



¿Qué Pasa?

Hva skjer i Den Norske Klubben Costa Blanca?



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

Nr. 3 okt/nov 2011

St.Olavs-kapellet i
Covarrubias er innviet

Kjempesuksess for
guttelaget!



COSTA BLANCA Senior Resort

Nyt ditt drømmested i vannkanten av Middelhavet



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



INFO OG
RESERVASJONER:

96 585 76 71

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

Service og Fellesanlegg

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

Tekniske installasjoner

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

Aktiviteter

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



Andre sentre i Alicante: Ballesol SAN JUAN (96 515 41 25) - Ballesol VIA PARQUE (96 515 68 33)

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

¿Qué Pasa? nr. 3, 2011

Løpende nummer: 39. Årgang: 7

Ansvarlig Utgiver,
Informasjonsrådets leder,
og Redaktør:

Björg T. Svedbergh
leder@dnkcb.com

Informasjonsrådet:

Inger Karin Stafseth
Per Moe
Bjørn Væthe
Anne-Elisabeth Nesset

Annonser og stoff til bladet:

quepasa@dnkcb.com
Tlf: 965 88 70 28

Layout, Tilretteleggelse og
Grafisk bearbeidelse:

Bjørn Væthe

Klubbens besøksadresse:

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

Postadresse:

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

Klubbens hjemmeside:

www.dnkcb.com
e.post: info@dnkcb.com

Åpningstider:

September til mai:

Mandag – torsdag: 10.00 – 14.00

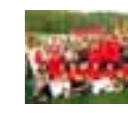
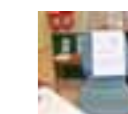
Fredag: 10.00 - 15.00

Juni-august:

Sommeråpent, bestemmes senere.

Innhold i dette nummer:

- 4 Klubblæderen har ordet
- 4 Informasjonsrådet orienterer
- 5 Nytt fra Styret
- 6 Hva gjør Styret?
- 7 Hva gjør Valgkomiteen?
- 8 Klubbvert søkes!
- 9 Hvem-Hva Hvor v/Angelica
- 10 Costatrimmens Norgesmester oppfordrer
- 11 Månedens Utstiller
- 14 - 17 En drøm går i oppfyllelse
- 18 Hans-Petter inviterer
- 19 Hundeturgruppen inviterer
- 22 - 23 "Rådet"
- 26 Vennskapsbyer
- 27 Internasjonal korfestival
- 28 - 29 Nytt liv til gammelt jern
- 30 - 31 St.Olavs-kapellet innvies
- 32 -33 Spansk-Norske dager
- 35 Mat er Medisin
- 36 - 37 Sancerre - et dypdykk
- 38 - 39 Pusehuset - en fotomanipulasjon
- 40 - 41 Brennevinets historie
- 42 - 43 Leserbreve
- 44 Bridge
- 45 Humorsiden
- 46 - 47 Klubbinformasjon



Klubblederen har ordet

Kjære medlemmer,

Det har vært en spesiell sommer. En sommer som ga oss et sjokk, men som også fikk fram det beste i oss. Det har kommet mange hilsninger til klubben, og vi har sendt våre hilsninger til de berørte i Norge. Alfaz del Pi kommune arrangerte en flott og verdig minnemarkering utenfor rådhuset, hvor mange av oss deltok. Det kjennes som verden har blitt litt annerledes denne sommeren.

Hyggelige ting har også skjedd. Vårt guttelag fra La Nucia gjorde en kjempeinnsats i Norway Cup. De vant alle kampene de var med i, og en spesiell hendelse gjorde at de lot ett mål slippe inn. Stemningen var høy fra de forlot Spania til de var tilbake, og mer fornøyde og glade gutter skal en lete lenge etter. De hadde også en fantastisk supporterjeng. Den eldste og mest entusiastiske på hele Ekeberg (se reportasje i bladet).

Vi går nå inn i en aktiv sesong,

hvor fokuset vil være på vårt nye klubbhus. Vi vil legge opp til mange aktiviteter, hvor alt overskudd skal gå til å finansiere dette prosjektet. Målet er å redusere behovet for banklån. Hvis alle er villige til å yte litt hver, skal dette gå fint. Vi har i sommer sendt ut flere forespørsler om "milde gaver" til firmaer og stiftelser/legater. Vi vil holde dere orientert om prosjektets utvikling.

Det har vært litt lav oppslutning om klubbkafeen denne våren og sommeren. For å kunne opprettholde et variert tilbud, er det viktig at alle slutter opp om dette, og bruker kafeen flittig. Mat må vi ha, og overskuddet i kafeen vil være et fint bidrag til kafeen i det nye klubbhuset.

*Vennlig hilsen
Björg*



Nytt fra Styret

Styrets aktiviteter framover vil dreie seg mye om å gjennomføre generalforsamlingsvedtaket om bygging av nytt klubbhus, men vi glemmer ikke klubbens formålsparagraf: "å være et møtested for nordmenn og norgesvenner på Costa Blanca". Klubbens grupper er i gang. Det er mange i miljøet rundt oss som henvender seg for å holde interessante foredrag, og tilby nye aktiviteter.

Raquel's spanskurs er også i gang. Meld deg på og få mer ut av ditt opphold her nede i solen og varmen.

Flere, både gamle og nye medlemmer, har meldt sin interesse for å være med å lage tiltak for å reise penger til det nye klubbhuset.

Som en illustrasjon på hva vi trenger, kan en tenke seg følgende: Vi har ca 800 medlemmer, hvis hver og en av oss la 1 euro i potten hver dag i 2 år, vil det gi oss 584.000 euro. Vi har 250.000 euro på konto, og til sammen vil vi da ha 834.000 euro, så hvis alle er med og bidrar litt hver, har vi mulighet til å bygge vårt nye klubbhus uten å låne penger i banken. Det vil gi oss fantastiske muligheter med hensyn til den videre drift av klubben.

Det er er nå mulig å kjøpe gavebrev. Foreløpig har det kommet inn € 6.800 til kontoen "Nytt Klubbhus". **Vi minner om at gavebrev på € 1.000,- (eller mer) gir rett til evig medlemskap.** Medlemmer som var med å finansierer de forrige lokalene i Alfalux, som nå er vår egenkapital,

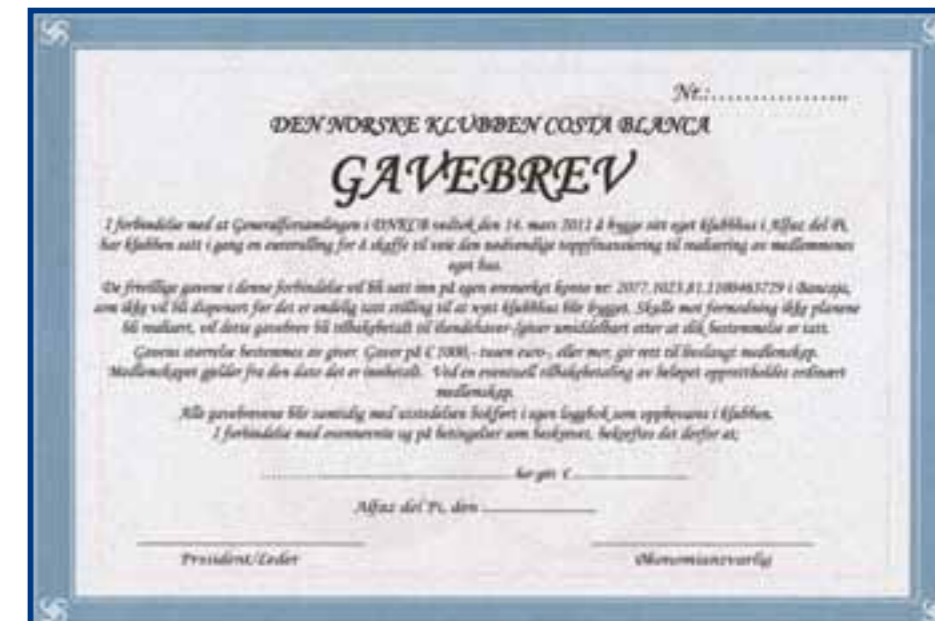
oppnår evig medlemskap ved innbetaling av € 600. Det er også mulig å dele opp beløpet med en avtalt sum på fast trekk i banken. For eksempel € 50,- pr mnd i 20 mnd.

Gavekontoen er i Bancaja, og har følgende nr.:
IBAN: ES 89 2077 1023 81
1100463729
BIC/SWIFT: CVALESVXXX

Vi vil utover høsten informere om utviklingen av bygget, og finansieringen, bl. annet på oppslag i klubben.

Alle ønskes også velkommen til informasjonsmøte, som vil bli avholdt i klubbens lokaler: Onsdag 2. November kl. 18.00.

Styret



Valgkomiteen 2011/2012 oppfordrer!

Bli med i styre og stell!

Det er hundrevis av fornøyde mennesker som finner sin vei til Den Norske Klubben Costa Blanca – hver uke! Et aktivt, trivelig og livlig miljø gir mange nordmenn mye glede under kortere og lengre opphold her på Costa Blanca-kysten; dette takket være iherdige kvinner og menn som er med i klubbens styre og stell.

Klubbens Valgkomité ønsker forslag på oppegående mennesker som vil være med å planlegge og gjennomføre klubbens program for kommende valgperiode. Det er svært viktig for klubbens drift at det finnes aktive personer som trer inn der "gamle" trer ut. Det er fullt mulig å foreslå seg selv til styret.

Frist for innlevering av forslag på kandidater til styreverv, er 31. desember 2011. Forslag som leveres inn etter denne dato, kommer ikke med i betraktning.

Alle forslag skal leveres i klubbens sekretariat i en lukket konvolutt, merket Valgkomitéen 2012.

Dette er en viktig sak, bli med i beslutningsprosessen. Ditt forslag kan prege de kommende år i klubbens historie!

Valgkomitéen i
Den Norske Klubben Costa Blanca
*Marit Gjelsten, Elisabeth Nilsen, Cecilie Krohn-Holm
Vosschmidt og Harald Berge.*

Hva gjør styret?

Styrearbeid i en frivillig organisasjon, som for eksempel vår egen klubb medfører en lang rekke oppgaver. Her er en liten oversikt over hva det å sitte i et styre kan innebære.

Det varierer selvfølgelig hvor mye arbeid et styre i en klubb eller aktivitetsgruppe kan eller vil gjøre. Med få medlemmer kan det ikke forventes å ha samme aktivitet som en stor klubb eller gruppe. Med få personer blir det nødvendigvis færre til å dele på verv og oppgaver og dermed lettere å "slite ut" ildsjeler.

Styreoppgavene vi har listet opp nedenfor blir å ses på som rettleidende. Det er nødvendigvis ikke slik at en klubb eller aktivitetsgruppe må oppfylle alle disse arbeidsoppgavene for å være en god klubb, men det er kanskje noe å strekke seg etter.

Det vil være klubbens størrelse, antall medlemmer og økonomi som avgjør omfanget av frivillig og/eller lønnet arbeid.

Styret i en frivillig organisasjon/klubb skal jobbe for:

- Å motivere til aktivitet
- Å skape glede rundt aktiviteten
- Å løse oppgaver enkelt og ubyråkratisk
- Å skape et godt team som har lyst til å bidra
- Å opptre åpent og inkluderende
- Demokrati i klubben/aktivitetsgruppen
- Å følge vedtekter og retningslinjer
- Å følge hovedorganisasjonens prioriteringer
- Å ha medlemmene med seg i det en gjør
- Å sørge for forankring i årsmøtet

Hvem gjør hva i styret?

Leder

- Har det overordnede ansvar
- Er klubbens naturlige representant utad
- Forbereder og leder styremøter
- Sørger for at vedtak blir fulgt opp
- Fordeler arbeidsoppgaver
- Sikrer informasjonsflyt

Nestleder

- Er lederens vara, overtar når det er naturlig
- Må holde seg godt orientert om sakene
- Har ofte ansvar for spesielle prosjekt, for eksempel: data og tele

Sekretær (informasjon)

- Påser at følgende blir utført:
- Referat fra møter
- Arkivering og brevskrivning
- Har ofte ansvar for postmottak
- Pressemeldinger
- Hjemmeside på internett

Økonomiansvarlig/Kasserer

- Påser at følgende blir utført:
- At regninger blir betalt
- Regnskapsføring
- Medlemssystemet
- Søknader om støtte
- Søknader om tilskudd
- Økonomirapportering
- Kontakt med revisor

Materialforvalter (kan være del av kasserers oppgaver)

- Har ansvar for lagets eiendeler
- Oversikt, vedlikehold, innkjøp

Styremedlemmer

- Disse har egne aktivitetssområder gitt i det konstituerende styremøte
- Bistår de andre styremedlemmene med å få jobbene gjort.
- Står for aktiviteter så som: loddsalg, fester, danseaftener m.m.

Se også: <http://no.wikipedia.org/wiki/Styre>



Howdan finansiere Nytt klubbhus?

Hvis 600 medlemmer gir 1,- euro om dagen i 2 år trenger klubben ikke å låne penger i det hele tatt!

Hva gjør valgkomiteen?

Klubbens valgkomité utfører et meget viktig arbeid for klubben, ved at det er den som foreslår styremedlemmer for klubbens generalforsamling. Kontinuitet og nyrekruttering er viktige stikkord i dette arbeidet.

Valgkomiteens arbeid kan kort oppsummeres slik:

1. Innhenting av forslag på nye styremedlemmer.
2. Gjennomgang av de nye styremedlemmenes kvalifikasjoner.
3. Fremlegging av innstilling til nytt styre for Generalforsamlingen.

Det er her av helt avgjørende betydning at valgkomiteen får tilsendt forslag på nye styremedlemmer fra klubbens medlemmer. Selv om det er viktig med en god kontinuitet i styret, er det vel så viktig å få inn nye medlemmer, slik at styret hele tiden består av både erfarne og nye medlemmer. Det er jo ikke enkelt å overta et styrearbeide dersom det ikke er igjen noen erfarne medlemmer som kan veilede nye styremedlemmer i arbeidet med klubben. Men det er heller ikke så heldig at klubbens styre år etter år består av de samme personene, det kan føre til utbrenthet og at styremedlemmer mister både interesse og perspektiv. En utskiftning på 1 -3 personer hvert år synes gunstig for klubbens utvikling.

Hvordan arbeider så valgkomiteen?

Medlemmene foreslår nye kandidater. De skal være forespurt om de er villige til å sitte i styret før de blir foreslått for valgkomiteen. Etter at forslagene er kommet inn (de skal være sendt inn til valgkomiteen senest 31. 12.), innkaller valgkomiteen kandidatene til intervju.



"Everyone here? Good. Meeting topic: Setting world record for shortest meeting. All in favor say aye. Ayes have it. Meeting over."

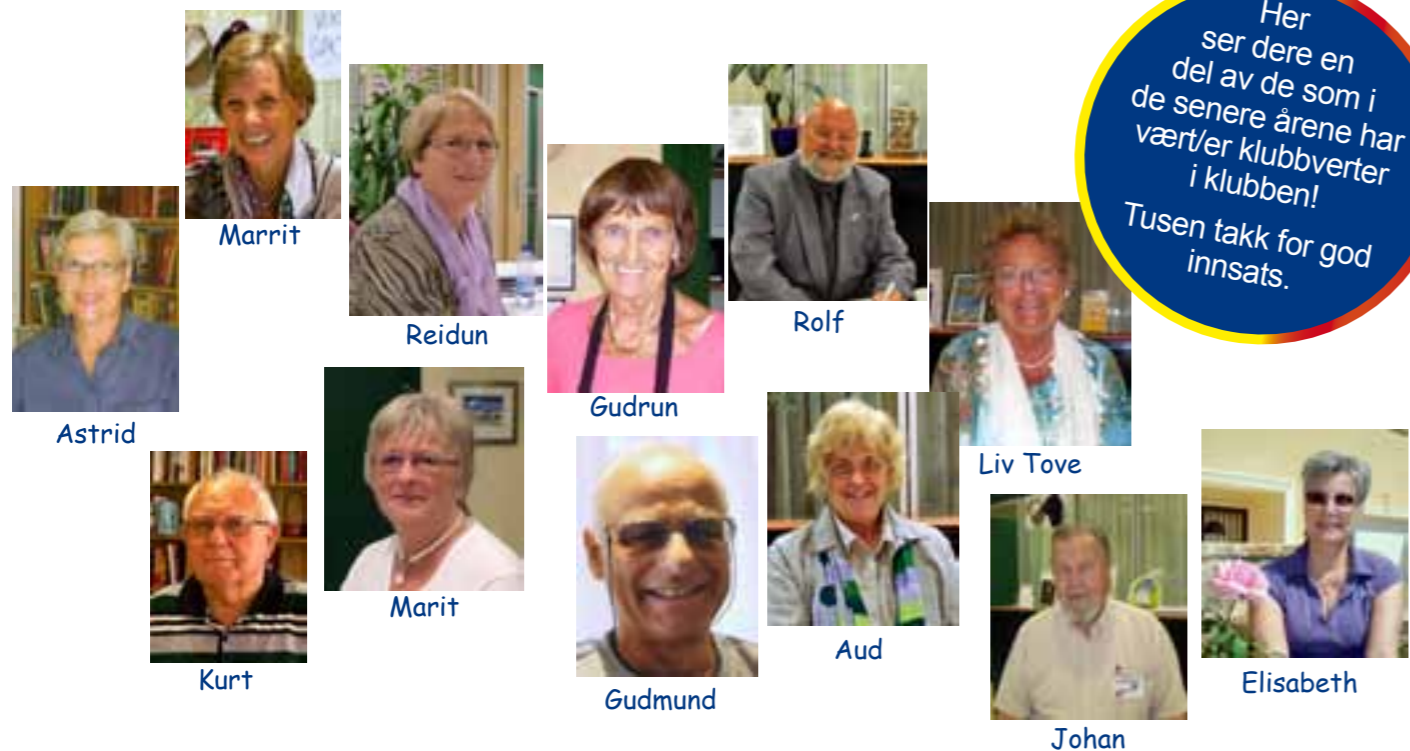
Hele valgkomiteen bør intervjuer hver enkelt kandidat, og spørsmålene de stiller skal være relevante med hensyn til kandidatens kvalifikasjoner til å sitte i styret. Det er også viktig at kandidatene faktisk oppholder seg i Spania mesteparten av den tiden klubbens styre arbeider (dvs fra medio september til medio mai.) Det er av vesentlig betydning at valgkomiteen får opplysninger om kandidatens holdninger til viktige klubsaker, deres holdning til vedtak fattet i Generalforsamlingen, og deres tanker om klubbens fremtid. Valgkomiteen kan også spørre bekjente av kandidatene om deres synspunkter.

