



¿Qué Pasa?

Hva skjer i Den Norske Klubben Costa Blanca?



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

Nr. 2, april 2014

Offisiell snorklipping i den nye klubben



Mange feststemte
medlemmer og gjester
på innvielsesfesten

COSTA BLANCA Senior Resort

Nyt ditt drømmested i vannkanten av Middelhavet



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



INFO OG
RESERVASJONER:

96 585 76 71

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

Service og Fellesanlegg

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

Tekniske installasjoner

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

Aktiviteter

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



FOR MER INFORMASJON RING TLF: 630.290.662

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

¿Qué Pasa? nr. 2, 2014

Løpende nummer: 49. Årgang: 10

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

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

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

Annonser og stoff til bladet:
quepasa@dnkcb.com
Tlf: 965 034 967

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

Klubbens besøksadresse:
Avenida de la Constitución 30
03580 Alfaz del Pi.
Tlf.: 965 034 967

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

Klubbens hjemmeside:
www.dnkcb.com
e.post: info@dnkcb.com
Facebook:
Den Norske Klubben Costa Blanca

Åpningstider:
September til mai:
Mandag – torsdag: 10.00 – 14.00
Fredag: 10.00 – 15.00
Juni-august:
Sommeråpent, bestemmes senere.

Bankkontonummer Bankia:
2038-5781-43-6000033490

Annonsepriser:

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

Innhold i dette nummer

- 3 Klubbinformasjón
- 6 Referat fra Generalforsamling
- 8 Før...underveis....
- 12 Åpningsdagen
- 14 Hvem Hva Hvor
- 15 Bridge
- 18 Vino Gastro Cava
- 20 Mat som medisin
- 23 Lyrikkgruppen
- 24 Kunstgruppen
- 28 Fotogruppen
- 32 Cantamos
- 34 Den trojanske hest
- 36 Klubben
- 38 Hvorfor er vi så rike i Norge
- 40 Grunnloven fyller 200 år
- 44 Barnas dag
- 46 Til ettertanke
- 48 Klubbinformasjón



Skandinaviske produkter

Vintertid: 09.00 - 20.30
Sommerid: 09.00 - 21.00

Telf. 96 588 85 08
Cami de la Mar 30
Alfaz del Pi

SUPERMERCADO
COSTA BLANCA

ANNONSØRLISTE

Alfaz del Sol	s. 51	Clinica 1	s. 16	Nuevo Alcazar	s. 33
Ballesol	s. 2	Clinica Benidorm	s. 35	Nykredit	s. 26
BG Moda	s. 17	Den norske skolen	s. 25	Rochas	s. 35
Bifrost	s. 33	Dr. Tertit	s. 33	San Jorge	s. 42
Bonanetto	s. 27	Eurocars	s. 36	Solident	s. 43
Boreal	s. 33	Europasol	s. 51	Terra Natura	s. 39
Bricol	s. 37	Felipe Zaragoza	s. 31	Wipzona	s. 35
Casa Vital	s. 34	Flyttespesialisten	s. 16		
CB Klinikken	s. 24	Himolla	s. 30		
CB Nursing	s. 25	IMED	s. 26		
CB Physiotherapy	akside	Inelec	s. 27		
CB Super	s. 3	Norstil	s. 25		



Klubblederen har ordet

Kjære medlemmer,

Dette nummeret kommer til å handle noe om åpningen av vårt nye klubbhus, mens prosjektet "herre i eget hus" vil komme som et eget særtrykk, litt senere.

Vi har alle grunn til å være stolte og glade. En 44 år gammel drøm har endelig gått i oppfyllelse. Tilstrømningen til huset disse første dagene har vært enorm. Fra før vi åpnet dørene var det stor interesse for å få lov til å ta en titt, og etterpå har det vært fulle hus hver dag. Alle vi frivillige og ansatte, som jobber i klubben, begynner å kjenne det på kroppen. Vi er slitne, glade og tilfredse.

Midt oppi det hele har vi gjennomført Generalforsamlingen 2014. Det var ingen store saker på agendaen denne gangen, likevel var vi nærmere 200 fremmøtte. Det er motiverende! Det ble heller ingen store endringer i styresammensetningen. De fleste av de som var på valg, tok gjenvalg. Kontinuitet er en stor fordel for klubben, for selv om vi nå har gjennomført generalforsamlingens vedtak om "herre i eget hus", er det fortsatt mye som skal på plass.

Jeg vil her benytte anledningen til å takke styret, byggekomiteen, alle klubbens mange frivillige hjelpere, og våre to flinke serviceinnstilte ansatte for en fantastisk innsats.

Eric Svanberg må på grunn av mye arbeid, familieaktiviteter, og flere andre engasjement, si takk for seg for denne gang. Han vil fortsatt bidra med sin kunnskap og erfaring i og om det felleskapet vi lever i. Vi vil også rette en stor takk til; Gunnar Blix-Nielsen for hans mangeårige innsats som revisor, Kirsti Henden som etter å ha vært med både som styresekretær, og medlem av valgkomiteen, nå konsentrerer seg om Costatrimmen, Jørgen Juel Larsen for hans profesjonelle ledelse av valgkomiteen. Jørgen fortsetter som aktivitetsleder for onsdagsquizen, medlem i VinoGastro's styre, og han stiller fortsatt opp som frivillig til mange forskjellige arrangementer.

Vi ønsker Melissa Thelwall Bjargo velkommen inn som nytt styremedlem, Rolf Kvam som ny revisor, Kari Kvæken tar over ledervervet i valgkomiteen, og nye medlemmer der er Knut Lithell og Einar Torwig. Vi har nå igjen et sterkt lag som vil drive klubben videre, med mye kompetanse og erfaring, og med en gunstig aldersspredning.

Med ønske om en god og innholdsrik vår og sommer! Har du husket å stille klokken mot sommeren? *Hilsen Bjørg*



Bjørn



Bente



Olav



Arne



Tove Riege

Hvem sitter i styret?

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

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

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

Melissa Thelwall Bjargo - melissa@bjargo.com - tlf: 617 404 655
Styremedlem

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

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

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

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

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



Styret informerer

Klubben har fått vesentlig større plass, daglig verves nye medlemmer og med det øker aktivitetsnivået. Det betyr at vi nok må omorganisere de forskjellige gjøremålene noe, gjensidig fleksibilitet er nå, mer enn noen gang, viktig. Er vi nå villige til å jenke oss litt, vise empati og forståelse for hverandres behov, blir det en hyggelig klubb.

Nå trengs det i tillegg, mer enn noen gang tidligere, flere hender, frivillige med hodet på rett plass. Serviceinnstilte klubbvenner, som ikke tar seg selv høytidelig, men som ser det "store bildet". Noen ganger vil det sikkert gå "ei kule varmt", som det heter, når det er fullt i alle etasjer, og noe er glemt i farten. Romslighet og overbærenhet er viktige egenskaper hos oss alle, la den egenskapen komme til bruk nå.

Noen områder trenger hjelpende hender, både til det håndverksmessig, til rydding og for å holde orden. Spesielt trengs det flere oppegående personer til klub-

bvertfunksjonen og til kaféstøtte, dersom drømmen om lengre åpningstid skal kunne realiseres. Blir du med? Vi har lagt en liste hos klubbverten. Skriv deg på og fortell hva du ønsker å hjelpe til med, og hvilke tider du kan sette av, gjerne datoer og frekvens osv. Vi samles etter hvert til et koordinerende fellesmøte for "timeplan og leksebok". Dette er ulønnet, frivillig arbeid. Bli med på innsatsdugnaden en periode, da blir du kjent med flere hyggelige klubbmedlemmer.

Etter påsken kommer vi til å prøve oss fram med lengre åpningstider, for å få til det er klubben nødt til å ha flere frivillige hender. Nå som klubben er blitt lettere tilgjengelig, kommer det langt flere enn tidligere, og tiden er nå moden for å teste ut behovet for "langåpent". På planen står i tillegg lørdags og søndags arrangementer.

