



¿Qué Pasa?

Hva skjer i Den Norske Klubben Costa Blanca?



Et magasin for medlemmer av Den Norske Klubben Costa Blanca og Norgesvenner Nr. 4, desember 2015

God Jul og Godt Nytt År
Vel møtt i klubben!



Día Internacional



Día Internacional ble feiret med over 3000 besøkende. Klubben hadde som hvert år en egen stand. Se side 41

Stor 45-års jubileumsfest



Klubbens 45-års dag ble behøring feiret med 139 feststemte medlemmer på Hotel Kaktus i Albir. Les mer om festen på side 32 i dette nummeret av Que Pasa

*Dette kan du
lese mer om*



Årets julemarked



Seniornett



Fotogruppen



*Cavatur
til Barcelona*






Fysioterapeut og daglig leder
Nazanin B. Heydar




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

4 Klinikk i Albir & Altea

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

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



MEDLEM AV
 NORSK
 FYSIOTERAPEUTFORBUND

NORSKE FYSIOTERAPEUTER
REFUSJON FRA HELFO



N-D
 NordicHD.TV Føl deg hjemme

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 Bokcafé og Universal Café. Åpningstid: Mandag-Fredag 08.30-18.30, Lørdag 10.00-14.00.



Finansiering som er til å forstå

Å kjøpe bolig i Spania 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. Vi er her allerede. Det kan du dra nytte av, når du har bruk for veiledning om forholdene i ditt nye land.

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 Albi, Alicante
Tlf.: +34 966 865 690 • alicante@nykredit.dk

Nykredit, International
Lunder Krystallen 1, DK-1780 København V

Nykredit

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
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 Moraira-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. 4, 2015
Løpende nummer: 55. Årgang: 11

Ansvarlig Utgiver,
Informasjonsrådets leder,
og sjefsredaktør:
Lisa Uttersrud
leder@dnkcb.com

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

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

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
- 12 QP presenterer gründere
- 16 Varme drikker
- 20 Salt eller ikke salt
- 22 Seniornett
- 24 Kunstgruppen glasskunst
- 25 Månedens kunstner
- 26 Fotogruppen månedens bilde
- 28 Kveldsfotografering i Altea
- 32 Klubbnytt
- 42 Cavatur til Barcelona
- 48 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

Adv. chiropractic	s. 38	Hogar	s. 39	San Jorge	s. 15
Alfaz del Sol	s. 30	IMED	s. 4	Skolen	s. 31
Boreal	s. 11	Marfil Smiles	s. 9	Solident	s. 21
Bricol	s. 11	Melissa Thelwall	s. 8	Wipzona	s. 25
Cl. dental Albi	s. 30	Monicare	s. 9		
Costa Bl. Nursing	s. 9	Nordic HD	s. 3		
Costa Bl. Physio	s. 2	Nuevo Alcazar	s. 15		
Dr. tertit	s. 15	Nykredit	s. 4		
Eurocars	s. 24	Peter Hansen	s. 11		
Europasol	s. 12	Prosegur	s. 31		
Fysiakos	bakside	Rochas	s. 15		
H. Pedersen	s. 8	Salus	s. 14		



Klubblederen har ordet



Kjære medlemmer i den norske klubben,

I skrivende stund er det en uke til første advent. Slik vi opplever dagene nå, er det nesten uvirkelig. Men noen travle og fine måneder ligger bak oss; et raskt tilbakeblikk på høstens arrangementer og hendelser viser stor og omfattende aktivitet i klubblokalene og i nærområdet. Klubbens 45-årsjubileum ble behørig feiret med stor festmiddag på hotell Kaktus i Albir lørdag 14. november. Jubileet er omtalt i ord og bilder i bladet – det var en fin markering av en vital og livskraftig jubilant. Kommunens ordfører var innom klubben dagen før og gratulerte klubben med en stor blomsterbukett. Han kunne dessverre ikke være med på festen. Kommunen var representert med en av kommunalrådene. Talen for dagen ble holdt av Merethe Ihlen Marandi, som har fulgt klubben i disse årene og fortsatt er en god støttespiller og et aktivt medlem.

45 års frivillig innsats setter tingen i perspektiv... vi skylder alle som gjennom 45 år har gjort en innsats til og for fellesskapet en stor takk. Og nå står klubbhuset der som et bevis på at det nytter og hva vi i felleskap har fått til. Men vi trenger enda flere frivillige og hvis du kan tenke deg å bli med på dugnaden, ta kontakt – vi trenger deg.

Vi har hatt to svingende konserter i klubben i høst. Under «Golden Power jazzband»'s konsert ble det samlet inn et betydelig beløp, som orkestret ville gi til et veldedig formål (se reportasje i bladet om overrekkelsen til Callosa aksjonen).

Aktivitetsgruppene blir stadig flere og tilbudene øker. Nyeste gruppe er «Seniornett», som gjennom foredrag og praktisk veiledning i bruk av programmer og verktøy er tilbudt som er blitt hjelp til selvhjelp for mange av våre «nettravnere» hjelper og demonstrer på samlingene. Populært tiltak!

Julemessen ble en stor suksess og disse flittige damene jobber året rundt og skaper masse fine ting som frister besøkende på de to messedagene. Julekaker kan man også sikre seg her, det var det nok fler enn jeg som gjorde.

Noen reiser nordover til jul, men mange er her. I år skal vi igjen samles til julefeiring i klubben. Er du her i julen så meld deg på og bli med på en fin og koselig julaften i vår egen storstue! Uansett hvor dere er under julen ønsker undertegnede og styret dere en fredfull julehøytid og et godt nytt år.

Vel møtt til et nytt år, la oss alle sammen gjøre vårt beste for hverandre og bidra med det lille vi klarer hver på vårt sted for en bedre verden.

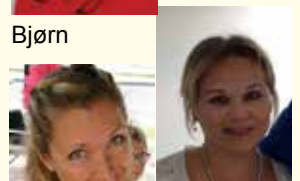
Hilsen Lisa

Hvem sitter i styret?



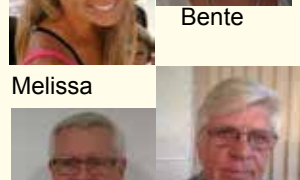
Lisa

Lisa Uttersrud - leder@dnkcb.com - tlf: 693 764 507



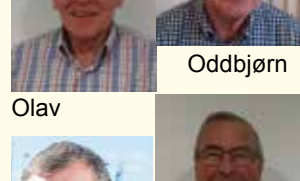
Bjørn

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



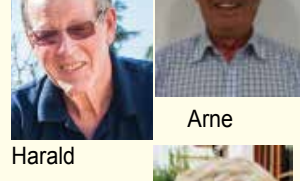
Bente

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



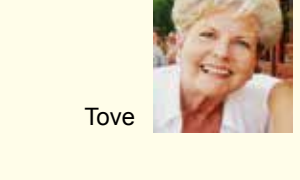
Melissa

Melissa Thelwall Bjargo - mthelwall@gmail.com - tlf: 617 404 655
Styremedlem



Oddbjørn

Oddbjørn Fredriksen - oddbjfre@gmail.com - tlf: 602 550 215
Økonomiansvarlig



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

Tove Riege - tove.riege@gmail.com - tlf: 618 554 255
Varamedlem, kontakt for kunstgruppen, lyrikkgruppen og filmgruppen

Valgkomitéen 2015/2016 oppfordrer! Bli med i styre og stell!

Hundrevis av nordmenn og venner av Norge kommer ukentlig til Alfaz del Pi, ofte for å delta i de mange aktivitetene som klubben tilbyr eller for å treffe kjente og slå av en prat. Et aktivt, trivelig og livlig miljø beriker og aktiviserer medlemmene under kortere eller lengre opphold på Costa Blanca – takket være de som engasjerer seg i klubbens styre og stell.

Klubbens valgkomité oppfordrer medlemmene til å komme med forslag på kvinner og menn som de vet er villige til aktivt å bidra til, planlegge og gjennomføre klubbens program i den kommende valgperioden. Det er viktig for klubbens drift at det finnes oppgående personer som aktivt trer inn der "gamle" trer ut.

Vi tar fortløpende imot forslag på kandidater til styreverv – og siste frist for innlevering er 31. desember 2015. Forslag som leveres etter denne dato kommer ikke med i betraktningen. Det er fullt mulig å foreslå seg selv til styreverv.

Forslag leveres til klubbens sekretariat i lukket konvolutt – merket til: Valgkomiteen 2016.

Det er viktig å ha rette personer i klubbens styre og vi oppfordrer deg til å delta i beslutningsprosessen. Ditt forslag kan komme til å prege klubbens fremtid.

Hilsen Valgkomitéen

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?

QUO VADIS CATALUÑA?



Cataluña er en av de 17 spanske delstatene, men er på mange måter annerledes enn resten av Spania. Sammen med Baskerland eller "País Vasco" er disse to delstatene de som i mange år har ønsket å løsrive seg fra resten av Spania. Om ikke alle, så en stor del av befolkningen. I Cataluña viste dette seg ved en "folkeavstemning" som ble gjennomført i fjor med 81 % av stemmene for selvstendighet. En folkeavstemning

som ble iverksatt mot alle odds fra den sittende spanske regjering som erklærte denne for ulovlig. Siden dette har politikken i Cataluña "gått slag i slag" og alle spanske tv-kanaler har fulgt nøye med hva som skjer. En meget sentral skikkelse i diskusjonen om løsrivelse fra Spania som en egen stat er Arthur Mas som leder det katalanske parlamentet. Med en urokkelig separatistisk holdning og med et aktivt separatistisk venstreradikalt

Melissa Thelwall Bjargo
Kostholdsveilder

Visste du at ved å legge om kosten kan du resultere i å få mer energi, godt humør, bedre søvn, mer sexlyst, stabilt blodsukker, finere hud, bedre konsentrasjon, god fordøyelse og en stabil vekt

Ta kontakt for en veiledning med meg, eller meld deg på høstens kurs!
melissa@bjargo.com

Tannlege Hallgeir Pedersen

Ny Norsk Tannklinikk
i Alfaz del Pi
ønsker alle pasienter
velkommen til
kontoret på Plaza del Sol
i Urb. Alfaz del Sol

Timebestilling på tlf. 966 860 857



Av Angelica Majos,
Spansk/norsk
sosiolog

republikansk parti bak seg, samt en stor del av befolkningen, har dette ført til dagens situasjon hvor de sammen med en ny gruppering av enda mer venstreradikale kalt CUP, ved regionalvalget den 27. september i år klarte å få flertall i parlamentet med hele 72 mandater. Så ble separatismen satt på agendaen som eneste punkt på dagsorden i parlamentet og det ble vedtatt at Cataluña skal bli en selvstendig stat. Dette mot alle odds overfor resten av representantene for de andre partiene som uforkylte ble sittende og overfor resten av katalanerne som ikke ønsker løsrivelse. Denne hendelsen fikk stor oppmerksomhet generelt både i og utenfor Spania, og den spanske regjeringen holder det hele for totalt ulovlig og imot den spanske grunnloven, noe de har fått medhold i og konstantert av juristene som vurderer hva som er grunnlovsstridig. Men separatistene går bare videre og planlegger strukturen for den nye staten og ingenting ser ut til å stoppe dem. Hva det nye året vil bringe er ikke godt å si. Først blir det stortingsvalg i Spania den 20. desember. Det alle de andre politiske partiene som står for valg er enige i, er at Cataluña ikke kan gå frem og handle slik de gjør. Noen sier at det bør gå lovens vei og arrestere den sittende parlamentsregjering i Cataluña og andre mener at det bør gjøres politiske forhandlinger. Alt er usikkert!