Valgkomiteen bør også diskutere med klubbens leder, eventuelt styre, om de forskjellige kandidatens kvalifikasjoner og synspunkter. Det er nemlig viktig at valgkomiteen tar hensyn til eventuelle preferanser eller problemstillinger som spesielt klubbens leder kan ha til kandidater, dette på grunn av at klubbens styre skal kunne samarbeide så godt som overhodet mulig.

Til slutt skriver valgkomiteen sin innstilling som så sendes ut til medlemmene sammen med innkallelsen til Generalforsamlingen. Navnene på alle foreslåtte styremedlemmer – også de som ikke er innstilt – skal være med her. Valgkomiteens innstilling bør være enstemmig, men dersom den ikke er det, skal dette også stå i innstillingen.

Så er det opp til Generalforsamlingen å stemme over valgkomiteens innstilling, enten ved å godta den, eller GF kan søke å stemme inn kandidater som ikke er innstilt, men foreslått. Det kan ikke komme benkeforslag på andre kandidater enn de som allerede står i innkallingen til GF.





I april 2009 laget vi følgende "Rutine for vertinne/vert i Den Norske Klubben Costa Blanca (DNKCB) for lokalene i Alfaz del Sol". Underveis ble "tittelen" kjønnsnøytral og Klubbvert ble fellesbetegnelsen. Velkomsthilsenen er slik:

- Alle som kommer inn igjennom døren til klubben skal hilses blidt med øyekontakt og med et smil, + "Hei og velkommen".
- og dersom verten ikke er 100% sikker på om den som kommer er medlem av DNKCB (fordi verten er ny, f.eks), skal det hilses og spørres på følgende måte: "Hei, God morgen/god dag – er du medlem av klubben?" Dersom svaret er "Ja", svares det med et: Velkommen! og det huktes av på besøksstatistikken. Dersom svaret er "Nei", spørres det om: Er du/dere her kun på et kort besøk, eller om han/hun vil bli medlem her og nå? (Informasjon gis + skjema).

Dersom vedkommende svarer at hun/han kun er her en kort stund, en uke, 14 dager e.l. tilbyr vi et "ukemedlemskap" fra dato til dato.

Vil personen kun besøke oss i dag, for å se hvordan vi har det og få litt informasjon om hva klubben er, skriver man seg inn i Gjesteboken!

Gjester i følge med medlemmer skriver seg også inn i Gjesteboken, men spørsmål om medlemskap beror til senere og stilles senere til medlemmet, på en hyggelig måte.

Er det kø ved vertens bord, be om hjelp fra andre medlemmer!

Vanlig folkeskikk og godt humør er de eneste kravene til kvalifikasjon som vert i klubben!

Kanskje du har lyst til å være klubbvert en gang i uken/annenhver uke en stund, og bli kjent med flere hyggelig medlemmer?

Kontakt Anne-Elisabeth på kontoret vårt!



Kjære venner!

Denne gangen skal vi ta for oss spørsmål som har vært ganske aktuelle for norske uføretstrygdede som er bosatte i Spania:

Spørsmålet er følgende:

Hvilken myndighet i Spania skal jeg henvende meg til for å få godkjent min uføregrad og derved gjøre meg nytte av eventuelle fradrag i spansk inntektsskatt og andre resurser jeg kan ha rett til på like linje med de spanske uføretstrygdede

Hvis vi deler opp dette spørsmålet i **HVEM** skal jeg henvende meg til først:

Mange er de norske som har norsk uføretstrygd og har bosatt seg i Spania, og de vil derved som residenter i Spania ha en del rettigheter på lik linje med uføretstrygdede spanjoler.

I området Valenciaregionen som Costa Blanca tilhører der de fleste norske bor, er Myndigheten som har med vurdering av uføretsgrad å gjøre "La Concilleria de Asuntos Sociales".

HVA gjør så denne myndigheten? Jo den vurderer uføretsgraden til de personer som søker om dette. **HVA** betyr så dette for norske som allerede har fått vurdert en uføretsgrad i Norge og hvorfor søker norske om å få graden vurdert? Og hvorfor henvende seg til denne myndigheten da uføregraden allerede er konstantert av norske leger og trygdekommissjonen i Norge?

Hva er vitsen ved å gå gjennom en slik prosess?

Jo, i grove trekk kan dette forklares med at Spanske myndigheter har andre kriterier enn de norske for vurdering av uføretsgrad, der den fysiske og psykiske funksjonsevnen prioriteres mer enn diagnose. Derved kan vurderingen se anderledes ut i prosent av uførhet og derved rettigheter innenfor det spanske systemet, rettigheter som skatte-

fradrag, hjelpetiltak mv. At en uføretsgrad kan se så anderledes ut vurdert av spanske og norske leger virker useriøst men er en realitet som kanskje på et visst tidspunkt bør kunne diskuteres. Men slik saken er i dag er dette realiteten!

Hvorfor søker da en del norske uføretstrygdede bosatt i Spania allikevel å bli vurdert av denne myndigheten?

Som bosatte i Spania ønsker de å gjøre det som spanske myndigheter forlanger i forbindelse med søknader om f.eks skattefradrag, parkeringskort for uføretstrygdede, hjelpemidler, innkjøp av tilrettelagt bil, hjelp av tredjeperson til daglige gjøremål mv.

Mange norske uføretstrygdede bosatte i Spania har fått 100% uføretsgrad av norske myndigheter uten at de trenger hjelpemidler, tilrettelagt bil eller parkeringskort av den grunn. Og andre norske uføretstrygdede igjen er avhengige av dette da deres funksjonsgrad er betydelig nedsatt. I slike tilfeller faller prosenten de har fått i Norge ganske nær den de vil kunne få av spanske myndigheter hvis de søker om å få den vurdert her, selv om 100% aldri vil komme på tale; kanskje 75%, men mest sannsynlig 65 %.

HVOR skal man henvende seg for å søke?

I Alicanteprovinsen er det "Oficina Territorial de Calificación de grado de minusvalía" som tar seg av dette. Kontoret ligger under Concilleria de Asuntos Sociales og befinner seg i utkanten av Alicante by:

Adressen er: Dirección territorial de Alicante, Centro de Valoración de grado de minusvalías, C/ Fernando Madroñal 52, 03007 Alicante

Søknadsskjema kan du få på samme kontor (det finnes bare på spansk), dette må fylles ut på spansk.

Du bør ha legeattester oversatt av edsvoren tolk med dennes stempel eventuelt også spansk legeattest.

Av Angelica Majos, Spansk/norsk sosoionom



Legeattestene bør helst være av nyere dato. Godkjent kopi av residenciabevis og pass med bilde (fåes hos notarius).

Papirene leveres inn, og du bør få en stemplet kopi av søknadsskjemaet med dato på når denne er innlevert. Husk å gi riktig postadresse og telefonnummer.

Etter 6 mndr. (eller mer) vil du få en henvendelse med tid for time for samtale på dette kontoret.

Så vil det igjen gå en tid før du får et brev med godkjent uføretsgrad. Uføretsgraden er ikke endelig men vil bli vurdert igjen over tid.

Kontoret er, som de fleste kontor i offentlig administrasjon overarbeidet med saker, så det er nødvendig å være tålmodig.

Etter alle disse forklaringene er det opp til den enkelte å vurdere om dette er av interesse eller ikke. Et viktig kriterie mener jeg er om det er snakk om fast bosettelse over lang tid, eventuelt for bestandig. En person som lider av en sykdom som over tid vil sette funksjonsevnen betydelig ned, vil kunne gjøre seg nytte av viktige goder på samme linje som spanjoler. Blir ikke dette gjort vil man med andre ord falle utenfor et hjelpesystem som kan bli vesentlig på visse tidspunkt i livet og i et syksomsforløp som nedsetter funksjonsevnen og gjør en avhengig av hjelpemidler og av hjelpetiltak.

Trenger du et offentlig godkjent parkeringskort for funksjonshemmede er dette den eneste måten å kunne få et slikt kort.

Hilsen Angelica

Costatrimmens norgesmester oppfordrer til mer friidrettsaktiviteter!

¿Qué Pasa? har snakket med Norges eldste gullmedaljesanker. Det står respekt av å ta 2 gullmedaljer i Norgesmesterskapet for veteraner i friidrett.

“Jo eldre vi blir, desto mer aktivitet kreves for å opprettholde muskelmassen vår”, sier professor Christian A. Drevon, norsk lege og professor i ernæring ved universitetet i Oslo.



aldersgruppene fra 35 til 100+, Bedre livskvaliteten ved: Helse/Trening, Vennskap/Miljø og Konkurranser. Kombinere egen aktivitet med trener- og lederrolle for egen og/eller andre aldersgrupper. Bidra til bedre forhold for friidrett sommer og vinter på eget hjemsted og nasjonalt.

Å senke tempoet med alderen, er noe den gode professor ikke anbefaler. Tvert imot bør vi øke innsatsen og svette mer med årene.

Harald Meinhardt forteller at da Costatrimmen startet var det friidrett det ble satset på!

Og hadde det ikke vært for at Klubben (DNKCB) allerede var etablert, etter alle lover og regler, ville nok ikke Costatrimmen blitt noe mer enn en liten vennegjeng som trimmet sammen. Nå står 30-årsjubileet for døren. Harald sukker og sier at det er lite friidrett i Costatrimmen for tiden, det er mandags og onsdagsturer, samt reiseprogram som er mest i fokus.

Harald gir oss en kopi av Veteran-Nytt og der leser vi at formålet med friidrett for veteraner er: ”Opprettholde og skape interesse for friidrett i

Samarbeide med NFIF til beste for friidretten. (NFIF = Norges Friidretts Forbund)

I Alfaz del Pi har vi jo et fantastisk idrettsanlegg ”midt i byen”, som bare ligger der og venter på at vi veteraner tar det i bruk.

Harald forteller at Costatrimmen er den største veterangruppen i NFIF, faktisk er alle medlemmene med i veterangruppen. Forbundet ba om at langt flere en ett -1- medlem stilte opp til neste Norgesmesterskap! For øvrig arrangeres det også Nordisk Mesterskap, Europamesterskap og Verdensmesterskap – så det skulle ikke skorte på muligheter for gullmedaljer også for andre enn Harald.

¿QP? Spør: Har Costatrimmen et eget friidrettsutvalg og hvem kan vi ta kontakt med?



Professor Christian A. Drevons anbefalinger:

1. Sørg for et variert kosthold med mye grønnsaker, frukt, bær, fisk, magert kjøtt, grove kornprodukter og magre meieriprodukter.

2. Begrens inntaket av bearbeidet kjøtt, rødt kjøtt, salt og sukker.

3. Velg matoljer, flytende margarin og myk margarin, fremfor hard margarin og smør.

4. Velg filter- eller pulverkaffe for å unngå diterpener i kaffen, en spesiell fettype som fører til en økning av kolesterol (LDL).

5. Drikk nok vann.

6. Følg med på vekten. Juster matinntaket og fysisk aktivitet i forhold til den.

Drevon anbefaler oss å følge de nye matvareanbefalingene til Helsedirektoratet. Rådene er utarbeidet for å forebygge kroniske sykdommer, som overvekt.

Månedens Utstiller

Oktober:

Odd Manskow

Odd Manskow har i alle år hatt maling som sin viktigste hobby, og har grunnutdanning i kunst ved West Virginia University, USA, 1960-61 (olje og akvarell).

Han har deltatt i flere utstillinger i Norge, Spania og USA.

En rekke av hans malerier har vært utlånt eller solgt til firmaer, institusjoner og privatpersoner. Han benytter blandede teknikker der materialer og ulike maleteknikker kombineres, ofte med en liten humoristisk vri.

Her med ”Maskinvev”.



November:

Thelma Patricia



Thelma Patricia har utdannelse fra St. Martins College of Art, Willesden Technical College, Art Dept., St Albans College of Art, Psychology Dept. og Intitute of Psychotherapy & Social Studies, England, samt Kunst- og Håndverksskolen i Oslo.

Hun har hatt mange utstillinger i Norge og utlandet siden 1972, blant annet har hun vært representert på Høstutstillingen flere ganger. Hennes arbeide er figurativ/impresjonistisk i akryl, akvarell og litografi.

Hun har ved siden av jobbet med psykoterapi og billedterapi med grupper og individer, og også som lærer i tegning & maling.

Mer om Thelma Patricia kan du lese på: www.themapatricia.no.

FYSIAKOS Kristiansen fysioterapi og trening. Tlf. 966 86 56 86

TRYGDEREKUSJONSAVTALE

- Fysioterapi
- Akupunktur
- Klassisk massasje
- Fotterapi

AVDELINGER:

- Jardín Foya Blanca
- Alfaz del Sol

Klinikken i Albir: Carrer Pau Casals 24, i hotell La Colina

e-post: post@fysiakos.com - www.fysiakos.com

Avdelingen i Alfaz del Sol i samarbeid med: CLÍNICA FISIOTERAPIA

Tlf: 966 86 02 94

- Carlos Sørensen
- Fysioterapi
- Akupunktur 2000 og
- Osteopati

Avdelingen i Alfaz del Sol har avtale med forsikringsselskapet CASER

Synes du det er viktig å ha klubbkafé?

Bruk den oftere, så har vi økonomi til å beholde den!

INDIANERVISDOM

En gammel cherokee-indianer lærte barnebarna sine om livet. Han sa: “En krig raser inni meg... der foregår en fæl kamp mellom to ulver. En ulv representerer frykt, sinne, misunnelse, sorg, anger, grådighet, arroganse, selvmedlidenhet, skyld, bitterhet, underlegenhet, løgn, falsk stolthet, overlegenhet og selvgodhet. Den andre ulven står for glede, fred, kjærlighet, håp, felleskap, fredfullhet, ydmykhet, snillhet, velvilje, vennskap, empati, generøsitet, sannhet, medfølelse og tillit”. Indianeren holdt barnebarna fanget med blikket sitt og fortsatte: “Samme kampen foregår inni dere også og i et hvert annet menneske.” Ungene tenkte over dette en stund, før et av barna spurte bestefaren: “Hvilken ulv kommer til å vinne?” Den gamle inianeren svarte: “Den du mater.”

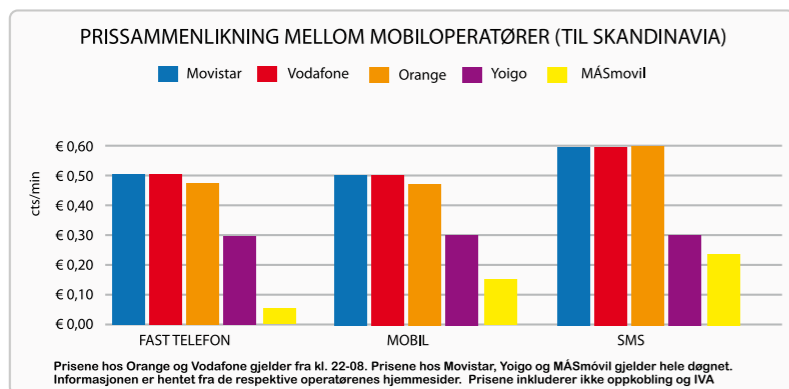
MÁSmovil - Din low-cost Mobiloperatør i Spania! be smart - get MÁS

Ring billig i Spania og hjem til Skandinavia!
Surf på nettet uten månedsavgift!
Alt uten bindingstid!



- Ring fra 3cts/min i Spania til både fast telefon og mobil - hele døgnet, alle dager.
- Ring til Skandinavia for 6cts/min til hustlf. og 15 cts/min til mobil - hele døgnet, alle dager.

SMS Spania 8 cts - utland 25 cts
MMS Spania 40 cts
Oppkobling Spania 15 cts - utland 36 cts
Priser er + iva 18%.



Er du medlem av DNKCB og velger MÁSmovil, bidrar vi med ett visst beløp til det nye klubbhuset.
Husk derfor evt. å ta med deg medlemskortet.

- Surf på Internett hvor du vil - når du vil, med USB modem (kreves kun 3G dekning)
- Betal kun for det du laster ned
- Ingen bindingstid eller månedsavgift
- Ypperlig for deg som ikke bruker Internett hele året / hele dagen



Den eneste mobiloperatøren i Spania med kundeservice på engelsk og skandinavisk

Kontakt din forhandler for gode priser:

Alfaz Del Pi: CB handverk & Interiør, Carrer Arago 1, 965 069 605
Torreveja: Pluto, Skandinaviske senteret (Gallerian), 625 295 120
Scandinova, Avenida Paris No 50, 965 707 781
Scan Sat, Avda. Delfina Viudes 28, 966 927 325
Orihuela Costa: Dog & Bones, La Zenia, 966 730 024
R.B. Escand. Consulting S.L., Villamartin, 966 764 080
Anglevik, Campamor, 619 124 643
San Pedro: AMB Estates, Marmenor, 605 530 097
La Manga: Legal - Roy Morten, 628 008 801

For andre steder/spørsmål kontakt AiCOM
966 799 125
693 755 055
www.aicom.no/masmovil

Kundesenter: 2373
hei@masmovil.es



NB! Husk å ta med pass eller NIE nr når du skal ha nytt abonnement!