I år feirer vi nordmenn at vår grunnlov runder 200 år. Klubben står sentralt i arrangementet for 17. mai feiringen her i L'Alfas del Pi, sammen med Den nor-

ske skole Costa Blanca, og Den norske skolen Albir, Den norske Sjømannskirken og L'Alfas del Pi kommune. I og med at vi feirer vår konstitusjon passer det fint at vår nye adresse er i - Avenida de la Constitución.

Det vil bli 17. mai frokost i klubbens kafé. Vi har valgt en utradisjonell hovedtaler, en vanlig mann fra Volda med et uvanlig yrke - Illusjonist og entertainer Torgrim Holte – kjent blant annet fra norsk TV, og fra forsvarrets internasjonale arrangementer. Vi gjør som Eidsvolds-mennene, vi lar tankene og drømmene fly.

Det blir korps, levende musikk, friluftsmarkering ved monumentet i Fredsparken, leker og aktiviteter for barn og voksne, hoppeborg, langbord i gata, salg av is, brus og pølser, lapskaus, bløtkake med mer.

På kvelden blir det tradisjonen tro - Festmiddag i klubben.

Gavekontoen i BANKIA er fortsatt åpen

Vi ønsket oss et eget klubbhus – nå har vi det! Lukk øynene en liten stund og tenk tilbake på den gangen vi etablerte vårt første hjem. For klubben var det leilighetene i Alfaz i 1990.

Mange av oss husker da vi bygget eller kjøpte vårt første hus, tenk på alt vi trengte den gangen for å komme i orden.

Sånn er det for klubben også.

Vi ønsker oss følgende for "å komme i orden": i auditoriet (2 etg.) ønsker vi oss en flyttbar lydtett vegg, sånn som de har på konferansehotellene, en slik vegg koster ca.€ 30.000,-. Med en slik vegg kan flere bruke auditoriet samtidig.

I kafeen ønsker vi oss først og fremst en vektorovn, en sånn som de proffe kjøkkenene har, en slik en koster ca. € 5.000,-. Får vi råd til en slik ovn kan vi selv lage VARME festmiddager både til 17 mai, julaften, nyttårsaften, bursdager..... Tenk på det.

Kontonummeret er: BANKIA
20138.5781.43.6000033490

EN STOR TAKK TIL ALLE SOM ER
MED OG BIDRAR!





REFERAT FRA

GENERALFORSAMLING I DEN NORSKE KLUBBEN COSTA BLANCA

17. MARS 2014 KL. 17.00 I CASA DE CULTURA DE L'ALFAS DEL PI

Sak 1. Åpning av Generalforsamlingen

Klokken 17.00 var færre enn en tredjedel av de stemmeberettigede medlemmene tilstede.
2. innkalling var kl. 17.30 i henhold til vedtektenes § 14. Antall fremmøtte var 183 pluss 9 fullmakter, tilsammen 192 stemmeberettigede medlemmer.

Sak 2. Konstituering

Styrets forslag til møteleder var Lisa Uttersrud.

Vedtak: Lisa Uttersrud ble valgt til møteleder.
Stemmetall: Ved akklamasjon

Referent: Styrets sekretær Bente Puig.
Styrets forslag til medreferent var Tove Riege.

Vedtak: Tove Riege ble valgt til medreferent.
Stemmetall: Ved akklamasjon.

Sak 3. Styrets årsberetning

Björg Svedbergh leste styrets årsberetning.

Vedtak: Styrets årsberetning ble godkjent.
Stemmetall: Enstemmig.

Sak 4. Regnskap og revisjonsberetning

Björg Svedbergh gjennomgikk hovedpunktene.

Æresmedlem Bjørn Wahl etterlyser lånsteder og avdragsordning på de 300.000 € klubben har i lån i forbindelse med bygging av nytt klubbhus. Björg Svedbergh opplyser at lånet er et byggelån gitt av medlemmer i klubben. Byggelånet søkes konvertert til pantelån ved byggets ferdigstillelse.

Bjørn Wahl foreslår at alle medlemmene betaler en ekstrakontingent på 200 € , alternativt 100€ i de to påfølgende år, for å sikre likviditeten fremover og redusere behovet for banklån. Forslaget blir tatt til etterretning av styret.

Revisjonsberetning ble lest av revisor Gunnar Blix-Nilsen.

Bjørn Wahl spør om husleieavtalen med utleier er opp og avgjort. Björg Svedbergh svarer at klubben følger leiekontraktens ordlyd. For øvrig håndteres forholdet mellom utleier og klubben angående leiekontraktens opphør, av klubbens advokat Benito Sæz.

Vedtak: Regnskap og revisjonsberetning ble godkjent av Generalforsamlingen.
Stemmetall: Enstemmig.

Sak 5. Fastsettelse av medlemskontingent

Medlemskontingent forblir uendret, 50€ pr år

Vedtak: Styrets forslag til medlemskontingent, 50 € pr år, ble godkjent av Generalforsamlingen.
Stemmetall: Enstemmig.

Sak 6. Styrets forslag til budsjett for 2014

Björg Svedbergh leser budsjettet.

Vedtak: Styrets forslag til budsjett ble godkjent av Generalforsamlingen.
Stemmetall: Enstemmig.

Et medlem i salen etterlyser hørselsslynge ved det nye huset. Hørselsslynge er ført opp på "ønskelisten" for nyanskaffelser/investeringer.

Sak 7. Valg

a) Valgkomiteen.

Leder av valgkomiteen orienterte om valgkomiteens arbeid og innstilling, og styrets forslag til nye medlemmer i komiteen.

Verv	Navn	Periode
Leder	Kari Kvæken	ikke på valg
Medlem	Knut Lithell	valgt for to år
Medlem	Einar Torwig	valgt for to år
Varamedlem	Åge Folkestad	ikke på valg

Vedtak: Styrets forslag til ny valgkomité ble godkjent av generalforsamlingen.
Stemmetall: Enstemmig.

b) Valg av nytt styre.

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

Verv	Navn	Periode
Leder	Björg Svedbergh	Ikke på valg
Nestleder	Bjørn Væthe	Valgt for to år
Økonomiansvarlig	Tormod Seljevoll	Valgt for to år
Styresekretær	Bente Puig Solem	Valgt for to år
Styremedlem	Arne Flaten	Ikke på valg
Styremedlem	Olav Raaen	Valgt for to år
Styremedlem	Melissa Thelwall Bjargo	Valgt for to år
Varamedlem	Harald Becker	Ikke på valg
Varamedlem	Tove Riege	Ikke på valg

c) Valg av revisor.

Verv	Navn	Periode
Revisor	Elsa Østermann	Ikke på valg
Revisor	Rolf Kvam	Valgt for to år
Vararevisor	Grethe Johnsen	Ikke på valg

Vedtak: Valgkomiteens forslag ble godkjent av Generalforsamlingen.
Stemmetall: Enstemmig.

Sak 8. Forslag fra medlemmer og styret

1) **Styret foreslår følgende vedtekts tilføyelse i artikkel 1,** siste setning: Nåværende tekst: Denne forening er uegennyttig og upolitisk. Endres til: Denne forening er uegennyttig, livssynsneutrale og upolitisk.

Vedtak: Styrets forslag til endring ble vedtatt.
Stemmetall: Enstemmig

2) **Styret foreslår at det opprettes et firmamedlemskap og at kontingenten for et firmamedlemskap:** settes til € 250,-, gyldig for 2 representanter fra firmaet, men med kun 1 stemme ved generalforsamlingen. Firmamedlemmer får sin logo i listen over firmamedlemmer i ¿Que Pasa?

Vedtak: Styrets forslag ble vedtatt.
Stemmetall: Enstemmig.

Som avslutning takket Björg Svedbergh styret, valgkomite, revisorer og byggekomiteen for en fantastisk innsats for klubben. De som fratrådte sine verv ble overrakt blomster.