Costa Blanca Nursing

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

www.costablanca nursing.com tlf. 619 274 038

MONICARE
HJEMMESYKEPLEIETJENESTE

MONICA HOLEN
AUT.SYKEPLEIER
monica@monicare.es

+34 694 405 918
www.monicare.es



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!

Vi har også utvidede åpningstider: Fra kl. 17.00 – 21.00 tirsdag, onsdag og torsdag.

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 Baja 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



INNSAMLING av julegaver for EMAUS barna.



Siden julen nærmer seg, har vi i Den Norske Klubben Costa Blanca, Den norske skole Costa Blanca og Costa Blanca Physiotherapy startet innsamling fram til jul for barna på barnehjemmet til EMAUS.



Vi samler inn julegaver til barn mellom 0 og 18 år. Pakk julegavene inn, skriv alder og kjønn på pakken. Pakkene kan leveres til Den Norske Klubben Costa Blanca, Den norske skole Costa Blanca eller Costa Blanca Physiotherapy sine klinikker i Albir ved golfplassen eller i Albir Garden.



Vi avslutter innsamlingen den 15 desember.

Vi samler også inn klær eller leker som står ubrukt hjemme hos deg.

Ingen gave er for liten. Gled et barn med din gave.



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 kvalitetssikrer og oppdaterer alle forhold vedr. din eiendom.

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

For mer informasjon: +34 609 902 628

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



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



B d B CadenaB5
forreterias

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



QP presenterer norske gründere på Costa Blanca

Fotpleie eller fotterapi - Hva trenger du?

MONICAREs tjenester

- Medisin håndtering og
- apotek tjenester
- INR-målinger
- Setting av injeksjoner
- Sårstell
- BT- Målinger
- Blodsuktermålinger
- Urinprøvetaking
- Hjelp til personlig hygiene
- Praktisk bistand i hjemmet
- Formidle tolketjeneste
- Formidling av hjelpemidler
- Følge til lege
- Besøktjeneste under
- sykehusinnleggelse og oppfølging etter.
- Mestringskurs holdes etter avtale for både pasienter og pårørende, individuelt og i gruppe

WHO's definisjon av palliasjon

"Palliasjon er aktiv behandling, pleie og omsorg for pasienter med inkurabel sykdom og kort forventet levetid. Lindring av pasientenes fysiske smerter og andre plagsomme symptom står sentralt, sammen med tiltak rettet mot psykiske, sosiale og åndelig/eksistensielle problemer. Målet med all behandling, pleie og omsorg er best mulig livskvalitet for pasient og pårørende. Palliativ behandling og omsorg verken fremskynder døden eller forlenger selve dødsprosessen, men ser på døden som en del av livet."

www.monicare.es

Monica Holens hjemmesykepleietjeneste på Costa Blanca nord

MONICARE

utfører hjemmesykepleie og omsorgstjenester for trengende i alle aldre enten de er fastboende, langtids- eller korttidsbesøkende på Costa Blanca nord. Kunden har full valgfrihet av sykehus.



Monica Holen (46) fra Ålesund er autorisert sykepleier i Norge og Spania i tillegg til tidligere utdannet hjelpepleier.

Monica startet i 1998 sitt arbeid innen helsevesenet i Norge. Hun har jobbet innenfor områder som sykehjem, hjemmesykepleie og palliasjon (se egen rubrikk). Før hun startet egen helsetjeneste, arbeidet hun 5 år med akutt sykepleietjeneste og sykepleie ved et rehabiliteringssenter i Spania. Med denne bakgrunnen har hun opparbeidet god kunnskap til både det private og det offentlige helsevesenet. Monica har lenge hatt lyst til å starte for seg selv lenge og nå har drøm-

men blitt til virkelighet. Det hun setter mest pris på med arbeidet er å møte mennesker med ulike problemstillinger. Hun opplever seg nå godt forberedt til de utfordringene hun vil møte som selvstendig bedrift. Nå får hun utføre hjemmesykepleie etter de verdiene hun mener er viktige, så som å gi pasienten den tiden han/hun har behov for. Travelhet skaper dårlig kommunikasjon. MONICARE skal være annerledes på dette området.

PROFESJONELLE EIENDOMSMEGLERE SIDEN 1988

KONTOR I ALBIR

EUROPA~SOL
EIENDOMSMEGLER
T. 96 686 57 76 | www.europasol.com



Fotterapi og fotpleie er to ulike behandlingstilbud. Dessverre opplever vi at mange blander sammen begrepene, noe som kan skape forvirring. Mens fotterapi er en helsefaglig behandling utført av autorisert helsepersonell, er fotpleie en kosmetisk behandling for velværens del alene.

Fotterapi er ikke det samme som fotpleie. Selv om fotterapi også kan gi velvære, er fokuset å forebygge og behandle lidelser knyttet til fotens hud, negler, skjelett og muskler. Alle kan oppsøke fotterapeut for å få en tilstandssjekk, råd for bruk av fottøy og en pleiende behandling.

Dersom du har fotplager, som for eksempel inngrodd negler, torner eller smerter i føttene, bør du oppsøke en fotterapeut for hjelp og veiledning. Fotpleie er et behandlingstilbud som kun egner seg til friske føtter.

En rekke utbredte sykdommer påvirker fothelsen. Om du har diabetes, revmatisk sykdom, psoriasis eller hjerte- og karsykdom bør føttene dine undersøkes jevnlig av en fotterapeut.

Albir Fotservice

Oppsøk fotterapeut hvis du har:

- fotvorter
- hard hud
- torner
- sopp i hud eller negl
- negleplager
- hudproblemer
- smerter i føttene

Hard hud kan skape torner og hudsprekker. Fotterapeuten fjerner den skånsomt og effektivt. Silikon kan formes individuelt og avlaste tær som har problemer med deformiteter eller torner.

Definisjon fotpleie

Kosmetisk behandling av fotens hud og negler med redskaper som ikke kan påføre skade. Fotpleie skal kun utføres på en frisk fot, og på personer uten sykdommer som påvirker føttene.

Definisjon fotterapi

Forebygger og behandler lidelser knyttet til fotens hud, negler, skjelett og muskler. Fotterapi har som mål å finne årsaker til problemer og sykdommer i føttene. Årsakskartlegging gjør det lettere å finne riktig behandling, og sannsynligheten øker for varig resultat

Fotterapeut



- Autorisert helsepersonell
- 3 årig utdanning i Fotterapi
- Beskyttet tittel

Fotpleier



- Ikke helsepersonell
- Ingen formell utdannelse
- Ingen krav for å benytte tittelen fotpleier



QP presenterer norske gründere på Costa Blanca

Vinos Handeland i Villajoyosa



Magnus Handeland har startet vin-butikk på Kirkeplassen i Villajoyosa.

Her viser han fram vin fra Sella, som ofte er svært vanskelig å få tak i.

Norske gründere er det få av, og enda færre i Villajoyosa.

Lykke til Magnus! Du kan se mer om Magnus på Facebook og nettsiden: www.vino.melking.es



PROVINCIA DE ALICANTE



HCB ASISTEL



HCB CALPE



HCB BENIDORM

NORSK LEGESENTER

Centro Médico Salus Albir
Legesenter-Allmennmedisin og Spesialister



SALUS ALBIR

- 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



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

"The Future of Medicine Today"



DR. TERTIT HANDBERG
The Future of Medicine Today

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

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

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



CERRAMIENTOS



DISTRIBUIDOR OFICIAL

TERRASSEGLASS
UTEN VERTIKALE KARMER

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

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

Varme drikker på kalde dager

Når kulda biter og solen ikke holder tritt, så er det deilig å varme kroppen med noe varmt i koppen. Her er noen oppskrifter på varme drikker til kalde dager.



Mokka-kaffe

Enkelt å lage. Ta en kopp kaffe, tilsett en ss med sukkerfritt kakaopulver, 1 toppet ts brunt sukker og 2 ss melk.

Bombón

Helt enkelt en espresso med kondensert melk (leche condensada). Søt og god kaffe-variant!



Vinterpunsj

2 kopper eplejuice
1,5 kopp appelsinjuice
1 ss sitronsaff
2 ss honning
2 ts kanel

Varm opp eple- og appelsinjuice i en kjele (skal kun varmes opp, ikke koke). Ta kjelen av platen og tilsett sitron, honning og kanel.

En kaffelegende

En flere hundre år gammel historie forteller om en gammel arabisk gjeter som var ute og gjetet sine gjeter. Gjeteren hadde over en lengre periode observert at når gjeitene hadde beitet små brune bønner fra kaffebusker, skjedde er merkbar forandring i gjeitenes måte å være på. De ble tilsynelatende mer oppspilte og lekelystne etter sin daglige "coffee break". Gjeteren fortalte om sine observasjoner til abbeden i det lokale klosteret, som etter dette begynte å koke bønnene. Han oppdaget da den livgivende effekten den ga både han selv og hans munk. De ble mer konsentrerte og hjalp dem til å holde seg våkne under sine lange bønnestunder. Nyheten om kaffebønnen spredde seg, og ble tatt i bruk i arabisk medisin. Tusen år etter Kristus ble kaffebønnen for første gang fermentert til en slags vin. Gamle historier satt til side, så vet man også at afrikanske stammer fra tidenes morgen har brukt kaffebønner som dyrefôr. Hakket til puré ble kaffebønnene også brukt av krigere som en oppkvikker før man gikk til angrep.

U-båt



I Argentina og Uruguay lager de varm kakao med sjokoladeplater. Ta en kopp med varm melk, knekk sjokoladebiter oppi og rør om til sjokoladen har smeltet. Du kan bruke den sjokoladen du liker best, enten svart eller melkesjokolade.

I følge National Coffee Association i USA, reduserer kaffe risikoen for å få nyresten

Honningkaffe

1/4 kopp svart kaffe
1 ss honning
1/2 ts kanel
1/2 ts vaniljesukker
1/2 kopp melk
knivsodd muskatnøtt
knivsodd nellik

Varm opp melken med krydderet og tilsett honning. Blandingen helles i kaffen, og serveres umiddelbart.



Kaneluttrekk

Varm opp vann og legg i et par kanelstenger i. La det hele trekke i ti minutter. Tilsett honning og sitronsaft etter smak. I tillegg til å smake godt, skal den også øke fettforbrenningen.

Kanel har i årtusener blitt brukt i kinesisk medisin for sine varmende egenskaper, for eksempel ved forkjølelse og omgangssyke.

Varm eplecider

Ja, hvorfor ikke? Kok opp 3 kopper eplebrandy, 7 ss brunt sukker og 6 ss smør i en kjele på middels varme. Rør til sukkeret har løst seg opp. Tilsett 12 kopper eplecider, 3/4 kopp limejuice, 12 kanelstenger og la koke i ti minutter. Serveres varm.

Satanás med whisky, rum og cointreau

Drinken består av 3 deler whisky; 3 deler rum, 3 deler cointreau og en del Granadina. Skal serveres i longdrinkglass med sitronskall på kanten. Så skal det hele flamberes før inntak. Sistnevnte er viktig for å brenne noe av det høye alkoholinnholdet. Sitronskallet setter et preg på drinken når det blir brent.



Irish Coffee

En kald vinterkveld i 1942 lagde kokken Joseph Sheridan en spesiell kaffe til frøsne amerikanere på flybasen Foynes i Irland. Kombinasjonen av sukker, kaffe og irsk whisky falt i smak og drikken ble verdenskjent under navnet Irish Coffee. Vil du lage din egen? Alt som skal til er to deler whisky, fire deler kaffe, halvannen del med fløte og en teskje hvitt sukker.