Restaurante Nuevo Alcázar
Cocina selecta y creativa
Hacemos todas sus fiestas privadas
C/Argentina 2ª, Nucia
Rotonda nr.6
96 588 32 08
www.nuevoalcazar.com

el primer bio aparthotel

venus albir

Plaza Venus, 7
03581 Albir-Alfaz del Pi
tel: +34 966 864 820
fax: +34 966 868 267

Norske retter hver tirsdag.
Alltid økologisk og hjemmelaget.
Åpent 08-10, 13-16 og 19-23
10 % til medlemmer av dnkcb.
Yoga, Zumba, meditasjon, dansekurs etc.

bio restaurante bio cafeteria bio tienda
www.venusalbir.com

LEGESENTERET
Costa Blanca Klinikken

Almennpraktikeme har norsk og spansk legeautorisasjon

Åpningstider:
Man-fredag: 08.30-15.30. Lør: 09.30-13.30

- Godkjent lege for offshorehelsekontroll
- Hjemmebesøk
- Spesialister

Vi samarbeider med Hospital IMED Levante.

Årets influensavaksine har kommet!

Øyeblikkelig hjelp: Ring Rita på 649 542 252

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

Norsk advokat **scanlaw**
Erik C. Saunes
Adviser Ann Sofie Österberg de Serna

Lang erfaring i å bistå skandinaver med testament, arveskifte, omsetning av fast eiendom, opprettelse av selskaper, skattespørsmål m.m. i Spania.

Saunes sitter i klubben kl 12-13 hver fredag frem til jul og besvarer eventuelle spørsmål fra klubbens medlemmer.

Vi holder til i C./Calvari 23 Alfaz del Pi.

Telefon: +34 965 887 765
Mobil: +34 685 412 635
Fax: +34 965 889 909
Email: erik@scanlaw.no
www.scanlaw.no

NAV Velkommen til NAV servicekontor i Spania

Vi gir veiledning og informasjon innenfor Folketrygdens ansvarsområde, hjelp til utfylling av skjema og bistår med kontakt til NAV-kontorene i Norge.

Åpningstid: tirsdag til torsdag 09.00 - 14.30

Besøks- og postadresse:
Calle Portugal 33, 2D, Alicante
Tel.: +34 965 985 253 - Fax: +34 965 986 970
E-mail: spaniakontoret@nav.no
Timer kan avtales utenom åpningstidene.

Servicekontoret vil være tilstede for samtaler ved Sjømannskirkene i Torreveja og Albir i 2011.
Datoer Torreveja: 11.2, 11.3, 8.4 og 20.5.
Datoer Albir: 25.2, 25.3, og 6.5.

For timebestilling kontakt NAV Servicekontor

En drøm går i oppfyllelse!

La Nucias guttelag var med i Norway Cup!

Av Marit Helga Gjelsten



Spenningen var stor, og nervene på høykant, da vi tok drosje opp til la Nucia kl. 3 om morgnen den 29. Juli. Vi skulle ta buss til Madrid med fotball-laget, ledere og foreldre, for så å fly til Rygge. Spanjolene er ikke akkurat kjent for sin punktlighet, og de er ikke alltid like lette å organisere, så vi var bekymret for at noen skulle komme for sent. Til vår store forundring var vi de siste som kom! Der, på parkeringsplassen på sportsanlegget i La Nucia, var det allerede fullt av folk og et yrende liv. Øvrige familiemedlemmer hadde møtt opp for å ønske oss god tur.

Helt fra første øyeblikk var det topp stemning. Spanjolene har en egen evne til å se det humoristiske i alt, og de er alt annet enn firkantet. På bussen oppover diskuterte alle hvor trette de var,

og for en forferdelig reise som lå foran oss – alt med smil og latter. På toppen av



det hele ville ikke sjåføren kjøre noe fortare enn 90km/h da hun så at det var mange barn med. Unødig å si at turen til Madrid tok sin tid...

Vi var en gjeng på 27, og hele fotball-laget var likt kledd. Koordinator for fotballen i La Nucia, Jorge, hadde på seg en stråhatt hvor han hadde stukket inn et spansk flagg.



Gjett om vi syntes i terrenget og vakte oppmerksomhet!

Allerede på flyplassen i Norge ble vi møtt av supportere og støttespillere. Der stod Unni og Arne Skaarud og

Odd og Tove Thorstensen klare for å ta imot oss.

Vi hadde bestilt buss gjennom Norway Cup, og ble kjørt inn til Nordseter Skole, hvor vi lå første natten. Kl. 21 om kvelden oppdaget vi en nærliggende Rimibutikk, og noen av foreldrene dura ned dit for å kjøpe øl! Ingen av disse kunne noe engelsk, så situasjonen må ha vært komisk der de står og drar i ølboksene, og den stakkars butikksansatte prøver å få dem til å sette boksene på plass igjen! De måtte gå med uforrettet sak, og kom tilbake uten øl!

Dagen etter ble vi flyttet over til Nordstrand Videregående Skole, hvor vi bodde resten av uka. Der hadde vi frokost hver dag, mens lunsj og middag var på Ekeberg. Lunsjen bestod av det samme som frokosten, og spanjolene lurte fælt på om vi bare spiste brødkiver i Norge!

Lørdag ettermiddag åpnet Norway Cup med en kilometerlang parade. Grunnet det nylige attentatet i Norge



var det ikke noe musikk, ei heller ridende politi i år.

Første kampen ble spilt på søndag, og gjet om vi var spente. Ville vi møte stor motstand? Resultatet ble 0-5 i vår favør. Etter dette gikk det slag i slag, og etter 7 kamper hadde vi 48-1 i vår favør. Teknisk sett var nok La Nucia bedre. Den siste kampen på torsdag var den mest spennende. Selv om dette ikke var konkurranse, opplevdes

på lik linje med ungene på denne måten. Hele flokken på nesten 50 personer toget nedover mot Norway Cup teltet hvor vi fikk overrakt en pokal samt medaljer til alle ungene. Stemningen kan ikke beskrives med ord, og mer enn én hadde et vått øye.

Fotball-laget fra La Nucia vakte oppmerksomhet hvor de enn var. Vi var det laget med flest supportere under hver eneste kamp, og også

fra la Nucia. Det var flere som stoppet opp og lurte på hvem det var som spilte. De stusset over kombinasjonen med "Den Norske Klubben" på ryggen av draktene, og at dette var et spansk lag! Vi har lett for å glemme at begrepet "Den Norske Klubben" ikke nødvendigvis er kjent overalt, og her var det mange som trodde det var en norsk fotballklubb, med spanske unger! Er det rart de stusset?

med den høyeste gjennomsnittsalderen! Supporterne var aktive hele tiden, ropte og sang, hoppet og jublet samtidig som de viftet med spanske flagg, skjerf og capser



det som en finale. Da de også her vant kampen, så bare eksploderte stemningen. Alle var i ekstase, ikke minst supporterne våre! Både guttelaget, foreldre og supportere hoppet og danset av glede. Det ble bemerket at man aldri hadde opplevd at også de voksne reagerte ved å feire



Det ble sendt en liten sekvens fra en av kampene på Sporten på TV2. Gjøtt om vi er stolte!

Ungene manglet ingenting under hele turneringen. Ekteparet Kari og Einar Frydenlund-Holm, som har jobbet som frivillige i 33 år, fulgte oss opp hver dag. Alle var utrolig oppmerksomme, og guttene ble inviterte på både is og brus av supportere. Takket være lommepengene som hadde kommet inn, kunne vi tillate oss en forfriskning en gang iblant. Spanjolene er vant til å spise litt mer enn vi nordmenn, så brødskiva var fort forbrent.

Det dreide seg ikke bare om fotball! Man kan ikke være i Norge i én uke uten å få med seg noe av norsk kultur og historie. Derfor ble hvert minutt utnyttet, og jeg er redd det ble litt tøft for enkelte. En av dagene benyttet vi anledningen til å dra til Bygdøy mellom to kamper, og da segnet en av spillerne sammen før kamp nummer to. Det høres kanskje litt rart ut, men husk at det var veldig varmt og alle var oppspilte.

Etter kampen tok vi buss inn til Vika. Der stod vi godt over en halv time og ventet på båten ut til Bygdøy. Ny venting på vei hjem, samt venting på bussen. Alt dette i sterk varme, og det var ikke mindre varmt på bussen. Det ble lange økter uten mat og drikke.



I tillegg til å besøke museet Fram og Kon-Tiki, besøkte vi også Frognerparken med alle statuene til Vigeland. Vi gikk derfra ned til Majorstua og gjennom Slottsparken til Slottet og fikk se vaktskifte. Vi gikk opp og ned Karl Johan, fotograferte foran Stortinget, beundret blomsterhavet ved Domkirken, og fant frem til Regjeringskvartalet hvor bomba eksploderte. Vi besøkte Rådhuset, Vika og Aker Brygge! Er det rart ungene ble slitne?



Et av høydepunktene under turen var at vi fikk komme hjem til "innfødte". En ting er å være turist og se alle severdighetene, men det å få besøke noen som bor der er unikt. Tenk at fremmede inviterte på grillfest og hageparty, åpnet sine hjem og disket opp med all verdens gode saker! Er dere klar over hvor verdifulle de besøkene var? Og over hvilken flott opplevelse vi alle fikk, og hvilket inntrykk av nordmenn spanjolene nå

sitter igjen med?

Norway Cup og Vålerenga sponset buss slik at vi ble kjørt ned til Son hvor Tove og Odd Thorstensen har en hytte ved sjøkanten. Der fikk vi alle anledning til å bade i fjorden, og været var aldeles nydelig. Her fikk spanjolene sitt første kjennskap til lomper! Lurer på om ikke Odd hadde kjøpt nesten 200 lomper, og det var ikke mange igjen da vi dro.

Gjennom Ruska og Thor Nielsen fikk vi alle, voksne inkludert, gratis adgang til Tusenfryd. Unødig å si at på egen hånd hadde det ikke blitt noe besøk til fornøylesparken! Etterpå kjørte vi hjem til ekteparet Nielsen på hageparty, også her med full traktering, i et øsende regn. Dette var faktisk den eneste dagen det virkelig regnet under hele oppholdet vårt. Så fikk de oppleve det også!

Takket være alle lommepengene som kom inn, manglet vi ingenting under hele oppholdet. De rikelige bidragene tillot oss full bevegelsesfrihet, hvor vi ikke var avhengige av å være på Ekeberg til alle spisetidene. Uten dette hadde det vært umulig å gjennomføre alt vi har gjort.

Spanjoler generelt er opptatte av titler, og de følte seg veldig beåret over at Den Spanske Ambassaden tok i mot oss. Det var disket opp med forfriskninger, og selveste ambassadøren tok seg tid til å snakke med alle. I tillegg fikk alle anledning til å være med på mottagelsen på Rådhuset i Oslo, hvor forskjellige lag stilte opp med underholdning. Guttene våre stilte opp med sang – selvfølgelig!

Oppholdet ble avsluttet med en vennskapskamp mot Skeid, hvor Skeid inviterte barn og voksne på full traktering etterpå. Det var så trivelig, og kontakten ble så god, at vi spontant inviterte Skeid til en vennskapskamp i La Nucia! Mange av foreldrene ble tent på ideen og vil se om



det kan gjøres. Takket være Skeid, og en buss fra Norway Cup, fikk vi en flott rundtur opp til Frognersetra og Holmenkollen. Vi ble kjørt helt opp til Tryvannstårnet og fikk en utrolig utsikt over byen. Nok en gang, takket være lommepengene, så kunne alle barna ta heisen opp til toppen av Holmenkollen.

Jeg vil her benytte anledningen til å takke ALLE som har bidratt, og hjulpet oss med å få realisert prosjektet Norway Cup. Det er takket være nordmenn og deres innsats at vi fikk dette til. Jeg tror ikke dere er klar over hva dette betyr for både ungene og foreldrene. De har blitt støttet av



nordmenn, som raust ikke bare har samlet inn penger, men også gitt av seg selv for at guttene skulle få et flott opphold. Alle har bidratt på sin måte, med det de kan, og vi skylder dere alle en stor takk. Jeg vil ikke nevne navn, listen hadde blitt uendelig lang.

Mange av ungene har reist med fly for første gang, vært i Norge for første gang, har opplevd verdens største fotballturnering, de har blitt kjent med nordmenn, de har følt varmen og omsorgen, de har lært litt om norsk kultur og historie. Norge og nordmenn vil for alltid ha en spesiell plass i hjertet til alle de som fikk anledning til å delta, både barn og voksne.

Ungene sprudlet av glede under hele oppholdet, og sang ved enhver anledning. Noe som ikke alltid var like populært på trikken! Heldigvis hadde vi bare fire holdeplasser. Guttene har fått nye venner, og har utvekslet adresser. Ikke bare var de norske jentene populære, men jammen så var de

spanske guttene ettertraktet. En av guttene våre hadde sitt svare strev med å holde jentene på avstand.

Til orientering kan jeg nevne at prosjektet Norway Cup og Klubbens innsats har vært publisert i spansk presse, fra lokalt hold (La Nucia og Benidorm) helt til Valencias utgave av El Mundo. Web-siden til La Nucia har også behørig skrevet om saken.

Prosjektet ga mersmak, og med et lite håp om at dette kanskje kan gjentas, så har vi ved god hjelp av en supporter fått lagret feltsengene til neste år...

FAKTA OM NORWAY CUP 2011

1.349 lag deltok,

30.000 deltagere i alderen 10-19 år

51 nasjoner

62 baner

Det ble spilt 4000 kamper

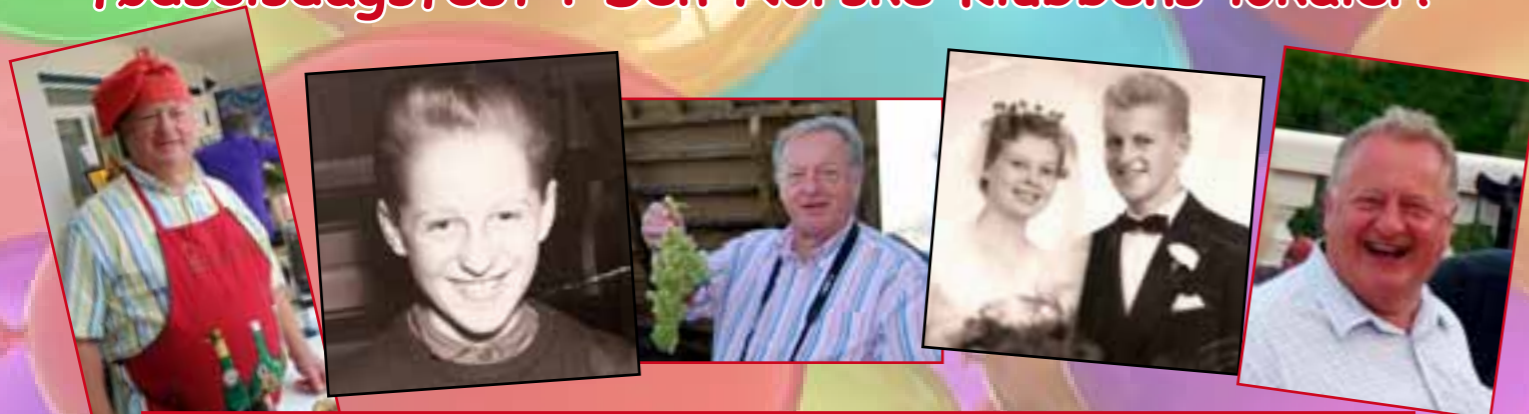
Vi hadde 350 dommere, hvorav 100 var utenlandske. Vi traff en av de spanske dommerne på flyplassen i Madrid, vi skulle med samme fly til Rygge.

Totalt 1800 frivillige.

Det ble fortært 1.5 tonn kjøttpålegg, 240.000 beger med syltetøy, 210.000 beger med makrell i tomat, 160.000 1/4 liter med melk, 700.000 brødskiver - legger du de etter hverandre kommer man fra Ekebergsletta til Gardermoen flyplass, det ble servert 25.000 måltider, lunsj og middag, hver dag i verdens største restaurant - Ekeberg Idrettshall.

Hans-Petter Hansen fyller 70 år!

I den anledning inviteres alle til strålende fødselsdagsfest i Den Norske Klubbens lokaler!



Alle venner i og utenfor Den Norske Klubben inviteres herved til et "Comida Particular" i klubbens lokaler lørdag den 19. november kl. 18.00!

Det blir god mat og godt drikke, underholdning og hyggelig samvær i godt lag. For å kunne planlegge og vite hvor meget som skal anskaffes av mat og drikke ønskes det en skriftlig påmelding snarest og innen 10. november.

Send epost med følgende tekst: "Ja takk, jeg/vi ønsker å delta 19. november" + navn og telefonnummer på deltagerne til: info@dnkcb.com, eller du kan skrive deg på liste hos klubbverten.

Hva med gaver? Og andre oppmerksomheter på en slik dag?

"Vel, når man er blitt 70 år har nok de fleste av oss samlet mer enn nok "ting og tang" til hus og hage", sier Hans-Petter, som fortsetter:

"Den beste gaven jeg kan få på min fødselsdag er at man kjøper et "gavebrev" til nytt klubbhus, eller tegner livsvarig medlemskap i klubben!"

Dette kan gjøres ved å kjøpe "gavebrev" på selve dagen, eller - om du er forhindret fra å komme - hos klubbverten eller på klubbens kontor.



Har du lyst til å ta med hunden din på fjellturer?

Med bortimot 99% flertall bestemte årsmøtet 2010 i Costatrimmen at styrets beslutning fra januar om å utelukke hunder fra Costatrimturene skulle opprettholdes.

Vår venn Toby syntes det var trist og var overrasket over de heftige, følelseladete innleggene før avstemningen. Han syntes også det var pussig at styret ikke kunne forstå at det var en nedgang i antall Costatrim-turgårdager i 2010 etter at styret hadde utelukket en gruppe som var omtrent like stor som nedgangen.

Det tok ikke lang tid før Toby fikk mange nye venner på to og fire, - og det var ordentlige venner, som liker både ham og andre hunder. Han synes det er trist dersom andre hundemennesker, som er glad i å gå i fjellet, ikke har trimvenner. Han vil derfor fortelle disse at de kan bli med ham og vennene hans, som går tur en gang i uken.