Generalforsamling avsluttet kl. 18:07

Alfaz del Pi 24/03/2014

Referent
Styresekretær Bente Puig

Medreferent
Varamedlem Tove Riege

Før.....underveis.....

Foto: Jaime Martín Calleja
(arkitekten)

.....ferdig!



Et tomt jorde er så vidt markert og planert.



Armering gir solid grunnmur



Grunnmuren støpes



Gulvet i kaféetasjen legges



Huset reiser seg



Det begynner å ta form



Heisrommet ruver godt



Veggene er kommet på plass



Vi ser nå hvordan det vil bli



Innvendige vegger er ennå ikke på plass



Takterrassen er sikret mot lekkasjer



Mye rør og kabler må til



Alltid mye rot på et uferdig hus



Utvendig kledning er på plass



Terrasse mot nord inn til kaféen



....etter....

En travel kafé



Paco ønsker velkommen til ny kafé

Bli klubbvert du også,
sier Åse Ørberg



Klubbleders åpningstale



En milepel er nådd. Den norske Klubben Costa Blanca flytter i dag inn i eget hus.

Det er mange som skal takkes på en dag som denne, og siden det i dag er den internasjonale kvinnetdagen, kan vi begynne med noen kvinner som kan representere alle de kvinner som gjennom årene har gjort en betydelig innsats for klubben.

Mia Søreide startet i 1970, sammen med sin mann Jon Svanberg, Den Norske Klubben Costa Blanca. Mia tegnet vikingskiplogoen vår, som dere ser der oppe på veggen. For å tegne den brukte hun en en-pesetas mynt som mal, og alle buene i båten er derfor helt like, bortsett fra seilet som har vind i seg. Mia viet mye av sitt liv til å fortelle historien om en annen sterk, norsk kvinne, Prinsesse Kristina, som kom til Spania, på hesteryggen, i 1257.

Angelica Majos var klubbens første fastansatte sekretær i 1983. Hun har senere vært med i styret, og er fortsatt fast spaltist i klubbens blad ¿Que Pasa?

En annen kvinne i klubbens historie som må nevnes i denne anledning er Aud Henningsen. Hun var klubbens første kvinnelige leder, og var den som gjennomførte kjøpet av de to leilighetene i Calle Teniente Segui i 1990. Det førte til at klubben nå har en fri egenkapital som vi alle har glede av i dag. Noen av de som var med å samle inn til de gamle lokalene, har også vært med på innsamlingen til vårt nye hus.

Jeg vil også takke Merete Ihlen Marandi, medlem siden 27. Juli 1970, som har vært en støttespiller gjennom hele prosessen. Hun har med sin erfaring og kunnskap, rådet og loset oss gjennom det spanske byråkratiet. Det har aldri vært nei i hennes munn, uansett når og hva jeg har spurt om.

Merete's datter Elisabeth, som står her ved min side, og gjentar alt det jeg sier på spansk, er vel godt kjent for de fleste her. Hun har vært og er helt uvurderlig. Hun er den som ringer opp og spør hva vi trenger hjelp til, og har allerede tenkt på, og utført det meste.

Klubben er som en stor familie, og tradisjonelt sett er det jo kvinnene som holder familien samlet, derfor hyller vi spesielt klubbens aktive kvinner på denne dagen.

Vi har gjennom de siste to og et halvt årene samlet inn et utrolig beløp. Det, sammen med egenkapitalen, og noen alltid deltagende og innsatsvillige medlemmer som har finansiert det beløpet bankene ikke hadde mulighet til, har ført til at vi kunne fullføre byggeprosjektet i ett.

Det var på generalforsamlingen i 2011 over 80 prosent av medlemmene som stemte for bygging av eget hus. 85 medlemmer har betalt inn til evig medlemskap som er på 1.000 euro, flere er med i gave-prosjektet "1-euro dagen-klubben", og ca. 20 medlemmer har bidratt med lånekapitalen på 300.000 euro. I tillegg er det samlet inn mye gjennom loddsalg, feiringer av store dager, og andre klubbarrangementer. Vi vil gjerne takke våre aktivitetsgrupper som har gitt bidrag av forskjellig størrelse, etter beste evne. VinoGastro har alene,

8. mars

siden starten av denne gruppen for 7 år siden, bidratt med over 30.000 euro til drift og bygg. Vi vil i dag, på det varmeste, takke alle entusiastiske gavmilde klubbmedlemmer for at de har trodd på prosjektet, hatt tillit til styret, og for deres generøse bidrag.

Vi vil takke våre firmasponsorer: Hospital IMED Levante, og Costa Blanca Physioterapy, som har støttet oss med betydelige kontantbeløp, gevinster, tilbud til medlemmene, og med utstyr. Bona Netto Broadband som har støttet med kontantbeløp, internett, IPTV, datautstyr, og ikke minst Vikingskip-logoen på veggen. Bricol v/ Rosendo Olmedo har sponset oss med granitten på bardisken, og resepsjonen. Flyttespesialisten har stilt opp med biler og materiell, og hjulpet oss med flyttingen, vederlagsfritt.

Vi må nevne vår juridiske rådgiver og støtte gjennom alle år, advokat Benito Saez, som har passet på alle juridiske kontrakter og søknader.

JPC, konstruktøren som har satt opp dette praktbygget. De har vært veldig greie og fleksible, og har kommet med forbedringer og gode forslag til løsninger.

Takk til teknisk arkitekt Joaquin Garcia Martinez, som har hatt ansvar for oppfølging av arbeidet underveis og "holdt JPC i øra".

En hjertelig takk til Arkitekten Jaime Martín Calleja for et funksjonelt, lyst, luftig og vakert bygg. Det har blitt et signalbygg som vi kan være stolte over!

Takk til vår egen byggekomité, som under ledelse av Arne Flaten har gjort en formidabel jobb. Vi har stor respekt for deres kompetanse og kvalitetsoppfølging.

Og til sist vil jeg nevne det som kom først, og som gjorde det hele mulig. L'Alfas kommune med ordfører Vicente Arqués, som gav oss tilgangen til denne sentrale tomten, midt i L'Alfas, i barrio Noruega, med fredsparken som et flott uteområde.

Tusen, tusen takk!



KJERRINGA MOT STRØMMEN
(Dagbladet, 22 desember 1951).

I denne tid da frihet aktes lite,
kan det for nordmenn være godt å vite

at vi har fostret her på hjemlig mark
en frihetshelgen, større enn Jeanne d'Arc.

Hun var av dem hvis nese det er ben i,
for hun var født prinsipielt uenig.

Hun har - fordi hun var så vrang og vrien
- fått evig plass i folkepoesien.

Og sjelden var en dame som fikk plass i
et eventyr, så eventyrlig trassig!

Hun lot seg ikke engang overmanne
da hun ble holdt med hodet under vannet.

Da var det bare stemmen vannet kvalte.
For hun stakk hånden opp. Og hånden talte!

To fingre dannet klippende en saks.
Så drev hun opp mot strømmen som en laks.

Og over fossen lå hun samme aften
i suveren protest mot tyngdekraften.

Hun holdt på sitt. Hun var den bedre del
av det vi kaller Norges folkesjel.

Hun er vår adel, Hun er firhetsdrømmen
hvis norske navn er: Kjerringa mot strømmen.

Hun er av dem jeg gjerne skulle kjenne.
Det beste i oss er i slekt med henne.

Andre Bjerke.

....åpningsdagen 8. mars....

Over fem hundre nysgjerrige og skuelystne møtte opp 8. mars 2014, til åpning av klubbens nye hus.



