



¿Qué Pasa?



Hva skjer i Den Norske Klubben Costa Blanca?

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

Nr. 1, januar 2016

*Dette kan du
lese mer om*



Det annet kjønn



Nytt VinoGastroår



Fabada Asturiana



Nye utemøbler



Costagolfen med ny turnering

30 medlemmer stilte opp på
Las Rejas Sol de Poniente

Ny kontormedarbeider

Klubben har fått ny kontormedarbeider.
Reidun Teigen presenteres i denne utgaven
av magasinet.

FYSIAKOS



Tren gratis
hos oss



Følg oss på
Facebook

FYSIOTERAPI

Fysioterapeuter med lang erfaring og høy faglig kompetanse

Ferdigutfylte HELFO skjema
Rehabilitering innen nevrologi og ortopedi
Spesialkompetanse på muskel- og
skjelettlidelser
Yoga

VELVÆRE

Uketilbud på velværebehandling

Aromaterapi - klassisk massasje -
Fotterapi - Pedikyr - Manikyr - Gelenegler - negledesign
Voksing - Ansiktsbehandlinger - Algeinnpakning - Peeling
Refleksologi - Napping og farging av bryn -
Farging av vipper

AKUPUNKTUR OG URTEMEDISIN



OMSORGSTJENESTER

Trygghet Helse Glede Omsorg Trivsel

Hjemmesykepleie og hjemmehjelp
Utleie av hjelpemidler til hjemmet
Daglig oppfølging og tilsyn av
autoriserte sykepleiere og hjelpepleiere
Hjemkjøring av mat, handlehjelp, følge til
lege, sykehus, tannlege
Tolketjenester etc.

Nært samarbeid med norsktalende lege
MEDLEMSTJENESTER

FYSIAKOS
OMSORGSTJENESTER
Bente Lise S. Rasmussen
tlf: 966 86 56 86/600 01 54 70
bentelises@hotmail.com



FYSIAKOSREISER AS

Bestill dine reiser gjennom oss

Du reiser trygt,
vi er medlem av



Vi skreddersyr helse- og fritidsreiser for deg,
samt for lag og organisasjoner

Bestill dine reiser gjennom oss, vi vektlegger trygghet, trivsel og
gode opplevelser!

Kontakt Anne Elisabeth Neset

Tlf: 0034 628 870 070 - email: fysiakosreiser@gmail.com

TOTALLEVERANDØR AV BEHANDLINGS- OG OMSORGSTJENESTER

- VI HAR BÅDE SPANSKE OG NORSKE AUTORISASJONER

Hotel La Colina, Carrer Pau Casals 24, 03581 Albir

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

LANSERER NY TJENESTE I SPANIA

KVALITETS HD TV MED DE
BESTE NORSKE KANALER

- Norsk kundeservice
- God tilgjengelighet med eget salgskontor i Alicante-regionen (Albir)
- Åpent 6 dager i uken (08.30-18.30)
- Gratis teknisk støtte, selv i hjemmet ditt
- Alle betalingsmetoder (bank, kredittkort, kontanter)
- Bilder i høykvalitets HD
- 2,5 Mb Internet forbindelse er nødvendig

Kundeservice: **618 483 651, +47 75 80 32 05, www.nordichd.tv**

NORDIC HD S.L., Avenida del Albir 66, 03581, l'Alfàs del Pi. Kontoret ligger rett i hovedgaten, midt i mellom Den norske Bokcafe og Universal Cafe. Åpningstid: Mandag-Fredag 08.30-18.30, Lørdag 10.00-14.00.

SYKKELBUTIKKEN i Alfaz del Pi

Alt i sykler • Sykkelutleie • Tilbehør • Deler • Sykkelreparasjon på din adresse

2 av personalet er fra Norge, resten prater engelsk.

Beste priser på Costa Blanca.

ALT I E-SYKLER • SALG - UMLEIE

VI BYGGER OM ALLE TYPER SYKLER TIL ELEKTRISK.
PRISER FRA € 729 INKLUSIV MONTERING



Som medlem av DNK får du 10% rabatt
mot å vise frem medlemskort.



Avda. Pais Valencia, n° 32 | 03580 Alfaz del Pi (Alicante)
Tlf.: 96 588 82 68 (Verksted) | Tlf.: 96 588 79 92 (Butikk)

www.ciclotel.com

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



**SYKEHUS
IMED
LEVANTE**

Vi bryr oss om din helse

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

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

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

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

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

¿Qué Pasa? nr. 1, 2016
Løpende nummer: 56. Årgang: 11

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

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

Informasjonsrådet:
Lisa Uttersrud
Bente Puig
Tove Riege
Per Moe
Bjørn Væthe

Annonser og stoff til bladet:
quepasa@dnkcb.com
Tlf: 965 888 186

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

Klubbens besøksadresse:
Avenida de la Constitución 30
03580 Alfaz del Pi.
Tlf.: 965 888 186

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
Tirsdag til torsdag: 17.00-21.00
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



- 6 Klubbinformasjon
- 8 Hvem Hva Hvor
- 10 Bridge
- 12 QP presenterer Reidun
- 14 VinoGastro - nytt gastroår
- 16 Mat&Drikke - Fabadas Asturianas
- 19 Helse - Vitamin C
- 20 Kunstgruppen
- 23 Historiegruppens vårprogram
- 24 Filosofigruppen - "Det annet kjønn"
- 28 Klubbnytt
- 36 Costagolfen med ny turnering
- 40 Klubbinformasjon



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

**SUPERMERCADO
COSTA BLANCA**

ANNONSØRLISTE

Fysiakos	2	Rochas	15	Eurocars	42
Nordic HD	3	San Jorge	15	Alfaz del Sol	43
Sykkelbutikken	4	Sol y Luna	19	Medisol	43
IMED	4	Marfil Smiles	23	CB Physiotherapy	Baksiden
Solident	9	Adv. quiropractic	26		
P. Hansen	11	Wipzona	26		
Boreal	11	Salus Albir	26		
Bricol	11	Skolen	27		
Europasol	12	Prosegur	27		
CB Nursing	13	Monicare	29		
Nuevo Alcazar	15	Casa Vital	29		
Dr. Tertit	15	Albir fotservice	39		



Klubblederen har ordet



Kjære medlemmer,

Livet består ofte av valg og nylig måtte jeg ta et slikt vanskelig valg. Av helsemessige årsaker måtte jeg avslutte vervet som leder for Den Norske Klubben. Følelsen av å gå fra halvgjort arbeide er aldri en god følelse, men jeg håper at dere forstår min situasjon, at det er tungt og måtte gi seg midt i perioden.

Året som leder har vært spennende, givende og krevende. Klubben vår er så mye mer enn en sosial institusjon. Faktisk så administrerer leder, sammen med styret, en stor bedrift. Og derfor er min innstendige oppfordring til dere alle; slutt opp om klubbens aktiviteter, gi en hjelpende hånd der du har mulighet. Vær gode og aktive ambassadører for klubben vår. Vi som er så heldige å ha et eget hus, et sted der vi alle føler oss hjemme, der vi kan møte gamle og nye venner og der vi alltid er velkommen. La oss bidra hver på vår måte for fellesskapet og for samholdet.

Jeg håper å se dere i klubben snart igjen, men for denne gangen sier jeg takk for alle gode fellesopplevelser.

Takk for alle gode ønsker og hilsener jeg har mottatt i det siste. Det har varmet og gledet meg, og jeg er taknemlig for den omtanke dere har vist meg.

Med gode ønsker og beste hilsen

Hilsen Lisa

Hvem sitter i styret?



Bjørn Væthe Fungerende leder, styrets kontakt til VinoGastro og Costatrimmen ►

bv@bondia.no
tlf: 664 869 471

Bente Puig Solem Styresekretær, styrets kontakt til Fotogruppen ►

bente@spaniasbeste.com
tlf: 645 036 543

Melissa Thelwall Bjargo Styremedlem ►

mthelwall@gmail.com
tlf: 617 404 655

Oddbjørn Fredriksen Økonomiansvarlig ►

oddbjfre@gmail.com
tlf: 602 550 215

Olav Raaen Styremedlem, styrets kontakt til historiegruppen ►

olav.raaen@gmail.com
tlf: 693 739 516

Arne Flaten Styremedlem ►

arne.flaten@elim.no
tlf.: 693 481 516

Harald Becker Styremedlem ►

becker@online.no
tlf: 693 862 688

Tove Riege Varamedlem, kontakt for kunstgruppen, lyrikkgruppen og filmgruppen ►

tove.riege@gmail.com
tlf: 618 554 255

Klubblederen har ordet



Kjære medlemmer,

Jeg vil først og fremst takke Lisa for at hun stilte opp som leder i klubben etter at Bjørn gikk av etter 6 (!) år. At hun ble tvunget til å trekke seg av helsemessige grunner var trist for klubben og for henne. Å være leder i klubben er viktig, men å beholde helsen er mye viktigere! Så, kjære Lisa, takk for at du stilte opp, og at du fremdeles er med og gjør det du kan for å skape aktivitet og trivsel i klubben.

Vi har nå hatt vårt eget klubbhus i nesten 2 år, og vi ser at det fungerer bedre og bedre. Det tar alltid tid å bo seg inn i et nytt hus, og forbedringer og nyinvesteringer må til for at huset skal fungere slik vi ønsker oss. Mange har allerede hatt gleden av å prøvesitte de nye flotte kafémøblene i teak og metall vi har fått i gave. Vi har også satt opp leegger og tak på terrasse sør, og dette, sammen med de nye møblene, gjør at kafeen har fått en solid utvidelse av kapasiteten når det gjelder sitteplasser. Selv på travle fredager er det nå sitteplasser til alle! Neste plan er å få gjort terrasse nord mer anvendelig når det regner og blåser.

Tradisjonen tro var også i år VinoGastro vertskap for Julaftenfest i klubben. Det ble en veldig hyggelig julekveld for nærmere 70 deltakere! Den ypperlige julemiddagen ble som vanlig levert av Axel og Ann-Kristin på Elidas Steakhouse, og med gode hjelpere til å servere gikk det som smurt! Takk også til dere som bidro med morssomme og hyggelige innslag under middagen – og selvsagt til dere som hjalp til med borddekking og pynting, rydding og vasking etterpå!

Vi har fått ny kontormedarbeider i klubben, mange av dere har allerede vært oppe på kontoret i 2. etasje og hilst på Reidun (og betalt medlemskontingent for 2016?). En presentasjon av Reidun finner dere i denne utgaven av bladet. Jeg vil gjerne rette en hjertelig takk til Hans som har stilt opp og tatt over kontorjobben helt fra Anne-Elisabeth sluttet i mars og frem til i høst. Det har ikke bare bidratt til at klubbens kontordrift (regnskap, inn- og utbetalinger, medlemskontingenter, ukentlige mailutsendelser etc) har blitt tatt hånd om på utmerket vis, men også til at vi har spart mye penger i lønnsutgifter, siden Hans har gjort dette vederlagsfritt!