Vi møtes på onsdager klokken 10.30, mellom klubben og Alfaz del Sol.

I gruppen er det en tidligere Costatrim-turleder, som har oversikt over alle turene til Costatrimmen og i tillegg en del andre turalternativer. Vi har fordelene av å ikke være en stor gruppe, slik at turvalget ikke er begrenset av parkeringsmuligheter i fjellet.

Det koster ingenting å bli med på turene våre. Vi har ingen tilknytning til klubben som sådan, men vil gjerne gi et turtillbud til de som ikke får ta med hund på Costatrimmen. Dette er for så vidt i tråd med forslagene fra Costatrimmens årsmøte. Vi har ikke sangbøker.

For Toby, med påholden labb, Erik Paulsen.



En bank for råd

Nykredit har tilbudt finansiering av boliger til nordmenn i Spania i mange år.

Nykredit i Alicante har mange års erfaring med finansiering av bolig i utlandet og har god kjennskap til boligmarkedet i Spania. Vi kan derfor tilby deg profesjonell rådgivning og billig finansiering av din spanske bolig.

Be om et personlig møte med en av Nykredits representanter i Marbella og få profesjonell rådgivning om dine aktive og passiva.

Les mer på nykredit.dk/norge.

Få vårt nyhetsbrev

– meld deg på: nykredit.dk/internationalbolignyt

Nykredit Representative Office Alicante

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

Nykredit International
Kalvebod Brygge 1-3
DK-1780 København V

Nykredit

www.bifrostlaw.com

bifrost^{law}
Advokater Abogados Solicitors

Norsk Advokat

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

Kontakt norsk advokat Thomas Rønning.
Første telefon uforpliktende.



The legal Meeting Point

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

"The Future of Medicine Today"



DR. TERTIT HANDBERG
The Future of Medicine Today

Dr. Tertit Handberg vanlig lege, men også akupunktur, e-Lybras, Magnettrommel og haranalyse

Har praksis i Alfaz del Sol, Jardín Sol Foya Blanca og Clinica Benidorm i Albir
mobil 696 711 359
dr.tertit@handberg.net



Solident

96 585 4463
Vi snakker Norsk

- ✓ BEHANDLINGEN BLIR ALLTID UTFØRT AV SPESIALISTER
- ✓ GARANTERT ARBEID OG HØY KVALITET
- ✓ EGEN PARKERINGSPLASS
- ✓ SPANSKE PRISER

(Via Clínica Benidorm)
Avenida Alfonso Puchades, 13 - Benidorm
www.solident.es

WIPZONA

Tlf.: 965013000
www.wipzona.es

Wipzona Network SL er et spansk selskap etablert 2004.

Wipzona driver utbygging av nettverk for Internett og IP-telefoni.

Wipzona har egen lisens for mobiltelefoni.

Selskapet har dekningsområde i store deler av Valenciaregionen.

Support på norsk, engelsk og spansk!

- Internett
- IP telefoni
- Mobiltelefoni

WIPZONA NETWORK SL

Camino del Moralet (Terra Mítica),
03502 Benidorm
E-post: contact@wipzona.es

Restaurante Café

Pintaflares

Comida Casera

Ny, koselig skandinavisk restaurant rett ved kirkeplassen i Alfaz del Pi!
(tidl. Caseta de Mayken)

Vi tilbyr hjemmelaget mat til en rimelig pris.

Dagens 3-retters meny for Euro 8,50, inkludert brød og en drikk!

Smørbrød, småretter og a la carte hele dagen.

Kom gjerne innom for en kaffe og en av våre hjemmelagede kaker.

ÅPENT TIRSDAG TIL LØRDAG FRA 10.00-22.00 (FREDAG/LØRDAG TIL STENGNING).

Velkommen til oss på Pintaflares!

Catering - private selskaper - mat for avhenting.

Du finner oss i Alfaz, rett ved kirkeplassen
Tlf: 965 88 96 08 / mail: pintaflares@live.com

WWW.PROMINENT.NU

BESØK VÅRT UTSTILLINGSLOKALE I TEULADA

prominent

'Problemer med å reise deg? Det har ikke jeg!'



Denne stolen er svaret. Den gir deg støtte til hele kroppen. Med et lett trykk hjelper den deg på føttene. Da unngår du å belaste knærne og ryggen. Ring: +34 - 96 579 32 29 Så kan du få gratis brosyre med komplett spesifikasjon.



Utstillingslokale i Teulada
Poligono Industrial Teulada,
C./ Lanterner, 2
Buzón 60.004, 03725 Teulada (Alicante)



Åpningstider:
Mandag - Fredag 10.00-19.00
Lørdag 10.00-13.00, eller ring +34 96 - 579 32 29

...TILFREDSE KUNDER

VI INNREDER DIN SPANSKE BOLIG.

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

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

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

Tel.: 651 182 543
(Johan Hjellegjerde)

NORSTIL

Peter Hansen e Hijos SL
Vi gjør det mestel!

- Vi snakker ditt språk
- All renovering i hus; kjøkken, bad, murer, tak, elektrisitet, rørlegging, varmekabler, m.m.
- Vi bygger ditt svømmebasseng
- Installasjon av air-con/varmepumpe
- Vi gir deg uforbindtlig tilbud

PETER HANSEN GUERRA
MOBIL 647 732 709
Fax: 96 688 31 37
E-MAIL Hansenaltea@yahoo.es



MARIANNE TOURS

Ditt reisebyrå i Spania
Tlf: 965 887 462
Mobil: 651 841 093
E-post: mail@mariannetours.com
C/. Federico Garcia Lorca 25
03580 Alfaz del Pi



"RÅDET" - fra representantskap til vokterråd?



Innerst i arkivet fant vi en liten ringperm med påskriften "Rådet". Hva kunne nå dette være? Nysgjerrigheten krevde at vi tok innholdet i nærmere øyesyn.

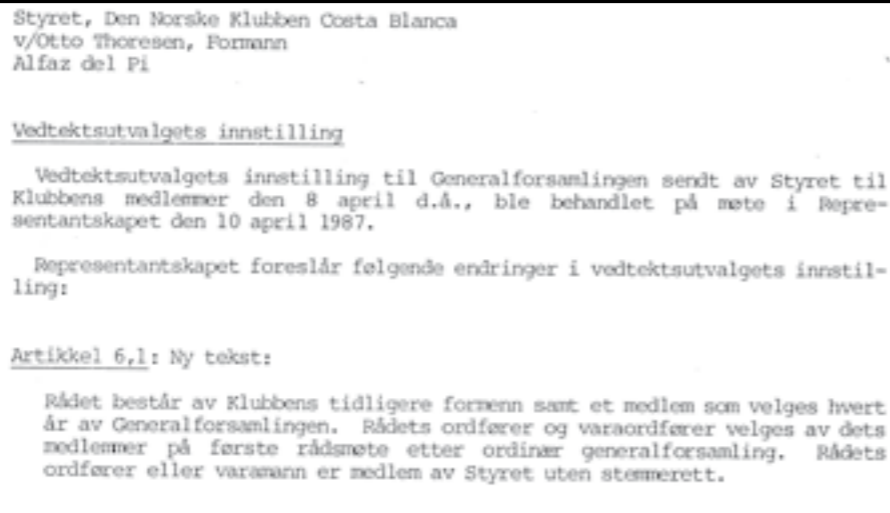
Den inneholdt kun et titalls sider, den første siden var datert 4. desember 1978, med en referanse til GF i november. Det var den gang klubbens medlemsmøter stort sett "vandret" fra restaurant til restaurant, og fra 1978 hadde Solgården som møtested.

I referatet fra Generalforsamlingen den 27. november 1978, som ble avholdt på restaurant Panorama, leser vi at det ble vedtatt å etablere et Representantskap med følgende plikt/formål: "Å bidra til å bevare klubbens kontinuitet, samt å være styret behjelpelig med råd og veiledning fra sine tidligere erfaringer i klubbens ledelse", og at representantskapets formann i tillegg er medlem av Valgkomiteen.

Vi leser at ved starten het rådet "Representantskapet" og besto av Ragnar Blichfeldt, Knut Gram, Jens J. Bull, Jon Svanberg og Wilhelm A. Kystad

Deretter må det ha vært en lang og

stille "skriftlig" periode? For det neste som var arkivert var noen meldinger om møtetidspunkt, en fra 1984 og en fra 1986. Videre finner vi at den 13. april 1987 oversender Hasse Olavson, formann i Representantskapet, til Formann Otto Thoresen i Den Norske Klubben Costa Blanca, Vedtektsutvalgets innstilling. Her dukker ordet "Rådet" opp for første gang. (Se skannet utdrag fra notatet).



Deretter var det "stille" frem til 1988 fra da av økte brevvækslingen mellom Rådet og klubbens styre, samt noen referater. Siste var fra 15.04.1991.

Om det var klubbens styre eller rådet, de var vel stort sett de samme, som fikk ordnet avtalen vet vi ikke, men fra 1980 vedtok GF at klubben skulle ha fast sekretariat på El Vikingo. Fra det tidspunkt fikk klubben "fast tilholdssted" og behovet for eget hus og mer plass kom på dagsordenen.

Behovet for "eget hus" resulterte i mange planer og møter, og fra januar 1990 økte tydeligvis kommunikasjonen mellom styremedlemmer og rådsmedlemmer og det hele kulminerte med en

ekstraordinær generalforsamling i mars 1991. Gjennomføringen av kjøpet av lokalene i Alfa Lux skapte mange bølger blant medlemmer, rådet, styret, revisor m.fl. (Mer om klubbens historiske plassbehov kan du lese i QP f.o.m. nr. 3 2010 på www.dnkcb.com.)

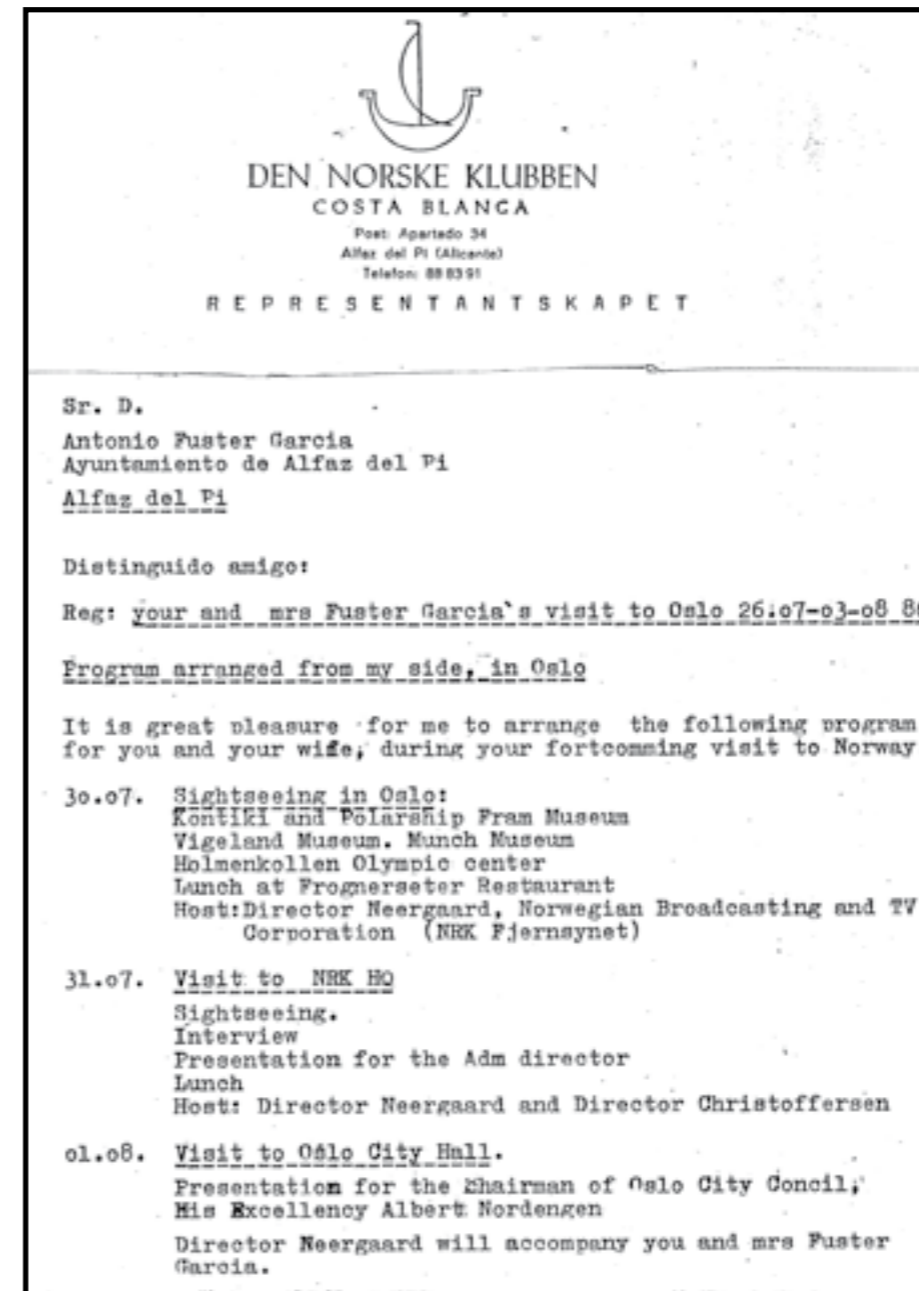
Fra det vi har funnet av notater, virker det som om rådet for det meste har holdt på med å utnevne

æresmedlemmer og arrangere sammenkomster, bl.a. i "Huskestuen" - en hyggelig ide.

"Huskestuen", er et æresforum for fortjente medlemmer, og som i sin tid ble innstiftet av Formann Knut Gram. Ved en spesielt seremoniell overrekkelse gis det en æresplakett i tre, med inskripsjon på sølvplate og et malt fantasiemblem som symboliserer æresmedlemmets navn og yrke.



"Rådet": Voktere eller positive bidragsytere?



Som en kuriositet fra aktivitetslisten: Sommeren 1986 arrangerte de også et program for ordføreren i Alfaz, Antonio Fuster med ektefelle, da disse besøkte Oslo. Vi fant bare 1 side, som du kan se en skannet kopi av her. Guide og vert for besøket var den gang direktør Neergaard fra NRK.



Som følge av det lille vi fant, stilte vi **Harald Meinhardt**, som hadde vært med i representantskapet tidlig på åttitallet, følgende spørsmål;

Hva skjedde etter 1991? Fikk Rådet til noen positive resultater for klubben?

De som startet Representantskapet i 1978 ville vel "ha en finger med".

Gjennom årene ble det mer og mer en forening for å hjelpe og støtte de nye nordmenn som kom flyttende til området, og å være en paraplyforening for aktivitetsgruppene, som vokste frem.

I dag er klubben blitt til en kulturinstitusjon, med et helt annet omfang og aktivitetsnivå enn noen gang tidligere. Men det skal fortsatt være nyttig og hyggelig å være med. Og som medlem bør man bidra positivt og aktivt i vårt fellesskap – rett og slett være gode og forbilledlige "innvandrere".

Den perioden jeg hadde i representantskapet brukte jeg bl.a. til å få oversikt over hvem som ikke hadde betalt kontingenten, det tok tre hele dager å få til en oversikt, deretter var det å ringe rundt til de som hadde telefon. Jeg mener å huske at vi fikk inn et sted mellom 200 og 300 tusen pesetas på den aktiviteten. En av de jeg ringte til sa: "Men Harald da, vil du gjøre deg upopulær, du som er så hyggelig!" En annen sa. "Takk for at du minnet meg på dette, jeg hadde egentlig tenkt å melde meg ut, men med denne hyggelige samtalen, så fornyer jeg medlemskapet. Så du skjønner det var forskjell på folk den gangen også."

Haralds appell er: "Besøk klubben ofte, bidra til at den får 40 år til i Alfaz, vær med i aktivitetsgruppene, husk at mange har jo funnet hverandre i klubbssammenheng, ikke minst i voksenalder".

965 878 284 - 680 562 745
info@shieldskennels.com

Shieldskennels
BOARDING KENNELS & CATTERY

Woodland Cattery
Cosy cattery
Kennels
Inside & outside areas

Extra activities:
Walking the dog - Playing
Agility - Large Playground
Frisbee - Football

www.shieldskennels.com - Finestrat, near Benidorm

Luksus pensjonistleiligheter

Trygghet – Helse - Service



Ciudad Patricia Leiligheter

Ciudad Patricia Senior Resort ligger i en nydelig park på 100 mål like utenfor Benidorm. Dette helt spesielle stedet gir deg muligheter for en fantastisk pensjonisttilværelse og består av 175 leiligheter der alle har en flott utsikt. Ciudad Patricia tilbyr en meget komfortabel og trygg livsstil ved å sørge for å ha tilgjengelig en service som fjerner alle dine bekymringer ved å måtte vedlikeholde et hjem og en hage. Med fokus på trygghet og helse tilbyr Ciudad Patricia våre kunder 24-timers service og sikkerhet om du er leietaker eller eier din leilighet.



Det gir ro i sjelen å vite at det alltid er noen i nærheten som kan ta seg av deg. Ciudad Patricia har en lege som bor på området og det betyr at vi døgnet rundt tilbyr akutt hjelp og medisinsk assistanse. Det finnes også et medisinsk senter og mulighet for hjemmepleie som en del av det mangfoldige tilbudet på stedet.

Leilighetene ligger i 4 forskjellige bygninger, og alle har en flott utsikt over hagene, svømmebassengene, dalen eller fjellene. Det er heis i alle bygningene og vaktmesteren tar seg av renhold og vedlikehold av fellesområdene og hagene.

Leilighetene er fullstendig oppusset med nye kjøkken og bad. Det er forskjellige typer og størrelser på leilighetene, med ett, to eller tre soverom, og størrelsen varierer fra 85m² til 200m². Alle leilighetene har sin egen hage eller terrasse, varme og air condition, elektrisk solskjerming, internasjonale TV-kanaler og internett-tilgang.