Björg Svedbergh og David Pérez fra JPC



Kari-Elisabeth Skjold og Hans Petter Hansen

Det ble virkelig en test for arkitekt og konstruktør på at bygget holdt mål. Klubbens kor, Cantamos, åpnet seansen med vakre sanger og en gave til klubben på 1.500 euro, som var samlet inn blant kor-medlemmene. De har også tidligere hatt innsamling til byggeprosjektet. Deretter ble det takketale fra leder Björg Svedbergh, tale fra Arkitekten Jaime Martín Calleja, og fra ordfører

i L'Alfaz del Pi Vicente Arques Cortés. Direktør Pablo Sbertoli fra Solgården gratulerte med nytt bygg og overrakte gave, en keramisk klokke med motiv fra Villajoyosa. Den norske skolen Costa Blanca overrakte et oliventre som symbol på et langt og godt liv, og fra Den norske sjømannskirken fikk vi en flott blomsterdekorasjon. Nestleder i klubben, Bjørn Væthe, takket og overrakte blom-



Ordfører Vicente Arques Cortés



Björg Svedbergh og Lillian Teigen



Tove Riege



Arkitekt Jaime Martín Calleja og Merethe Ihlen Marandi som tolk



Snorklipping med ordfører, viseordfører, klubbleder og konsul Jan Arild Nilsen

Olav Raaen og Thor Ragnar Hem skjenker til tørste gjester



ster til Björg og Hans Svedbergh for deres innsats for klubben.

Konsul Jan Arild Nilsen, Ordfører Vicente Arques og klubbens leder Björg Svedbergh klippet snoren, og alle de tilstedeværende ble invitert inn på tapas og drikke.

På kvelden var det middag for 100 økonomiske bidragsytere. En av gjestene, Lillian Teigen, reiste seg

spontant og gav NOK 50.000 til det nye huset fra seg og sin mann, Per Teigen.

Senere har det kommet inn gaver på mer enn 12.000 euro fra entusiastiske medlemmer. Danish Design har gitt oss en flott ny sofagruppe, gavmilde medlemmer har gitt oss nytt salongbord, utstyr til kjøkkenet, støvsuger, splitter nye hyller, planter og annet.



Damene på taket + et par menn: Åse Ørberg, Elisabeth Nilsen, Mai Tønder, Kari Kvæken, Hans-Petter Hansen, Wenche Berg og Bjørn Væthe



Fra Jorunn og Hans-Peter Mørch fikk vi en splitter ny pølsegrill, en mulighet til en ny inntektskilde: grillpølser på fredager!

Vi har fått mange gaver og ikke minst blomster, og vil med dette takke for all oppmerksomhet. Vi håper mange av dere som ikke allerede er medlemmer, vil bli med i vårt felleskap.



Leif Straume, Reidar Glomnes og Karsten Danielsen



Lars Kåre Dromnes, Inger Vik Heggland og Gerd-Inger Johansen

Hvem Hva Hvor?

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

Spania sørger

Suarez i spanjolenes hjerter

Adolfo Suarez gikk bort den 23 mars, 81 år gammel etter 11 år med sykdommen Alzheimer. Men hvem var nå denne mannen som spanjolene gråter over og som etterlater seg en landesorg?

Han var så mye og har betydd så mye for det Spania vi har i dag.

Han var Kong Juan Carlos beste venn, og kongen selv foreslo ham å stille som presidentkandidat etter Francos død, for å innrede forholdene til det nye Spania. Et land som i 1975 sto ved et viktig veiskille med store utfordringer, alt for store utfordringer etter et mangeårig diktatur hvor politiske partier ikke fantes på kartet (selv om de eksisterte som undergrunnsbevegelser med en lang historie om undertrykkelse). Det er skrevet mange sider om Spanias overgang til demokrati og nesten alle er enige i at denne overgangen nesten virker som et mirakel, allikevel ikke uten forviklinger. I dette miraklet fikk mannen Adolfo Suarez en viktig rolle som han mestret etter alle kunstens regler. Og det sies at hvis ikke han hadde vært der og da, den rette mannen på den rette plassen og til den rette tid, ville ikke Spania vært det det er i dag. Midt i et hav av politisk usikkerhet og farlige farvann og et mangefarget politisk kart som dukket opp med ett, klarte han og ta bestemmelser og handle på en slik måte at spanjolene kunne rekke hverandre hendene og si at de ønsket en demokratisk stat der alle var representert. Selv hadde han hatt viktige posisjoner innenfor Franco-regimet, det eneste som da var gjeldende. Miraklet blir derfor ikke mindre da han fikk rollen som statsminister ved det første demokratiske valget, og rakte hånden ut til motstandsbevegelsen og legaliserte alle partiene, blant dem det kommunistiske folkeparti, noe som falt som en bombe hos de ekstreme facistene og det ble sagt at de raslet i sablene. Noe som skulle vise seg noen år senere den 23. februar 1981 da militære ekstreme forsøkte å overta makten og inntok med Guarda Civil det spanske storting. I snaue 24 timer

var landet overtatt, om ikke alle regioner. Valenciaregionen med General Milans del Bosch som hovedleder rykket ut med tanks i gatene, og det var bare militærmusikk på radiostasjonene.

De hadde ikke klart å overta TV stasjonen der vi kunne følge med direkte hva som foregikk i stortingssalen hvor til alles forferdelse vi fikk se hvordan en overmakt kan oppføre seg mot de nye demokratene, med skudd i salen og høye skrik om at alle skulle legge seg ned med ansiktene mot gulvet under sine nye utvalgte stortingssaler. Tre ble imidlertid sittende urørlige på sine plasser: president Adolfo Suarez, visepresidenten Gutierrez Mellado og lederen for kommunistpartiet Santiago Carillo. Senere ble de ført bort til andre rom hvor de ble oppholdt under gevær.

Kongen fikk her en viktig rolle som øverstkommanderende for hele den spanske hæren, og hvordan det hele klarte å stabilisere seg er det skrevet mye om, her hadde også Suarez og den holdning han viste under besittelsen av stortinget mye å si.

Klimaet som denne mannen klarte å skape gjorde mye til at det under forberedelsen og godkjennelsen av den spanske demokratiske grunnloven hersket en helt spesiell atmosfære av enighet blant alle representantene som undertegnet denne i 1978.

Allikevel fikk han, som så mange andre politikere som har gått modig til verks med intelligens og et autentisk ønske om å gjøre sitt beste, problemer i sitt eget parti og etter en stund ble han tilsidesatt. Ønsker om makt og stridigheter er jo hverdagskost og ikke akkurat mirakler, får man si. Uansett gikk landet videre og det som var tilrettelagt fikk gjøre seg gjeldende i et land med



Av Angelica Majos,
Spansk/norsk
sosiolog



stor fremgang og demokratiske og sosiale lover som løftet Spania ut av det mørket det hadde levet under i mange år.

Adolfo Suarez fikk senere en rekke utmerkelser for det han hadde gjort, blant annet kongens høyeste utmerkelse Gulltoisonen "El Toison de oro" (Chevaliers de la Toison d'Or). Suarez var kongens nærmeste medarbeider under Spanias overgang til demokratiet, og dessuten kanskje hans beste venn. En Don Quixote hvor alle de beste dyder en spansk Caballero kan ha, viste seg i en krisetid hvor alt for mye sto på spill. Blant dem som husker han og gikk til de første demokratiske valg var undertegnede. Spanias fremgang i de 38 år som er gått siden den tiden har jeg personlig vært vitne til.

Jeg opplevet da også hvor vondt det var å se overmakten mot de unge spanske demokratene som ble beordret å kaste seg ned på gulvet under sine nyutnevnte plasser i den spanske stortingssalen.

Forferdelige timer i uvisshet hvor jeg stadig måtte spørre meg selv om dette landet jeg hadde valgt å leve i ville være levelig under et militærdiktatur. Men miraklet holdt, og kanskje burde vi tro at åndsfriheten her har spilt en viktig rolle og takke for at det i verden kan finnes personer som Adolfo Suarez.

Mange spanjoler takker i sitt hjerte for det denne mannen har gjort for landet og antakelig også har lidd for landet.