Melkepunsj

Ponche de leche er en nydelig drink fra Caribien. Denne er enkel å lage. Kok opp en halv liter melk. Visp 2 eggeplommer med 4 ss honning og et glass rum. Tilsett melken og bland. Serveres som en punsj. Det går også an å lage denne punsjen uten rum, som et alkoholfritt alternativ.

Hvitvinstoddy

1 flaske hvitvin
1 ts nellikspiker
1 kanelstang
1 sitron, skallet rives, og saften presses
100 g rørsukker

Alt unntatt sukkeret blandes og varmes opp på svak varme. Tilsett sukkeret like før blandingen koker opp, og rør til det er oppløst. Pass på at blandingen aldri koker! Sil av krydderet.

Vintervin

200 g hugget rørsukker
70 cl rødvin
saft av 1 appelsin
saft av 1 sitron
25 cl rom

Fremgangsmåte:
Smelt sukkerbitene i en gryte ved svak varme. Tilsett resten av ingrediensene og varm opp igjen uten at det koker.

SALT eller ikke salt



Vanlig salt du kjøper på butikken er natriumklorid. Med andre ord, dette er det saltet vi blir advart mot å bruke. Grunnen til at dette saltet er usunt for oss er fordi det er fullstendig rensset for mineraler. Saltet er lett og billig å produsere i store mengder, og prisen er lav. Natriumklorid tilsettes nesten all mat for å fremme smaker og for konservering (lang holdbarhet). Når vi får i oss mye av dette saltet vil vann trekkes ut fra cellene for å tynne ut saltet som resulterer i at kroppen blir dehydrert, og hjertet må slå hardere. Med andre ord, ikke særlig helsemessig. Misforståelsene ligger i at folk flest ikke har saltmangel, men mineralmangel. Spesielt jod er det mange som har for lave nivåer av. Derfor blir bordsaltet tilsatt jod i ettertid mens i for eks-

empel havsalt finner vi jod i sin naturlige form. Jod er viktig for stoffskiftet vårt.

Kroppen vår er avhengig av salt. For uten salt klarer vi ikke å fordøye hverken karbohydrater eller protein. Stoffskiftet vårt er også avhengig av natrium fra saltet, og salt støtter binyrene. Derfor kan vi trygt innta salt, men pass på hvilket!

Himalayasalt er min favoritt fordi den inneholder mange mineraler. Saltet stammer fra et hav som dampet bort for 250 millioner år siden, og har ligget under trykk under jordoverflaten i flere millioner år. Dette naturlige saltet inneholder 84 grunnstoffer som kroppen er bygget opp av, og alt er i sin opprinnelige og naturlige

form. Himalayasaltet er rikt på kalium som er kjent for å senke blodtrykket.

Ved å innta naturlig mineralsalt som ikke er bearbeidet, forurenset eller inneholder noe annet syntetisk, vil det bidra til å regulere vannbalansen i kroppen. Det kan være med å forhindre kramper, benskjørhet og høyt blodtrykk. Mange tilsetter også Himalayasalt i badevannet da det trekker ut avfallstoffer og virker rensende på kroppen.

Hva med barn og gravide?

Hos barn og gravide spiller salt en kritisk rolle i barnets nevrologiske utvikling fordi natrium aktiviserer et enzym som vi trenger for produksjonen av gliaceller (celler som "limer" hjernecel-

**Er salt virkelig så usunt som de sier?
Er du en av dem som bruker hvitt bordsalt bør du
fortsette å lese. For det er stor forskjell på salt.**

ler sammen), celler som støtter opp under logisk og kreativ tankegang. Gravide bør innta mineralsalt under svangerskapet og ved amming.

Til tross for dette er mange redde for å innta salt, og selv om mineralsalt er godt for kroppen kan man som med alt annet overdosere. 1 teskje kvernet Himalaysalt er trygt og kan med fordel inntas daglig for voksne.

Når det gjelder barn er jeg usikker på maksimumsdosen, men jeg personlig pleier å salte maten til jentene mine. Når de spiser egg bruker jeg et knivsodd med Himalayasalt over rå eggeplomme. Dette har jeg gjort siden de begynte å spise fast føde i 6 måneders alder, og jeg er ikke redd for salt, tvert imot!

Min eldste elsker eggeplommer, og får ofte surdeigsbrød med masse smør og eggeplomme. Og salt på, så klart.

Her i Spania blir det rimelig hett på sommeren, og man svetter en del. Trener man i tillegg vil kroppen tappes for mineraler. Da kan det være lurt å ha litt Himalaysalt i drikkesekken på tur, eller rett og slett drikke et glass vann med mineralsalt før frokost. Det sies at Himalaysalt kan forhindre muskelkramper og gjøre kroppen mer basisk.

Noen som skal salte maten med god samvittighet nå i juletidene? Det skal i hvert fall jeg.

*God jul, hilsen Melissa
fra Helsekosten i Albir.*

Kosthold

Av Melissa Thelwall Bjargo
Melissa er utdannet kostholdsveileder. Hun drifter 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!"

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

www.solident.es

VI SNAKKER NORSK

solident HELFO

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

965 854 463

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

Klubbens nye aktivitetsgruppe SENIORNETT



Seniornett melder om stor deltakelse på møtene. Her er mange lærevillige seniorer som trenger innføring i databruk.

Seniornett DNKCB er Klubbens nyeste aktivitetsgruppe. Den ble opprettet i vår i forbindelse med et informasjonsmøte. Vi er tilknyttet Seniornett Norge, en frivillig organisasjon som siden starten i 1997 har jobbet for å inkludere seniorene i den digitale hverdagen. Data får en viktigere og viktigere plass i samfunnet, og store grupper opplever at de faller utenfor. Både i arbeidslivet, i det sosiale livet og i den praktiske hverdagen kreves det i dag at man mestrer data.

Til tross for sol, strender og palmesus, er data er minst like viktig her som hjemme. Vi har venner og familie i Norge som vi holder kontakten med, bestiller billetter på nett, har kontakt med bank, lege, skattekontor og NAV.

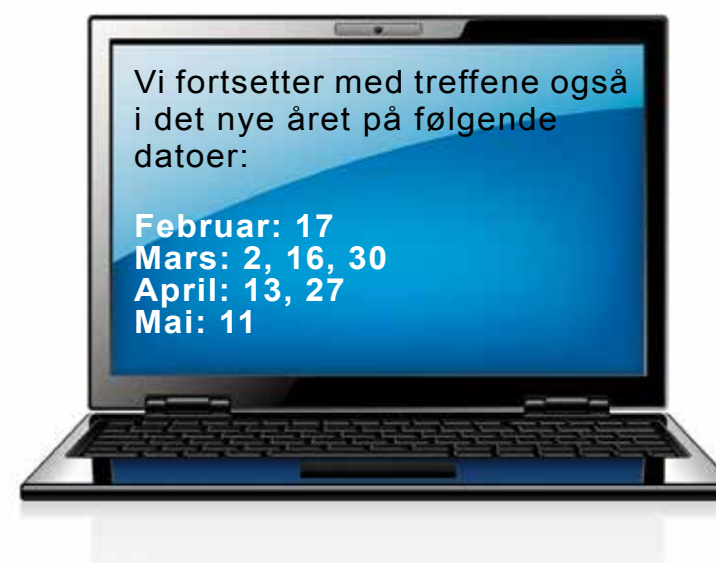
Ikke alle har brukt data i arbeidslivet, men selv om de har fått opplæring, er det kanskje lenge siden. Det er derfor behov oppfriskning av gammel lærdom og i tillegg tilegne seg nytt.

Det var derfor stor interesse da vi hadde et informasjonsmøte om Seniornett i klubben i vår. Vi var så heldige at vi fikk besøk av prosjektleder Joop Cuppen fra Seniornett til dette første møtet, og der og da var det flere som meldte seg inn i Seniornett.

Hensikten med Seniornett DNKCB er hjelp til selvhjelp. Det er omkring 40 medlemmer, og 6-8 «nettravner», personer som har sagt seg villige til å bidra med sin kompetanse.

Vi har møte hver annen onsdag kl. 14.00. Det første møtet i oktober gikk ut på å identifisere behovene som medlemmene har. Det viste seg at svært mange hadde behov for grunnleggende kunnskaper. Vi ble enige om å kjøre møtene med 1 times «kurs» etterfulgt av 1 times individuell hjelp.

Temaene på kursene i høst har vært: Hvordan virker datamaskin/nettbrett – tastatur og mus; Datasikkerhet; Mapper, lagring. Og det siste møtet vil ta for seg bildebehandling.



Den største utfordringen vi til nå har hatt, er det store mangfold av datamaskiner / operativsystemer: PC'er med Windows Vista; XP, 7, 8 og 10; MAC; Ipad og andre nettbrett. Det at kunnskapsnivået er så variert er mer en fordel enn en ulempe. Det viser seg nemlig at deltakerne ofte kan hjelpe hverandre. En annen utfordring er båndbredden i nettet vårt når alle skal på nett samtidig. Men vi får forhåpentligvis innlagt fiber i løpet av året, så da løser det seg.

Kontaktpersoner:

Arne Flaten, arne.flaten@elim.no

Thor Magne Mauland, tm@mauland.no

Björg Kaspersen, bjkaspe@hotmail.com

Björg Kaspersen er en av initiativtakerne til Seniornett i Spania.



Thor Magne Mauland underviser



Kunstgruppen
Costa Blanca 93

Hyggelig sammenkomst hos GLASSKUNSTNER



Torsdag 12.11.15 var 13 av Kunstgruppens medlemmer på et hyggelig besøk hos glasskunstner Gerd-Vigdis Pedersen. Det var spennende å høre henne forklare hvordan hun går frem i prosessen å støpe glass. Ikke minst hvor mye arbeid og tid som ligger bak hver enkelt liten gjenstand. Vi var og inne i hennes verksted og fikk se hvordan hun arbeider.

Gerd-Vigdis og mannen Bjørnar har en oase av en hage hvor vi koste oss i solen med ost og vin etterpå.

Et herlig og interessant besøk!

Klubben har fått
ny fasttelefon.

Nytt nummer er:
965 888 186

**Din bilforhandler
på Costa Blanca
siden 1994**

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 Clínica La Nucia, tel: 966 873 860

EURO-CARS ★ **LA NUCIA**

www.eurocarslanucia.com

Kunstgruppen
Costa Blanca 93

Månedens utstillter

DESEMBER OG JANUAR

Anne Grethe Hansen

Det er tredje gang Anne Grethe stiller ut sine bilder i Den Norske Klubben Costa Blanca. Hun er ofte å se i klubben, både som gjest og som frivillig kafémedarbeider. Damen har nok å henge fingrene i. Kunstmaling er hennes største lidenskap, og hun deler gjerne sin kunst med oss andre.

Fortell litt om deg selv!

"Jeg er født i Oslo i 1941, midt under andre verdenskrig. Fødestuen var da på Sinsen skole", forteller Anne Grethe og legger til at hun fra veldig tidlig alder viste stor interesse for form og farge.

"Jeg har alltid vært glad i å tegne og male. Til å begynne med startet jeg med rosemaling, men gikk som pensjonist over til billedkunst, noe jeg synes er utrolig morsomt. Vanligvis maler jeg figurativt med olje, men har så vidt begynt å leke meg med abstrakt kunst", forteller damen som egentlig er anleggsgartner av yrke. Hennes lidenskap for flora gjenspeiles ofte i motivene hun maler.



Internet 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

Alle priser eks. IVA

Den Beste: Support - Service - Teknologi

NIPZONA

Betaler du for mye?
Internett / Telefoni / TV
Midlertidig abonnement
Kontakt oss for løsninger, vi kan hjelpe deg!