Det finnes godt med parkeringsplasser, og muligheter for carport eller garasje. Vi mener at kjæledyr er familiemedlemmer, så ta gjerne med din katt eller den veloppdragne lille hunden som kan leve sammen med deg.

Du velger selv hvordan du vil bo i Ciudad Patricia. Du kan kjøpe på vanlig måte, kjøpe livslang boret, eller du kan leie for langtidsopphold, eller korttidsopphold for å prøve før du kjøper.

Sentralbygget er beboernes møteplass. Der er det en restaurant hvor du kan få et 4 retters måltid, brød, ½ fl. vin og kaffe for 10 €. Ta med deg annonsen og få måltidet for 10 €, (maks 2 personer). Det koster normalt 12 € for eksterne gjester). Det er også en kino som viser spillefilmer på engelsk, et bibliotek med videoer og DVD-er, en stor salong med piano, en bar og en kafé som har en herlig solterrasse. Her kan du nyte utsikten mot fjellene, eller lese gratis aviser og ta en kaffe eller en drink.

Alle vil kunne glede seg over privatliv og uavhengighet, men det er godt å vite at du kan delta i alle de organiserte aktivitetene som tilbys: bingo, spillekvelder, petanca, trimgrupper, vann-aerobic om sommeren, grillaftener, temakvelder, show på Benidorm Palace og mye mer. Det finnes altså mange muligheter til å finne nye venner her!

For at livet skal bli enklere å leve, har vi flere servicetilbud på stedet: 3 utendørs svømmebassenger, innendørs oppvarmet svømmebasseng, treningssal, tennisbane, minigolf, petancabaner, supermarked, frisør og leveringservice for medisiner. Gratis minibuss går rundt på området, buss går 2 ganger i uken til lokale supermarkeder og det går buss til Benidorm hver ½ time. Stedet har egen resepsjon, renholdere og folk som kan ta seg av din personlige pleie, hvis det skulle vise seg nødvendig. Dine gjester og familie kan komme og bo i samme komplekset når de besøker deg. Om du eier kan du leie ut din leilighet om du selv ønsker å reise.

Nadine Sweers er daglig leder og bor på området. Hun hjelper beboerne med ethvert problem eller bekymringer de måtte ha. Her på Ciudad Patricia ønsker vi å hjelpe deg til et liv som er enklere, tryggere og med færre bekymringer, slik at du virkelig kan nyte din tilværelse som pensjonist!

For mer informasjon, eller for å gjøre en avtale om et besøk for å se på våre visningsleiligheter, ring Ingrid Elin Totland på tlf +34 655 629 252 eller Kaia Asbøll på tlf +34 628 080 705, eller send en epost til post@spaniakanalen.com.

Se mer informasjon på vår webside: www.ciudadpatricia.com



Salg, utleie og livslang rett til bruk:

Leiligheter i en vidunderlig park

Ciudad Patricia Leiligheter tilbyr et unikt konsept for pensjonister. Du trenger ikke lenger bekymre deg om vedlikehold av hjem og hage. Her kan du kjenne deg trygg og sikker på at det alltid er noen der når du trenger det, 24 timer i døgnet. Denne spesielle pensjonist-resorten ligger i en nydelig skulpturert park på 100 000 m², der du kan slappe av og nyte livet i vakre og fredfulle omgivelser.

- Komfortable og nyoppussede leiligheter fra 84m² til 200m²
- Heiser til alle etasjer, video-sikkerhetskameraer som overvakes 24 timer i døgnet
- Eget medisinsk senter med lege som bor på området
- Organiserte sosiale aktiviteter
- Supermarked, utendørs og innendørs svømmebasseng, minigolf, tennisbaner og petanca
- Restaurant, salong, kafé, bibliotek, kino, gratis internet og treningssenter
- Muligheter for korttidsopphold eller testopphold i leilighetene



Informasjon

Ingrid Elin Totland (+34) 655 629 252

Kaia Asbøll (+34) 628 080 705

Calle Rumanía 26, Benidorm

I www.ciudadpatricia.com

E post@spaniakanalen.com



DEN BEST BEVARTE HEMMELIGHET PÅ COSTA BLANCA
LUKSUS SENIOR-RESORT MED LEILIGHETER OG SYKEHJEM

Et vennskap mellom to kommuner

Altea og Bærum er vennskapskommuner



Altea og Bærum er vennskapskommuner. I Altea ligger CAN-senteret, eller "Bærumshjemmet" på folkemunne. Vi finner ikke beviset om vennskap på Wikipedia, for Norge er ikke med i EU og da er vi ikke med på EUs vennsapsbyprosjekt. Men vi kan jo være venner likevel. Noe "Alteahjem" finner vi ikke i Sandvika, men på en skiltpåle foran rådhuset i Sandvika står det pilskilt med avstanden til de forskjellige byene Bærum har en vennerelasjon til.

Der står det at det er 2484 km til Altea, men det må være med ferje via



Kiel. Sjekker vi på Google Maps så er faktisk den korteste avstanden langs landeveien hele 3203 km og da er det kun med to korte fergeturer, mellom Helsingborg og Helsingør og mellom Puttgarden og Rødby. Foran rådhuset i Altea står det ikke et tilsvarende skilt.

Navnet Altea, kommer

fra en plante. Byvåpnet fikk byen av Habsburgerne etter å ha hjulpet Karls tropper i arvefølgekrigen. (les om det i forrige nummer av QP)

Navnet Bærum kommer av "Bergum" eller "landet mellom bergene". I flere hundre år var kalkbrenning en hovednæring i Bærum, og kommunevåpnet er en stilisert kalkovn. QP oppfordrer kommunestyret i Altea til å gjøre som Bærum Kommune, å få opp skilt som viser retningen og avstanden til vennsapsbyene.



Altea Rådhus



CAN-Senteret i Altea



Bærum Rådhus ligger fint til ved Sandvikselven

Internasjonal korfestival Costa Blanca 2012

Multikulturelle brospenn forsterkes når L'Alfas del Pi kommune huser nok et internasjonalt arrangement. Den nyetablerte Korfestivalen «Canta Costa Blanca» vil bli en brobygger i musikalsk sammenheng.

Tekst og foto: Bente Puig

Det er korkonsulent i Norges Korforbund, Erland Dalen, som står bak den Internasjonale Korfestivalen i mars 2012. Dirigent José Antonio Rubio og koordinator Anne S. Lindberg er de lokale representantene for arrangementet i L'Alfas del Pi.

I L'Alfas del Pi lever mange nasjonaliteter side om side, noe vi håper å kunne utnytte også i en musikalsk sammenheng, sier Erland Dalen som inviterer både spanske, norske og andre internasjonale kor på Costa Blanca til å delta. I tillegg vil alle kor i Norges Korforbund få anledningen til å være med på den nyetablerte festivalen.

– Dette er et spennende prosjekt som lar seg gjennomføre blant annet takket være stor velvillighet fra L'Alfas del Pi kommune med ordfører Vicente Arques i spissen.

– Parallelt med «Canta Costa Blanca» inviteres alle kvinner i alle aldre, og fra alle nasjoner, til å bli med på sangprosjektet «Abba For Damer». Illusjonen og målet er å få samlet omlag hundre kvinner, som sammen skal fremføre kjente Abba-sanger på scenen i Casa de Cultura 4. mars neste år. Dagen vil bli åpningen på L'Alfas del Pis markering av den årlige kvinneuken.

– Opprinnelig hadde vi planlagt å arrangere korfestivalen i forbindelse med de spansk-norske dagene, men kommunen mente det ville være mer fordelaktig å arrangere det i forbindelse med kvinneuken i mars, og det er vi jo skjønt enige i, sier Erland som jobber for at dette skal bli en årlig begivenhet, noe kommunen også ser positivt på. Leder for det lokale musikkakademiet, José Antonio Rubio, og koordinator Anne

S. Lindberg er sentrale stedlige personer, likeså de lokale sponsorene og de samarbeidende institusjonene.

– *Abba For Damer* er et prosjekt vi har kjørt i Norge med stor suksess. Det var stas når 250 kvinner fra det ganske land inntok scenen på Chateau Neuf og sang for full hals, alle kledd i rosa «Abba-klær», og meg selv som dirigent i 70-talls platåsko, ler Erland som ser for seg noe lignende på scenen i kulturhuset.

– Planene er mange for årene som kommer. Neste år kan det hende vi arrangerer korfestival med temaet «Simon & Garfunkel» der både dame- og mannskor vil opptre.

Ønsker du å delta på «*Abba For Damer*»? Det kreves ingen

forkunnskaper eller erfaring, heller ingen krav til sangstemme. I allsang duger alle og enhver!

For mer informasjon eller påmelding, se www.cim-perfect.com. Påmelding sendes til: Centro de Innovación y Perfeccionamiento Musical, C/Valencia, 24 - 03580 L'Alfas del Pi

Du kan også kontakte Anne på telefon +34 620958062 eller José Antonio på +34 607227404, eventuelt e-mail: anne@belmonte.no og tobehappy4@yahoo.es.

Påmeldingsfrist er 25. oktober. Første øving starter allerede fredag 18. november. I alt er det fire øvinger før storopptreden i kulturhuset søndag 4. mars 2012.



Fra pressekonferansen hos en av hovedsponsorene, Nykredit i Albir. Fra venstre: Elisabeth Marandi, Erland Dalen, Anne S. Lindberg, Siegmund Watty, José Antonio Rubio, Erlend Bakken og Steen Søndergaard

Nytt liv til gammelt jern

Ny utstilling i Skulpturparken

Tekst: Inger Karin Stafseth Foto: John Sira

Nå i oktober er det en ny kunstutstilling i Klein Schreuder Skulpturpark (Se artikkel om parken i forrige nummer av "Que Pasa?").



Kunstneren med figuren "Flyktninger"

Det er tyske Hanna Gerlind Gleiner som er kunstneren denne gangen. Det er hennes første separatutstilling, og også første gang hun stiller ut utendørs. Utstillingen, som hun har kalt "Nytt liv til gammelt jern", består

av 29 figurer i jern, og det spesielle med disse figurene er at de er skapt av gamle landbruksredskaper og gammelt verkøy.

Hanna Gerlind Glauner forteller at hun har vært kunstinteressert hele livet, og har tidligere arbeidet en del med vannfarger og collage, men det



Edward Saksehånd



Kom med meg min kjære

er først de siste 6-7 årene hun har holdt på med jern.

-Jeg fant tilfeldigvis et stykke metall, fantasien ble stimulert, og jeg så at det gikk an å lage skulpturer av det. Siden har jeg trålet skraphandlere og rastroer.



Korsfarere mot Jerusalem



Goya: el 3. mayo 1808



Svanemor og barn

Venner som vet hva jeg holder på med, gir meg også ting som kan brukes. Jeg har nærmest en stor skraphandel i kjelleren, sier hun.

Verktøyet eller redskapet hun bruker som utgangspunkt for en figur, får beholde sin form, og så bygger hun videre på den slik at det blir en uttrykksfull helhet. Delene må sveises sammen, og den jobben er det en venn som har utført tidligere, men

mannen hennes – tidligere ortoped, nå pensjonist, er blitt så interessert i arbeidet hennes at han har lært seg å sveise.

Ekteparet bor ved Bodensjøen, men de siste 10 årene har de bodd i Moraira om vinteren.

Hanna Gerlind Glauner har deltatt på utstillinger sammen med andre kunstnere både i Tyskland og Spania. Hun legger vekt på et enkelt

formspråk, dekorerer ikke, men får likevel fram et slående uttrykk. Ett eksempel er figuren "Svanene". Den består av bare to enkle metallbiter, men det er nok til å vise en svanemor med unge.

Et annet er "Goya: el 3 mayo 1808".

Det er mange flere, oppsøk parken og se selv! Utstillingen varer ut oktober.

Bli medlem
av Club
VinoGastro!

Se www.vinogastro.com
for program og
mer informasjon!



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

DNCSB
DEN NORSKE SKOLE
COSTA BLANCA 1972

Mia Søreides og Prinsesse Kristina av Tunsbergs drøm har endelig gått i oppfyllelse!

St. Olavskapellet i Covarrubias er innviet.

Av Hans Svedbergh

Jon Henriksen har i Spaniaposten nr. 17-2011 og i nr. 19-2011 grundig dekket bakgrunnen og den offisielle begivenheten, og i dybden beskrevet hvorfor kapellet er blitt bygget, så det er ingen grunn til å gjenta det her. Les på internett: http://spaniaposten.no/spania/st.olav_kapell.



Vi skal her heller fortelle litt om at klubben og Alfaz kommune, på eget initiativ, stilte opp ved innvielsen av kapellet i Covarrubias, på vegne av alle oss mange tusen nordmenn som bor her på Costa Blanca.

I klubben har vi en modell av St. Olavs kapell, kanskje den eneste som finnes, det er bare å komme å ta en titt. Vi fikk den i fjor av Señor Antoñanzas, da både Fundacion Princessa Kristina og borgermesteren fra Covarrubias var på besøk i klubben sammen med

Mia Søreide. Den gang tenkte vi at klubben også skulle kunne være et samlingspunkt for de som var spesielt interessert i Prinsesse Kristinas historie, og vi kunne arrangere turer til Covarrubias.

Men 16 måneder er et langt tidsrom i vår tid. Mia er borte, men hennes minne og boken hun skrev om Prinsesse Kristina lever videre. Det har vært kommunevalg, nye folk er kommet til der oppe i nord, samt at et generasjonsskifte i stiftelsens ledelse



Vi sjekket med flere skulptører, men prisen for en slik statue overskred klubbens hele brutto årskontingent (€ 30.000) og dette ville jo vært helt umulig å få til.

Men en gave skulle det bli! Vår egen Ann-Elisabeth er mer enn en kontormedarbeider, hun er faktisk en habil fotokunstner. Hun har komponert et bilde, kombinert av flere fotografier og fargesatt det helt spesielt. Resultatet har hun kalt "La Princesa". Se bildet på fotografiet fra overrekkelsen.

Vi fikk aldri på forhånd vite når overrekkelsen av gaver skulle finne sted, så etter å ha båret rundt på bildet fra vi ankom byen til overrekkelsen skulle finne sted, tok det godt og vel fire timer. Det var først da den "gamle" borgermesteren i Covarrubias så Bjørg at "alle" skjønnte hvem som var kommet til byen!

Og fra da av gikk det hele greit. Bildet og gaven fra Alfaz kommune ble behørig overlevert.

er gjennomført. Da tenkte nok ingen der oppe på at det på Costa Blanca finnes mange nordmenn!

Men vi glemte ikke! Klubben hadde tidligere blitt bedt om en gave til kapellet. En St. Olavs statue var ønsket, helst i full størrelse (ca. 2 meter, Olav Digre var ingen liten mann).

Unn deg å lese om Olavs historie her: http://no.wikipedia.org/wiki/Olav_den_hellige.



Spansk-Norske dager i L'Alfas del Pi

Spansk-Norske dager - eller Jornadas Hispano-Noruegas - arrangeres for åttende gang i den flerkulturelle kommunen L'Alfas del Pi. Årets program er spekket med kulturelle opplevelser som spenner fra bokbad til kabaret og konserter.

Tekst: Bente Puig

Caroline Krüger, Sigvart Dagsland og Knut Faldbakken er bare noen av de store navnene på årets program i forbindelse med de spansk-norske dagene som arrangeres i perioden 12. til 18. november.

Dagene starter med et musikalsk fyrverkeri i Minnekirken i Villajoyosa med fiolinisten Christopher Tun Andersen og pianisten Siegmund Watty, som sammen med Erland Dalen arrangerer dagene.



Tun Andersen er vår nye Arve Tellefsen, sier Erland under pressekonferansen som ble holdt ved en av hovedsponsorenes kontorer i Albir. Og for de som ikke har deltatt på oppsetninger under de spansk-norske dagene tidligere, så kan herved bekreftes at Siegmund Watty er en habil pianist.

De første dagene ble arrangert for ni år siden. I 2008 ble Spania rammet av krise, og vi valgte å legge planene på is. Det vakte et savn blant fastboende nordmenn i området, sier Erland. Som støttespiller har Siegmund og Erland med seg José Antonio Rubio, lederen av det lokale musikkakademiet «Centro de Innovación Musical» i L'Alfas del Pi, som hjelper til med konsertarrangementene.

Vi, innbyggerne her i kommunen, er veldig stolte av å kunne huse de spansk-norske dagene. Den nasjonale og internasjonale situasjonen er svært delikat, så derfor er det fantastisk at oppslutningen og interessen er så stor. Dette viser at mennesker i krisetider bringes nærmere hverandre og støtter

opp om hverandre. Dette er fantastisk, og enda mere når tidene blir bedre, det er jeg overbevist om, sier José Antonio.

Det er store navn som står på ønskelisten til Erland og Siegmund når de planlegger de spansk-norske dagene, og til glede for tilskuerne blir ønskene realisert. For de leseglyde, kan både Lars Saabye Christensen og Knut Faldbakken by på bokbad. Sistnevnte lanserer siste bokprosjekt på samme tid som dagene pågår.

Boken kommer i praksis ut i Spania før i Norge, sier Erland som avslører at Faldbakken er en multikunstner. - Vi har fått han til å opptre på kabarets scenen. Han skal blant annet synge.



Kabareten «Fra Prøysens rike til sydens land» kan vifte med «to frustrerte fruer» på rollelisten, Elin Thingstad og Kjersti Kval fra «Fire frustrerte fruer» vil sammen med skuespilleren Anders Baasmo Christiansen by på vakker sang og masse humor.

Anders Baasmo Christiansen er første norske skuespiller som har vunnet alle de tre store filmprisene i Norge: Hedda prisen, Amanda og Gullruten. Han er

kjent fra filmer som «Buddy» og «Arntempelridderen», samt tv-serien «Koselig med peis», sier Erland som er musikalsk leder for kabareten.