Det er snart tid for Generalforsamling igjen, og jeg vil oppfordre alle til å møte opp og følge med på status i klubben, delta i valget og bli med på buffeten etter generalforsamlingen på Hotel Kaktus!

Vel møtt!

Hilsen Bjørn

Innkalling til Generalforsamling



Herved informeres om at det vil avholdes Ordinær Generalforsamling i Den Norske Klubben Costa Blanca, Tid: Mandag 7. mars 2016 kl. 18.00
Sted: Hotel Kaktus i Albir.

Det vil bli sendt ut melding via epost til medlemmene om når innkallingen 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, evt med styrets kommentarer kan hentes/lastes ned fra våre hjemmesider.

Husk å fornye medlemsskapet ditt før Generalforsamling

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.

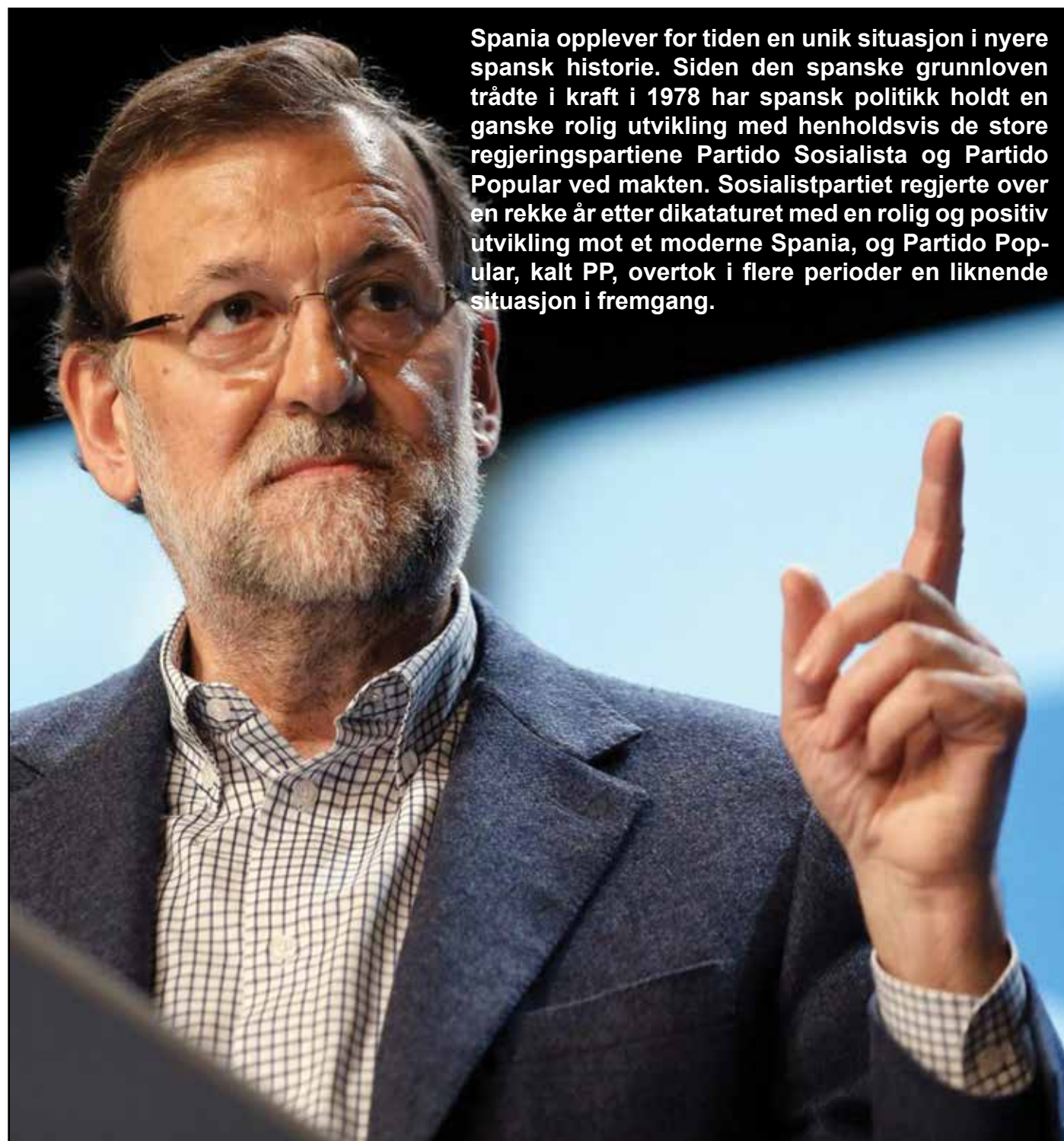
Hvem Hva Hvor?



Av Angelica Majos,
Spansk/norsk
sosoionom

HVA SKJER I SPANSK POLITIKK FOR TIDEN?

Spania opplever for tiden en unik situasjon i nyere spansk historie. Siden den spanske grunnloven trådte i kraft i 1978 har spansk politikk holdt en ganske rolig utvikling med henholdsvis de store regjeringspartiene Partido Socialista og Partido Popular ved makten. Sosialistpartiet regjerte over en rekke år etter diktaturet med en rolig og positiv utvikling mot et moderne Spania, og Partido Popular, kalt PP, overtok i flere perioder en liknende situasjon i fremgang.



Selv om det oppsto noen kritiske situasjoner i økonomien av og til, kan ingenting sammenliknes med den store krisen Spania har opplevd i en tiårs periode og som fortsatt eksisterer om enn ikke så sterk som den har vært. Spania har fortsatt den høyeste arbeidsledigheten i Europa, og store mengder ungdom har forlatt landet for å finne arbeidsplasser i andre land. Fattigdom blant Spanias befolkning har nådd deler av middelklassen som resultat av at de har mistet sine inntekter, arbeidsplasser og forretninger under krisen. Fattige har blitt fattigere og rike har blitt rikere mens korrupsjonsskandalene er daglig kost og har nådd langt inn i regjeringspartiene, da spesielt innen Partido Popular hvor millionene har rullet ut av Spania og inn i store utenlandske pengeparadis av alle slag. Dette har nå befolkningen sett seg lei på og ønsker opprensning og forandring. Den sittende regjering, siden det forrige valget, har allikevel gjort en særskilt god jobb for å få landet på bena igjen. Spanias økonomiske vekst ligger nå over andre land i Europa. Fremstidsutsiktene ser derfor positive ut, men landets indre uro gjør sitt til at disse ikke er så sikre. Denne indre uroen har vist seg i form av fremgang av nye partier som før ikke eksisterte. Partiet Podemos har oppstått som en "fugl fenix" med hele 5 millioner velgere ved siste valg, og har nådd samme sifrene av velgere som det store partiet Partido Socialista. Dette

partiets profil er radikalt orientert mot det de kaller "antisistema", det vil si de ønsker ikke Spanias aktuelle system og arbeider for gjennomgripende forandringer. De er dessuten republikanere og ønsker ikke kongedømme i Spania. I tillegg har det oppstått flere mindre uavhengige partier også med sterk venstrelegning som har inngått avtaler med partiet Podemos etter siste kommune- og fylkesvalg hvor venstresiden har gått sammen for å motarbeide forslag fra Partido Popular i kommunestyrene. Noe som gjør at forslag fra disse blir paralyisert og det på tross av at de fikk flertall i et stort antall kommuner i Spania ved det siste valget.

I de store byene Madrid og Barcelona ble det valgt ordførere fra venstresiden og "antisistema" og i de fleste kommuner generelt.

I Katalonia, hvor Barcelona er hovedstad, er situasjonen fullstendig overtatt av de som ønsker løsrivelse fra Spania, og de tar sine egne bestemmelser i styre og stell helt uavhengig av Spanias lover, de erklærer seg republikk og egen stat.

Ved siste stortingsvalg i Spania, den 20. desember, fikk partido Popular flertall, men tyngden på venstresiden gjør det vanskelig, ja, nesten umulig å forme regjering med PP sin kandidat som landets president da det spanske storting velger president og han ikke får flertall.

www.solident.es

VI SNAKKER NORSK

solident HELFO

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

965 854 463

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



Bridge

FEBRUAR 2016

Rare kort og flaks

Før jul hadde vi noen spill med langfarger. Det var rare spill. Ta en titt på dette og se om du hadde greid å melde opp i 6 kløver. Det kan virke litt vel modig, men spillet kan vinnes hvis lykken står deg bi og utspillet er K i ruter - et naturlig utspill. Det ser jo ut som motparten må få to stikk, et i hjerter og et i spar. Hvordan skal vi unngå det? Svaret er selvfølgelig at man må stole på at hjerteknekten holder. Går et, så går det - når meldingen er så pass høy. Spilleren har bare én eneste sjanse når utspillet er K i ruter. Han må også sjanse på at både K og D i hjerter sitter foran spilleren. Da kan han få to hjerterstikk og kaste blindemanns tapende spar på det siste. Flaks må man ha når kortene er så rare som her. Spørsmålet er: Hvem ville tørre å melde 6 kløver på disse kortene? Vigdis

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

Bridge

SOMMER 2016

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

Stikke et stående kort med trumf

Meldingen er 4 spar og det ser vanskelig ut med et slikt svakt bord. Ruter 4 kommer ut, E tar stikket og Ø spiller hva-som-helst tilbake. Trikset her er at det andre ruterspillet, altså ruter K, må stikkes med spar J på bordet. Det kortet har spilleren ingen bruk for til noe annet. Han er inne på bordet og kan spille kløver. Øst har meldt så det er naturlig å skynde seg med fisken. Etter dette må spilleren bare gi fra seg et spar-, et ruter- og et kløverstikk.

Vigdis



Byggefirma i Albir



Mange års erfaring i byggebransjen i Spania.

Besøk vår nettside www.peterhansenbygg.com for å se nye hus, prosjekter, svømmebasseng kjøkken og andre byggearbeider vi har gjort. Vi kan gi referanser fra våre kunder.

Vi snakker norsk - i firmaet har vi egen arkitekt, snekker, elektriker, rørlegger og andre 18 byggearbeidere.

Peter Hansen Guerra
0034 647 732 709

Liv Rolfsen
0034 647 456 977



ALT INNEN EIENDOM

Vi kvalitetessikrer og oppdaterer alle forhold vedr. din eiendom.

