktet. Stortinget hadde trumfet igjennom at kongen bare skulle ha utsettende veto i lovspørsmål, og den fikk sin første store test i forbindelse med opphevelsen av adelens privilegier. Grunnloven av 1814, som Karl Johan hadde latt Norge beholde nesten uendret da landet gikk inn i unionen med Sverige, slo fast at ingen arvelige len eller privilegier skulle kunne opprettes i Norge i fremtiden, og det tok ikke lang tid før det ble fremmet forslag om opphevelse av privilegiene også for de adelige som allerede fantes i landet.

Mot kongens veto ble forslaget vedtatt på tre etter hverandre følgende stortingssamlinger, og loven trådte i kraft 1821. (Ettersom Grunnloven også slår fast at lover ikke kan gis tilbakevirkende kraft, kom det imidlertid til å gå mer enn 75 år før den fikk full effekt: Den siste nor-

dmann som hadde lov til å bruke sin norske adelstittel, baron Harald Wedel Jarlsberg, døde 1897.)

Maktfordelingen

Et annet viktig prinsipp, som fortsatt er til stede, er prinsippet om maktfordeling. Det at staten ikke skulle være én samlet makt, slik enevoldskongene hadde hatt, men bestå av lovgivende, utøvende og dømmende myndighet som relativt selvstendige enheter, var en måte å innskrenke statens samlede makt på. Maktfordelingsprinsippet er en del av den norske grunnlov. Det er imidlertid verdt å merke seg at når vi kommer frem til den revisjon av grunnloven som ble nødvendig da unionen ble inngått, kom maktens tyngdepunkt til å ligge i Stortinget.

La oss ta noen sprang fremover i tid

Ved det første stortingsvalget i 1815 hadde 6,5% av befolkningen stemmerett. Det var menn som betalte skatt, var akademikere eller eide jord. Menn fikk først generell stemmerett i 1898 og som vi vet, kvinner i 1913.

Den første grunnlovsendring kom i 1821. Den ga reindriftsamene stemmerett.

Jødespørsmålet

1851, Fjerde gangs behandling i Stortinget. Grunnlovsendringen blir vedtatt.

3. juni innstilling, 13. juni Stortinget behandler innstillingen om Grunnlovens § 2. Komiteens forslag: "Bestemmelsen i Grundlovens § 2 saalydende: "Jøder ere fremdeles udelukkede fra Adgang til Riget" sættes herved nu utaf Kraft." blir vedtatt med 93 mot 10 stemmer. Deretter går lovbestemmelsen videre til behandling og sanksjoneres av kongen 24. september, og tas med i Odelstingsreferatet 30. september.

Nærmest umiddelbart etter 1814 oppsto en grunnlovskonserva-

Kong Karl Johan (Bernadotte)



Bogstad Gård

tisme. Det ble liten stemning for å endre Grunnloven annet enn på punkter som styrket Norges stilling i union med Sverige. Etter hvert fikk vi en del demokratiske endringer. Forbudet mot jøder ble fjernet i 1851. Senere ble det endringer i reglene om stemmerett og valg til Stortinget, som førte til en utvidelse av det norske demokratiet.

Parlamentarismen

Det skjedde også grunnleggende endringer av det norske statssystemet på 1800-tallet, som ikke ble grunnlovsfestet. Innføringen av parlamentarismen i Norge i 1880-årene endret på maktfordelingsprinsippet, og førte til at Stortingets makt ble kraftig utvidet. I mange land har slike endringer ført til helt nye grunnlover. I Norge medførte det ikke engang til en paragrafendring. Parlamentarismen ble først grunnlovsfestet over 100 år senere, i 2007. Dette regnes som den største endringen av Grunnloven så langt.