Caroline Krüger og Sigvart Dagsland er også kjente personer som skal opptre under de spansk-norske dagene. Til vanlig synger de stort sett hver for seg, men i Minnekirken får vi oppleve dem i vakker duett.

Av mindre kjente navn, men ikke desto mindre nevneverdig, finner vi gruppen Alfa Sax, Chameleon Quintet



Jazz Group, Eduardo Sánchez López, Vegard Tvedt og Hege Gustava Tjønn Ludwig, som hver for seg skal bidra til en allsidig spansk-norsk musikkfest i Casa de Cultura i L'Alfas del Pi. I pausen byr kulturhusets bar på kulinarisk fest bestående av tapas og vin.

Årets program er allsidig, og byr på noe for hver smak. Vi håper at så mange som mulig vil benytte seg av tilbudet, sier Siegmund og Erland og ønsker alle vel møtt til minnerike dager i L'Alfas del Pi.



SPANSK-NORSKE DAGER 2011

JORNADAS HISPANO-NORUEGAS 2011 ALFAZ DEL PI

MEGLERHUSET
Spaniatjenester

Nykredit

Lørdag

Sábado 12.11. 15.00 h

Minnekirken Villajoyosa
Iglesia Noruega Villajoyosa
"Et musikalsk fyrverkeri"
"Fuegos artificiales musicales"
Christopher Tun Andersen, violin
& Siegmund Watty, piano

• 20 Euros (det settes opp kirkebuss)

Søndag

Domingo 13.11. 19.30 h.

Minnekirken Villajoyosa
Iglesia Noruega Villajoyosa
"En aften med Karoline Krüger
og Sigvart Dagsland"

• 25 Euros (det settes opp kirkebuss)

Tirsdag

Martes 15.11. 19.30 h.

Kirkesenter Albir
Centro de la Iglesia Noruega Albir, C/ Marts 8
Bokbad med Lars Saabye Christensen,
Knut Faldbakken & Kirsti Baggethun

• 10 Euros

Onsdag

Miércoles 16.11. 20.30 h.

Casa de Cultura Alfas del Pi
"Spansk-Norsk Musikkfest"
"Fiesta musical Hispano-Noruega"
Alfa Sax, Chameleon Quintet Jazz Grup,
Eduardo López Sanchez, Vegard Tvedt,
Hege Gustava Tjønn Ludwig,
Siegmund Watty

• 10 Euros

Fredag

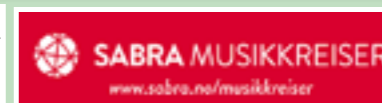
Viernes 18.11. 20.00 h.

Casa de Cultura Alfas del Pi
«Fra Prøysens rike til sydens land»
Elin Thingstad, Kjersti Kval (fra Fire Frustrerte
Frue), Knut Faldbakken, Anders Baasmo
Christiansen, Erland Dalen

• 25 Euros



AYUNTAMIENTO DE
L'ALFAS DEL PI
CONCEJALÍA DE RESIDENTES
CONCEJALÍA DE CULTURA



Billetsalg / Taquillas:

- Alfaz:
- Det Norske Bokhandel
- Den Norske Klubben
- Albir:
- Spaniatjenester
- Nykredit - Kirkesenter Albir
- Billetsalg ved inngang Billetter for Krüger & Dagsland bare i Kirkesenter Albir



Sarita
Authentic Indian Cuisine

Terrasse, aircondition, stellerom.
Høye komfortable stoler.

Fantastisk lunsjmeny fra 9.90 euro. Bli med på vår "Luncheon Club" og tjen inn en gratis lunsj. (Lunsj fra 13.30 - 17.30)




Stikk innom for en kopp kaffe eller te på vår terrasse. Velg i vårt utvalg av populære hjemmelagde desserter. Vi har også hjemmelaget Banoffee pail. Ferske kylling tikka wraps, ideelt på stranda... 4.95 euro

www.saritaindianrestaurant.com
Åpent 7 dager i uka fra 13.30 til 23.30
Bahia Blanca, Avenida del Albir 11, 03581 El Albir (opposite mailbox of Albir) +34 966 86 43 94

Costa Blanca Nursing
HJEMMESYKEPLEIE

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

Ring oss på **619 274 038**

Annonsér i "¿Qué Pasa?"!
Din annonse treffer nordmenn i ditt distrikt!

Bladet kastes ikke, men tas vare på i flere måneder - verdien av din annonse er derfor større enn i andre magasiner.

HOSPITAL de LEVANTE



Intensivavdeling
Røntgenavdeling

- Digital Røntgen
- Digital Mammografi
- Ultralyd
- Ekkodoppler
- Kjeve-røntgen
- Hjerte-kar utstyr
- CT (Computer-tomografi)
- MR (Magnet-tomografi)
- Bentetthetsmåling
- Intervensjonsradiologi

Akutthjelp 24 timer
Hemodynamisk avdeling
Klinisk kjemisk og mikrobiologisk laboratorium
Kirurgisk avdeling

- Fire operasjonstuer
- Endoskopi-seksjon
- Fødestuer

Fysioterapi
Hjemmebesøk ved behov
Poliklinikk
Alle medisinsk-kirurgiske spesialiteter
Hjertekirurgi
Avdeling for forebyggende medisin
Ambulans-avdeling

info@hospitaldelevante.com
C./ Ramón y Cajal, nº 7
BENIDORM (Alicante)
96 687 87 87
www.hospitaldelevante.com



CERT
ISO 9001

Mat er medisin

Denne gang: Gulrot - Lett tilgjengelig, billig og effektiv. Dessuten smaker den godt!

Av Rita Moe

Det å kontrollere hva man spiser, er en av de beste måtene å påvirke helsen vår på. Usunne kostvaner med for mye animalsk fett, salt, sukker og tilsetningsstoffer kan gjøre ubotelig skade på kroppen, særlig på kretsløpet og nyrene. Sunne kostvaner øker vitaliteten, motstandskraften og den forventede levealder.

Som Hippokrates sa:

"La din mat være din medisin og la din medisin være din mat" (ca 460 f. kr).

Matens medisinske verdi.

Kunnskapen vår om matens egenskaper bygger på flere tusen års tradisjon og erfaring. Den moderne vitenskapelige forskningen bekrefter at det finnes helbredende stoffer i en god del mat som har vært brukt i behandling av sykdommer. F.eks er det dokumentert at stoffet allicin i hvitløk har bakteriedrepende effekt, og der samme gjelder de beskyttende og helende virkningene

av antioksidanter og eteriske oljer i frukt og grønnsaker, urter og krydder.

Jeg vil trekke fram en kjent og kjær grønnsak, gulroten, og dens helsebringende effekt. Visste du at araberne tok med gulrot til Spania for ca 1000 år siden? Herfra har den spredd seg over resten av Europa.

Gulrotens medisinske virkning var kjent blant de gamle grekerne og romerne. Gulroten er en av de mest verdifulle grønnsakene i det medisinske kjøkken. Den inneholder A-vitaminer, folsyre, jern, kalium, magnesium, mangan, svovel, kobber, karoten og pektin.

Det høye innholdet av fiber og vann gjør den svakt avførende og bra mot forstoppelse. Rå gulrøtter hemmer aktiviteten til listeria- og salmonellabakterier, og reduserer derved faren for blodforgiftning.

Gulrøtter anbefales mot nedsatt motstandskraft, ved kronisk tretthet, anemi, dårlig nattnavn, magesår og tarmproblemer.

Gulrøttene bør skrelles så en får fjernet organofosfater og andre rester av insektmidler og kunstgjødsel som samler seg utenpå grønnsaken. Om mulig bør en kjøpe organisk dyrkede gulrøtter. Om ikke annet så for miljøet, økologisk produksjon er ofte bedre for miljøet vårt.

Langsiktige helsefordeler.

Gulroten er en flott kilde til antioksidanter, og er kjent for sin beskyttende virkning mot lungekreft og andre krefttyper. Et kosthold som inneholder mye gulrøtter, senker også blodets kolesterolnivåer - forhindrer dannelsen av fettavleiringer på arterieveggene - og styrker immunsystemet.

Gulroten er en billig og lett tilgjengelig kilde til antioksidanter. Den bør spises 2-3 ganger i uken, enten rå i salater eller rett og slett som snacks.

(kilde: Mat er medisin av Cousin, Pierre Jean 2002)

Nedenstående er hentet fra Klikk.no:

Stadig populær

Selv om kokte poteter har blitt sjeldnere på middagsbordet er det ingenting som tyder på at gulroten lider samme skjebne. Faktisk selges det mer gulrøtter nå enn for ti år siden ifølge Frukt.no.

Gulrot går godt sammen med mange, men som oftest holder han seg til gamle kjente.

La oss introdusere ham for noen nye venner: gressløk - dill - ingefær - honning - rosiner - kumin (spisskumen) - lønnesirup - mandler - valnøtter - appelsin - estragon - mynte. Det var noen forslag. Her er en liten gulrotkreasjon med dens nye venner:

Gulrotsalat med valnøtter
Med disse ingrediensene blir gulroten helt ny.

INGREDIENSER
5 stk gulrot
2 ss hakket gressløk
1 stk nektarin
50 g valnøtt
2 ss lønnesirup
1 ss sitronsaft
sitronskall
salt

FREMGANGSMÅTE
Skrell gulrøttene og del dem i staver. Kok dem møre i godt saltet vann. Sil av.

Mens de koker: Del nektarinen i små biter og ha i en bolle. Ha i gressløk, lett knuste valnøtter, lønnesirup, sitronsaft og litt finrevet sitronskall. Ha i gulrøttene. Vend godt rundt og smak til med salt. Server gjerne til kylling, kjøtt og fisk.



Et dypdykk i Sancerre

- et fransk "kinder-egg".

Av Hans Svedbergh



For noen år siden var vi i Chablis, og mange kjenner sikkert godt til vinene fra dette vindistriktet i Frankrike. Da vi den gang dro videre sydover og passerte byen Auxerre, og så skilt til Sancerre, kom vi på at vi jo også skulle ha vært innom Sancerre og smakt "ekte hvitvin"! Vi satte navnet på ønskelisten, og i sommer la vi veien sydover fra Paris til byen. Bare to timers biltur sydover på A77.

Vindruen Sauvignon Blanc er en hvitvinsdrue, og kommer opprinnelig fra regionen Loire i Frankrike. Loire er også en av landets store elver. Store deler av elveområdet står på UNESCOs verdensarvliste. Klimaet i østre Loire er mer kontinentalt enn i områdene nærmere Atlanterhavet.

Sommeren er kortere og varmere, vinteren lengre og kaldere.

Området er et ypperlig sted for en sykkelferie. Sjekk ut www.merlot.no eller www.transprovence.no på internett.



I dag dyrkes druen Sauvignon Blanc over hele verden, men her i Sancerre er det mer enn vin å oppdage. Geitosten Chavignol er like berømt i Frankrike, som brunosten er hos oss! Og her finnes flere "mikrobryggerier" som

produserer noen aldeles nydelige og smaksrike ølvarianter. Det var tre ting!

Områdets historie er også viktig i europeisk sammenheng.

Vi tar først et historisk overblikk. Området er en del av det Vesteuropiske, og var befolket av keltere da romerne kom. Julius Caesar klarte å legge Gallia under Roma,

Slik var det i nesten fem hundre år, og da var det keltiske borte. Noen bevis underbygger dette, ved at det i åssiden ved byen finnes rester etter et romersk tempel dedikert til Julius Caesar. Navnet "sancerre" mener historikerne kommer fra "Sacred to Caesar" og etter hvert det kristne "Saint-Cere", til dagens Sancerre. På grunn av at det ligger høyt (312 m.o.h.) ble dette et naturlig festningsverk, som gjennom århundrene, for ikke å si årtusenene, har stått sentralt i franske kriger og religiøse maktkamper, men det er vinen som har gjort navnet Sancerre kjent for oss.



For omtrent 40-50 år siden var landsbyene Sancerre, Menetou-Salon, Reuilly, Quincy og Pouilly stort sett ukjente. Vinmarkene var i tilbakegang og bare flekkvis beplantet i Sancerre-åsene og i de ujevne åkrene som brer seg øst og vest for Loire.

Det ble laget ganske mye kjedelig hvitvin, og overraskende mye temmelig tynn rosévin og rødvin, og bare små mengder av en av de skarpeste, friskeste, mest sjokkerende tørre hvitviner i Frankrike på den tiden, faktisk i hele verden.

Det var disse få, topp Sauvignon blanc-vinene, som ble oppdaget av fornemme kretser i Paris i 1960-årene, og etter hvert også av oss lengre nord, som er glad i fisk.



Slik nyter du vinene: Hvitvinene har intensitet og skarphet nok til å passe til ganske smaksrike fiskeretter, og kan også hamle opp med både sjømat, asparges og rå grønnsaksblandinger – salater – som kan få mange viner til å smake ganske surt. De passer også meget godt til den lokale hvite geitosten – Chavignol (Chevre). Den sterke, stikkelsbæraktige smaken gjør at de egner seg meget bra som aperitif. Rosévinene er best som aperitiffer, eller som piknik-viner, og rødvinene er sjelden kraftige nok til annet enn lettere retter av kjøtt.

Her kommer noen smakskoblinger: Laks med smørsaus og asparges. Her har vi både fet fisk og fet saus, og da skulle vi kanskje valgt en syrefrisk riesling. Smøraromaene peker i retning chardonnay, men vi lar aspargesen avgjøre, og velger en sancerre.

Fordyp ytterligere med et besøk på denne linken: www.dn.no/vinguiden/article832985.ece

Vinene får du kjøpt på vinmonopolet, men skal du først ta en tur til denne byen og kanskje overnatte, så så er det viktigste å tenke på: Hvor skal jeg bo?

Det letteste er selvfølgelig å skrive: "Hotels Sancerre" i søkefeltet på Google og så dukker det opp en hel del valgmuligheter. Vi gjorde ikke det, men valgte det første hotellet som dukket opp rundt hjørnet da vi kom opp i byen. Vi bodde på Hotel

du Rempart (www.hotel-du-rempart.com) og det var av "den gamle gode" sorten, pusset opp en gang på sekstitallet, men vi skulle jo bare bo en natt! Det var veldig hyggelige folk som drev hotellet - og veldig franske!

Den neste oppgaven etter innsjekking var å få en oversikt over byen, severdigheter, spisesteder og selvfølgelig vinutsalgene. Kart fikk



vi på hotellet. På turistkontoret fikk vi et "vandrekart" som viste oss hvor de 28 severdighetene som fantes innenfor bymurene var. Maison des Sancerre, nr 20 på vandringen, ga oss et komprimert geografisk overblikk, og et fordypet innblikk i områdets produksjon.

Spisesteder er det mange av, fra det gamle cuisine til det moderne. Vi valgte restaurant L'Esplanade midt i byen, på Nouvelle Place. Det er den gamle markedsplassen, men salgshallen er revet og erstattet med stor uteservering. Siden vi aldri hadde smakt rødvin fra området, falt valget først på rødvin, og deretter på



matretten, som selvfølgelig ble en lokal variant av "Coq au Vin" med lokalt brød til.

Vinutsalgene ble besøkt neste morgen, og vi kjøpte både røde,



rosé og hvite varianter og en flaske med en flyvende heks på (litt om det nedenfor). Vi kjøpte også med oss den spesielle geitosten. Deretter dro vi til bryggeriet og tok med "to av hver sort". Smakingen blir en oppgave utover sommeren.

En annen ny oppdagelse for oss ble smørbrødet "Croque-Madame",



som er det samme som "Croque-Monsieur" men med et speilegg på toppen!

Men området kan by på flere spesialiteter.



En kuriositet helt til slutt i det ellers så "engelskfiendtlige franske innland", her nordvest for Sancerre i byen Aubigny-sur-Nère, finner vi i juli

måned en fransk-skotsk festival med festlige opptog og sekkepipeblåsere i full mundur. Det er ikke en spøk. I distriktet Le Berry finner vi en liten enklave hvor det er historiske forbindelser med Skottland. Denne sjarmerende småbyen ble gitt til Skottland i løpet av 100-årskrigen (1337-1453) av Karl den 7., som en takk for den støtten han hadde fått i kampen mot engelskmennene. Festivalen holdes hvert år for å ære og minnes denne fascinerende historien. Er du interessert så var det Jeanne d'Arc, jomfruen av Orleans, som i 1429 klarte å få med seg folk, befridde byen sin fra engelske beleiring, førte Karl 7., som den gang var kronprins, til Reims hvor han ble innsatt som Frankrikes nye konge. Fiendene fikk tatt henne til fange, leverte henne til engelskmennene, som brente henne på bålet 30. mai 1431.

Mens vi er inne på det å brenne folk på bålet, så er 16-hundretallets Berry, "heksenes" land. Like ved Aubigny-sur-Neré ligger en enda mindre landsby, Concessault, hvor regionens "heksemuseum" er plassert. Her kan vi få oppleve fortellingene om "kloke koner", hekser og trollmenn. Vi får også et innblikk i de forskjellige hekseprosessene som foregikk på den tiden, i tillegg til en annen verden av trolldom og fortryllelser.

Men - etter all denne dypdykkingen i historien er det vel nå på tide å slappe av med en god flaske Sancerre, f.eks en fortryllende La Moussière, Sancerre fra Alphonse Mellot, et vinhus med røtter tilbake til 1518. Så lener vi oss tilbake og nyter vinen og drømmer oss tilbake til en tid der tiden gikk litt langsommere.....



Fotogruppen presenterer:

Medlemmene i Fotogruppen fikk i oppdrag å lage flere bilder ut av ett.

Cecilie Hovstad leverte inn dette arbeidet, som vi presenterer på disse sidene.

Bildet som er lagt til grunn er bildet nederst på denne siden, "Kattehuset" i Finestrat.

De øvrige bildene er manipulert ut i fra dette.