Han ble senere syk og husket ikke at han hadde vært president, forhåpentlig husket han heller ikke stridighetene og kanskje maktbegjæret han ble utsatt for.

TAKK FOR DET DU HAR VÆRT FOR OSS ALLE, ADOLFO SUAREZ. DU ER EN DEL AV VÅR EGEN HISTORIE.

Bridge

april 2014



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

Jeg har kommet over et gammelt spill fra Charles Goren. Han skriver noe som kanskje krever litt mer tenketid enn normalt, men det er ganske interessant.

Her er meldingen kommet opp i 4 spar i stedet for 3 NT som kanskje hadde vært bedre. Vest spiller ut hjerter 6, og Øst tar E. Øst returnerer 10 og syd legger K. Vest legger 3 selvfølgelig. Syd må regne med 2 rutertapere, slik at kontrakten er avhengig av sparfinessen. Hvordan kan han vite at D sitter Øst? Goren sier at spilleren må formode at Vest starter med hjerter fordi han har 5 av dem. Han har derfor 8 kort i de andre fargene. Etter 2 ganger med hjertespill har Ø 11 kort igjen. Nå trer en enkel læresetning i kraft ifølge Goren. Han sier: I mangel av andre opplysninger er det mer sannsynlig at spar D er blant de 11 kortene enn blant de 8, og det bør Syd spille på. Ved å følge dette resonnementet kan Syd i det lange løp regne med å vinne spillet elleve ganger for hver åtte han går bet. Innehaverne av spillekasinoet i Monte Carlo har gjennom generasjoner grunnlagt sin velstand på en meget lavere gevinstmargin, sier Goren – og han er vel en mann vi skal høre på.

Så står det viktigste igjen - å huske alt dette etter at de to første kortene er spilt.

Vigdis



FLYTTESPESIALISTEN

COSTA BLANCA

Ditt valg når kvalitet og trygghet teller!



Vi flyttet klubben

Egne flyttebiler i fast rute
NORGE - SVERIGE - FRANKRIKE - SPANIA



VI GARANTERER:

- 100% fornøyd garanti
- trygg og sikker frakt
- trygge og tørre lagre
- dør til dør service
- høy kunnskap
- pålitelighet
- punktlighet
- riktig dokumentasjon

- Det eldste etablerte flyttefirmaet med erfaring i Spania.
- Egne lagre i Horten, Torrevieja og Marbella.
- Eget personell som er høyt kvalifisert og som ordner alt av dokumenter, samt pakking og lagring for deg.
- Ønsker du å pakke selv, tilbyr vi alt av emballasje og utstyr.
- Vi utfører alle typer flytteoppdrag, store og små.
- Vi er medlem av Scandringen.

Tel: +34 600 549 549 el. +34 620 685 021
alicante@flyttespesialisten.com



clínica
Alfaz del Sol

· HEALTH
· BEAUTY
· WELLNESS

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

Nail extentions
Facial treatments
Body contouring treatments
Massage
Waxing
Nutrition

beauty clinic
Rebecca 633 065 870

FYSIOTERAPI & ØSTEOPATI

CLÍNICA

CARLOS DIGÓN SØRENSEN

REFUSJON MED HELFO



Manuellterapi
Fysioterapi
Osteopati
Akupunktur
Kosthold
Trening

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

Bruk medlemskortet
ditt aktivt

Benytt fordelene

For mer informasjon,
se medlemsfordelene
bakerst i bladet.
Det er mye penger
å spare på å være
medlem i klubben!

B:G
INTERMODA



BG INTERMODA ALTEA | Calle La Mar 1 | Tel.: 96 584 18 46 | www.bgintermoda.es
BG INTERMODA DENIA | Calle La Mar 24 | Tel.: 96 643 52 72

B:G
HOME



BG HOME ALTEA | Avda. Jaime 16 | Tel. 966883713 | www.bghome.es
BG HOME DENIA | Calle La Mar 24 | Tel. 966435272

Cava

Sist skrev vi om Cider, og siden den er lett musserende kom vi på tanken om at Cava var uteglemt i den lange serien om vin.

Musserende vin har en kortere historie enn rødvin, selv om vin til alle tider har boblet, lenge og vel oftest ufrivillig og som en ulempe. Katalanerne har produsert sprudlende vin siden 1830-tallet, selvfølgelig ikke under navnet cava, heller ikke i henhold til champagnemetoden, og det var i liten skala i små mengder. For de vingårdene som fremstilte musserende vin var usikkerhetsfaktorene mange og kvaliteten svært skiftende. Druene var ofte av ujevn kvalitet. Gjær, flasker og korker holdt ikke mål i det hele tatt og gjæringen var tilnærmet umulig å kontrollere. Den gangen var det forbundet med livsfare å arbeide i en slik vinkjeller fordi opp mot halvparten av flaskene eksploderte. Det som skulle til for å gjøre spanske bobler kommersielt gangbart var bedre og sikrere produksjonsmetoder, høyere og jevnere kvalitet og vesentlig færre eksploderende flasker.

Første trinn mot det som skulle bli verdens mest solgte musserende vin ble tatt en bit inn på 1800-tallet. Augusti Vilaret (1820-1903) hadde tjent en formue på Cuba, og ville nå øke på den ved å produsere spansk musserende vin. Han studerte hos Lluís Justo (1834-80) som var vinguru på Laboratori de l'Institut Agrícola de Sant Isidre i Barcelona, og kjøpte gården Mas Ferrán i 1865. Han ansatte noen tid senere sin lærer Justo som vinmaker. De eksperimenterte med forskjellige druer, Chardonnay og Pinot Noir fra fransk Champagne og med sine mer lokale druesorter.

Noen stor kommersiell produksjon ble det ikke noe av. Vinprodusenten Mas Ferrán finnes fortsatt i dag under navnet Mont-Ferrán, og produserer nå Cava med høy kvalitet.

Andre som var tidlig ute var en gruppe produsenter i Sant Sadurní d'Anoia som gikk under navnet "de syv bekenes vise menn". Dette var en samling kjente vinmakere som møttes i en tankesmie hvor de diskuterte livlig hvordan de skulle kunne fremstille en boblende vin som kunne konkurrere med den franske champagnen. Sammen drev de utviklingen fremover ved å dele sine funn og sine erfaringer. De mente at for å lykkes måtte de satse på lokale druer, investere i vingårder, teknikk, personal og opplæring. Det var denne gruppens medlem Josep Raventós (1824-85), leder for vinhuset Codorníu, som i 1872 etter et hundretalls møter og eksperimenter, ble den som lanserte de første tusen flaskene Cava, eller spansk champagne som den ble kalt den gangen.

Josep Raventós sønn Manuel Raventós utviklet den nye forretningsvirksomheten, og satset selskapets ressurser på nettopp cava. Sammen med flere andre lokale produsenter kom en kommersiell produksjon i gang som vokste i de neste tjue årene. Mange andre produsenter av musserende vin ville gjerne at den skulle ligne mest mulig på den franske champagnen, men på typisk sta katalansk vis gikk de sine egne veier. Allerede på dette

tidspunktet hadde cava en særpregget identitet. At de hadde valgt rett vei viste seg i 1877, da valgte det spanske hoffet å erstatte den franske champagnen med katalansk cava. Utviklingen gikk sin gang, forbruket innenlands økte, Phylloxera Vastatrix kom og løsningen ble funnet med amerikanske rotstokker (1885), veksten økte etter århundreskiftet også gjennom 20 og 30 årene, men med borgerkrig og verdenskrig stoppet det hele opp, og først på 50-tallet var cava-livet tilbake til sitt normale. Det er i denne sammenheng viktig å huske at det meste av verdens musserende viner var søte og ble for det meste drukket til desserter. Dette skulle snart endres.