NY 4G

**Nå 10 år i
Spania**

Wipzona Network S.L.
G/ Pau Casals, 5
03561 El Alfrat-965013000
www.wipzona.es

Månedens bilde

Disse fire portrettene ble nominert til Månedens bilde i november. Ikke lett å finne et som er best. Men en vinner måtte kåres, og det ble den sigarrøkende karen fra Bodega Santa Margarita. Kanskje mener du et helt annet burde vunnet, og kan ha rett i det.



Sigarrøkende kusk på Bodega Santa Margarita
Foto: Arild Jakobsen



Glad tennisspiller på Den Norske Skole i Alfaz del Pi.
Foto: Bjørn Harald Kristiansen.



Turist i Altea.
Foto: Erik Paulsen



Hund i Altea.
Foto: Miriam Kristiansen



Kveldsfotografering i Alteas gamleby



FOTO: J. HEGE SYLTØY



FOTO: ARILD JAKOBSEN

En varm og fotovennlig kveld mot slutten av oktober møtes den glade fotogruppen til kos og eksponeringer i den siste sol og annet kveldslys som Altea byr på.

Portrett var et tema, men ellers stod alle selvfølgelig fritt til å feste andre stemninger i sin digitale brikke. For selv om gruppens veteraner vokste opp med filmruller er alle forlengst kommet imponerende langt med sitt digitale utstyr.

Møteplass var kirkeplassen, og derfra vandret vi inn i de smale og hvite smug og trapper.

“Og så koser vi oss sammen etter fotograferingen” sa fotoleder Bjørn Harald Kristiansen. Sosial fotografering er like viktig som digital foto-



Kveld ved Restaurante D'ELS Artistes, Plaza de la Iglesia, Altea. Sign ARILD JAKOBSEN

grafering, nemlig. Og slik ble det, i bodegaen til Restaurante Casa Vital, når mørket hadde lagt seg over gamlebyen.

- Er det ikke fotogruppen som sitter her nede, sa Åge Folkestad. Dere må fotografere den flotte månen over Middelhavet. Jean

Hege Eriksen Syltøy tok seg av den saken på en utmerket måte. Men hvor ble det av mobilfotografene? Fotogruppen bryr seg ikke om utstyret, bare om bildene.



FOTO: TORIL THORSTENSEN



FOTO: J. HEGE SYLTØY



FOTO: ERIK PAULSEN



FOTO: PER PRESTHUS

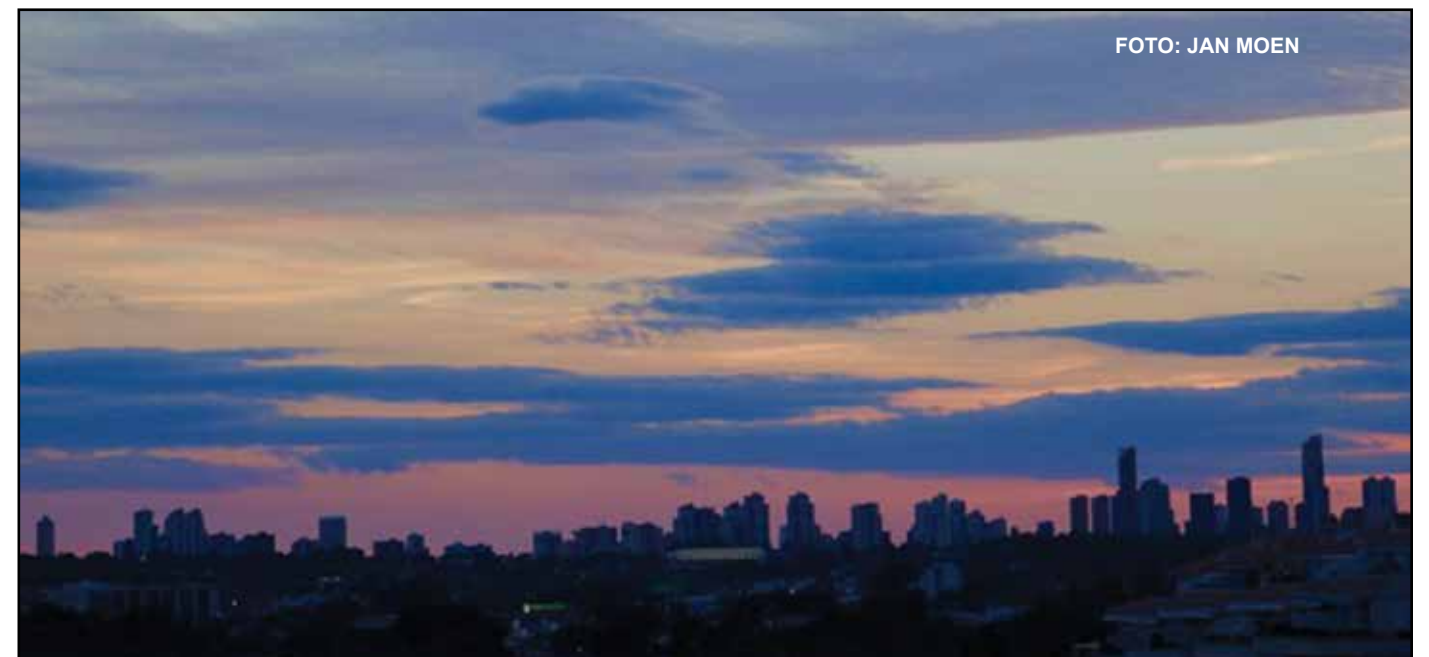


FOTO: JAN MOEN

CLINICA DENTAL
ALBIR

CLÍNICA DENTAL ALBIR

www.dentistasalbir.com

✓ **Vi er spesialister på implantat**

✓ **Estetiske behandlinger**

rengjøring, bleking hjemme eller ved klinikken, skallfasetter for form, størrelse og farge - alt på en gang uten anestesi (sliter ikke på tannen), krone og bro av metallisk keramikk, ren keramikk eller zirkonium.

✓ **Restaurering av tenner**

5% rabatt
ved fremvisning
av klubbens
medlemskort



3D

Vi tilbyr våre pasienter 3D-briller med videoer og konserter for å unngå stress og angst.

Vi behandler snoring og apné

Vi bruker spesiallupe som
forstørrer arbeidsområdet x10

Vi snakker
engelsk, men
tilbyr norsk
tolk.

966 86 51 31

Avenida el Albir hjørne C/Manuel de Falla n1
1 B. Edificio Primavera
dentistasalbir@gmail.com

Alfaz
del
Sol

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 hjemmehjelpstjenste.

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

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

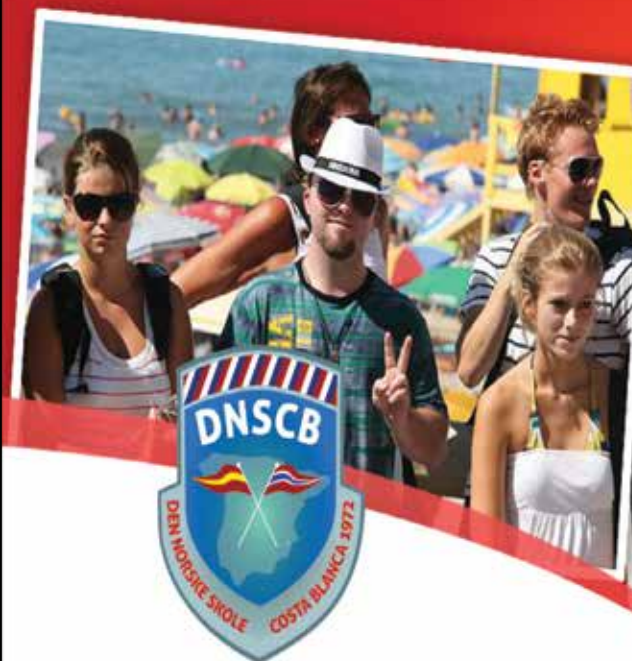
Booking
+34 966 860 759

Resepsjon og Booking
Alfaz del Sol Services S.L.
Plaza del Sol
03580 Alfaz del Pi (Alicante)

Mail: alfazdelsol@selvaagbolig.no

www.alfazdelsol.com

- 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
ØYEBLICKELIG RESPONS
PÅ 45 SEKUNDER

UTSTYR FOR
BILDEOPPTAK
VARSLING HOS
POLITIET

FJERNSTYRING VIA
DIN MOBILTELEFON

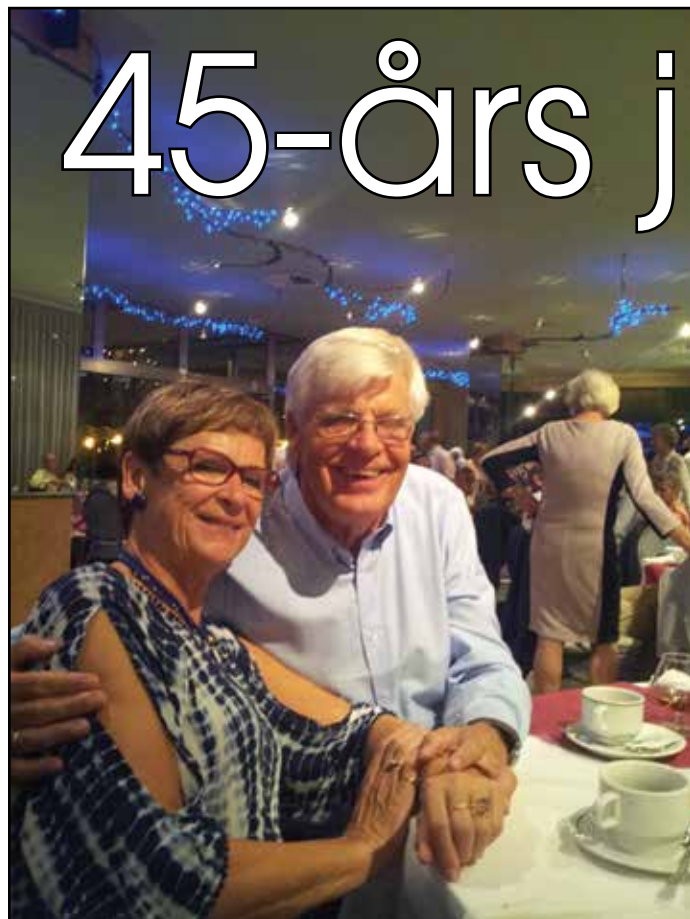
IKKE VENT, RING OSS PÅ 902 022 981

Vi ønsker å hjelpe deg!



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

45-års jubileet



Klubbens 45-års jubileum ble feiret på Hotel Kaktus Albir lørdag 14. november med 139 feststemte medlemmer tilstede. Etter å ha fått servert et glass cava i hotellets bar, inntok gjestene sine plasser ved flotte, pyntede bord i hotellets festsal. Her ble det servert en rikholdig 4-retters festmeny (se bilde av meny). Praten gikk allerede livlig rundt bordene, da klubblæder Lisa Uttersrud ønsket velkommen. Kveldens toastmaster Bjørn Væthe måtte derfor bruke både bjelle, lur og blåse for å komme til orde. Festens hovedtaler Merete Ihlen Marandi ga oss et interessant innblikk i Klubbens rikholdige historie. Det ble også sunget sanger til Klubbens pris, og vår alltid tilstedeværende musiker Jan Erik Knudsen hjalp oss med å holde tonen. Aleksander Bjargo takket for maten - og så var det dans til hotellets orkester ut i de små timer.