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

For mer informasjon: +34 609 902 628

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



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@grupodb.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) Email: bricolhome@bricol.es
Tel: 96 686 00 31 - 965 88 79 56 www.bricolhome.es
Fax: 965 88 95 26

Reidun Teigen

Hei alle sammen! Jeg heter Reidun Elisabeth Teigen, og er så heldig å få bemanne klubbkontoret på DNK-CB hver formiddag mandag til fredag. Jeg begynte i midten av desember, men jeg kan allerede bekrefte at jeg trives veldig godt.

Ut fra navnet er det vel lett å forstå at jeg er helnorsk. Min mor var fra Meløy kommune i Nordland, men hun ble sogning da hun giftet seg med min far og de tok over en liten gård som heter Teigen i Luster Kommune innerst i Sognefjorden. Der vokste jeg opp, men allerede i en alder av 17 år hadde jeg behov for å se mer av verden, og flyttet til Oslo og begynte på det som den gang het Postgirokontoret. Bortsett fra to år i England, bodde jeg i Oslo helt til jeg flyttet til Spania og Alfaz del Pi i januar 2007, etter å ha forberedt meg i flere år med diverse spanskurs både i Norge og i Spania.

Min arbeidserfaring er veldig variert, men det som kanskje har mest å si for at denne jobben passer godt for meg, er at jeg jobbet 13 år som administrasjonssjef i Oslo Jazzfestival. Det gjør at jeg forstår, og har

stor respekt for, viktigheten av den frivillige innsats som skal til for at drift og aktiviteter skal fungere og blomstre.

Etter at jeg kom til Spania har jeg stort sett arbeidet i publikumsrettet virksomhet. Jeg snakker og skriver forholdsvis bra spansk etter hvert, og har en kjær tilleggsjobb om ettermiddagene med å undervise spanjoler og andre interesserte i norsk, både i klasserom hos språkskolen Albir Idiomas, og via internett og Skype. Noen bor og arbeider her i området, og noen har flyttet til Norge.

Min samboer Vasile, stedatter Mónica og jeg, vi bor i La Alberca i Polop. De er begge opprinnelig fra Bukarest i Romania, men inntil jeg lærer rumensk og/eller de lærer norsk så snakker vi spansk hjemme.

På min kontordør står det "KOM INN", og jeg vil dere skal vite at det er alvorlig ment. Jeg ser fram til å se dere, og ikke minst til å jobbe sammen med dere for å bevare og videreutvikle den flotte virksomheten vi har i Den Norske Klubben Costa Blanca.



Vil du annonserer din bedrift i Que Pasa?

Vi har fire utgivelser i året; februar, april, oktober 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 eller kom innom oss.

Vårt telefonnummer er:
965 888 186

E-mail:
quepasa@dnkcb.com



Klubben har fått
ny fasttelefon.

Nytt nummer er:
965 888 186

**PROFESJONELLE
EIENDOMSMEGLERE SIDEN 1988**

KONTOR I ALBIR

EUROPA~SOL
EIENDOMSMEGLER

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

• ALT innen hjemmesykepleie
• 24 timers vakttelefon
• trygghetsalarm på ditt språk
• tolketjenester
• utlån hjelpemidler
• sykehjem på dagen
• 20 års erfaring

www.costablancanursing.com tlf. 619 274 038

Kom bli med!

Vi er nå 1000 medlemmer i klubben, og ønsker enda flere velkommen. Med vårt nye, flotte klubbhus har vi fått 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.

Telefonnummer til vårt kontor er:
+34 965 888 186



Nytt VinoGastroår er i gang

Godt Nyttår til alle VinoGastro medlemmer.

Nå er det tid til å fornye ditt medlemskap i VinoGastro.

Et nytt år har allerede startet, med medlemsmøte tirsdag 19.01.2016, og her var det stemning allerede fra første minutt, som det pleier.

Månedens tema var spanske oster. Grete var ansvarlig for denne fantastiske serveringen. Med god hjelp fra hjelpekorps-teamet, var 110 tallerkener klargjort med meget velsmakende oster; Marinerte, Manchego, Semicurado, Cabrales m/ valnøtter, Queso Fresco, Manchego Semicurado, i tillegg til en hjemmelaget (Grete) ost og krydderblanding. Ja, vi har det godt i VinoGastro.

Som vanlig var Olav ansvarlig for vinen som ble servert, og denne gang var det også et glass velsmakende Sherry som passer godt til ost. Selv så tidlig på året hadde vi nesten fullt hus, ca. 110 deltakere. Jeg er imponert.



En stor del av VinoGastros aktiviteter er planlagt og ser slik ut:

Medlemsmøter:

- 12. januar: Tema "Spanske oster" v/grete
- 16. februar: Årsmøte og Tema "Zarzuela" v/Hans
- 15. mars: Tema "Spanske kaker" v/Anne Beth
- 12. april: Tema "Tomater" v/Elisabeth & Bjørn
- 10. mai: Tema "Broccoli" v/Anita
- 13. september: Tema ??
- 18. oktober: Tema ??
- 15. november: Tema ??

Turer:

- 23. februar: Dagstur til Alcoy/Serpis og Restaurant La Montaña, kanskje det er noen mandelblomster igjen? v/Bjørn
- 22. mars: Dagstur til Bodega Rodriguez de Vera v/Grete
- 19/20 april: 2-dagers tur til Cartagena m.m. v/Torhild & Jørgen
- 19. mai: Dagstur til Calpe v/Maj-Britt
- 27. september: Dagstur til Tabarca v/Jørgen
- 10-14 oktober: langtur til Madrid & Toledo v/Torhild & Jørgen
- 22. november: Dagstur til ??



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

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
Umiddelbare resultater
Bestill ansiktsbehandling
og få manikyr gratis

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

(san)orge CERRAMIENTOS

DISTRIBUIDOR OFICIAL **LUMON**

TERRASSEGLASS
UTEN VERTIKALE KARMER

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

FABRICA - ALMACEN - EXPOSICION Y VENTA
Pol. Industrial "La Alberca" - C. Benimantell N° 28 - 03530 - La Nucia - Alicante
Tel.: 966 89 70 31 - Fax: 965 87 08 07 - Mob.: 661 85 61 72
www.cerramientossanorge.com - info@cerramientossanorge.com

Sesongmat

Fabada asturiana

Det spanske kostholdet varierer etter årstidene. Mens en leskende Gazpacho er typisk sommermat, er tunge og langkokte gryter typisk vintermat. Og den mest typiske av dem alle er "Fabada asturiana", en gryte basert på kjøtt og hvite bønner. Du får kjøpt den på boks, og kvaliteten er ikke så ille, men ingenting er som hjemmelaget. Prøv det en dag!

Foto: Wikimedia/Juan J. Martínez

Tradisjonen tro skal denne retten lages i leirgryte, enten en leirform som på bildet eller en dyp leirgryte på svak varme og med jevnlig omrøringer.



Bønner

Av Bente Puig



Bruken av bønner i maten kan dateres tilbake til 1600-tallet, da man med sikkerhet vet at denne belgfrukten ble dyrket i denne nordlige regionen. Den bønner som blir brukt til å lage Fabadas Asturianas er av arten "de la Granja", en type som karakteriseres for sin fløyelsmyke konsistens. I Asturias finnes hele 2500 hektar med bønneplantasjer. Den tradisjonsrike retten har sin ydmyke opprinnelse, noe ingrediensene gjenspeiler. Noen eksperter drar paralleller til den franske retten Cassoulet del Languedoc, og mener at retten kan ha kommet til Spania via den franske delen av pilgrimsleden Santiago de Compostela en gang i middelalderen. De første skriftene som omtaler Fabada Asturiana er fra boken El Comercio i 1884, men det er usikkert hvor gammel retten egentlig er.

Ingredienser

for 4 personer

- 450 gr bønner av typen fabes de la granja
- 1 stor løk
- 2 hvitløksfedd
- 2 chorizos (helst fra Asturias)
- 2 morcillas (helst fra Asturias)
- 200 gr saltet svinekjøtt (lacón salado)
- 200 gr spekk (tocino)
- 1 laubærblad (hoja de laurel)
- 3 ss extra virgen olivenolje
- 1 ts paprikapulver (pimentón dulce)
- Salt

Asturianske emigranter tok med seg den tradisjonelle retten til andre deler av verden. I dag kan du finne variasjoner av retten i blant annet Tampa i Florida (USA).

Tillaging

Bønnene bløtlegges over natten. Bruk en romslig gryte, for bønnene utvider seg mye. Det saltede svinekjøttet skal avsaltet ved å legge det i bløt over natten.

Legg de bløtlagte bønnene i gryten sammen med hvitløksfedd, hel skrellet løk, olivenolje, laubærblad og paprikapulver. Hell over vann til det rekker ca to centimeter over ingrediensene. Når det hele når kokepunktet, kuttet kokingen med kaldt vann. Dette kalles å "skremme bønnene" (asustar les fabes), og skal gjentas to ganger til under kokingen.

Kjøtt og pølser kokes i en separat gryte. På denne måten unngår man å få alt fett som Morcilla-pølsen skiller ut i retten. Kjøttmaten skal leges oppi sammen med bønnene allerede etter første "bønneskremsel". Deretter skal retten kokes på svak varme i tre timer. Underveis kan du fjerne skummet som legger seg på toppen. Blir retten tørr, så tilsettes mer vann. Husk å "skremme" bønnene underveis. Når bønnene er ferdig kokte, tilsettes saltet. La koke et par minutter til slik at saltet blander seg godt inn. Retten er ferdig til servering. Del kjøttet og pølsene opp i biter før servering, sånn at de blir jevnt fordelt på alle.

Vil du ha tykkere konsistens på retten, kan noen av bønnene moses, eventuelt med stavmikser.

Server retten med godt brød til. Dypping i sausen er tillatt, ja, nesten obligatorisk!

Velbekomme

EXPOSICIÓN Kunstutstilling 29/1 til 13/2 - 2016 Kunstgruppen Costa Blanca 93



**Kunst og håndverk & Artesania
Casa Cultura, L'Alfàz del Pi**

Vernissage fredag/viernes 29.1 - kl 18.00

**Åpent mandag til fredag, abierto lunes a viernes
kl.10.00 - 18.00**

Lørdag åpent - sabado abierto kl.10.00 - 14.00

Søndag stengt - domingo cerrado.



Velkommen - Bienvenido



C-Vitamin store doser må til!

Vitamin C (eller askorbinsyre som det også blir kalt) er et av de billigste og mest effektive legemidlene som finnes, men de færreste vet at effekten er avhengig av hvor mye som tas, og at vitamin C er ufarlig selv i doser på over 10 000 mg om dagen!