Med start tidlig på 1960-tallet endret produksjonen av musserende vin seg radikalt. En av de viktigste faktorene var Miguel Torres introduksjon av kald gjæring i rustfrie ståltanker. På denne måten ble vinproduksjonen vitalisert og fornyet i sin alminnelighet, over hele kloden og særlig i Penedès. En annen katalaner oppfant en ny måte å korke flaskene på med kork-krone-klamme istedenfor vanlig kork for den andre gjæringen. Denne metoden ledet produksjonen av musserende vin inn i en industriell fabrikkasjon. Ved hjelp av maskiner ble produksjonstakten drastisk forbedret, og hele prosessen ble vesentlig enklere og ikke minst billigere. Samtidig ble kunnskapen om og kvaliteten av gjæret sterkt forbedret. Ny og bedre teknikk for filtrering og metoder for

å minske oksideringen kom på plass. Alle disse nyvinningene endret resultatet. Cavaen beholdt plutselig mer av sin fruktighet selv etter gjæringen, og behovet for å tilsette sødme ble drastisk redusert. Fruktigheten finnes jo naturlig i de soldrukne spanske druene, og nå bar disse nye kvalitetene frem smaken hele veien til kundenes smaksløker. Verden for musserende viner endret seg med et slag, og nå hadde spanjolene fått en hel del smaksrike kort på hånden.

På begynnelsen av 1960-tallet fantes det et 40-talls produsenter av cava, antallet femdoblet seg kort tid etter at nyvinningene ble viden kjent. Til og med i Champagne, som hadde tatt til seg disse nye teknikkene, mer enn doblet produksjonen seg av samme grunn.

I begynnelsen av 1970-tallet tok eksporten ordentlig fart, og det var først og fremst Codorníu og Freixenet som viste vei. Men forskjellene mellom produsentene var da som nå store. En liten produsent kan ha 10 000 flasker

i kjelleren, mens de store produsentene Codorníu og Freixenet har millioner.

Hvilket navn skulle dette vinen, som høstet store eksportfremganger, bære? Spansk champagne, champaña og xampany fikk det ikke lov å hete, fordi de franske produsentene i Champagne hadde, med hjelp av det Europeiske Fellesskapets lover, fått opprinnelsesbeskyttelse for sitt produkt allerede i 1973. At det ble Cava har flere grunner. Én var at musserende vin lagres best under jord der den jevne svale temperaturen har gunstig effekt på gjæringen. Cava betyr kjeller på katalansk, og det er fra sin kjeller katalanerne hentet opp den fine vinen som hadde blitt spart til en spesiell anledning. Navnet var kort og enkelt å uttale, noe som passet bra for den internasjonale kunden. En tredje grunn, og sikkert like viktig, var at ordet var det samme både på spansk og katalansk.

I dag er Cava et selvsikkert og litt kjepphøyt produkt, som i Catalonia ikke lenger lever i skyggen av Champagne. Det er heller tvert om!

Det er mange eksperter som mener at cavaens kvalitet de seneste 10 årene har blitt svært bra. Fra et billig og søtlig produkt til dagens knusktørre, chic og hipp, fra kvantitet til kvalitet, noe som også merkes i Robert Parkers poengsetting, hvor flere cavaer nå har passert 90 poeng, og ingen vinrangering er mer tonegivende enn hans.

I året 2001 oversteg den spanske eksporten av cava Frankrikes eksport av champagne, og har siden da befestet sin stilling som verdens mest solgte sprudde!

Kilder: Cava – Spaniensstjärna, www.ipg-sweden.com, med oppfordring om å bli sitert.





Demp betennelser med mat!

Det er mange som sliter med plager fra ulike betennelsestilstander i kroppen, som leddbetennelser, muskelbetennelser eller bindevevssykdommer. Dette kan gi smerter, hovenhet, væskeansamlinger, redusert bevegelighet og kanskje også dårlig nattesøvn. I dagens behandling er det for det meste smertestillende tabletter, men bruk av smertestillende bedrer ikke selve betennelsen. Nyere forskning viser at en ubalanse i matinntaket kan øke nivået av betennelsesstoffer i kroppen.

Mat som medisin I

Det viser seg at den betennelsesdempende effekten av mat er avhengig av alle ingrediensene i kostholdet ditt, og ikke en enkelt ingrediens. Sliter du med betennelser i kroppen, kan du godt inkludere flere ingredienser i kosten som demper betennelser, samtidig som du kan redusere inntaket av ingredienser som synes å kunne øke betennelser.

Typisk vestlig kosthold med mye rødt kjøtt, mettet fett, raffinert mel og sukker er assosiert med høyere nivå av betennelsesstoffer i blodet, mens middelhavskosthold med mer hele korn, nøtter, frø, frukt og grønt, olivenolje og et lavere inntak av rødt kjøtt og mer fisk, gir mindre betennelse.

Ingefær og gurkemeie kan redusere betennelsesreaksjoner i kroppen. Antioksidantene i krydder tåler koking.

Dette kan du spise for å

- 1 Friske bær, frukt og grønne bladgrønnsaker i antioksidantrike smoothies
- 2 Antioksidantrike krydder og urter, særlig ingefær, hvitløk og gurkemeie
- 3 Fet fisk med omega-3-fettsyrene EPA og DHA. Gjerne også tilskudd av fiskeolje tilsatt vitamin D
- 4 Umettet fett fra oliven, avokado, nøtter og planteoljer. Flerumettet fett finner du i oliven, fete fiskeslag, fiskeoljer, valnøtter, linfrø og linfrøolje. Tilsett gjerne litt linfrøolje i smoothies.
- 5 Extra virgin olivenolje eksempelvis som dressing til salater og over skivede tomater

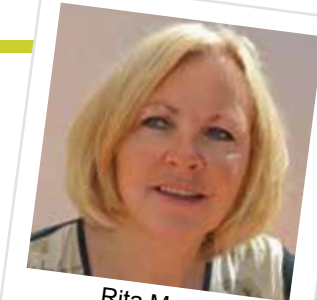
dempe betennelser:

- 6 Fiberrik mat i form av grove kornprodukter, nøtter og frø og fiberrike frukt, bær og grønnsaker. Velg frukt og bær med lav GL som bringebær, jordbær, epler, pærer, brokkoli, spinat, rosenkål og gulrot.
- 7 Usaltede, rå nøtter – spis en håndfull daglig
- 8 Røde og blå bær som bringebær, jordbær, blåbær, solbær og krekling.
- 9 Moderat alkoholinntak
- 10 Syrnede meieriprodukt med naturlig gode bakteriekulturer eller tilsatt probiotika

TIPS:

Drick grønn te. Ha alltid en nøtteskål med biter av mørk sjokolade (70 % kakao) stående fremme. Bruk mer ingefær og hvitløk; ypperlig i wokretter. Lag avokadodip og tomatsalsa, valnøttpesto eller ruccolapesto. Få i deg gurkemeie, chilipepper og kanel i blåbær-smoothie. Lag hjemmelaget knekkebrød og frokostblanding. Ta gjerne 2 ss tran hver dag. Lag grønn smoothie (med kiwi, bladgrønt, paranøtter og linfrøolje). Saltbak rødbeter i stedet for poteter til hvert måltid.

Av Rita Moe



Rita Moe
Leder Helse&Sosial gruppen

TIPS: tilsett revet ingefær til olivenolje eller hvitvinseddik, så har du en flott salatdressing. Hvis du lager juice av grønnsaker og frukt, kan du fint tilsette revet ingefær her også. Videre kan du kose deg med sushi og syltet ingefær. Tilsett ingefær i wok og i supper.

Kilde: J. Nutr.2009; 139, Ann Intern Med. 2006, JAMA. 2004;292 Osteoarthritis Cartilage 2003 Nov, Fedon Lindberg, Forskning.no



Dette bør du minimere inntaket av:

- ➔ Ferdigmat med bearbeidet fett, transfett og palmeolje. Lag mest mulig fra bunnen av med rene råvarer.
- ➔ Rødt kjøtt
- ➔ Spis mindre av karbohydratrike matvarer, eksempelvis poteter
- ➔ Kutt ut raffinerte karbohydrater, det vil si hvitt mel, pasta og sukker
- ➔ Omega-6 – vanlige kilder inkluderer solsikkeolje og palmeolje

Det er langt viktigere å bli kvitt bukfett enn å gå ned i vekt!