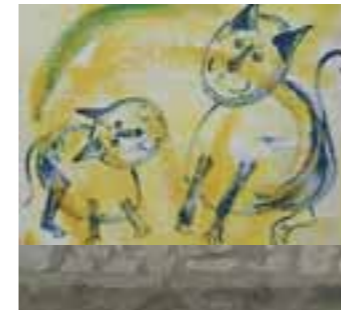
Som verktøy er brukt Adobe Photoshop Elements 5.0.



I DETTE HUSET BODDE PUSEMOR OG DEN VESLE GUTTEPUSEN HENNES.



DE BODDE I DEN BRATTE GATEN SOM HET NESTENHELPTILKIRKEBAKKEKTOPPEN I NUMMER 23



DA DE SATT HJEMME PÅ TRAPPEN IGJEN, SA PUSEMOR FORSKREKKET TIL VESLEPUSEN: "HVOR ER NØKKELHULLET? NÅ KOMMER VI ALDRI INN I HUSET IGJEN."



EN DAG DA DE SATT PÅ TRAPPEN, SA PUSEMOR TIL VESLE GUTTEPUS: «SKAL VI GÅ EN TUR TIL BYEN?»



DA VESLEPUS HØRTE DETTE, BLE HAN SÅ REDD AT HAN FALT BAKOVER PÅ RYGGEN OG HYLTE ET HØYT «MÆ/EU.» HAN HADDE IKKE LÆRT Å MJAUE RENT ENNÅ.



SNIPP
SNAPP
PUSESNUTE

EVENTYRET ER UTE
OG KATTENE ER INNE



SÅ GIKK DE HELT OPP TIL KIRKEBAKKEKTOPPEN. DER SATT DE PÅ MUREN OG SPEIDET LANGT OG LENGE UT OVER HIMMEL OG HAV.

MEN
VIPS SALABIMI

DER VAR JO NØKKELHULLET.



FORSTÅ
DET
SOM
KAN ??



Cecilie Hovstad,
mars 2011

Brennevin

Vi fortsetter her serien om drikkevarer, denne gangen om brennevin.

Av Hans Svedbergh (bryggerimesterlærling høsten 1966)

”Han nøt aldri alkohol - han helte den rett ned”. (Storm P.)

Brennevin er et mangslungent tema, fra ”hjemme-produksjon” til storindustri. Serien vil gå over flere QP fremover. Selv om de fleste av våre lesere nå sier at ”det går mindre i de sterke drikkevarer her i varmen, enn hjemme”. Først tar vi litt om historien og fremstillingen.

BRENNEVIN - den beste medisinen, som ikke virker!

Destillasjonskunsten kom først til Europa på 1300-tallet, men den var nok kjent mange år tidligere. Med destillasjonsmetoden produserte greske seilere allerede i år 500 f.Kr. drikkevann fra sjøvann. Aristoteles beskrev blant annet i det fjerde århundre f.Kr. at sjøvann kan gjøres om til drikkevann ved destillasjon. Han fortsatte med å beskrive at vin og andre væsker også kan utsettes for samme prosedyre (men om det ble brennevin vites ikke).

Men vi vet med sikkerhet at det var araberne som brakte metoden med seg til Spania, hvorfra den ble spredd i alle retninger. Opprinnelig var det til fremstilling av velduft og urteekstrakter at destillasjonen ble brukt, men raskt oppdaget man at ved å destillere øl og vin kunne man trekke ut ”alcohol” ved hjelp av apparatet ”alambic”. Begge ord har arabisk opprinnelse. Det destillatet var nok langt fra velsmakende!



Hva er da et godt brennevin?

Siden det i dag finnes en mengde forskjellige brennevinstyper tar vi fremover for oss et lite utvalg, som vi mener viser best kvalitet. Med kvalitet mener Vinmonopolet; råvarepreg, konsentrasjon og destillat.

Råvarepreget

Forskjellen på de ulike brennevinene er først og fremst råvaren. ”Råvarepreget” er altså smaken av det som brennevinet er laget av. En whisky er laget på korn og en



brandy er laget på druer. Dersom det ikke er mulig å smake denne forskjellen, er det jo heller ikke noe poeng å ha ulike brennevinstyper. Ikke sant?

Brennevinet er råvarepreget når du først kan lukte

aromaene fra selve råvaren, enten det er drue, eple eller korn, eller kanskje du kjenner et snev av noe urte- eller blomsteraktig, noe fruktighet når du får brennevinet på tungen.

Konsentrasjon

Du vil kjenne ”konsentrasjonen” som en lang og råvarepreget ettersmak, utenom eventuelt fatpreg. Grunnen til at et konsentrert brennevin smaker mer, er fordi det er blitt brukt nok råvarer av topp kvalitet, og at de gode egenskapene er blitt ført videre under destillasjonen.

Destillat

Når destillatøren har gjort jobben sin ordentlig, skal et godt og sterkt brennevin ikke stikke i nesen eller ”rive” i munnen. Et godt ”destillat” skal oppleves som noe svalende når du lukter og smaker på det. En slik nese- og munnfølelse av brennevinet skal være en behagelig opplevelse.

Råvarene som blir til brennevin

Uten sukker, eller stivelse som kan omdannes til sukker, i råvaren blir det ikke noe brennevin. Eksempelvis inneholder druer sukker, mens korn inneholder stivelse.

Sats

Mange kjenner sikkert til ”sats”, fra barndommen, den sto i en glassdunk under kjøkkenbordet og godgjorde seg. Vann, sukker, gjær og kanskje rosiner eller appelsinskall. Med en vannlås i korken, som slapp ut noen bobler med jevne mellomrom. ”Sats” kalles det når gjærsoppen har omdannet sukkeret fra råvaren til alkohol, kullsyre og forskjellige



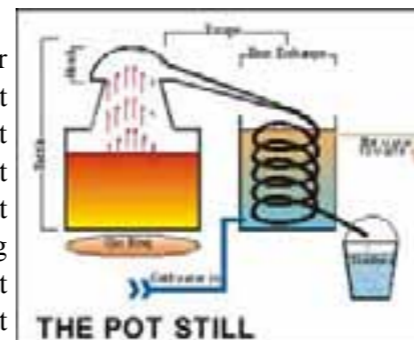
smaksstoffer. Er råvaren druer blir satsen en uklar vin, og er det korn ligner det på et øl. Aromaene fra råvaren er fremdeles i satsen, men i tillegg har gjæren bidratt med sin aroma, som den ”hjemmelagede” satsen.

Destillering

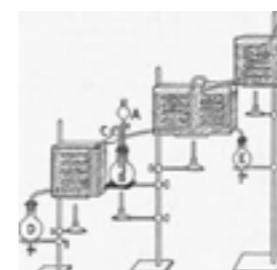
Det finnes forskjellige destillasjonsmetoder, men hovedprinsippet er det samme, å skille flyktige stoffer fra hverandre. Ved å varme opp satsen begynner den å fordampe. Noen stoffer i satsen fordampes lettere enn andre, for eksempel fordampes alkohol og noen smaksstoffer før vann. På den måten kan vi hente ut det beste fra satsen. Dette

er destillering. De gode aromaene fra råvaren og gjæren er det vi ønsker i brennevin i tillegg til alkohol (etanol). Det vi vil unngå å få med er vann, metanol og stoffer som gir ufin lukt og smak.

”Pot still”, eller ”enkelpanne”, er et destillasjonsapparat som gir et godt utgangspunkt for fremstilling av råvarepreget brennevin. Apparatet destillerer til en



alkoholprosent på rundt 70, og da følger flere smaksstoffer med. Navnet kommer av at man destillerer potte for potte, som med hjemmebrenning. Brukes fortsatt i dag både i brandy- og whiskyproduksjon.



Kolonneapparat (Patent still, Coffey still) er et langt mer effektivt og moderne destillasjonsapparat. Det brukes til kontinuerlig destillering for fremstilling av nøytralt brennevin på over 90 prosent alkohol.

Med kolonneapparat kan temperaturen lett justeres og dermed kan også brennevin med lavere alkoholprosent tas ut og få med seg råvarepreget. Kolonneapparat brukes til fremstilling av rene sprittyper, med nøytral smak, som vodka, lys rom og sprit som brukes i likører, mens den er forbudt til fremstilling av Cognac.

Nå vet du litt om hvorfra brennevinet kom og hvordan det blir til.



Vi starter ”vandringen” gjennom brennevinstypene med ”lokal” spansk brandy, så tar vi vår egen akevitt og andre edlere dråper i neste nummer.

Spansk brandy har et rykte på seg for å være mørk, rund og bløt med uttalt sødme. En karakteristikk som i stor grad stemmer, og som skyldes fremstillingsmåten. Kontinuerlig destillasjon ved høyt alkoholuttak gir en nøytral sprit. Særpreget oppnås gjennom lagringen i fat som tidligere har vært brukt til sherry, eller også gjennom solerasystemet som gir mer kompleksitet. Den relativt

høye temperaturen og tørre luften gjør at fordampingen er raskere og produktens utviklingsyklus kortere. I tillegg avrundes brandyen med søt vin eller druemost. Resultatet blir en lettdrikkelig brandy med bred appell men som ofte mangler den friskheten vi finner i eksempelvis Cognac.

Spansk brandy blir som all brandy destillert fra vin, som har fått lov til å gjære til mellom 8 og 11 prosent alkoholstyrke. Her i Spania blir den klassiske enkeltpannen/kjelen kalt ”alquitaras”, og de rommer ca. 2.500 liter vin. Oppvarmingen skjer enten ved hjelp av varm damp eller åpen ild.



Noen ganske få enklere brandyer destilleres bare en gang, mens de beste destilleres to ganger. I runde to deles prosessen i tre deler, den første og siste delen tas bort mens midten, hjertet, som er av best kvalitet tappes på eikefat for lagring. Alkoholprosenten ligger på mellom 50 og 70% og blir kalt ”holandas”. Jo mer holandas, desto bedre brandy. Når det står ”solera reserva” eller ”solera gran reserva” på etiketten til en Magno eller Lepanto, kan du være sikker på at det er ekte holandas.



De store volumbrandylene får sitt destillat fra La Mancha og Valdepeñas, som i all vesentlighet bruker store industrielle kolonneapparater. Dette brennevinet danner grunnlaget for mange typer ”blends” og jo mer ”destilado” desto enklere og lysere brandy. Hadde det vært plass kunne vi sikkert skrevet en hel bok bare om spansk brandy, det finnes en for enhver smakslok. Fra den tørre syrlige til den søte likøraktige. Brandy fra Catalonia med slektskap til Cognac, og brandy fra Jerez med sherrytoner i smaken.

Viktigst av alt, uansett brandytype, varm aldri opp brandyglasset når du skal servere brandy, det bare gjør at alkoholen frigjøres, noe som går ut over fruktigheten og brennevinet smaker mindre friskt og mer alkoholisk.

Hold glasset i din hule hånd, nyt fargen, lukten og smaken av dens personlighet.

Salud!



Vi tar meget gjerne imot leserbrev, ros, ris, gode ideer, reiseskildringer og annet som kan være av interesse for klubbens medlemmer. Skriv enkel "ren tekst" i Word (el.l), uten innrykninger, tabuleringer og annet som gjør redigeringen vanskelig, og som vil kreve at redaksjonen må omarbeide innlegget. Bilder som ønskes med, må sendes i så originalt format som mulig.

Regler for leserinnlegg: Diskuter sak, ikke person!

Du er personlig ansvarlig for innholdet i leserinnlegget ditt, og vil holde ¿Qué Pasa? skadesløs for ethvert eventuelt krav fra tredjeperson som følge av dine innlegg. Alle innlegg, og spesielt der personer navngis må signeres med fullt navn. Hold alltid en sakelig tone i det du skriver. Du kan ikke publisere noe som kan medføre straffeansvar, er ærekrenkende, rasistisk, truende, obscønt, pornografisk eller noe som på annen måte er i strid med spansk lovgivning. Leserinnlegg avspeiler på ingen måte ¿Qué Pasa?'s holdninger, verdisyn eller redaksjonelle linje.

Informasjonsrådet.



Jørgen Juel-Larsen
Livsnyter og observatør av livet

Vår evne til refleksjon og til positiv tenkning!

visdom – og den har røtter langt tilbake i tiden.

Det er ting i vår hverdag vi kan gjøre noe med, og så er det ting vi ikke kan gjøre noe med. Innenfor rammene av det vi kan gjøre noe med, finner vi våre holdninger, oppfatninger, ønsker, mål, følelser og aversjoner – det som angår meg selv og påvirkes av meg, kan jeg gjøre noe med.

Dette er ikke ny tenkning: Ordene tilhører Epiktet, en gresk/romersk filosof (se faktaboks) fra samme århundre som Jesus levde. Epiktets ord kan være til trøst i virkelige harde tider. Født som slave, og selv om han vant sin frihet, så levde han et hardt liv med mange prøvelser.

Ta for deg alt i livet ditt som gjør deg ulykkelig, og still deg selv følgende spørsmål: Kunne jeg gjort noe for å forhindre dette? La oss si at noen misliker deg, eller ikke besvarer din imøtekommenhet – skyldes det noe du har gjort eller er det noe som strengt tatt faller utenfor din makt å gjøre noe med? Hva om noen fornærmer deg, sårer deg eller skader deg? Tenker du da at det jo kan skyldes din egen oppførsel, eller mener du det de andre som har skylden?

Har du noen gang tenkt hva kan JEG gjøre annerledes?????

Jeg møter mange mennesker i de bedrifter jeg jobber med, og starter alltid med 3 råd, under forutsetning at mine kontakter ønsker suksess – og utrolig nok det gjør de alle:

1. Få de mennesker du møter, til å

oppleve de er den viktigste person i ditt liv – der og da.

2. Gjør det med begeistring og entusiasme

3. Smil

Av alle de tre er SMIL kanskje det viktigste, har du noen gang sett to mennesker som gir hverandre et ekte smil krangle, være slemme med hverandre eller slå? Jeg har ikke sett det, jeg har "preket" dette vidunderlige budskapet i mange år og på mange kurs rundt i Norge, og jeg vet at de som benytter denne visdom har suksess, ikke bare på jobben men også i privatlivet.

Føler du at du har suksess, eller er det noen "dumminger" som hindrer deg og burde forstå deres eget beste? Gå og gi dem et smil og din hånd.

Men la oss gå tilbake til vår venn Epiktet, han setter fingeren på noe som er viktig: Vi er ofte for raske til å betrakte andre menneskers oppførsel som vårt ansvar! På samme måte kan vi binde vår egen lykke opp til tilfeldigheter vi uansett ikke kan kontrollere - dumt.

Det du ikke har makt til å gjøre noe med kan du like godt se bort i fra. Hvis du ikke gjør det, ender du opp med å sette deg mål som du aldri kan oppfylle. Kunne du ha forhindre din egen "ulykkelige barndom"? Nei. Men du kan hindre deg selv i å ta den med deg videre i livet!

Lykken er ikke det som skjer med deg, lykken er noe du tilfører deg selv. Du kan velge din "skjebne" ved å betrakte det som skjer med positive øyne. Ikke

Bortsett fra i festtaler og ved liknende situasjoner, hvor det sies så mye vakkert, har du virkelig tenkt på hvor "heldige" (jeg tror for øvrig ikke på hell eller tilfeldigheter, det er noe som oppstår når grundig forberedelse møter en gunstig situasjon) vi er som har anledning til å bo og leve vårt liv her i Spania? Vi som kommer fra Norge, (et lite eventyrland hvor honning flyter og hvor – nesten alle har det bra), har en fantastisk hverdag – ja jeg vet godt at vi har fortjent det, men det har faktisk alle de andre også.

Vi kan ikke kontrollere verden, og det skal vi da heller ikke.

Men vi kan kontrollere vår måte å tenke- og møte den på.

De fleste av oss har nok forsøkt å endre på ting som ligger uten for vår makt å gjøre noe med.

"Det er ikke hvordan du har det, det hvordan du tar det." setningen har du hørt før, men den rommer likevel mye

ved å prøve å styre det omgivelsene utsetter deg for, men gjennom å velge hvordan du vil reagere på dette.

Det er en påminnelse om at vi kan styre våre liv – du trenger ikke bry deg om andres negative tenkning og mening, enhver situasjon har en positiv og negativ side, du bestemmer hvor du vil være.

En viktig forutsetning for dette er evnen til å reflektere. Vi mennesker har den evnen, men bruker vi den? Og hvor ofte? Er det følelsene som styrer? Refleksjon handler om å skape en viss avstand til sine umiddelbare følelser, behov og innskytelser, og i stedet innlede en dialog med seg selv. Refleksjon setter oss i stand til å tre inn i en "autoritets"-rolle overfor våre følelser og opplevelser – og ikke bare være en "slave" av det som umiddelbart melder seg. På den måten har vi også evne å korrigere vårt indre liv og ikke bare henvise oss selv til å måtte akseptere det som melder seg.

En annen filosof, Seneca, beskrev en metode for å skape denne distansen til det umiddelbare: "Tenk bare på hvor lykkelig du ville ha blitt dersom du mistet alt det du nå har – og så fikk det tilbake igjen."

ALT GODT KAN BLI ENDA BEDRE

Ha en god dag.

Fakta:

Epiktet eller Epiktetos (født ca. 55, død ca. 135) var en gresk stoisk filosof. Han var sannsynligvis født i Hierapolis. Hans fødenavn er ikke kjent. Ordet «Epiktetos» betyr simpelthen «ervervet». Han kom til Roma som slave, hvor han ble frigitt og levde store deler av sitt liv, inntil han ble tvunget til eksil i Nikopolis, Hellas. Her virket han som lærer, og bodde i byen frem til sin død. (wikipedia)

Rolf Gunnar Klemetsen til minne.

Rolf Gunnar døde 29. juni etter et kort sykeleie i en alder av 71 år. Han var utdannet bygningsingeniør og yrkeskarrieren omfattet blant annet 17 år i Afrika. De siste 14 årene der drev han eget konsulentfirma i Tanzania. Her deltok han i tre utbygningsprosjekter for Mor Teresa som han ble godt kjent med. Årene før pensjonsalderen var han bonde og kirkeverge i Etnedal.

Som pensjonist bodde han vinterstid i La Nucía.