Mennesker mangler evnen til å produsere vitamin C i kroppen slik som dyrene kan. Det kan derfor være gunstig å ta et ekstra tilskudd uansett hvor balansert kostholdet ditt er. Joda, grønnsaker inneholder litt C-vitamin, men om det ikke er økologisk dyrket eller om de blir kokt så kan det utgjøre for lite til å styrke immunforsvaret eller slå "knock out" på en kommende influensa. Da må mye høyere doser til!

Store doser C-vitamin er undervurdert til tross for at virkningen er godt dokumentert.

C-vitaminet regnes som en av de viktigste antioksidantene, og har en sentral rolle i forhold til vekst og nydannelser av celler. Dersom du er stresset, røyker eller har høyt inntak av sukker forbrukes mer C-vitamin. Effekten av en C-vitamin tablett varer kun 3-4 timer, så det kan være lurt å ta en dose flere ganger i døgnet. Kjenner man seg litt uggen eller en forkjølelse er på vei, kan man trygt ta 1-2 gram C-vitamin hver time. Det er viktig å starte så fort du kjenner sårheten i halsen,

fordi bryter forkjølelsen først ut så er det for sent.

Andre viktige funksjoner som C-vitamin har:

Den bidrar til et normalt energistoffskifte, øker opptagelsen av jern og er viktig for at nervesystemet skal fungere optimalt. Det motvirker bakterielle infeksjoner, urinveisinfeksjoner, forgiftninger, anafylaktisk sjokk etter insektbitt eller matvareallergi, forstoppelse og blodforgiftning, gir raskere sårtilheling, reparerer skader, hemmer kreft, hjerte- og karsykdom, demper stress og smerter, minsker strekmerker, gir lettere fødsler, motvirker solbrenthet og reparerer brannskader, demper psykiske lidelser og forsinket kroppens aldringsprosesser.

Er for mye vitamin C farlig?

Det kan leses i gamle lærebøker at vitamin C i høye doser kan føre til nyrestein. Nyere forskning avviser dette. Det anbefales ikke at man inntar 50 gram om dagen hele livet, men at virkelig store doser kun brukes etter behov. Til daglig vedlikehold kan det være greit

Kosthold

Av Melissa Thelwall Bjargo
Melissa er utdannet kostholdsveileder. Hun driver Helsekosten i Albir og skriver bloggen melissaispania.no i tillegg til at hun sitter i styret i klubben.

"Stadig har jeg folk som er innom meg i Helsekosten og vil ha råd for enten treg mage eller løs mage. Når jeg får høre litt mer, kommer det ofte frem at det er mye magesyre, luft i magen og magesmerter inne i bildet. Med andre ord, en mage som ikke fungerer som den skal!"

å følge anbefalingene til Nobelprisvinner Linus Pauling, som mente at noen kunne klare seg godt med ett gram pr. dag, mens andre kanskje trenger 15-20 gram. Grunnen til at anbefalingene spriker, er at vi mennesker er biokjemisk unike. Noen trenger bare litt for å ha god helse, mens andre må ha en hel del. Prøv deg fram, lytt til kroppen og se hvor mye du tåler. Dermed får du et inntrykk av hvor mye du selv trenger. Det første tegnet på at kroppen har fått sin "maksdose" er gjerne løs mage. Ikke vær redd for å få i deg for mye, da vitamin C er vannløselig og skilles ut via urinen om det skulle bli for mye. Vent et par timer før du fortsetter doseringen.

Er du i tvil les gjerne mer om Linus Pauling på internett.

**Visste du at
C-vitamin
fungerer utrolig
godt mot
solbrenthet?**

sol y luna

Restaurante - Café - Bar

Norske spesialiteter og god spansk mat

Plaza del Sol 1 - Urbanización Alfaz del Sol

03580 - Alfaz del Pi

+ 34 965 88 96 49

<https://www.facebook.com/restaurantsolyuna>

info@restaurantesolyuna.com

Nye eiere fra juli 2015



**Festarrangement av forskjellig slag
Mat til å ta med seg**

For mer informasjon, se våre tavler med dagens tilbud

Kunstgruppen
Costa Blanca 93

Kunstgruppen søker ny leder

Kunstgruppen Costa Blanca 93 har, som navnet sier, bestått siden 1993. Dette er takket være driftige personer som har stilt sin tid til disposisjon. Det er svært viktig for Kunstgruppens videre drift at det finnes aktive personer som trer inn der «gamle» går ut.

Nå er det snart nytt kunstår, og da nåværende leder ikke tar gjenvalg, leter vi etter en ny leder. Vedkommende behøver ikke være utøvende kunstner, det er nok å være glad i kunst. En fordel er det om vedkommende kan lede andre slik at alle føler de har et eierskap til Kunstgruppen.

Det er fullt mulig å foreslå seg selv. Kanskje det er nettopp DEG vi trenger? Eller om du vet om noen du tror passer som leder, snakk med vedkommende og meld fra til: Kunstgruppen93@gmail.com innen 17.2.2016.

Valgkomitéen
Kunstgruppen Costa Blanca 93
DnkCB

Samarbeid med Galleri Pluss

Kunstgruppen har hatt et aktivt år med mange aktiviteter og nå er mange av våre medlemmer med på utstillingen i Casa de Cultura i L'Alfas del Pi. Et av medlemmene (kanskje flere) vil noen dager stå der og male, så ta en tur innom og la deg inspirere!

Som dere ser på siden her, søker vi etter ny leder og vedkommende behøver ikke være utøvende kunstner, det viktigste er at vedkommende er god på å delegere!

Mange har spurt om vi skal starte opp igjen med "Mal med oss" og nå har vi fått til et samarbeid med Galleri Pluss, ledet av Laila Oddhaug. Dato for når vi starter opp, vil bli sendt medlemmene så snart dette er klart. Da ser vi fram til et år med mange gode kunstopplevelser!

Brith Færgestad

Månedens
utstiller i
Februar
**KURT
JOHANSEN**

Kunstgruppen
Costa Blanca 93

Kurt stiller ut for tredje gang i den norske klubben. Han stiller ut figurative akrylmalerier med motiver fra blant annet landskap. Kunstneren er fra Narvik opprinnelig. Inspirasjon hentes ofte fra hjemstedet i nord og fra Spania, som nå er hans faste bosted. Man kan også se spor av hans liv som sjømann med bilder som viser hav, storm og skipsforlis.

- Jeg ble født i 1933. I yngre dager likte jeg å tegne. Min plan var å bli reklametegner, men jeg ble sjømann istedet. Mitt barnebarn har vekket interessen til tegning og maling i meg igjen. Jeg liker å male sjø og fjell. Har tatt kurs hos den amerikanske maleren Ross. Nå er akrylmaling min hobby.

Det holdes vernissage i klubben 28. januar kl 13.00

Kunstgruppen
Costa Blanca 93

Månedens
utstiller i
Mars
**HILKKA
KRANE**



Hilikka Krane, født i Petsamo, Finnland i 1938, oppvokst i Tromsø, Norge, som har vært mitt hjemsted siden 1940. Pedagogisk utdannelse, Lærerhøgskole, med vekt på musikk, håndverk og heimkunnskap. Jobbet som almenlærer med musikk, heimkunnskap og formingsaktiviteter som spesialfag.

Jeg har tegnet, malt og drevet med kreative aktiviteter bestandig. Har kurset både barn og voksne i malingsteknikker i mange år. Foruten 2-3 kurs i porselen- og akvarellmaling, er jeg selvleret, og gjør bruk av min lange erfaring i mine arbeider. De siste 10 årene har jeg utviklet egne teknikker, spesielt når det gjelder glassdekorasjoner.



Historiegruppens Vårprogram 2016

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



2. februar: Johan Galtung: "Verdenssituasjonen, Norge og Spania"-

16. februar: Marrit Kop. "Tyrefekting"

1. mars: Knut Bøe: "Franco-Myter og Fakta"

15. mars: Vigdis L'Orsa: Syria – slik det var. Hvor kom emir Abd-al-Rahman fra?

I Syria finner vi det eldste språket, de eldste bygningene og de eldste religionene., en smeltedigel mellom europeisk modernisme og gammel-arabisk levesett. Her er/var sagnomsuste byer, storslåtte templer, kirker, moskeer og korsfarerborger. Vi lytter til "Fader Vår" på arameisk – Jesu' språk. Alle som er interessert i å få vite litt mer om dette landets historie og kultur er hjertelig velkommen.

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

VELKOMMEN



Har du prøvd Klubbens
Rekesmørbrød?

Klubbkaféen kan ellers friste med forskjellige typer smørbrød og Sildetallerken med tre sorter sild. Selvsagt har vi også nystekte vafler!

Åpningstider: 10-14
(15 på fredager)
tirs-ons og tors: Kveldsåpent fra
ca 17.30

Hjertelig velkommen!

**Marfil Smiles
TANNLEGE**

Spesialist i implantater

24 timers personlig oppfølging med norsk personell av implantatpasienter

Gratis konsultasjon og prisoverslag

Implantater og kirurgi
Allmennpraktikk
Regulering
Rotfylling
Proteser
Estetikk

**Tannlegen for nordmenn
GODKJENT AV HELFO**

Av. Marina Baixa 19, Local 2 - La Nucia Tlf./Fax: **96 587 08 68**
www.marfil-smiles.com info@marfil-smiles.com
NØDNUMMER 630 166 717 - 659 400 057



Vinterens tema "Det annet kjønn"

Emnet for filosofigruppen denne vinteren er Simone de Beauvoirs bok "Det annet kjønn". Og denne andre er selvsagt kvinnen - slik mannen ser henne. Først kom Adam - det egentlige mennesket. Deretter skapte Vår Herre i sin godhet Eva til glede og nytte for Adam.

Simone de Beauvoir ble født i 1908. Hun observerer samfunnet rundt seg (det franske borgerskapet i etterkrigstiden), og er kritisk til mye av det hun ser. Spesielt kritisk er hun til ekteskapet som institusjon. Det står klart for henne at menn og kvinner har svært forskjellige muligheter for å realisere egne evner og interesser. I utgangspunktet er det få forskjeller mellom kjønnene hva evner angår. I følge Simone fødes jentene ikke til kvinner, men de blir det fordi de formes gjennom oppdragelsen. Mens mennene oppmuntres til å utvikle egne evner og muligheter for å skape og utforske verden, blir det forventet at kvinnene - uansett medfødte egenskaper - skal gifte seg og leve for familien. Bortsett fra opplæring i husarbeide, får disse kvinnene ingen utdanning og er dermed uten mulighet for å forsørge seg selv. Ekteskapet er som regel deres eneste mulighet.

For Simone de Beauvoir fortonet ekteskapet og moderskapet seg som et livslangt slaveri, og for egen del valgte hun bort begge deler. Hun skrev romaner og ble etter hvert anerkjent som filosof og livskamerat med J. P. Sartre, som visstnok var den eneste mannen hun betraktet som sin jevnlike.