Unionsoppløsningen

Da unionen med Sverige ble oppløst i 1905 ble unionsreglene fra 4. november 1814 fjernet. To år tidligere ble det gjennomført en språkendring, som følges den dag i dag. Ellers på 1900-tallet er det skjedd en rekke mindre endringer, men grunnlovs-konservatismen har så langt hindret at større revisjoner av grunnloven har funnet sted. Et eksempel på en paragraf som er endret flere ganger er paragraf 50 om stemmeretten og valg til Stortinget. Etter flere mindre utvidelser ble det innført allmenn stemmerett for begge kjønn i 1913.

Vi håper du har fått litt innsikt og så tar vi årene etter 1913 i neste og siste del av Grunnlovsfeiringen i QP nr. 2-2014 før påske. Vi starter med unionsoppløsningen og Christian Michelsens sentrale rolle.

Kilder: Aftenposten, wikipedia, snl, m.fl.



REISEPROGRAM VÅREN 2014

Turdetaljene kommer på oppslag, på klubbens hjemmesider og på e-post!

Vi har allerede begynt med dagsturene for 2014. Vi var i Altea 9. januar og i Alicante 23. januar! Flere reisemål står for tur.

DAGSTURER

13. FEBRUAR
blir det byvandring i Murcia
En barokk katedral
og et spennende kongelig kasino



27. FEBRUAR
har vi tenkt oss
til Xativa.
Byen med mye
historie.



27. MARS
tar vi en byvandring i historiske Alcoy med basis i
boken "1000 dager"



27. APRIL
drar vi til Pedreguer og hagen La Borda

22. MAI
drar vi nok en gang med toget til Denia.



LANGTURER MED OVERNATTING

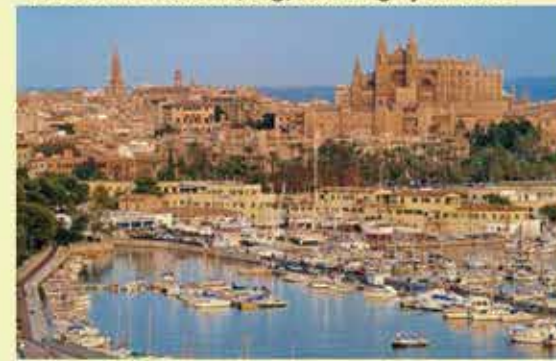
13-16. MARS
4 dager - 3 netter (Torsdag til søndag)
Augilas- Mojacar-Cabo de Gata



10-14. APRIL
5 dager - 4 netter (Onsdag til Søndag)
Puerto Lumbreras – Caravaca de la Cruz – Lorca
- Mazaron



8-11. MAI
4 dager - 3 netter (Torsdag til søndag)
Vi besøker Mallorca, tog, båt til og fly tilbake.



Kontaktinformasjon

Gruppene

Gruppe:	Kontakt/Leder:	E.post:	Telefon:	Web-adresse:
Bridge	Jan E. Birkeland		659601949	
Cantamos	Kari Kvæken	karikvae@online.no	695180783	
Costatrimmen	Kjell Henden	khende@online.no	663621426	www.costatrimmen.com
Filosofi 1	Sidsel Sparre	kreativ21@hotmail.com	617664143	
Fotogruppen	Arild Jakobsen	fotogruppen@dnkcb.com	634370841	
Helse og Sosial	Rita Moe	helsesosial@dnkcb.com	693827679	
Historiegruppen	Vigdis L'Orsa	lorsa@hotmail.no	966897170	
Kunstgruppen	Bjørn Bendigtsen	bjbendig@online.no	966874942	
Lyrikklubben	Tove Nilsen	aingvarn@online.no	696096269	
VinoGastro	Gunnar Hestnes	leder@vinogastro.com	+47 91376129	www.vinogastro.com
Visens venner	Reidun Osland	r-os@online.no	672979232	
Circulo DNKCB	Fernando Martin	circulo@dnkcb.com	966236511	