Rolf Gunnar var en fast gjest i Klubben. Her startet en god dag med kaffe og aviser, og det var alltid hyggelig å slå av en prat med ham. Han var et ja-menneske, og sa straks ja da han ble spurt om å bli turleder i Costatrimmen. Selv var han en ivrig

vandrer på Pilegrimsveien Santiago de Compostella og han syklet på Vias Verdes.

Han holdt flere glimrende foredrag i Historieklubben. Det var mange av oss som kunne glede seg over hans store kunnskaper om spansk historie og kunst. Hans foredrag om maleren Fransisco de Zurbarán og hans samtid (1600-tallet) gjorde et mektig inntrykk, og for meg var det en god opplevelse å vandre i salen med Zurbaráns bilder i Prado med hans foredrag som bakteppe.

I månedsskiftet mars-april var han med Costatrimmen på turen til Huelva, og gledet oss alle med sin kunnskap om Los Reyes Católicos og spansk historie.

På denne tiden var han nok klar over

Ord til ettertanke:

Sinne:
Harmen er en dårlig rådgiver. (Gabriel Scott)

Selvopptatthet:
Selvopptatthet er bedøvelsen som demper smerten ved dumhet. (Frank Leahy)

Seier:
Hvis man vil være sikker på å seire, skal man sloss med seg selv. (Kumbel)

Sorg:
Det er ens eget Indre som er sorgens eller Glædens Kilde. (Knut Hamsun (Pan))



at han igjen hadde fått kreft, likevel var han i gang med å utarbeide et nytt foredrag for historieklubben. Tre måneder senere var livet slutt. Han sovnet inn med et bilde av Mor Teresa på nattbordet.

Kjell Henden



Månedens spill:



Etabler først.

Vest og Øst har følgende kort.

Vest:	Øst:
Sp: Da, 9	Sp: Kn,8,6
Hj: 8,7,3,2	Hj: Ess, ko
Ru: Ko, 5	Ru: Ess, 8,7,3
Kl: Ko,8,6,5,2	Kl: Ess, 10, 9, 3

Giver er øst. N - S i sonen.

Hva åpner du med i øst?

Det er en svak spillestyrke, men det er 16 p og minst 2 kort i hver av fargene. Vest legger sammen poengene og kommer til minst 24, og da er det håp for at det er utgang. Meldingene gikk slik:

Ø: 1Nt, S: P, V: 3Nt, N: P. Pass rundt (N fikk ikke meldt sp).

Utspillet var hjerter knekt som gikk til kongen i Øst. Nord la hj 5. Ved riktig behandling av kløveren er det 5 stikk i kl, 2 i ru og 2 i hj = 9 stikk. I hvilken farge er det mulighet for å få et stikk ekstra? Det er i spar, men da må vi holde syd ute etter at det siste hjerteholdet er tatt. Syd har vist 5 hjertere med kn og 10 på topp. Det gjelder å få tak i hva syd har i spar. Syd vet ikke hvor spar ess befinner seg. Fra hånd spiller du sp 6. Syd stikker med kongen, og spiller en hjerter tilbake som går til esset. En ny spar som går til esset i nord, og som videre fortsetter med en liten spar. Knekten tar stikket og syd kaster ruter 2 (styrkekast). Alt tyder på at nord har en av honnørene i kløver ellers hadde syd muligens hatt nok til melde inn i første runde. Kløveren kan sitte to på hver av hendene i N - S, men med 6 spar hos nord indikeres en annen fordeling. Du velger å spille kl 10 (avblokkering av kløverfargen slik at bordet kommer inn og får det femte kløverstikket) til kongen, og da knekten faller hos syd har sannsynligvis nord damen. Du spiller liten kløver tilbake og nord legger kløver 7 (sannsynligheten for at nord har damen øker) og du fisker med nieren som står. Spiller kløver ess og treeren tilbake til bordet. Resultat er 10 stikk og deling av topp.

Fordelingen hos N - S er følgende.

Nord:	Syd:
Sp: E, 10, 5, 4, 3,2	Sp: Ko, 7
Hj: Da, 5	Hj: Kn,10, 9, 6,4
Ru: 10, 6	Ru: Da, Kn,9,4,2
Kl: Da, 7, 4	Kl: Kn

AIN

Kjære bridgevenner,

Første spilledag etter sommeren var tirsdag 13. september. Dette var ca. 3 uker tidligere enn de siste årene, og var ment som et prøveprosjekt med spill kun på tirsdager frem til uke 41 (11 oktober). Fra da blir det spill også på torsdager som vanlig. Den første tirsdagen var vi bare 2 bord. Uken etter var vi 4 bord. Med bakgrunn i dette kan vi vel konstatere at bridgespillere ikke kommer sydover før i slutten av september, og at ca. 1.oktober vil være en bra startdato for spill neste år.

Årets klubbmesterskap vil bli avviklet over 4 kvelder i oktober/november. Resultatet fra de 3 beste kveldene vil være tellende. Vi kommer tilbake med eksakt dato.

Julecup vil bli avviklet over 2 dager: Torsdag 24. november, kl. 1800 – 2200, og lørdag 26. november kl. 1000 – 1400.

I stedet for det tradisjonelle julebordet vil vi i år fremme forslag om at vi i stedet arrangerer en julelunsj direkte etter spill på lørdag. Lunsjen vil være åpen også for de av klubbens spillere som ikke har deltatt i turneringen.

Hvis det er stor nok interesse vil det bli avholdt nybegynnerkurs i bridge før jul.

Norsk Bridgeforbund, Oslo, arrangerer i år som i fjor Bridge Festival på Tenerife i januar. 2 av klubbens spillere deltok på årets festival og har bare positive erfaringer. Festivalen samler ca. 100 personer fra hele Norge, og byr på bridgekurs for de som ønsker det, og turneringer hver kveld for de som ønsker det.

Styret vil i oktober komme med en detaljert beskrivelse av festivalen med priser på hotell, reise osv med tanke på at vi kanskje kan arrangere en felles tur dit ned.

Ønsker gamle og nye bridgespillere velkommer til høstens spill.

Hilsen Greta



Humorsiden

Forskere har lenge diskutert den eksakte nasjonaliteten til Jesus. På et teologisk seminar som nylig ble avholdt i Roma var det mange forskere som kom med sine betraktninger:

3 ting talte for at Jesus var meksikansk:

- 1: Fornavnet hans var Jesus.
- 2: Han var tospråklig.
- 3: Han ble alltid trakassert av myndighetene.

Men det var 3 like gode argumenter som talte for at Jesus var en svart mann:

- 1: Han kalte alle for "broder".
- 2: Han likte Gospelmusikk.
- 3: Han kunne ikke få en rettferdig rettsak.

Men så kom det også gode argumenter for at Jesus var jøde:

- 1: Han gikk inn i sin fars forretning.
- 2: Han bodde hjemme til han var 33.
- 3: Han var sikker på at moren hans var jomfru, og moren hans var sikker på at han var Gud.

Like gode argumenter kom for at Jesus var italiensk:

- 1: Han snakket med hendene.
- 2: Han drakk vin til hvert måltid.
- 3: Han brukte mye olivenolje.

Men det var også gode argumenter for at han var fra California:

- 1: Han klippet seg aldri.
- 2: Han gikk alltid barbert i sandaler.
- 3: Han stiftet en ny religion.

En forsker kom med gode argumenter for at Jesus var irsk:

- 1: Han giftet seg aldri.
- 2: Han fortalte alltid historier.
- 3: Han elsket grønne enger.

Men de mest overbevisende argumentene talte for at Jesus var kvinne!

- 1: Han måtte skaffe mat til en hel flokk mennesker på et tidspunkt hvor mat ikke var tilgjengelig.
- 2: Han prøvde å få menn til å forstå budskapet sitt - men til ingen nytte.
- 3: Selv etter sin død måtte han stå opp fordi det var enda mer arbeid å gjøre...

Reiseoperatørene får inn mange forskjellige klager på grunn av at klientenes etterlengtede ferie ikke svarte til folks forventninger. Her er et knippe av de beste klagen:

- En mann som var sur fordi han i vanvare hadde sovet bort ferien sin. Til vanlig var vedkommende en morgenfugl, for å få mest mulig ut av dagen, men på grunn av «for deilige senger» på hotellet, mistet han verdifull tid under ferien sin.
- En kvinne klaget på at sanden på Lanzarote-stranden var for varm. Dette var særdeles ille for familiens barn fordi de da ikke kunne gå ned til vannkanten for å bade.
- En mann som feriert på Costa del Sol klagde over at det var for mye mat på «all inclusive-hotellet» han bodde på. På grunn av dette la han på seg 2,5 kg under oppholdet og mente at dette ikke var holdbart.
- En annen mann fikk store problemer med kona på Mallorca fordi det var for mange bikini-kledde damer på stranden. Hun likte ikke at han tittet på dem og ifølge mannen selv ble det etter hvert meget dårlig stemning mellom ekteparet.
- Et par hadde bestilt en ferietur til Tyrkia i den tro at det ville bli en eksotisk opplevelse. Men ifølge klageren var det «for mange briter der» og at man da ikke hadde fått det man på forhånd hadde bestilt.
- Et par hadde følgende klage: "Min forlovede og jeg hadde bestilt et to-sengs rom, men vi ble plassert i et rom med dobbeltseng. Vi holder dere nå ansvarlige for at jeg er gravid. Det hadde ikke skjedd hvis vi hadde fått det to-sengsrommet vi hadde bestilt."
- "Sanden på stranden var absolutt ikke som i brosjyren. I brosjyren kunne man se at sanden var hvit, men i virkeligheten var den helt gul".
- Et amerikansk par hadde reist til Nord-Norge for å se midnattssolen, men forlangte pengene tilbake når de oppdaget at det var den samme solen de hadde i USA.

Aktivitetsskalender

Oktober

10. kl. 14.15 Medlemsmøte i Hørselshemmedes Landsforening.
14. kl. 19.30 Hyggekveld/Bokpresentasjon "La Dulce Cocina Noruega" Forfatter Unni Furuseth Warpe. Vi koser oss med levende musikk og smaksprøver bakt etter bokens oppskrifter.
17. kl. 19.00 Fotogruppen
18. kl. 14.15 Årsmøte/årsfest VinoGastro
20. kl. 14.30 Yogakurs: Presentasjon og påmelding.
21. kl. 18.00 Visens venner
24. kl. 19.00 Medlemsmøte i Kunstgruppen
26. kl. 10.00 Gratis Bloggkurs for interesserte
27. kl. 13.00 Kunstkafe. Månedens kunstner Thelma Patricia Feinberg
27. kl. 19.30 Kulturkveld på Kirkesenteret i Albir. Aslaug og Asbjørn Haugen forteller om "Pilgrimsvandringer".
28. kl. 16.00 Visens Venner
31. kl. 14.00 Lyrikk: "Mysteriet om korset i Alfaz del Pi".

November:

2. kl. 17.00 Informasjonsmøte
3. kl. 14.30 Klubblunsj, Nuevo Alcázar
9. "Ut i det Blå" med Costatrimmen
11. kl. 16.00 Visens Venner
14. kl. 19.00 Fotogruppen
15. kl. 14.30 VinoGastro
19. kl. 18.00: Hans Petter Hansen inviterer alle klubbens medlemmer til fødselsdagsselskap. Inntekter går til Nytt Klubbhus!
21. kl. 14.00 Lyrikk.
kl. 18.00 Årsmøte Costatrimmen
24. kl. 13.00 Kunstkafe
25. kl. 16.00 Visens Venner

Quiz hver onsdag kl. 19.00 - Bridge hver tirsdag og torsdag kl 17.30

Klubben er åpen på hverdager mellom kl. 10.00 og 14.00. (Fredager til kl. 15.00.)

På onsdager er det kveldsåpent ved arrangementer.

Arrangementene vil bli annonsert ved plakat i klubben, epost til medlemmene, på klubbens hjemmeside, www.dnkcb.com og i klubbens vedlegg i Aktuelt Spania.

Nye medlemmer

Gøran Tingleth	Malin Oseid	Torill Bjercknes	Geir Christiansen
Ewa Tingleth	Bjørn Harald Hannås	Per Arne Bjercknes	Bjørn Hanestad
Audun Bergesen	Eva Mork	Tove Fjeld	Eva Bye Sand
Birte Hauge	Sigve Kommedal	Stein Fjeld	Torunn Ann Hansen
Britt Marie Forsberg Glomsrud	Kjartan Solvang-Nielsen	Gerd Vigdis Pedersen	Knut Sellæg
Hans Glomsrud	Kari Offenbergh Mølsæter	Sijie Zhang Kjelstadli	Eli Sellæg
Bo Gagnelid	Lars Mølsæter	Gunnar Kjelstadli	Bente Puig
Svein Balstad	Ella Marie Fornes	Øyvind Mathisen	
	Kjell Karle Fornes	Janina Mathisen	

Gruppene

Gruppenavn:	Kontakt/Leder:	E.post:	Telefon:	Web-adresse:
Bridge	Greta Ryberg	ryberg@alfas.net	965 848 565	
Cantamos	Kari Kvæken	karikvae@online.no	695 180 783	
Costatrimmen	Kjell Henden	khende@online.no	663 621 426	www.costatrimmen.com
Filosofi 1	Sidsel Sparre	kreativ21@hotmail.com	617 664 143 / 966 860 331	
Filosofi 2	Kåre Bruvik	aud@havna.no	965 888 430	
Fotogruppen	Rolf Petterson	rolf.petterson@interinst.no	966 864 941	
Helse og sosial	Trond Helge Johnsen	johnsen@ortopedisenteret.no	634 827 224 / 609 317 839	
Historiegruppen	Vigdis L'Orsa	lorsa@hotmail.no	966 897 170	
Hørselgruppen	Toril Thorstensen	ariltoril@gmail.com	634 373 286	
Kunstgruppen	Jon Madsen	jonmads@gmail.com	965 887 646	
Lyrikklubben	Tove Nilsen	aingvarn@online.no	696 096 269	
VinoGastro	Hans Svedbergh	leder@vinogastro.com	966 881 421	www.vinogastro.com
Visens venner	Reidun Osland	r-os@online.no	672 979 232	

Medlemsfordeler

Følgende firmaer gir rabatter til medlemmer:

- 5% avslag på varer hos **Llinares Elektrisk** (gjelder ikke tilbudsvare), Alfaz del Pi.
- 10% hos **Frk. Storemyr**, dame- og herrefrisør vis a vis klubben, Alfaz del Sol.
- 20% rabatt hos **Optica Mediterrania**.
Gratis hørseltest og 5% rabatt på høreapparat. Albir og Alfaz del Pi.
- 10% rabatt hos **Ortopedia Brava**. Stort utvalg i tekniske hjelpemidler, Alfaz del Pi.
- 10% / 20% rabatt hos **Instituto Oftamologico**, avhengig av type konsultasjon.
- 20% rabatt hos **Centro Optico Alfaz**, Alfaz del Pi.
- Rabatt** etter nærmere avtale med **Clinica Dental**, Alfaz del Sol.
- Gratis** synsprøve og trykktest hos den norske optikeren, **Optica Noruega**, Albir.
- 5% avslag hos jernvarebutikken **Ferrosol**, Albir (vis a vis Mercadona).
- 10% avslag hos **Flyttespesialisten Norge AS**.
- 10% rabatt hos **Naturkonsulentene**.
- 10% avslag hos **Helsekosten** (ikke tilbudsvare), gratis prøvetime i magnettrommelen, Albir.
- 20% rabatt hos **Euro Optica**, Avda. Pais Valencia 9, Alfaz del Pi.
- 10% rabatt hos **Optica Kristal**, (vis a vis Ayuntamiento), Alfaz del Pi.
- 20% rabatt hos **AMT Service & Consulting**, tolketjenester ved lege- og sykehusbesøk
Tel: 600 66 88 35 - Angelica Majos.
- 5% rabatt hos **"beycan beautycenter"** (gjelder ikke for tilbudspakker), (vis a vis Mariannetours).
- 10% rabatt på leie av leiligheter i **Alfaz del Sol Services**.
- 10% rabatt på konsertbilletter på **Café Pavarotti**, Albir
- 20% rabatt på tolketjenester fra **Mariann Fernandez** ved legebesøk, off. kontorer, sykehus etc. Tlf. 691302876
- 10% rabatt på hudpleie hos **Salong Piel** i Alfaz del Sol
- 10% rabatt på listepris på langtidsleie av leiligheter i **Alfaz del Sol** til helårsmedlemmer.

LANGTIDSLEIE I ALFAZ DEL SOL



Tilbud til Klubbens helårs medlemmer:

Stedet er ypperlig hvis du ikke lenger vil bo i en enebolig, men trenger litt tilsyn og trygghet. Her kan du bo i moderne, lettstelte leiligheter, du kan bestille vask, hjemmehjelpstjeneste og stort sett få den hjelp du trenger, alt organisert via servicekontoret.

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

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

Klubbens helårsmedlemmer får 10% rabatt på listepreis!

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

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



fotouffred reklamebyrå



*Din tillit, -
er vår belønning!*

 **HOSPITALCLÍNICA
BENIDORM**
20 års erfaring med din helse

Egne avdelinger:



Allmennpraktiserende leger: Anne Stensholt, Tertit Handberg, Patrick Welter
Åpnings tider: mandag - fredag: 09:00 - 16:00 / lørdag: 10:00 - 13:00



Norsk legesenter
SALUS
CENTRO MÉDICO SALUS
ALBIR

**24 TIMERS GRATIS
AKUTT-TELEFON:
900 380 580**

Avda. Alfonso Puchades, 8 - 03501 Benidorm
Tel. 96 585 38 50 - Fax 96 586 43 45
hospital@clinicabenidorm.com www.clinicabenidorm.com

C/ Pau Casals, nº 16 Edif. Golf del Albir
03581 El Albir - ALFAZ DEL PI - ALICANTE
Kontor telf./time bestillinger: 96 686 86 38 Fax 96 686 75 17
e-mail: info.albir@clinicabenidorm.com