Simone analyserte ekteskapet som institusjon. Hun konstaterte at kvinnene i bytte med sosial posisjon og retten til å bli forsørget ga seg selv til en mann. Derfor ble de fra barnsben av opplært i kunsten å kapre en mann og å skaffe seg den best mulige sosiale posisjonen. Man kan kalle det en mer akseptert form for prostitusjon!

Kvinnens intellekt stod ikke særlig høyt i kurs. I motsetning til mannen, som er transcendent - han skaper og er oppfinner, så er kvinnen immanens. Hennes oppgave er reproduksjon. Hun føder og oppdrar barn og sørger for livets fortsettelse. Stendhal sier: "Ethvert geni som fødes som kvinne, er tapt for menneskeheten."

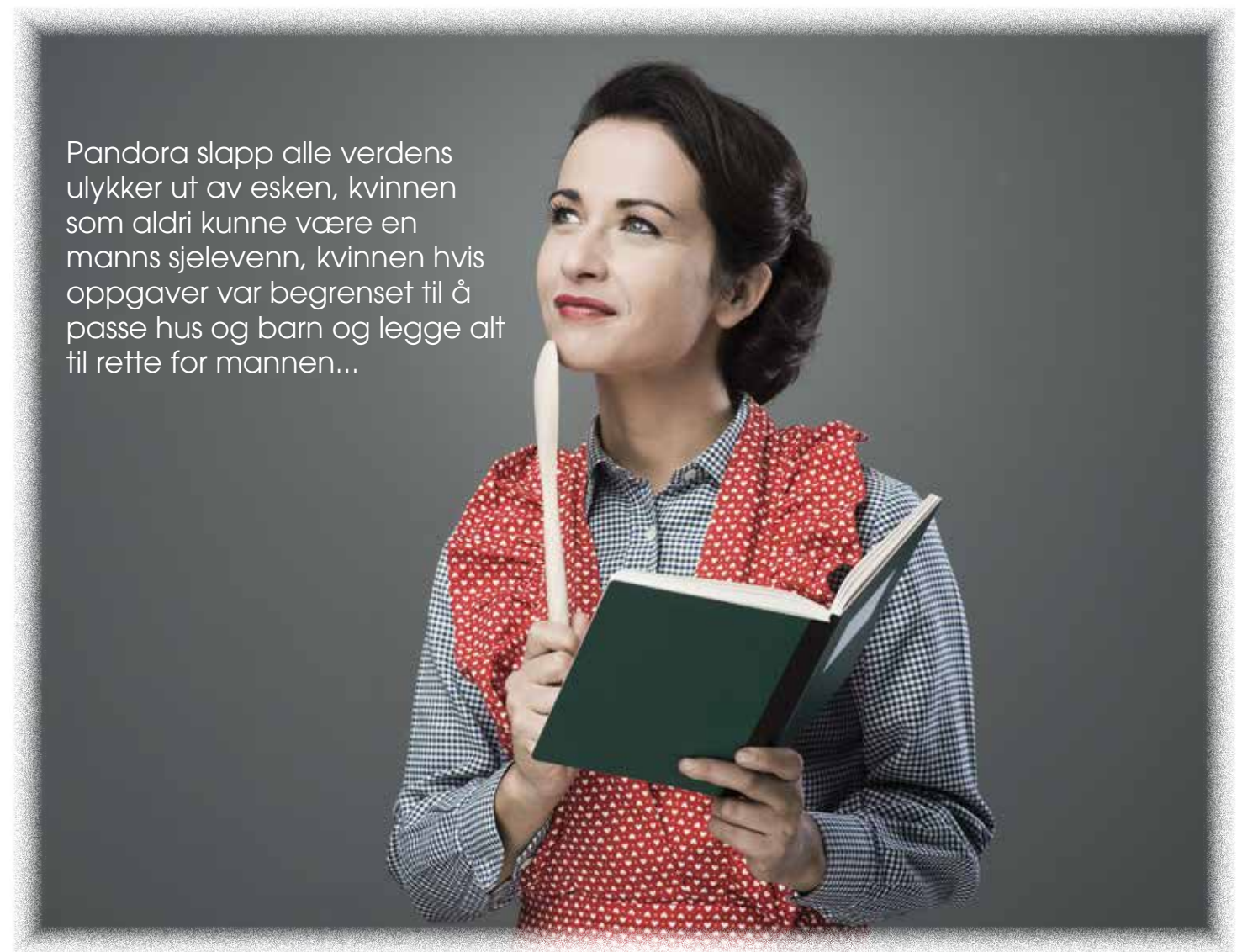
Historien er full av utsagn som nedvurderer kvinnen. Hun er

heks og hore og notorisk løgnaktig og upålitelig. Det var den ulydige Pandora som slapp all verdens ulykker ut av esken. Aristoteles mente at kvinnen var en ufullstendig utviklet mann som manglet evner og forutsetninger for å kunne delta i styre og stell. Og Thomas Aquinas krevde at konen skulle adlyde sin mann. (Dette siste kravet ble fjernet i fransk lov i 1942!)

På skolen leste vi om de gamle grekerne som praktiserte homofili. Ut fra tidens tankegang var det logisk. Bare menn hadde sjel og ånd, og bare de kunne dele livets intellektuelle og fysiske høydepunkter med hverandre. Kvinnen kunne aldri være en manns sjelevenn. Hennes oppgave var begrenset til å passe hus og barn og legge alt til rette for mannen.

Simones forklaring på hvordan kjønnsrollene hadde utviklet seg som de har, var langt på vei bygget på eiendomsriteriet. Da menneskene ble bofaste, skaffet de seg eiendom. Da ble det viktig for mannen å ha kontroll over kvinnen, slik at han kunne være sikker på at det var hans egne etterkommere som førte arven videre.

Pandora slapp alle verdens ulykker ut av esken, kvinnen som aldri kunne være en manns sjelevenn, kvinnen hvis oppgaver var begrenset til å passe hus og barn og legge alt til rette for mannen...



Mannens fysiske styrke kan ha gitt ham et fortrinn fremfor kvinnen. Dessuten var kvinnen i perioder med barnefødsler og barnepass avhengig av en beskytter. Og mannen tok lederrollen. Det var han som laget lovene - også de som religionen påbyr, vil nok mange hevde. Og alltid var det mannen som fikk fordelene og kontrollen.

Dette samfunnet gjør Simone de Beauvoir opprør mot. Forholdene hun beskriver fra sitt eget land for knappe 60-70 år siden, er nedslående og nesten ikke til å tro. Hun mener faktisk at kvinnene på grunn av oppdragelse og manglende utdanning er blitt infantile, frustrerte og nevrotiske mødre og hustruer som er en fare for sine barn. Det må

ha vært dette Nora forstod da hun valgte å forlate Torvald og barna for å finne seg selv.

Men Simone ser lys i tunnelen. Hun peker mot partnerforholdet der ektefellene fritt har valgt hverandre i respekt, og der samfunnet er lagt til rette for at kvinner tar utdanning på lik linje med menn, og bidrar til å skape en ny og bedre verden.

Mye av Simones visjoner har vi faktisk realisert i det skandinaviske samfunnet vi kjenner i dag - selv om det fortsatt er et stykke vei å gå før også kvinners verdien gjør seg like sterkt gjeldende i styre og stell som mannens. Kanskje vil det resultere i færre kriger og mindre elendighet på jorden?

Filosofigruppen er ikke stor. Den teller 14 medlemmer, men på grunn av reiser/sykdom kan ikke alle møte hver gang. Som regel er vi ca. ti personer som deltar i engasjerte samtaler. Som oftest møtes vi i klubbhuset. Men noen ganger, hvert semester, kombinerer vi studiene med det sosiale og holder møtene hjemme hos medlemmer.



ADVANCED CHIROPRACTIC

Med Fokus På Strukturell Korrigering

Vi kombinerer KIROPRAKTIKK med FYSIOTERAPI





Active Release Techniques®
Gullstandarden innenfor
bløtvevsbehandling



redcord®
Muskulær rehabilitering med
Redcord slyngetrening



Norsk autorisert med
REFUSJON fra HELFO

Tel: 9668 65432 www.chiropractorinspain.com Calle Pau Casals nº 7 - Albir

Den Beste: Support - Service - Teknologi

NIPZONA

Ny 4G

Nå 10 år i Spania

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

Fasttelefon med 200
min. gratis tellersnitt
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.
C/ Pau Casals, 5
03581 EL ALBIR 965018000
www.wipzona.es

NORSK LEGESENTER

Centro Médico Salus Albir
Legesenter-Allmennmedisin og Spesialister




- Hjertespesialist (Dr. López)
- Øyespesialist (Dr. Paredes)
- Fotspesialist (J.M. Martín, Rubén Lorca)
- Fysioterapi/ Osteopati/ Akupunktur/ Trening
- Røntgen
- Allmennmedisin

GRATIS 24 TIMERS
Nødtelefon med
Norsktalende Personell
900 380 580

Legg til www.centromedicosalusalbir.com på din liste
over favoritter og ha nytte av vår informasjon og
nyheter om legesenteret



www.centromedicosalusalbir.com
info.albir@clinicabenidorm.com

Avenida del Albir, 78 03581 EL Albir
96 686 86 38

www.clinicabenidorm.com

- Ta 1 år eller 13 i Spania!

Norsk grunnskole og VGS






Den Norske Skole Costa Blanca

www.costablancaskole.com

HUSET DITT SKAL DU BO I, LA MARKEDSLEDEREN TA VARE PÅ SIKKERHETEN

Beskytt huset ditt året rundt, så du kan glede deg over det når du måtte ønske.



FRA **1,-€ PR. DAG**
og nå:
**4 sensorer
med 50% rabatt**
for lesere av
¿Qué_Pasa?

FÅ DEN BESTE ALARMEN FOR DITT HJEM MED:

- 150 000 PROFESJONELLE
YTER DEG SERVICE
- UTSTYR FOR
BILDEOPTAK
- FJERNSTYRING VIA
DIN MOBILTELEFON
- ØYEBLIKkelig RESPONS
PÅ 45 SEKUNDER
- VARSLING HOS
POLITIET

IKKE VENT, RING OSS PÅ **902 022 981**

Vi ønsker å hjelpe deg!



www.prosegur.es

Tilbudet gjelder til 31. juli 2015. Minsteabonnement. Ring oss for nøyaktige priser.

Nytt medlem ga fullt møblement til klubbens terrasser



En hjertelig takk rettes til Gerri Elders som driver den nye Sykkelbutikken i Alfaz del Pi for alle de nye, flotte utemøblene vi har fått! Begge terrassene er nå møblert med flotte, praktiske, sol-

ide og ikke minst komfortable kafémøbler i teak med solid understell av jern. Med de nye møblene og med både tak og vegger som skjermer for sol og vind, har kaféen fått mye større kapasitet på

travle dager. På denne terrassen er det nå hyggelig å sitte nærmest uansett vær og vind.