Øverst til venstre: Oddbjørn Fredriksen og Marita Raaen

Øverst til høyre: Elisabeth Marandi og Bjørn Svedbergh

Tilhøye: Merete Ihlen Marandi holder tale

Neste side øverst venstre: Lisa Uttersrud og Knut Lithell

Neste side øverst høyre: Julenissen med frue

Neste side nederst venstre: Aleksander Bjargo takker for maten.

Neste side høyre midt på: Hans Svedbergh sjarmerer sin borddame Kari Thrane-Steen.

Neste side nederst høyre: En feststemt forsamling



Meretes tale

Klubben gratuleres med feiringen av sine 45 år og at den har vokst fra en liten koseklubb i 1970, til en stor institusjon som det i dag står respekt av i vårt vertsland. Den gangen var Frankrike nettopp det landet som var forbildet for norske studenter for 45 år siden og som influerte sterkt den spirende demokratiske utvikling i Spania, og hit kom vi da... en del norske eventyrere som ville noe annet.....ganske tilfeldig kanskje..... Ja.... SOM OM DET SKULLE HA VÆRT I GÅR como si fuera ayer.... For dem som ikke har opplevd utviklingen av klubben fra dens spede begynnelse, vil jeg her prøve å trekke frem de små hendelser og tilfeldigheter som bidro til at vi idag sitter her samlet og sammen har skapt en velfungerende klubb: små ting av påvirkning, som den gang kunne synes uvesentlig, men som senere kanskje viste seg å bli svært betydningsfulle. Noen av disse er; -Kanskje var det den svenske direktørfruen på et hotell i Palma de Mallorca, som så sterkt anbefalte sine gjester, noen av de som senere kom til å signere Klubbens første styreprotokoll, at skulle de bo-sette seg i Spania, så måtte det bli i en av landsbyene utenfor Benidorm..... Mange snakket den gangen, som nå, om "Øy-syken" – følelsen av å sitte fast på en øy. Enten det var på Kanariøyene eller på Balearene. "Fastlandsteorien" var enda viktigere den gangen da kommunikasjonene med båt og fly var langt mer kompliserte og tidkrevende enn idag. -Eller var det kanskje Eilert og Guri Arnesen, som i sin søken etter spansk kunst og kultur kjørte seg "nesten" tilfeldig bort på sin leting og endte opp i den lille puebloen - Alfaz del Pi, der de senere drev med kunst og solgte en

bungalow i ny og ne... -Eller var det i virkeligheten den pensjonerte lektor Wold og hans kone Ebba, beboere i Calle Noruega, som inspirert av rektor og historiker Magnus Jensen, fikk innført spansk språk, som alternativ til fransken, på Gymnaset Aars og Voss i Oslo i 1965.....og som det første gymnas i Norge uteksaminerte sitt første kull elever i 1967 med 6 studenter som hadde valgt spansk og nye seks stykker i 1968..... og deretter rullet det på segutviklingen videre kjenner vi. Brakke H. ja en brakke....på Blindern, det var spanskstudentenes første studieplass. Nå er de integrert i det "gode samfunn" og fått bedre lokaliteter også. Den gangen var det ikke "in" å studere spansk eller være i Spania på annet enn ferie, men det har jo forandret seg. -Eller kanskje var det inspirasjonen fra en meget god selger (opprinnelig salgs-sjef i Tønsberg Jernindustrier), som satt i leiligheten sin på Ullernåsen med bare et reklamekart over Spania dekorert med en flamencodanserinne og appelsiner. Et kart som kom til å legge grunnlaget for salg av ett hus i uken, med god hjelp av uredde promotorer i Alfaz, som satset alt på nordmenn, svensker og dansker. Og VALUTALovgivning,....den norske selvsagt: vi fikk en regulert valutalisens fra NORGES BANK for utførsel av midler til kjøp av eiendom i utlandet (og årsaken ja, det var en hendelse som man kunne skrive en bok om). Gode kontakter i de rette kanalene i Norge sørget for på rekordtid en valutalisens på 35 000 kr for de som ville kjøpe eiendom i utlandet, det må ha vært rundt 1969. Tidligere var det kun personer med gode legeattester som fikk valutalisens. Og var det kanskje også det gode samholdet blant nordmenn /

skandinaviere og spanjolene i Alfaz, da miljøet var så lite at vi måtte alle forholde oss til hverandre: Politiet visste godt hvor alle bodde. Hadde det blitt litt for mye vin på Plaza Mayor var det ikke uvanlig at man ble skyssset trygt hjem av politiet. Grusveiene var fremdeles ganske vanskelige å ferdes på om natten, uten gatelys. Kommunikasjon blir bedre, fra turer med SAS via Nice eller Palma de Mallorca, båt til Valencia og buss til Benidorm, økte så Braathen SAFE sine ruter mot Benidorm, og man tror at familien Klemetsens kjærlighet til distriktet var med å styre flyene oftere ned til oss. Han var direktør i Braathen SAFE. Og fra å måtte snegle seg igjennom N-332 langs hele spanske kysten, kom senere Autopista A-7 som bidro senere med større tilstrømning av blant annet nordmenn som søkte direkte til klubben for å få råd og veiledning. Turistkontorer var ennå ikke oppfunnet. Ønsket om et samlingssted presset seg frem vi hadde jo mange felles interesser, det var små forhold og vi gjorde som nordmenn i alle verdensdeler gjørvi ønsket å være sammen en gang i blant. Visekonsulen la tilrette nødvendige dokumenter....og så gikk det slag i slag. Betydning av Klubben har alltid eksistert selv om mange trodde den var overflødig i deres liv, men hvordan hadde det vært uten den.... Vårt første møte med klubbens første lokaler....vårt kjære El Vikingo som var under bygging i -68. Erik Berghoff var en dyktig promotor for restauranten med swimmingpool. ..midt i Colonia Scandinavia.. på askammen utenfor Alfaz, en rusletur på en rolig vei, det var hverken rundkjøringer eller bro over autopistaen. Det kan jo også nevnes at veien fra Kulturhuset/ og nåværende

Klubbhus ned til Albir ikke eksisterte, det var en såkalt krøttersti... så veien ned til stranden gikk da via hovedinnkjørselen fra 332 forbi den smalsporede jernbane-stasjonen. Ja, og der var sikkerheten sikret ved at "gamlemor" som bodde i nærmeste hus kom ut med rødt flagg, hver gang et tog skulle passere ..bom var ikke på plass enda! Men fløyte hadde hun. Men tilbake til El Vikingo og det konstituerende møte i 1970. Det var arrangert langbord i 2 etg, med de innvidde. Vi var jo ikke mange den gangen men over 20 var vi da, og de var alle ivrige til en dugnad for vårt lille norske miljø. Utenfor El Vikingo hadde vi to mann fra Guardia Civil som "passet på oss", alle møter med mer enn 20 personer måtte ha spesial-tillatelse i Francotiden. Egentlig reagerte vi ikke så voldsomt på det, for det var jo bare et par uniformerte grønnkledde som hadde tatt oppstilling utenfor og tok seg en røyk. Forøvrig var vi vant med at når det var tilstelninger og opptredener på den tidens Benidorm Palace (Granada og Bobbys Bar) så var det alltid en politimann, en brannmann og en lege tilstede i salen. Vår visekonsul hadde fått innvilget den søknaden uten nevneværdige problemer. Det var kanskje ikke tilfeldig at klubben ble lagt til Alfaz del Pi. Det kunne jo egentlig også ha skjedd i Villajoyosa, som også var et sted for mange norske. etter at Jon Rokk hadde kjøpt opp store landområde for 1 pesetas pr. m2, men der var nordmennene mer spredt rundt på større eiendommer og med mindre samkvem. Vi liker å tro at det var det gode samholdet mellom nordmenn og spanjoler i vårt lille miljø, knyttet til den bosetningen i Calle Noruega, i Colonia Scandinavia, i Entre Naranjos y Flores og San Rafael, som la grobunnen for et lite samfunn, som

bare vokste seg større og større. Stikkordet var samhörighet. Aftenposten kom med pr. post fra Norge og levert på døra, godt over en uke etter utgivelsen. Avisen ble senere lånt ut til alle venner, slik at avisen ble temmelig utslitt etter hvert. De som hadde skaffet seg en Grundig kortbølge radio var også ettertraktet. Heldigvis var Noreng en av huseierne her i mange år. Han var nemlig distributør for Grundig. Og alle var fornøyde med dette enkle systemet for nytt fra hjemlandet og så kunne vi dele med hverandre og vi hadde mye diskusjonsgrunnlag ved klubbsamlinger. Klubben ble mer og mer betydningsfull, vi ble etterhvert lagt mer merke til blant spanjolene, vi syntes mer i landskapet, Braathen Safe ledet chartertrafikken via sitt reisbyrå, Saga Tours. Reglene den gangen var jo kun tur-retur billetter fra Norge, men så kom klubben på ideen om selv å chartre et fly og det gikk noen få ganger, men å knekke koden og trenge gjennom det proteksjonistiske flyrettighetssystemet var ikke enkelt. Det tok sin tid å komme frem til dagens enkle flyreisesystem. En gang ble et av klubbens chartrede fly stående på Alicante flyplass med avreiseforbud p.g.a. av manglende papirer, og klubbens medlemmer fikk seg et par dagers opphold på et hotell ved stranden, inntil noen i systemet ga seg. Vi tror det var Iberias innflytelse som stanset oss den gangen. Flyreiser frem og tilbake til Norge ble deretter overlatt til de profesjonelle aktørene, Braathen Safe og SAS. Klubbens utflukter rundt i hele Spania og bl.a. til Covarrubias ble meget populære. Jon Svanberg var en sprudlende historieforteller på alle turene med buss, som han ledet, rundt omkring i Spania. Turene var mektig populære og bidro til en god sammensveising av klubbmedlemmene. Klubbens for-

menn og styremedlemmer gjennomførte store oppgaver, de viet seg alle til dette fellesskapet og det er skrevet mye om deres innsats i Klubbens historie i ¿Que Pasa? Men det har også vært mange som har jobbet i kulissene og i det stille, personer som også har gitt mye til klubben, og når vi snakker om kulissene: Klubbens teatergruppe og de flotte forestillingene som vi savner, ledet av Arnold Kristoffersen, bør minnes. Han var suveren til å få frem det beste ut av sine amatørskuespillere. Mia Søreide Svanberg, som med hjelp av en 1 pesetas tegnet klubbens logo og som vi nå ser på husveggen til Klubben, flott opplyst om kvelden. Det gir gode assosiasjoner. At klubbens betydning etterhvert også ble kjent hjemme i Norge, fikk vi vel bevis for da Kong Olav entret Costa Blanca: Først til Kirken og deretter et flott arrangement i klubbens regi på Ciudad Patricia i Benidorm. Klubbens mange frivillige hadde jobbet enormt med denne oppgaven og ikke minst sikkerheten. Vi hadde en tidligere politisjef fra trafikketaten i Oslo som god støtte i dette arbeidet. Dette arrangementet kan vel kun sammenlignes med Statsminister Stoltenbergs og President Zapateros besøk 17 mai 2009. Men tillat meg til slutt å nevne spesielt klubbens første kvinnelige leder Aud Henningsen hun sto i stormen, i en brytningstid med å finne nye lokaler etter El Vikingo. Kjøpet av 2 leiligheter ble til klubblokaler. Disse ble senere en god økonomisk base for klubben når nye lokaler trengtes og som vi alle vet, en ny kvinne måtte til for å få klubben til å bli "Herre i eget hus", vår alles Bjørg. GRATULER MED DAGEN OG LYKKE TIL FREMVER TIL DE ALLE SOM STYRER OSS VIDERE, MED LISA SOM STØ LEDER.