Nye medlemmer

Rebecca Hagh	Stein Bakken	Torild Aanderud	Turid Utgård
Bjørn Ekblad	Juan Fuentes	Per Røsten	Ingrid og Terje Hope
Carmen Martinez	Bjørn og Eva Brustad	Unn og Egil Halvorsen	Carlos Sørensen Digøn
Miguel Martinez	Tor Erik Ryan Jonassen	Erling Nesse	Cristina Rivero Estaban
Sara Navarro	Solveig Gjerde	Monika Helene Benders.	Angel Gambin Pallares
Vigdis Undelstad	Maria Iglesias	Dagmar og Torbjørn	
Tore Kristiansen	Bente Pretorius	Kjæreng	
Jan Juel Vanberg	Lisa Gude Johansen	Paal Hovden	
Ragnhild Schumacher	Odd Erland Johansen	Kaja Finne	

Bedriftsmedlemmer

Europasol - DNSCB - Little Norway

Byggsponsorer

IMED Levante - Bonanetto - Flyttespesialisten
Costa Blanca Physiotherapy - Bricol

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

REGELMESSIGE FASTE AKTIVITETER:

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

"Mal med oss" Maletreff hver mandag kl. 15.30 i regi av Kunstgruppa

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

Bridge i Klubben hver tirsdag og torsdag kl. 17.30.

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

Trim hver torsdag kl 15.00 i Paviljongen ved sportsplassen i Alfaz

Strikkekafé hver torsdag kl. 11.00.

Filosofigruppe hver fredag kl. 11.00

Visens Venner hver fredag kl. 16.00.

Cantamos - koret møtes hver mandag på Kirkesenteret i Albir kl. 16.00.

Costatrimmen: www.costatrimmen.com

Spanskkurs i klubben hver tirsdag og torsdag

Norskurs for spanjoler hver onsdag og lørdag, henholdsvis kl. 17.30 og 9.30

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



RABATTER FOR HELÅRSMEDLEMMER AV KLUBBEN



ELEKTRISK

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

SKJØNNHET

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

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

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

HELSE

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

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

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

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

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

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

GRATIS tannrens hos Vitaltea ved behandling, og 10% på tannbehandling. Tannbleking halvt pris i desember. Calle Consell 1 i Altea, Tel: 966881866

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

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

BOLIG OG HAGE

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

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

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

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

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

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

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

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

FRITID

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

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

10% hos restaurant Finca Rustica, Finca Martina, La Nucia. Tel: 965873174
Gratis dessert når du spiser a la

carte ved Restaurante El Jardin i Foya Blanca, Alfaz del Pi. Tel: 966 814 233

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

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

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

leonor.tomas@agentes. catalanaoccidente.com

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

DIVERSE

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

10% Terminal Parking flyplassparker- ing. 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 tilbudsvare. Cl. Herrerías 17, Alfaz del Pi Tel: 699434932

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

10% Benioffi på kontormateriell. Utsalg i C/Beniardá 13, bygg 1a, La Alberca industriområde i La Nucia. Tel: 966895151/966896343
benioffi@benioffi.es



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.

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 Zaragoz, en todos los productos y revisiones. Pasaje Constitución 6, loc. 12. Altea. Tel: 965844460

10% Ortopedia Bravo. Avda. País Valencia 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. Blanqueamiento dental 50% en diciembre. Calle Consell 1 i Altea, Tel: 966881866

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

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

CASA Y JARDIN

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

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

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

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

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

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

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

20% Jardinero. tlf: 650361026 / 669635904

OCIO

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

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

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

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

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

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

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

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

VARIOS

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

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

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

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

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

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

10% Benioffi en material para oficina. C/Beniardá 13, nave 1a, Pol. ind. La Alberca, La Nucia. Tel: 966895151/966896343 benioffi@benioffi.es

> DIN TRYGGGHET VÅRT ANSVAR

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



Vi søker etter flere boligobjekter for våre kunder

EUROPA~SOL
INMOBILIARIA - REAL ESTATE

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



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



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



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



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



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



Fysioterapeut og daglig leder
Nazanin B. Heydar



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

4 Klinikker i Albir & Altea

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



**NORSKE FYSIOTERAPEUTER
REFUSJON FRA HELFO**

Costa Blanca Physiotherapy Group SL

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