Velkommen til et besøk!



Foto til venstre: Nye flotte utemøbler på terrassene!
Foto ovenfor: Gerri Elders i sin nye Sykkelbutikk i Alfaz.

MONICARE
HJEMMESYKEPLEIETJENESTE

MONICA HOLEN
AUT.SYKEPLEIER
monica@monicare.es

+34 694 405 918
www.monicare.es



Restaurante www.casavital.com

Casa Vital
Vi har Tapas og a la Carte

Torsdager kl. 18.00:
Byvandring m/meny, 30€

Lukkede selskaper
Brylluper

VI ER PÅ FACEBOOK
Tel: 965840936
Sms: 617640859

C/ Salamanca 11
Gamlebyen i Altea

Åpent

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



CANTAMOS

Hjelp, vi trenger flere sangere

Cantamos søker flere sangglade. Mange har falt fra i det siste, av ulike årsaker. Nå trenger vi sårt noen alter og tenorer, slik at vi kan fortsette våre øvinger og opptredener i lokalmiljøet. Har du lyst til å være med å synge, kan du kontakte Hilka på telefon nummer: 699 602 969

Til medlemmer av
Costatrimmen

Styret innkaller herved til årsmøte i Costatrimmen mandag
15. februar 2016, kl 18:00.

Sted: Bodegaen i Den Norske Klubben,
Avenida de la Constitución 30, Alfaz del Pi.

Eventuelle forslag til årsmøtet må være styret i hende innen 21. januar 2016.
Vel møtt!



Juletreffest i klubben



Rune Malmelid gjorde en flott jobb som julenisse!

Lørdag 23. januar var det igjen invitert til juletreffest i Klubben for barn i alle aldre. Festen ble arrangert i samarbeide med Den Norske Skolen Costa Blanca, og en hel skoleklasse med jenter kom for å pynte bodegaen.

Skolen stilte opp med nybakte boller, og klubben ordnet med brus og godteposer til utdeling. Vår egen Julenisse, Jan-Erik var dessverre fo-

rhindret fra å komme, så lærling på Den Norske Skolen, Rune Malmelid stilte sporty opp og spilte og underholdt for barna. Det ble også gang rundt juletreet, og selvsagt utdeling av godteposer til slutt.

Det var rundt 30-35 barn med foreldre som kom, og det var veldig god stemning og mange blide og glade barn og foreldre.



30-35 barn med foreldre feiret etter norsk tradisjon



Julenissen ble en sentral figur på juletreffesten

Moteshow



- Vi har fått inn mange flotte gaver fra villige sponsorer i området, som blir loddet ut, forteller Nazanin Heydar fra Bærum, leder av Costa Blanca Physiotherapy, som er med som arrangør. De ønsker å drive hjelpearbeid på sin måte og synes konseptet fungerte så godt sist at de ønsker at dette skal bli en varig tradisjon.

EMAUS er en organisasjon som driver flere ulike avdelinger barnehjem i nærområdet. Det er EMAUS som bestemmer hva pengene skal brukes til, men det bes om at avdelingen for barn mellom 0-8 år prioriteres. Barnehjemmet har tidligere hatt store problemer med å nedbetale gjeld. Selv om EMAUS får støtte av staten har de ansatte på barnehjemmene svært lav lønn og jobber også periodevis uten lønnsutbetalinger. EMAUS har totalt ansvar for å oppfostre rundt 100 barn under 18 år. Flere av initiativtakerne bak showet har selv vært på besøk til barna for ved selvsyn se hvordan det stod til.

Det forhandles selges billetter (5 Euro) på Den Norske Klubben i Alfaz del Pi og hos Costa Blanca Physiotherapy sine klinikker i Albir og Albir Garden. Man kan også kjøpe billetter ved inngangen. Dørene åpner 17:30. Man regner med at det hele er ferdig rundt 21:15 hvis ikke showet tar av helt.

Den Norske Klubben, i samarbeid med Costa Blanca Physiotherapy og noen frivillige, arrangerer moteshow torsdag 10.mars til inntekt for organisasjonen EMAUS.

Showet holdes på hotell Sun Palace Albir & Spa klokken 18.00, og er for alle aldersgrupper. Det blir tapas, vin og loddsalg. Lokalet er koselig pyntet med blant annet blomster.

Det er flere norske klesbutikker med, og det vises barnemote fra en barnetøysforretning. Noen barn skal også stå modeller. Butikken Zeta-Zeta er med som viktig bidragsyter. Butikkene kommer til å bruke sine egne modeller på scenen.

Matkurs Kraftkoking



Å lage virkelig god og sunn kjøttkraft er ikke vanskelig, og antageligvis noe av det aller mest næringsrike vi kan innta.

Å koke kraft på bein er noe som er blitt brukt i tusenvis av år, og jeg kom over en artikkel om en dronning på 16-1700-tallet som drakk kraft for å bli frisk. For kraft ble nemlig brukt som livreddende medisin før i tiden.

Ifølge kineserne starter all sykdom i tarmen og jeg selv fronter et matinntak som fremmer god tarmhelse.

Kraft er mat og full av næring. Kraft er med på å forebygge ben-skjørhet, tilfører kroppen kollagen

som er foryngende på kroppen. Huden blir slappere med årene og istedet for å bruke tusenvis av kroner på dyre kremer som smøres på huden, er det mye bedre å innta kollagen i flytende form slik at det blir tatt opp fra innsiden av kroppen istedet. Tarmen tar opp næringen bedre enn å smøre direkte på huden.

Kraft er en kollagenbombe. Foryngende!

Når vi blir eldre taper vi aminosyrer (proteiner) som må fylles opp. Muskelmassen blir mindre og får vi i oss for lite mineraler og næringsstoffer (pga den maten vi har i dag) som ikke er nok til å bygge bein.



Kyllingkraft

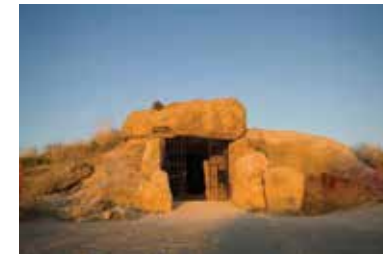
Du trenger
1 stor romslig gryte
1 kyllingskrog (du får det hos slakteren)
2 ss økologisk eplecidereddik
Friskt vann

Ha i skroget i kjelen og hell over friskt vann nesten helt til kanten. Ha i 2 ss eplecidereddik.
La det hele koke opp.

Skum av eventuelt klumper som stiger til overflaten. Sett ned varmen på det laveste og la kraften stå og småputre i minst 24 timer.

Neste dag siler du har væsken og kaster beina. Bruk kraften slik den er, eller frys ned i porsjoner og ha i supper, sauser og grønnsaker. Smaker nydelig som en kopp buljong også.

Utflukt til Antequera og De Hvite Byer



PRIS 495 € pr/pers 90 € extra enkeltrom / Ikke medlemmer 505 euro

1.dag Mand. den 14/3

Avgang fra Alfaz del Pi kl 08.00 / 08.15 fra Albir. Ankomst til hotel www.hotellavillas.com på ettermiddagen. Vi har da tid til en guidet rundvisning i byen før kveldsmaten.

2.dag Tirsdag den 15/3

Etter frokost drar vi på busstur til Parque El Tosal med en lokal guide, her får vi beveget oss rundt og sett steinformasjonene. Hvis man er heldig, kan man kanskje finne en fossil! Om ettermiddagen skal vi ut og se steinalderdysserne "dolmene" som er over 4000 år gamle. Det finnes en del av dem rundt byen: Menga, Viera og El Romeral, som er en av Europas best bevarede megalitter.

3.dag Onsdag den 16/3

Idag skal vi besøke "Caminita del Rey" – en av de mest kjente og etterspurte stier i Europa. Folk står i kø for å gå her, og det må reserveres lang tid i forveien. Denne stien er bygget langs klippeveggen. For de som har høydeskrekke blir der en alternativ tur rundt området hvor hengebro/stien slutter. Her er også en kiosk, så vi kan forfriske oss!

4.dag Torsdag 17/3

Etter frokost drar vi til Zahara de la Sierra, hvor vi går en tur rundt i terrenget. Etter lunsj reiser vi til byen Setenil de las Bodegas, som er bygget under en overhengende klippevegg.

5.dag Fredag 18/3

Avgang fra hotellet med kurs nordover til Alfaz. Vi spiser lunsj på restaurant på veien hjem. Det blir rikelig med tid til å strekke på beina, samt mindre kaffepauser på veikroene langs veien.

Husk kopi av passet som avleveres ved bestilling. Husk å ta med pass og vandresko på turen!

Betaling: BANKIA ES 02 2028 5781 48 30002446774 BIC BANKIA CAHMESMMXXX
Kontakt Dorrit og send passkopi samt kvitto på innbetaling: dorritgnist@gmail.com



Opplev Costa Blancas aller beste moteshowoppvisning av høst og vinterkolleksjonen 2016



Loddsalg!

TIL inntekt for barnehjemmet EMAUS

Hotel Sun Palace Albir

Torsdag 10.03.2016 kl 18:0

Inngangsbilletter 5 euro kan kjøpes på Costa Blanca Physiotherapy sine klinikker og Den Norske Klubben. Billetter kan også kjøpes ved inngangen.



Giselle's Boutique

Arrangør: Costa Blanca Physiotherapy Group SL, Den Norske Klubben Costa Blanca, Emaus Venner

Klubbens golfgruppe med ny turnering



Vinnerne: Flight 5: Oddvar Tonaas, Jan Moen, Turid Kvamsø, Sverre Skum.
Flight 7: Tormod Seljevoll, Hildur Julianne Olsen, Knut Oscar Simonsen og Per Olsen

Mandag 25. januar var det igjen tur for turnering i CostaGolfen! Ca 30 av medlemmene stilte opp på «Las Rejas Sol de Poniente», den lille 9-hulls «Pitch & Putt»-banen i Benidorm. Den ligger pent til et stykke opp fra Poniente-stranden i Benidorm, godt beskyttet av høye boligblokker på alle sider. Vi ble til sammen 8 flighter, de fleste med 4 deltagere, noen med 3.