Klubben på direkten Radio Onda cero

Styresekretær i DNKCB, Bente Puig, stilte sporty opp på direkten på den spanske radiokanalen Onda Cero i forbindelse med klubbens deltakelse på Día Internacional i Alfaz del pi 18. oktober. Intervjuobjekter fra flere nasjonaliteter fikk under radioprogrammet anledning til å presentere sitt land og organisasjon, og annonsere litt smakebiter fra forstående internasjonale dag. De fleste utstillerne hadde stort fokus på de respektive lands mattradisjoner. Den "røde tråden" var at besøkende "erobres" via kulturelle matinnslag. Klubben, ved Bente Puig, annonserte smaksprøver på Aquavit sammen med typiske norske retter.

Klubbens tilstedeværelse på arrangementet har blitt en tradisjon som vil ivaretas i mange år fremover.



Julemarkedet

Årets julemarked i klubben ble en stor suksess. De flittige hobbydamene våre jobber trutt hele året, og når julen nærmer seg åpner de sitt julemarked!

Og ikke nok med det...julekaker og gløgg server de også, så her var det virkelig julestemning begge dagene. Mange fant veien hit; her ble det nok mange innkjøpte julegaver til store og små og julekakene fikk ben å gå på.

Ordføreren med sitt følge besøkte klubben den dagen og han ble servert gløgg og norske julekaker. De falt i smak! Disse flittige Lisene våre er en forholdsvis liten gruppe, men du verden hva de produserer!

Når salget var over fikk klubben overrakt over 2000 Euro, et stort og kjærkommet bidrag. Det står respekt av den innsatsen damene gjør, og vi takker for dette store bidraget og alt arbeide dere nedlegger gjennom året.

Hurra for Hobbygruppen! Kjempeinnsats!



"Gratulerer med 45-års dagen" Hyggestund og tv-filming



Ordfører Vicente Arques med stab deltok på hyggestund i klubben fredag 13. november i forbindelse med klubbens 45-års dag. Ordfører overrakte klubbleder Lisa Utersrud en stor blomsterbukett i anledningen. I klubbens bodega ble det servert kaker, julekaker, gløgg og kaffe for klubbstyret og kommunens representanter.

Like etterpå fikk klubben besøk av filmteamet fra "España Directo" fra TV1 som filmet under klubbens julemarked og lotteritrekning i forbindelse med en reportasje om nordmenn i Alfaz del Pi. Filmsnutten

ble sendt på "España Directo" samme kveld. Link til programmet i sin helhet er lagt ut på klubbens Facebook-sider.



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: +34 694 444 140

Golden Power Jazzband



Golden Power Jazzband besøkte klubben i høst. Det er andre gangen vi har gleden av å høre dette bandet, som spiller gladjazz og trollbinder publikum med sitt smittende og fengende repertoar.

Kafeterian og terrassen var fylt til siste plass, og denne herlige høstettermiddagen kokte klubblokalet av festlige, feiende jazz

stykker, noen gamle kjente og noen litt mindre kjente.

Publikum fikk liksom ikke nok og det ble mange ekstranummer før man ga slipp på musikantene.

I stedet for honorar ønsket bandet at det skulle samles inn penger i pausen et veldedig formål! Klubbens valgte at pengene skulle

disse gå til Callosa-aksjonen. Det ble hele 650 euro, som vi kjøpte matvarer for å overlevere presten i Callosa. Det er en egen rapportasje i dette nummer av Que Pasa som illustrerer det imponerende arbeid som presten og hans medhjelpere i en årrekke har gjort for disse menneskene som er i en svært vanskelig livssituasjon.

«Stinn brakke» på klubbens jazzkveld!



Søndag 1. november hadde klubben besøk av en jazzkvintett av ypperste klasse! Det var en cubansk/norsk jazzfusion med norske Petter Wettre på saksofon og Hans Mathisen på gitar, cubanske Pepe Rivero på piano, Reinier Elizarde (Negrón) på bass og Georvis Pico på trommer.

Jazzen var av det mer moderne slaget, men det svingte meget

godt. Petter Wettre viste sin virtuositet på saksofonen, og selv om han ligger nærmere avantgardestilen svingte det friskt. Spesielt etter pausen, når Pepe Rivero slo seg mer løs på pianoet og leverte rytmer med umiskjennelig cubansk islett, begynte stemningen virkelig å stå i taket! En så internasjonalt anerkjent og profesjonell gruppe musikere har vi nok aldri sett eller hørt i klubben tidligere!

Klubbens gamle piano fikk virkelig kjørt seg med en så profesjonell musiker ved tangentene, men det besto prøven til fulle. Og selv om det er noe lavt under taket i bodegaen og rommet ikke har den beste akustikken, låt det forbausende godt over hele salen. En fin musikalsk opplevelse!

ADVANCED CHIROPRACTIC

Med Fokus På Strukturell Korrigering

Vi kombinerer KIROPRAKTIKK med FYSIOTERAPI

ARI
Active Release Techniques®
Gullstandarden innenfor bløtvevsbehandling
Tel: 9668 65432

redcord®
Muskulær rehabilitering med Redcord slyngetrening
www.chiropractorinspain.com

HELFO
Norsk autorisert med REFUSJON fra HELFO
Calle Pau Casals nº 7 - Albir

HOGAR

DISEÑO Y MODA HOME

DENIA
PTDA. MADRIGUERES SUD, A-32
(innkjøringen til Dénia fra Ondara,
ved siden av Mercedes og Peugeot
Tel: 966 17 35 75)

ALTEA
PTDA. EL PLANET, 174
(over gaten for Juguetilandia)
Ctra. nacional N-332
Tel: 965 84 43 15

Callosa-prosjektet Medmenneskelighet satt i system

FOTO: K.J. Hermanrud



FOTO: K.J. Hermanrud



FOTO: K.J. Hermanrud

I flere år har Den norske Klubben vært med og støttet hjelpetrengende i Callosa, gjennom det som kalles Callosa-prosjektet. Hjelpearbeidet drives helt på frivillig basis der det samles inn penger, klær og ulltepper. Alt som samles inn går til hjelpetrengende fra Sør-Amerika og Balkan-landene. Klubben har vært en aktiv bidragsyter sammen med blant annet Sjømannskirken og mange andre. Våre bidrag har vært midler som er samlet inn ved spesielle anledninger i våre aktivitetsgrupper og ved enkeltarrangementer. Høstens konsert med jazzbandet «Golden Power jazzband» ble en herlig gladjazz-opplevelse der orkesteret ikke ønsket honorar, men at man under konserten tok en rask innsamling til et veldig formål. Klubben bestemte at disse midlene, ja det ble hele 650 euro, skulle gå til de vanskeligstilte i Callosa.

Bildene her viser leder Lisa Uttersrud sammen med presten Ricardo Javier som stolt viste frem noen av varene som vi overrakk dem og som skal deles ut i matposene organisasjonen Caritas deler ut. Det er lange køer av trengende som får utdelt matposer.

- Sammen med ekteparet Hermanrud var jeg med på vareinnkjøp og levering i kirken. Her går alt direkte til utdelingsstedet og vi ble orientert av presten om aksjonens historie og omfang. Jeg sitter igjen med en dyp følelse av respekt og beundring for den enorme innsatsen og det arbeidet disse menneskene yter. Etter at man har kartlagt den enkelte families behov og de som er alene, følger bestemte regler for tildelingen og alt noteres i kirken, viktige og nødvendige arbeidsmetoder i dette omfattende arbeide. Vi ser og leser om all den uro og nød som nyhetsbildet i Europa preges av. Man kan ikke hjelpe alle, men innsatsen i Callosa viser at man kan hjelpe mange hvis man går sammen. Det er noen ildsjeler som gir av sin tid og sitt hjerte, slik som Karin og Kåre Hermanrud. Og så presten Ricardo Juan García, hans arbeidsdag og hans liv er dette arbeidet, ved siden av de menigheter han bestyrer. Det er vel slik at å hjelpe og ha omsorg for de svake rundt oss gir mennesker som ham glede, styrke og pågangsmot. DET trenger han. Dette store og fortløpende arbeidet er medmenneskelighet og solidaritet satt i system.

Día Internacional



18. oktober feiret Alfaz del Pi Día Internacional for åttende året på rad og med over 3000 besøkende. Den internasjonale dagen holdes hvert år ved sportsplassen med over 50 stands fra nesten like mange nasjonaliteter. Hver stand byr på smakebiter fra sitt land. Noen er ikledd tradisjonelle drakter, og mange opptre på scenen med dans og musikk fra sine respektive land. Gjennom hele dagen er det underholdning på scenen som er rigget opp for anledningen.



Norge er alltid godt representert med stands for blant annet Frivilligsentralen og Den Norske Klubben. Dagen ble offisielt åpnet av ordfører Vicente Arques kl. 11.30, som i etterkant gjennomførte sin obligatoriske visitt med fotografering ved hver stand. Med på åpningen var også konsulene for Norge og Holland, Jan Arild Nilsen og Eric Durieux. Flere andre representanter fra rådhuset møtte opp for å feire den internasjonale dagen, som har blitt en tradisjon i byen.



Cavatur til **Barcelona** sett fra en turarrangørs side

- Vi lager cavatur til Barcelona med VinoGastro! Ideen fikk vi da vi var i bryllup i Norge for et par år siden hos en god venn. Vi ble kjent med Magnus (brudens bror), og han er gift med spanske Maria Mestres og de bor i Barcelona. Marias familie, Mestres, eier en av de mindre (men bedre!) cava-bodegaene i cavaens hjemby, Sant Sadurni d'Anoia som ligger rett utenfor Barcelona.

Så derfor satte vi i gang. Vi avtalte først og fremst å møte Maria og Magnus i Barcelona i fjor sommer for å planlegge et besøk på Cava Mestres, og finne ut av hvilke andre ting vi skulle gjøre med en gruppe medlemmer fra VinoGastro. Det var ikke vanskelig, Barcelona er en by så full av severdigheter at problemet ble å begrense seg til hva vi kunne få med oss i løpet av bare tre dager (2 dager går jo med til busstransporten). Dessuten er det jo mange som har vært i Barcelona både en og flere ganger, så hva gjør vi? Dag 2 var avklart, det skulle være en dag i Cava'ens tegn, men dag 3 og 4? Vi satte oss ned og tenkte igjen om hva man bare må få med seg når man besøker Barcelona, og vi kom frem til at i hvert fall Montserrat (klosteret i fjellet en times kjøretid fra Barcelona) og La Sagrada Familia var nødt til å være med på programmet. Men det er jo en uendelig rekke med andre ting, så vi ga deltagerne 7 valgfrie utflukter/severdigheter: Montserrat (enten kultur og museum eller guidet vandretur i fjellet), La Sagrada Familia m/guide, Gaudi-

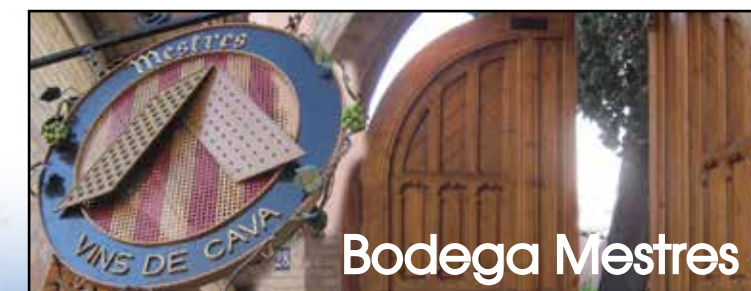
husene Casa Mila og Casa Batlló, Picasso-museet og Palau Musica Catalan. Det viste seg å være en god måte å gjøre det på, det ble stor spredning i aktivitetsvalgene – og det gjorde det ganske mye vanskeligere å administrere. Men alt gikk veldig bra, og alle fikk med seg de severdighetene de ønsket.