Alle ønsker vi en slankere midje, og særlig nå som bikini sesongen nærmer seg. Men det er langt viktigere årsaker til at vi ikke bør la livvidden gli ut. For det fettete som legger seg rundt midjen, det såkalte visceralt fett, er det mest helsefarlige. Mange studier viser at fettceller omkring livet kan lage proteiner som trigger betennelser i kroppen. Slike irriterende betennelsesstoffer øker din risiko for både overvekt, diabetes, kreft, hjertekarsykdom, depresjon og demens.

Har du noen centimeter for mye?

Målebåndet bør helst ikke vise mer enn 94 cm for menn eller 80-85 cm for kvinner, (litt uenighet om tallet for kvinner, men over 88 er for mye). Grensene gjelder uavhengig av din høyde. Løsningen ligger i rene råvarer og moderat fysisk aktivitet. Så ikke fortvil, det er kanskje enklere enn du tror.

Her er 10 fine tips:

Mat som medisin II

1. Extra Virgin Olivenolje Bytt ut raffinerte planteoljer med Extra Virgin Olivenolje! Den enumettede oljesyren, omega-9, demper nivået av betennelsesstoffer i blodet og har i studier vist seg å begrense mengden fett som legger seg rundt livet (ref. Paniagua, Diabetes Care July 2007). Bytter du noe mettete fett med naturlig umettete fett, for eksempel Extra Virgin olivenolje, så vil midjemålet ditt krympe (ref. Summers, Diabetologica 2002)

2. Avokado, valnøtter og pinjekjerner bidrar også med omega-9. Denne enumettede fettsyren kan også redusere langtidsblodsukkeret ditt og forebygge diabetes 2 (ref. L. Schwingshackl, Ann Nutr Metab 2011). Ved en økning i langtidsblodsukker (HbA1c) på 1 % ser man en økt dødelighet på 20-30% av hjerte-karsykdom (ref. EPIC-Norfolk-studien, Ann Intern Med 2004)

3. Kutt transfett. Kutt alle produkt med delvis herdet vegetabilsk olje (transfett), fordi de kan øke mengden bukfett. Transfett gir deg også dårligere kolesterolverdier, trigger betennelser, bidrar til overvekt, insulinresistens og metabolsk syndrom (ref. Micha R. Trans fatty acids: effects on metabolic syndrome, heart disease and diabetes Nature Reviews Endocrinology 5, 335-344 (June 2009)

4. Stress ned fordi stresshormonet kortisol er assosiert med økt bukomfang. Pust dypt, gå turer, le oftere, tren på måter du trives med – sats på det som gjør at du får mer ro og glede i hverdagen.

5. Velg lavglykemiske matvarer fordi store blodsukkersvingninger øker utskillelsen av stresshormonet kortisol, som igjen får fett til å lagre seg i midjen. Bytt ut pasta, hvit ris og noe poteter med for eksempel bønner, linser, kikerter, bokhvete og quinoa. Du får i deg mindre stivelse og flere byggeklosser i fullkornspasta, naturris og små poteter med skall på. Fullkorn fra bygg og havre kan også kokes som "ris". Velg frukt med lav GL slik som epler, pærer og plommer.

6. Grønn te og mørk sjokolade har levende plantestoff kalt polyfenoler (eks. catechiner) med sterk antioksidantkraft. Studier har vist at catechiner kan øke fettforbrenningen (ref. Hsin-Yi Yang, British Journal of Nutrition 2012). Ingen ulempe at de i tillegg kan forebygge hjerte-karsyk-

dom, diabetes og kreft. Så kos deg med flere krus grønn te i hverdagen og unn deg også litt mørk sjokolade (> 80% kakao).

7. Meieriprodukter som melk, ost og yoghurt bidrar med kalsium. Velg gjerne symet melk og yoghurt naturell for mindre sukker. Inntar du for lite kalsium, så vil kroppen lage et hormon som får kroppen til å lagre fett rundt midjen. En hverdagskost rik på kalsium, som kan tilfredsstille ditt dagsbehov på omkring 1 gram, kan dempe produksjonen av dette hormonet og øke fettforbrenningen (ref. Abargouei, International Journal of Obesity 2012). Fine kalsiumrike alternativer til kumelk, kan være geitemelk, fetaost, sesamfrø, hvetekli, sardiner og grønne bladgrønnsaker

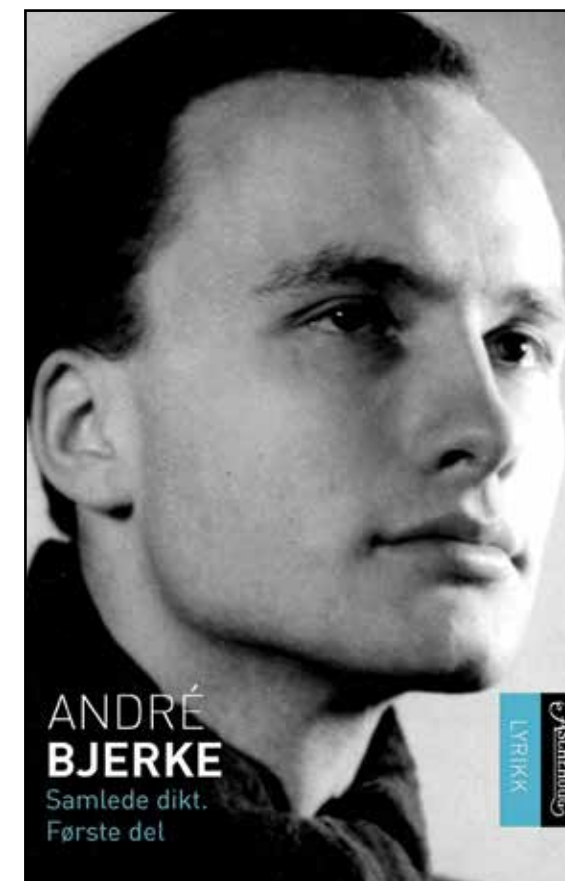
8. Kutt ut kunstig søtstoff, fordi studier viser at de kan øke søtsuget og påvirke fettforbrenningen slik at du lagrer mer fett rundt midjen (ref. Nettleton, Diabetes Care 2009)

9. Tarmbakterievennlig mat. Spis mat som gjør at dine tarmbakterier trives, da stadig flere studier setter en ubalansert tarmflora i sammenheng med overvekt. Når dine tarmbakterier ikke er i form, så programmerer de ikke immunsystemet ditt godt nok. Resultatet kan bli immunceller som lager betennelsesstoffer i tide og utide. Slike irriterende betennelsesstoffer kan gi insulinresistens og betennelser i kroppen. Mange studier viser også at både overvekt og diabetes henger sammen med forhøyet nivå av kroniske betennelsesstoffer i blodet. Studier viser også at tarmbakterier i ulage kan lage uheldige forbindelser (lipopolysakkarider) som i tillegg lager betennelser og krøll når de kommer over i blodet (Cani, Diabetes 2007, Vrieze Gastroenterology 2012). Men kos deg med havregrøt og byggryn, fordi de bidrar med løselige fiber (beta-glukaner) noe bakteriene elsker (se tidligere artikler om havre). Spis mer plantegrønt, alle typer løk (særlig hvitløk, se tidligere artikler om hvitløk) og fiberrike rotgrønnsaker. Fet fisk, nøtter og frø og symet melk med naturlige bakteriekulturer er også mat for "bakteriemons".