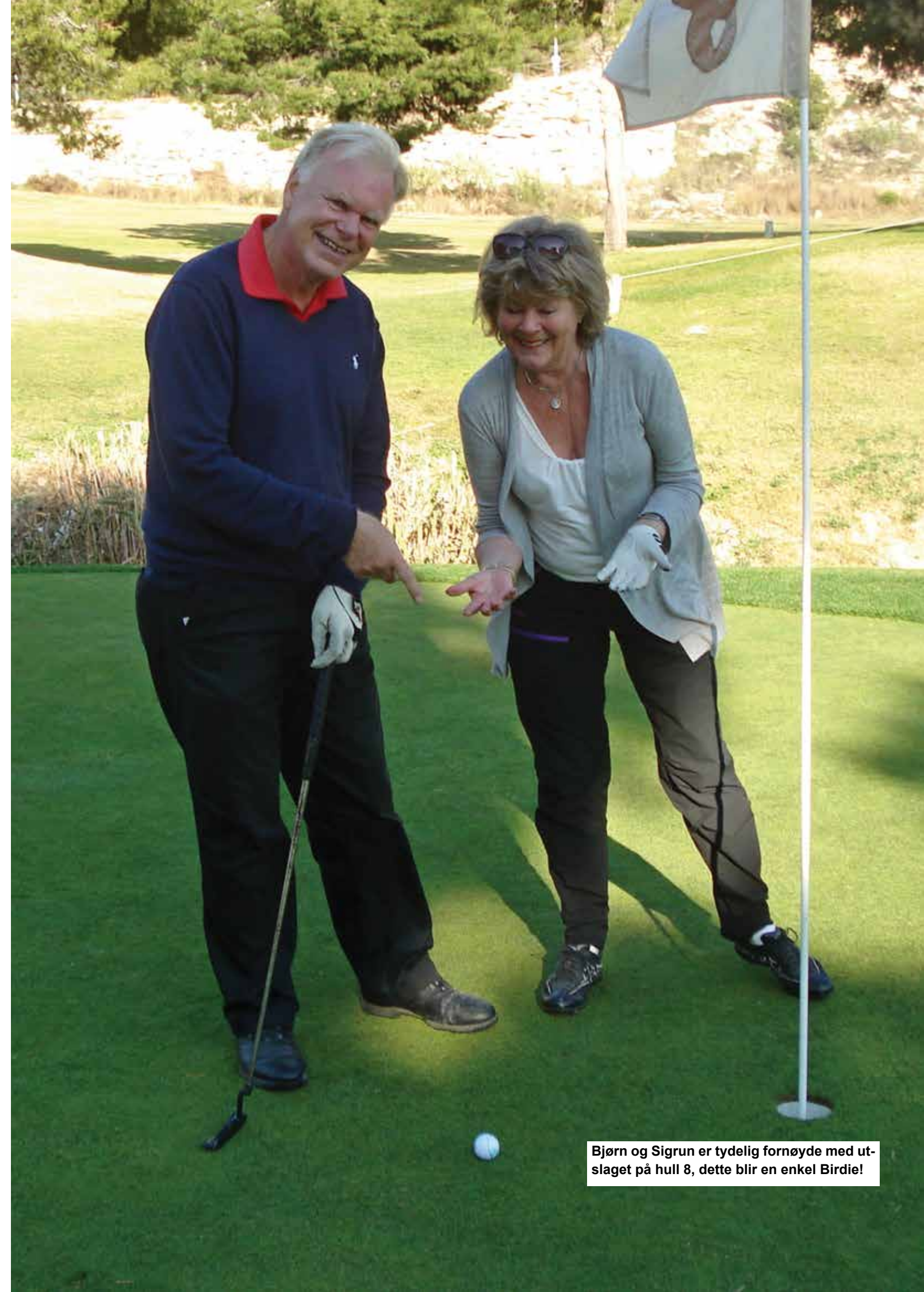
Turneringen var såkalt «Texas Scramble». Reglene her er slik at hver spiller slår ut på hvert hull. Deretter velger man det beste av utslagene og alle spillerne spiller videre fra det punktet hvor dette utslaget ligger. Man velger igjen det beste av disse andreslagene, og alle spillerne spiller videre derfra. Slik fortsetter man helt til ballen er i hullet. Men alle må ha minst 2 tellende utslag, noe som gjør at hver enkelt spiller får være med å avgjøre spillet hele tiden. Det er en veldig sosial og fin form for golf, i og med at det er hele laget som får poeng, og hele laget kan altså vinne.

Mandag fikk vi 2 flighter som vinnere, begge hadde 26 slag på de 9 hullene, noe som betyr at begge hadde minst én birdie, dvs de fikk ballen i hullet på bare 2 slag (banen har 9 hull, og med 3 slag pr. hull ville man endt opp med 27 slag).

En veldig hyggelig og sosial dag på golfbanen, det blir nok ikke lenge til neste turnering!



Arne er i ferd med å slå ut på hull 2



Bjørn og Sigrun er tydelig fornøyde med utslaget på hull 8, dette blir en enkel Birdie!



Går den i?



YESSS!



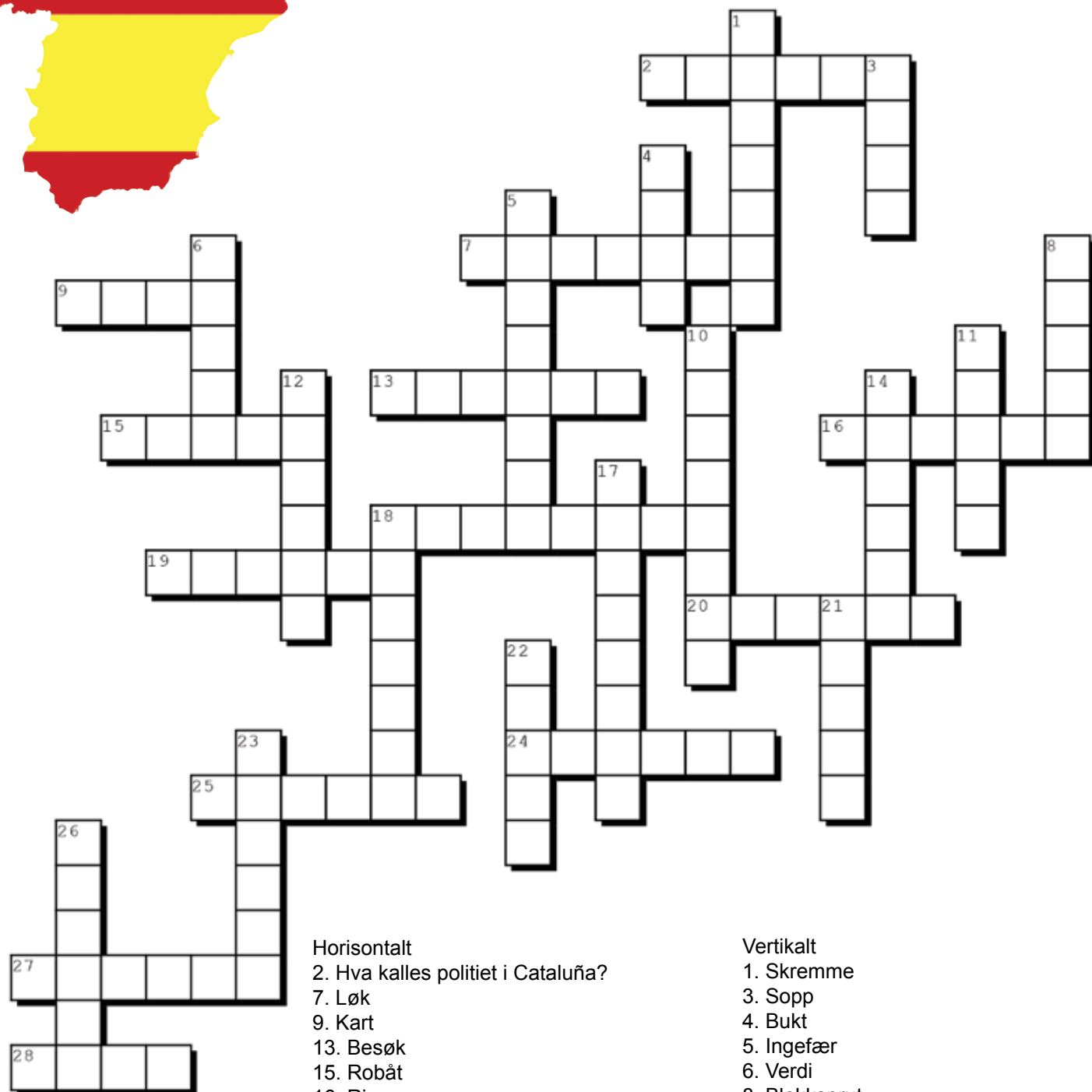
Leder Lars informerer om reglene...



...og gjengen følger godt med

Hvor gode er dine spanskunnskaper?

Norske ledetråder - spanske svar



Horisontalt

2. Hva kalles politiet i Cataluña?

7. Løk

9. Kart

13. Besøk

15. Robåt

16. Ring

18. Kaffetrakter

19. Spanias konge

20. Håndkle

24. Tyrefekter

25. Lastebil

27. Mynt/myntenhet

28. Kaffe

Vertikalt

1. Skremme

3. Sopp

4. Bukt

5. Ingefær

6. Verdi

8. Blekksprut

10. Alicanteregionens hovedstad

11. Stol

12. Europas høyestliggende hovedstad

14. Utro

17. Turistby på Costa Blanca

18. Hjerne

21. Blyant

22. Mus

23. Hode

26. Due



Uten en tråd

En herre går inn i bokhandelen og spør om de har boken "Uten en tråd". Ekspeditøren svarer: - Nei, men vi har en her som heter "Moro med garn".

Gratis tjenester

En mann går inn på soverommet hvor han finner kona som pakker en koffert og spør «hva er det du driver med?»

«Jeg skal flytte til Oslo. Jeg har hørt at prostituerte får betalt 4000 kroner for det jeg gjør for deg helt gratis» svarer kona.

Rett før avreise går kona tilbake til soverommet der hun finner ektemannen som pakker en koffert.

Når hun spør ham om hvor han skal reise, svarer han, «Jeg skal til Oslo jeg også. Jeg har lyst til å se hvordan du skal overleve på 8000 kroner i året.»

Ambisjoner

En rik foretningmann fra Østlandet var på ferie i nord-Norge og la merke til en fisker som lå og slappet av ved siden av båten sin, mens han pattet på pipa si.

- "Unnskyld meg, men det er fortsatt tidlig, jeg bare lurte på hvorfor du ikke er ute og fisker?" sa mannen.

- "Fordi jeg har gjort dagens fangst", sa fiskeren.

- "Hvorfor går du ikke ut og fanger mer?" spurte den rike mannen.

- "Hva skulle jeg gjort med all den fisken?" spurte fiskeren.