Det var severdighetene. Men vi må også bo og spise! Vi bestemte oss raskt for at vi ville bo sentralt, med gangavstand til det meste, Las Ramblas, Barri Gotic (gamlebyen) og mange av severdighetene. Et viktig kriterium når vi er nærmere 50 mennesker på tur er også at hotellet har en romslig frokostsal, for når gruppen har avgang fra hotellet på et bestemt tidspunkt, går de fleste til frokost omtrent samtidig. På vårt besøk i Barcelona i fjor sommer gikk vi MYE rundt i byen, og så på det ene hotellet etter det andre, og bestemte oss til slutt for Hotel Sant Agusti (som vi hadde fått anbefalt av VinoGastro's forrige leder, Gunnar, han og Grete hadde bodd der tidligere). Hotellet ligger på Placa Sant Agusti, 50 meter fra Ramblaen, og rett rundt hjørnet (viste det seg) fra de to restaurantene vi skulle spise middag på dag 3 og 4. Et godt valg av hotell var det, rent bortsett fra litt harde madrasser. Men frokosten var utmerket, med både rundstykker, pølser, eggerøre og diverse pålegg – og god kaffe!

Restauranter, ja! Der er det jo også en rimelig stor mengde å velge mellom, og vi var innom en god del av dem. Heldigvis hadde

vi med oss en utmerket guidebok om Barcelona, med omtale av mange gode restauranter. Den vi valgte til vår festmiddag onsdag lå rett rundt hjørnet, og den andre lå mindre enn 5 minutters gange av gårde.

Men vi måtte også finne et par gode lunsjrestauranter til buss-turen frem og tilbake! Det viste seg faktisk å være det vanskeligste på hele turen. For det første skulle den ligge i passende kjøreavstand (lunsjen bør være ved 14-tiden), restauranten skal kunne ta imot 48 gjester på en gang – og det vanskeligste av alt: bussen måtte kunne kjøre frem til restauranten! Vi brukte internett og TripAdvisor flittig for å lete frem restauranter i de områdene som kunne være aktuelle, og når vi fant noen som så ut som de var aktuelle, var det å gå på Google Maps og Street View for å se om det var muligheter for en buss å komme frem. Vi valgte ut en 8-10 kandidater for turen til oppover, og et tilsvarende antall for hjemturen. I slutten av januar i år kjørte vi igjen til Barcelona for å gå opp ruten og prøvespise våre valg (ikke alle, selvsagt!). Det å finne frem til de restaurantene vi hadde plukket ut var ikke lett! Enten lå de så inneklemt i en liten landsby at ingen buss kunne komme i nærheten, eller de var stengt eller nedlagt, eller vi kunne ikke finne dem i det hele tatt. Og noen av dem, som så flotte ut på nettet var absolutt ikke det. Men for oppoverturen fant vi endelig et par aktuelle steder. På vår tur til Barcelona i januar fant vi, i Hospitalet de



Bodega Mestres

La Sagrada Familia – Vi venter på det midterste – og høyeste tårnet!



Ved å se på tykkelsen på søylen bak gjen-gen får man et inntrykk av størrelsene inne i La Sagrada Familia





l'Infant restauranten La Borda d'en Manel, og spiste der dagens lunsj til 10 euro for en 3-retter m/drikke. Selv om vi synes restauranten var trivelig og meget spansk, syntes vi nok menyen var litt enkel. Nedover mot stranden, som heter Miami Platja (ja, faktisk!), fant vi en flott fisk- og skalldyrrestaurant, med nydelig utsikt over stranden og sjøen. Den var stengt i januar for oppussing, men vi besøkte den igjen i juni og prøvespiste et meget godt måltid. Her skulle vi ta med gruppen! Vi var veldig fornøyde med vårt valg – helt til vi fant ut at den eneste veien dit gikk under en jernbanebro med en høyde på 3,9 meter! Etter en telefon til Beniconnect fikk vi vite at bussen er minst 3,75 m høy, og med en liten bakke på den ene siden av broen tok

vi ikke sjansen på å kjøre under broen og kanskje bli sittende fast. Vi brukte en times tid på å kjøre frem og tilbake langs jernbanen, men det viste seg faktisk at den absolutt eneste veien til Miami Platja og restauranten (den heter El Vaixell, og er verdt et besøk hvis du er i nærheten) gikk under denne broen. Da ble det på vårt andrevalg, La Borda d'en Manel vi spiste lunsj på oppover. Det viste seg at vår skepsis var helt ubegrunnet! Vi fikk servert en flott lunsj, med god vin i et meget hyggelig rom for oss selv – og til en meget akseptabel pris. Lett for bussen å kjøre og parkere var det også!

Verre var det da vi ankom Barcelona! Vi trodde i vår naivitet at det burde være greit å parkere

ved hotellet i den ene filen på Las Ramblas for av- og påstigning, men BeniConnect hadde kontaktet trafikketaten i Barcelona og fått vite at de hadde innskjerpet trafikken på Las Ramblas: ingen busser eller lastebiler uten godkjenning fikk kjøre (eller parkere) der! Så da foreslo de at vi kunne stoppe på Plaça Catalunya, og sette av deltagerne der. Jaja, vi fikk gjøre det, da, men det viste seg at heller ikke det var så lett, for trafikken er rimelig frisk, og det var ikke lett å stoppe. Første dagen stoppet vi på bussholdeplassen for de lokale bybussene. Mens vi tok ut koffertene skjønte vi at dette var et dårlig valg, sjåføren fikk grundig kjeft av en sint Barcelona-beboer. Heldigvis på katalansk, så det var ikke så mye vi forsto. Etter dette, fant

vår utmerkede sjåfør Miguel Angel, forskjellige muligheter som var akseptable. Det ble jo et stykke for oss å gå til hotellet, men det viste seg at vi hadde med en usedvanlig sporty gjeng, så det gikk veldig greit for de fleste å gå de 10 minuttene til hotellet. For de få som hadde problemer med å gå, ble det ordnet med Taxi.

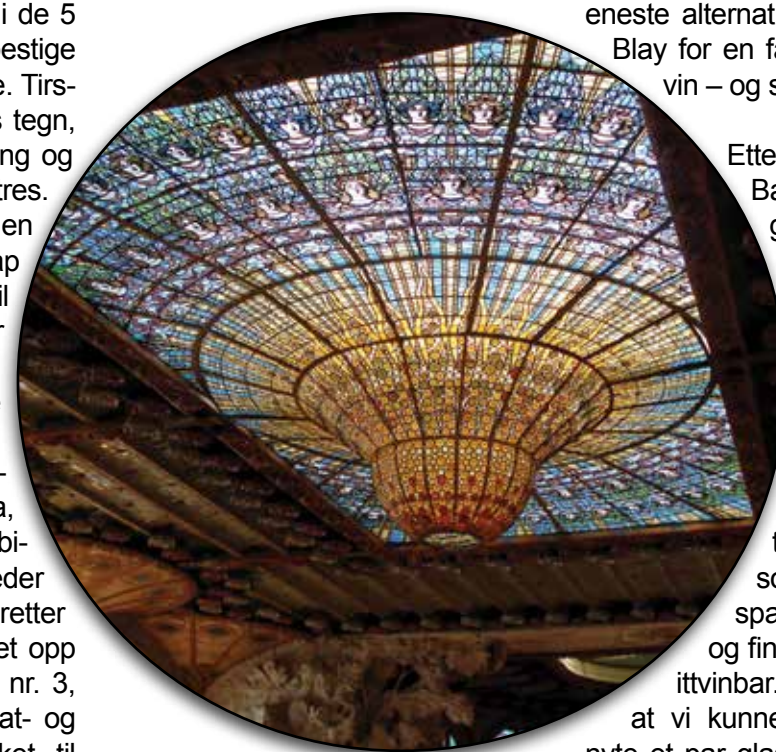
Så de påfølgende morgener gikk de aller fleste den lille turen opp til Plaça Catalunya der Miguel Angel greide å finne plass til å stå i de 5 minuttene det tok oss å bestige bussen, og så var vi av gårde. Tirsdagen var en dag i Cavaens tegn, og det begynte med omvisning og prøvesmaking hos Cava Mestres. I Katalonia er ikke cava bare en aperitif eller en drikk for selskap og nyttårsaften, den drikkes til mat, både fisk og kjøtt. Derfor fikk vi presentert forskejellig typer mat som passer til de fire forskjellige cava'ene vi smakte på. Saltsmaken i potetgull passet fint til Rosécava, cava nr. 2, 80 aniversari (jubileumscava), lagret 8 måneder på fat av kastanjetre, og deretter 50 måneder på flaske frisknet opp munnen flott etter ost. Cava nr. 3, cava ViSol (også lang tids fat- og flaskelagring) passet utmerket til god og fet serranoskinke. Og til slutt, Clos Nostres Senyor, med 10 måneders fatlagring (kastanjetre) og 75 måneder på flaske. Her fikk vi å spise fet skinke påsmurt gåseleverpostei, for riktig å vise hva en god cava kan gjøre med virkelig fet mat. Aldeles nydelig!! Et virkelig hyggelig besøk, og Cava Mestres tar

gjærne i mot mindre grupper, ta bare kontakt! Så bar det av gårde til den andre siden av byen, og til den andre ytterkanten av cavaproduksjon - fra Mestres 250 000 flasker i året til Codorníu 36 millioner flasker i året! Codorníu er ikke bare Spanias største cavaprodusent (kanskje ved siden av Freixenet), men også Spanias eldste (og verdens 13. eldste) familiefirma, som startet i 1551!

3 kilometer tunneler). ET flott sted å besøke, ikke minst på grunn av den fantastiske arkitekturen på de forskjellige (gamle) produksjonsfabrikkene og lagrene. Etter guidingen, ble det smaking på 2 av husets cavaer. Gode var de, men mange av oss syntes nok at Cava Mestres lå hakket over i smak og egenart.

Etter så mye cavasmaking og aktivitet var det godt å ankomme Sant Sadurni's beste (og i grunnen det eneste alternativet) restaurant, Cal Blay for en fantastisk lunsj. Med vin – og selvsagt – cava til.

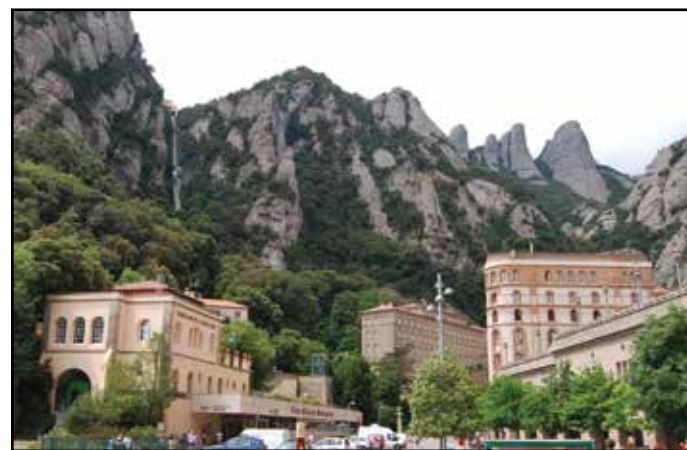
Etter tilbakekomst til Barcelona var det godt å ha kvelden fri



Taket med lysekrone i Palau Musica Catalan

til egne aktiviteter, som f.eks å ta en spasertur i Barri Gotic og finne frem til vår favorittvinbar. Været var såpass at vi kunne sitte utendørs og nyte et par glass god rødvin før vi ruslet hjem til hotellet etter en lang og innholdsrik dag.