- "Du kunne tjent mer penger", svarte foretningmannen. "Med de pengene kunne du ha fikset motoren din og gått ut dypere for å fange mer fisk. Da kunne du tjent nok penger til å kjøpe nylonnett. Det ville gjort det mulig for deg å fange mer fisk og tjene mer penger. Før du viste ordet av det, ville du hatt nok penger til å eie to båter, kanskje til og med en hel flåte med båter. Da ville du blitt like rik som meg."

- "Hva skulle jeg gjort da?" spurte fiskeren.

- "Da kunne du virkelig nyte livet", svarte den rike mannen.

Fiskeren smilte og sa, - "Og hva tror du det er jeg gjør akkurat nå?"



SVAR PÅ KRYSSORDET

26. Due (paloma)
23. Hode (cabeza)
22. Mus (raton)
21. Blyant (lapiz)
18. Hjerne (cerebro)
17. Turistby på Costa Blanca (benidorm)
14. Utro (infel)
11. Stol (silla)
12. Europas høyestliggende hovedstad (madrid)
10. Alicanteregionens hovedstad (alicante)
8. Blekksprut (pulpo)
6. Verdi (valor)
5. Ingefær (gingibre)
4. Bukt (cala)
3. Sopp (seta)
1. Skremme (asustar)

28. Kaffe (café)
27. Mynt/myntenhet (moneda)
25. Lastebil (camion)
24. Tyrefekter (toreto)
20. Håndkle (toalla)
19. Spanias konge (felipe)
18. Kaffetrakter (cafetera)
16. Ring (anillo)
15. Robåt (barca)
13. Besøk (visita)
9. Kart (mapa)
7. Løk (cebolla)
2. Hva kalles politiet i Cataluña? (mossos)

Albir Fotservice

Vi hjelper deg med:
fotvorter - hard hud - torner
sopp i hud eller negl - neglplager
hudproblemer - smerter i føttene

Aut. fotterapeut Jeanett Marie Larsen

Calle W.A. Mozart 17-9, bloque II, Albir

Ring for time
651 601 856

Kontaktinformasjon

Gruppene

Gruppe:	Kontakt/Leder:	Telefon:	E-mail:	Web:
Costatrimmen	Dorrit Møller	630690163	dorritgnist@gmail.com	
Cantamos	Hilkka Krane	699 602 969	hilkka.dekor@mail.com	
Visens venner	Reidun Osland	672 979 232	r-os@online.no	
Lyrikkgruppen	søker ny leder			
Filosofi I	Sidsel Sparre	617 664 143	kreativ21@hotmail.com	
Bridge	Vigdis L'Orsa		vigdis@lorsa.se	
Kunstgruppen	Brith Færgestad	640 363 695	brithtf@gmail.com	
VinoGastro	Jørgen Juel-Larsen	629 324 298	leder@vinogastro.com	
Fotogruppen	Bjørn H. Kristiansen	616 575 455	fotogruppen@dnkcb.com	
Helse og Sosial	søker ny leder			
Historiegruppen	Vigdis L'Orsa		vigdis@lorsa.se	
Costagolfen	Lars Mølsæter	693 749 316	costagolfen@gmail.com	
Hobbygruppen	Tove Thorstensen		hobbygruppen@dnkcb.com	

Nye medlemmer

Arne Prytz Larsen	Emma Arthur	Kirsti Milde
Asbjørg Ingrid Hole	Arne Sigmund Trøvåg	Ute Ibars Fallado
Kari Oen	Svein Øines	Palma Voldsund
Elin Uhre Schjelderup	Wenche Harriet Johansen	Ulla Spørstøl Rørslett
Bjørn Seielstad	Siegmund Watty	Andreu Hervas
Nuria Vilalta Moret	Edvin Torstein Haagenen	Maria Asuncion
Sigrunn Simonsen	Roy Martin Nordseth	Vibeke Myrås
Knut Oskar Simonsen	Elisabeth Grue Sinding	Kjell Lien
Brit Rolstad	Tone Ardal	Margret Helset Lien
Per Egil Vedlog	Rasmus Ardal	
Pål H. Gjerden	Ole Milde Engelsen	Til sammen: 30

Bedriftsmedlemmer

Europasol ♦ DNSCB ♦ Little Norway
Bodegas Enrique Mendoza ♦ Toldos Costa Blanca
Fysiakos ♦ Hotel Cap Negret ♦ Nordic HD S.L.
Servicios de Mountever S.L. ♦ Solgruppen

Klubbsponsorer

IMED Levante ♦ Bonanetto ♦ Flyttespesialisten
Costa Blanca Physiotherapy ♦ Bricol

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

UKENTLIGE FASTE AKTIVITETER:

MANDAG:

Hobbygruppen. Kl. 11.00 til 14.00.
Cantamos - koret møtes på Kirkesenteret i Albir kl. 16.00.
Costatrimmen: Langtur kl. 10.00, Korttur kl. 10.30. Costatrimmen.com
Oppmøte ved den store parkeringsplassen ved parken.
CostaGolfen kl. 10.30, se www.dnkcb.com/golf.html for informasjon om møtested.

TIRSDAG:

Bassengtrening kl 15.00 ved Albir Garden hotell i Albir.
Bridge i Klubben tirsdag og torsdag kl. 17.30.
Spanskurs i klubben hver tirsdag og torsdag

ONSDAG:

Quiz kl. 19.00.
Costatrimmen tur kl. 10.30 www.costatrimmen.com

TORSdag:

Trim "Kom deg i form" kl 11.00 i klubben
Strikkekafe kl. 11.00.
Bridge 17.30

FREDAG:

Filosofigruppe kl. 11.00

Åpningstider i Kaféen: 10-14 (15 på fredager) + tirs-ons og tors: Kveldsåpent fra ca 17.30

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

RABATTER FOR HELÅRSMEDLEMMER AV KLUBBEN

ELEKTRISK

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

SKJØNNHET

10% Frk. Storemyr, dame- og herrefrisør i 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

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

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

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

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

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

10-20% rabatt ved Hospital IMED Levante. Tel: 966 87 87 87

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

BOLIG OG HAGE

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% 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

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% på alle Fred Olsen Cruises ved bestilling hos BeniConnect Travel Agency, tlf.: 966 811 847, epost: info@beniconnect.com

10% hos Restaurante Juan Abril på strandpromenaden i Altea. Gjelder kun a la carte. Tlf: 965 84 37 22

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 tilbudsvarer. Cl. Herrerias 17, Alfaz del Pi Tel: 699434932

10% på alt av sykler i Sykkelbutikken i Alfaz del Pi, Avda Pais Valencia 32. Tlf: 965 88 79 92

DIVERSE

20% Gestora Angela López, revisortjenester / rådgivning skatter / avgifter m.m. Snakker engelsk. C/Ferrera 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

10% Ask & Embla i Altea y Albir

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 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

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

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

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

10-20% en Hospital IMED Levante. Tel: 966 87 87 87

CASA Y JARDIN

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

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% 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

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

OCIO

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

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

10% Restaurante Casa Vital en Altea. Calle Salamanca en casco antiguo. Tel: 965840936

10% en cruceros de Fred Olsen Cruises comprándolos en BeniConnect Travel Agency, tlf.: 966 811 847, correo electrónico: info@beniconnect.com

10% en Restaurante Juan Abril en el paseo mediterráneo de Altea, solo a la carta. Tlf: 965 84 37 22

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

VARIOS

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. Herreras 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

10% Ask & Embla en Altea y Albir

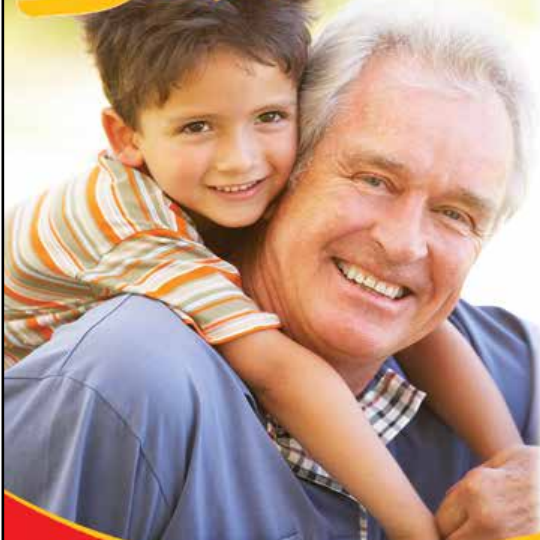
20% Seguros Catalana Occidente en seguros de casa, coche, médicos y decesos. Cl. Ejército Españoles 13, Alfaz del Pi. Tel: 647172721 leonor.tomas@agentes.catalanaoccidente.com

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

10% en bicis en Sykkelbutikken de Alfaz del Pi, Avda País Valencia 32. Tlf: 965 88 79 92



Kort og Langtidsleie i Alfaz del Sol



Moderne 2 og 3 roms leiligheter til leie for kort tid eller lang tid i et rolig og sikkert boligområde med vakthold.

Leilighetene holder norsk standard med gulvvarme, aircondition, trappefri adkomst og norske tv-kanaler.

Boligområdet har et eget servicesenter der en kan få hjelp med alle tjenester som for eksempel rengjøring og hjemmehjelpstjeneste.

I tilknytning til boligområdet finnes et norsk senter med fysioterapeut, frisør, tannlege og hudpleier.

Alfaz del Sol for trivsel og trygghet.....

 Booking
+34 966 860 759

Resepsjon og Booking
Alfaz del Sol Services S.L.
Plaza del Sol
03580 Alfaz del Pi (Alicante)
Mail: alfazdelsol@selvaagbolig.no
www.alfazdelsol.com

MEDISOL

Norske leger

www.medisol.no - post@medisol.no

For timebestilling og akutt medisinsk hjelp:

 **+34 966 820 116**
(24 timers vakttelefon)

Norsk legekontor i Villajoyosa og Torrevieja

- Ordinær legetime
- Vaksiner
- Akutt medisinsk hjelp
- Offshore attest
- Årlig helsesjekk
- Oppfølging kroniske sykdommer

Medisol har kun fastleger med lang erfaring fra Norge.

I samarbeid med IMED Hospitales gir vi en trygg oppfølging av alle våre pasienter.



VILLAJOYOSA Av. del País Valenciano 27. ÅPNINGSTIDER: Man-fre: 09.00-15.00. Lør-søn: Ring for time

TORREVIEJA Av. Rosa Mazon Valero s/n. ÅPNINGSTIDER: Ons: 16.00-19.30. Lør: 10.00-13.30 (inne i IMED sin poliklinikk)

Klubben har fått ny fasttelefon.

Nytt nummer er:
965 888 186

Din bilforhandler på Costa Blanca siden 1994

EURO-CARS ★ LA NUCIA

www.eurocarslanucia.com

Åpningstider:
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 Clínica La Nucia, tel: 966 873 860





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**