Etter frokost dag 3 (onsdag) dro de fleste med buss til Montserrat, en times kjøring inn i landet. Montserrat (taggede fjell) har vært forbundet med mystikk og religion siden år 880 da en flokk med gjeter-



Montserrat



I kjelleren hos Bodega Mestres



Mestres har levert flasker til flere bilrace.



Flaskehalsen fryses i rotunden. Mannen i bakgrunnen har fjernet korken og isproppen har blitt skjøvet ut. Han kontrollerer og lukter på hver eneste flaske før den fylles opp og korkes igjen.



Codorníu er så stort, at der må det toges!



Tog også under jorden – ca 3 kilometer med ganger med flasker overalt!

barn så et lys som kom ned fra himmelen og de hørte englene synge. Foreldrene fikk med seg en prest, og de opplevde det samme, det viste seg at lyden kom fra en grotte der de fant et bilde av jomfru Maria. Deretter ble fjellet et hellig sted og tiltrakk seg mange pilgrimer, og allerede i 1025 ble det første klosteret bygget her. Vi var heldige og fikk et fantastisk vær denne dagen og både de som gikk på vandring i fjellet og de som var på museumstur fikk en flott dag!

Om kvelden var det festmiddag på Restaurant Fonda, som ligger i Hotel Espanya – beleilig beliggende rett rundt hjørnet for hotellet vårt. Det var først og fremst Art Deco arkitekturen i restauranten som først tiltrakk vår oppmerksomhet, vi satt i Sala Sirenas, med fantastiske dekorasjoner både på vegger (selvsagt med Sirener) og i taket. Heldigvis viste det seg at både maten og vinen sto i stil, så det ble et virkelig flott måltid!

På torsdag var det flere aktiviteter å velge mellom, og de fleste ble med på morgens tur til Templo Expiatorio de la Sagrada Familia, som ikke er en katedral, men en basilika, og som ble påbegynt i 1882, ikke av Gaudí, men av arkitekt Francisco de Paula del Villar. I 1883 overtok Gaudí arkitektansvaret og endret tegningene totalt. Gaudí arbeidet med kirken fra han var 31 år og frem til han døde i 1926, 73 år gammel. Den er jo ikke ferdig, men det beregnes at den skal stå ferdig til 100 årsdagen for Gaudí's død, i 1926. La Sagrada Familia er og blir finansiert privat (kanskje derfor det har tatt så lang tid), men som Spanias desidert mest besøkte turistattraksjon er inntektene blitt såpass store at det er satt forgang i arbeidet med fullførelsen. Forhåndskjøp av billetter er helt nødvendig for i det hele tatt å komme inn i basilikaen! Men det er verdt besøket, for selv om bare det å beskue basilikaen fra utsiden er flott, er det å komme inn og se

det hele fra innsiden en fantastisk opplevelse!

Etter dette besøket delte gruppen seg for å besøke forskjellige andre severdigheter etter ønske. Noen besøkte Casa Batlló eller Casa Mila (Gaudí's berømte hus), Picassomuseet eller Palau Musica Catalan (som jeg gjorde). Dette musikkpaleet er et av de flotteste eksemplene på den katalanske modernismen (tegnet av Luis Domenech i Montaner) og bygget i 1905-08. Bygningen kom på Unescos verdensarvliste fra 1997, og helt og holdent eiet av et kor, den katalanske "Orfeo Catala, som ble stiftet i 1891, som også greide å finansiere byggingen via innsamlede midler (omtrent som klubben, altså, selv om arkitekturen er noe forskjellig). Vår gruppe var ekstra heldige, for det var besøk av et komplett symfoniorkester fra Venezuela som hadde øvelse under vårt besøk. Vi fikk i pose og sekk!



Sala Sirenas i Restaurant Fonda

Om kvelden ble vi samlet igjen til felles middag. Vi gikk ca 3 minutter tvers over Ramblaen, inn i Barri Gotic til et smug der Restaurant Can Culleretes har ligge siden 1786, noe som gjør den til den eldste restauranten i Barcelona, og den nest eldste i Spania (slått av Sobrino de Botín i Madrid, som er verdens eldste nålevende restaurant, grunnlagt i 1725). Restauranten åpner ikke før 21.00, og har kun én bordsetning. Folk står i kø i det trange smuget utenfor restauranten lenge før åpningstid, og vi i vår gruppe på nesten 50 personer måtte snike oss en og en forbi køen og inn til vår sal. Menyen er enkel, og det går fort! Tallerkenene til forretten ble ryddet av bordene i den ene enden nesten før de siste hadde blitt servert! Jeg spurte litt om driften av restauranten, og ble fortalt at de hadde kun ett sett med ansatte, som både jobbet til lunsjserveringen og om kvelden, så her var det om å gjøre å få folk inn, maten på bordet, spise og være ute igjen før kl. 23.00,

for da ville personalet hjem! Uansett, en artig opplevelse og en kontrast til den mer overdådige middagen kvelden før.

Fredags morgen kom, og gjengen vandret med sine trillekofferter oppover Ramblaen igjen for siste gang på denne turen. Etter at Beniconnect's velkjente gule og blå (nei, de er ikke svenske) buss dukket opp, og vi greide å flytte to andre busser som tok upassende mye plass, fikk vi lirket vår buss såpass in på holdeplassen at vi kunne få inn bagasjen og stige om bord. Så bar det syddover igjen mot hjemlige trakter. Lunsj ble inntatt på restaurant Noray på et sted som heter Playa Puig. Denne restauranten dukket opp på den siste prøveturen vår, da vi hadde forsøkt alle de restaurantene vi hadde sett oss ut på forhånd – men som var umulige å komme til med buss, var for små, nedlagt eller ikke fantes. Vi så for oss enda en kjøretur nordover for å lete, da Elisabeth sa: la oss kjøre ned mot stranda, der er det



Restaurant Can Culleretes – den eldste i Barcelona, og nest eldst i Spania. Her spiste vi siste middag med gjengen.



Restaurant Can Culleretes åpnet i 1786, og er den eldste restauranten i verdensmetropolen Barcelona. Er du i Barcelona, så avlegg den et besøk. Både mat og atmosfære får topp karakter.

alltid restauranter. Som sagt, så gjort, og i en rundkjøring var det en svær plakett som reklamerte for denne restauranten. Vi kjørte bortom, men det var så triste omgivelser at vi holdt på å kjøre igjen. Men, vi ville nå se stedet, da, og fikk oss en overraskelse når vi, etter å ha gått opp en sprukken, fliselagt utetrapp, kom gjennom døren til restauranten! En virkelig perle var det, og turens siste måltid ble enda en behagelig kulinarisk opplevelse!

Vel hjemme igjen var det å finne frem de riktige kassene med cava som hadde ligget lagret i bussen siden besøket hos Messtres og dele dem ut til de som hadde kjøpt dem. Vi har allerede rukket å drikke opp 2 flasker og gitt bort 1 i gebursdagspresang.

Skulle ønske vi hadde kjøpt fler!

Hilsen Elisabeth og Bjørn

Kontaktinformasjon

Gruppene

Gruppe:	Kontakt/Leder:	Telefon:	E-mail:	Web:
Costatrimmen	Dorrit Møller	630690163	dorritgnist@gmail.com	
Cantamos	Hilkka Krane	699 602 969	hilkka.dekor@gmail.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	
Hobbygruppa	Tove Thorstensen		helsesosial@dnkcb.com	

Nye medlemmer

Astrid Brændvik	Nina Welle	Svein Fjelland	Ellen Olsen	Berit M. Brox
Kirsten Moe	Steinar Jacobsen	Hilde Anita Rolstad	Tove Sagmo Gregussen	Bjarne Laukholm
Jan Kristiansen	Lars Austin	Anne-Marie Weiby Knudsen	Ragnar Nordvik	Beth Elin Kvalvik
Herborg Njå Haga	Anne Marie Austin	Lilla (Oline) Løvås Knudsen	Sigurd Faa	Monica Holen
Emund Njå	Liv Aadnevik	Arnt Evald Gabrielsen	Gunn Toril Risvik	Morten Due
Ute S. Lynghjem	Kjell Aadnevik	Bjørn Gabrielsen	Svein Egil Birkeland	Anna Suprunova
Arne Lynghjem	Inger Fauske	Javier Konev	Kari Birkeland	
Kari Moxnes	Torbjørn Fauske	Ellen Kamfjord	Geir Gustavson	Til sammen: 48
Helge Lislevand	Odd Harald Hovde	Terje Kamfjord	Bodil Nordbø	
Vidar Bjørnås	Torunn Bjørkli		Evy Anne Dale	
Kristin Bjørnås	Arnt Bjørkli		Alf Andreas Dale	

Bedriftsmedlemmer

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

Klubbsponsorer

IMED Levante ♦ Bonanetto ♦ Flyttespesialisten
Costa Blanca Physiotherapy ♦ Bricol

Lørdag 1.12	Julecup bridge	
Torsdag 6.12	14.30 Julelunsj på Little Norway i Albir.	
Fredag 7.12	11.30 -12.30 Sykepleier fra IMED Levante måler blodtrykk og måles hver mandag på Kirkesenteret i Albir kl. 16.00.	
sukker	18.30 Fredagsdansen	Costatrimmen går turer hver mandag og onsdag, oppmøte på parkeringsplassen ved Klubben
Mandag 10.12	19.00 Fotogruppen	Sjekk nettsiden til Costatrimmen for mer informasjon
Tirsdag 11.12	14.30 VinoGastro har medlemsmøte.	http://www.costatrimmen.com
Onsdag 12.12	17.30 Helse og sosialgruppen, arrangerer Helsetreff	Spansk kurs i klubben hver tirsdag og torsdag.
trenger kroppen vitaminer og mineraler?"		
Mandag 24.12	17.00 VinoGastro arrangerer juleselskap på Klubben	
Andre regelmessige faste aktiviteter:		
Bridge i Klubben hver tirsdag og torsdag kl. 17.30.	Siste før jul er torsdag 13. desember	17.30 Bridge starter opp.
Quiz hver onsdag kl. 19.00.	Siste før jul er den 12. desember	16.00 Visens venner starter opp
Filosofigruppe I hver fredag kl. 14.00.	Siste før jul 14. desember	13.00 Fotogruppen arrangerer
Strikkekafé hver torsdag kl. 11.00.		fotosafari til Terra Natura
Visens Venner hver fredag kl. 16.00.	Siste før jul er den 14. desember.	Oppmøte ved Klubben

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 her-refrisør 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 hørsestest 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 hørsestest. 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

BOLIG OG HAGE

10% på listepriis på langtidsleie av leiligheter i Alfaz del Sol til helårs-medlemmer. Tel: 96 686 07 59

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% pa 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

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 tilbudsvarer. 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

10% Ask & Embla i Altea y Albir

FYSI AKOS



**Tren gratis
hos oss**



Miriam Kristiansen

 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
skelettlidelser
Yoga

VELVÆRE

Uketilbud på velværebehandling

Aromaterapi - klassisk massasje -
Føtterapi - 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



Bente Lise S. Rasmussen

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

FYSI AKOS

OMSORGSTJENESTER

Bente Lise S. Rasmussen

tlf: 966 86 56 86/600 01 54 70
bentelises@hotmail.com

FYSIAKOSREISER AS

Bestill dine reiser gjennom oss



Anne Elisabeth Nessel

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 Nessel

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