10. Sats på 30-minutter rask gange og unngå at fett lagres rundt livet. En RCT-studie på overvektige kvinner i alderen 50-75 år, viste at regelmessige gåturer reduserer både midjemålet og kroppsvekten (ref. Irwin, JAMA 2003)

Ref. Dr. Berit Nordstrand(Fraiva)

Av Bente Puig



Jarl André Bjerke (født 30. januar 1918 på Grefsen i Oslo, død 10. januar 1985) var en norsk forfatter, gjendikter, lyriker og sjakkspiller som ble toneangivende i etterkrigstidens norske litteratur- og språkdebatt, henholdsvis som forkjemper for tradisjonell verseform og riksmålssaken. Han var sønn av forfatteren Ejlert Bjerke og Karin Bjerke, født Svensson, og fetter av forfatteren Jens Bjørneboe.

Bjerke debuterte i 1940 med diktsamlingen Syngende jord. Han var meget produktiv og allsidig og har skrevet dikt både for barn og voksne, kriminalromaner under pseudonymet «Bernhard Borge», essays og sakprosa, blant annet om språk. Bjerke var ivrig riksmålstilhenger, og var aktiv i Riksmålsbevegelsen i en årrekke, blant annet som redaktør av bevegelsens tidsskrift Ordet.

Kilde: Wikipedia

Lyrikk gruppen

Syndefall av André Bjerke

Slangen sa
til den første kvinne:
"Du synes å trives og ha det bra
bak ditt fikenblad.
Du eter deg Sund
og lubben og rund
på alt hva du finner av frukt her
inne.
Men noe, noe mangler du dog,
kjære venninne,
for jeg er litt av en psykolog -"

Eva sa:
"Jeg har vel alt som en kvinne
kan ha,
mat og klær
og alt det der,
er det no mer mellom havens
trær,
så si hva det er!"

Den listige slange slynget seg da
om kvinnens kne.
Den pekte på kunnskapens
brennende tre
og sa:
"Se.
Kvinne, du er ifra skaperens
hand
ennu en ånd.
Eplet på treet er brusende rødt,
et og bli kjøtt!"

Hun sa: "Du er grov.
Du fører et sprog
som man ikke har lov
til å fore i første Mosebog.

Jeg må jo begjære
den skinnende frukt.
Jeg vilde ha brutt den,
men Gud har forbudt den
med trussel om tukt,
og da får det være.
Jeg blir i freden
og spiser en pære
med Adam isteden -"

Men slangen var kjent
som en dyktig dosent,
han aktet å vinne
sin første debatt
med den første kvinne
og hvisket betatt:
"Vel er det smukt
å drikke uskyldige veksters vin,
men husk at bare forbuden frukt
har C-vitamin!"

Kunnskapens tre
er livets fornyer-
Dets saft går deg hett
gjennom blodet
og hodet,
og se, du blir lett
som den fallende sne
og de drivende skyer-

Eva, bli kvinne
og kropp
og sjel,
klyv opp
og stjel
mens tiden er inne -!"

Og Eva ble underlig myk i kne.
Blodet sang.
Og plutselig stod hun ved kunns-
kapens tre
og tittet på skrå
mot eplet som hang
i det blendende blå.
Hun tenkte som så:
skitt la gå.

Bare en bit,
og Eva var ild.
"Adam, kom hit!"
og Adam kom til,
og Adam gjør som hans Eva vil.

Da er det han kommer,
den straffende ånd
med flamer og trommer
og domsbasuner og sverd og
sønn.

Herren kremer sin gane tørr
og spør:
"Hva har dere gjort?"
men Eva vender sitt åsyn bort.

Og skapningens herre blir rød
som en laks
og sukker tungt
og tenker: den gamle er gam-
meldags
på dette punkt!
"Har dere spist
av kunnskapens tre?"
"Javisst
har vi det.

Jeg var ikke klok,
men hun fristet meg jo".
"Nei, den er god!
Du ville jo ha."
"Det var deg som sa: ta."
"Det var deg som tok."

Herren sa med formaning og
tukt:
"Vi kan ikke drive almind'lig be-
spisning
på kunnskapsfrukt.
Ifølge lovens paragraph 3
straffes det med
paradisforvisning."

Herren gav, Herren tok –
Og hermed ender det første
poem
i den første bok.
De jagdes fra Eden i evighet,
og således oppstod, som alle vet
livets problem.

Og dette var myten om syndefal-
lets farer
fritt etter Moses. Med små kom-
mentarer.

Og dette har hendt mangfoldige
ganger
med kvinner og guder og menn
og slanger

O, kvinner og guder og slanger
og menn,
kom, la oss gjøre det om igjen!

Kunstgruppen Costa Blanca 96

Ny ledelse i kunstgruppen

Da har nytt styre tatt over roret i kunstgruppen, og jeg vil benytte anledningen til å takke for alt arbeidet som er lagt ned, av de som har drevet gruppen de siste to årene. I tillegg startet

Laila og Oddvar Oddhaug gruppen «Mal med oss», og har gitt gode råd og veiledning til deltagerne, til hjelp for videre utvikling i egen maling. Tusen Takk! Nå har jeg tatt over stafettpinnen, men håper innimellom

å kunne dra veksler på andre som kan bidra med sin erfaring.

Denne gruppen vil fortsette hver mandag kl. 15.30 - 17.30 i bo-de-ga-en fram til juni, før den starter opp igjen i oktober.

Når dette bladet går i trykken har månedens utstillende i DnKCB, Anne-Elisabeth Nasset,

allerede hatt sine bilder oppe i 3 uker, men har du ikke hatt anledning til å se dem, har du fortsatt noen dager igjen! Hun er en mester i å bygge opp komposisjoner med foto i transparente lag, som går rett i hjertet på en.

Månedens utstillende for mai-juli, Anne-Grethe Hansen, er kjent for sine flotte malerier av trebåter. Samtidig er hun ikke redd for å gi seg i kast med både portretter, stilleben og ellers andre motiv som hun finner glede i å male.

Høsten vil by på mange ulike aktiviteter, og alle innspill/idéer fra medlemmene vil tas med så vi kan få en sesong med mange, gode kunstopplevelser.

Brith T. Færgestad
Leder Kunstgruppen DnKCB



Månedens utstillende Anne-Grethe Hansen

Etter at jeg ble pensjonist, og min mann Hans-Petter og jeg flyttet til Spania, gikk jeg over fra rosemaling til å male på lerrett. Dette synes jeg er gøy og har deltatt på en del kurs. Sist var med Joan Vidal, fra Guadal-est. Vanligvis maler jeg med olje, men ser også muligheten i andre teknikker.



Jeg er født i Oslo, gikk på Grünerløkka skole og bodde senere 40 år på Movatn som ligger i Maridalen, nord i Oslo. Av yrke er jeg anleggsgartner, og når jeg ikke maler koser jeg meg i hagen eller dyrker min andre hobby som er sang.

Nå gleder jeg meg til å fortsette i «Mal med oss» og håper at mange vil besøke klubben hvor dere kan se mine malerier fra 24.4.14, da det vil være vernissage.

Siste torsdag i hver måned har Klubbens kunstgruppe et arrangement som vi kaller for vernissage.
Men vet vi egentlig hva dette ordet kommer av?
Vernissasje (fra fransk vernisser, å ferdiggjøre) er en noe uformell åpning av en malerutstilling, gjerne dagen før den offisielle åpningen. Begrepet er vanlig brukt også for den offisielle åpningen. Et relatert begrep er privat visning, men det er ikke nødvendigvis knyttet til en pre premiere.
Historisk kommer begrepet fra samlinger utstillende malere på Salongen i Paris hadde i forkant av sine utstillinger. De inviterte da med seg en person til å se på utstillingen mens kunstnerne foretok en siste ferdiggjøring, siste justeringer, av bildene. Dette ble kalt Le jour de vernissage. Det er senere blitt vanligere å innby også andre interesserte, kjente mennesker, politikere og så videre.
Det har medført en utvanning av bruken av begrepet, og vernissasje brukes nå like gjerne om den offisielle åpningen av utstillingen.

Anne-Elisabeth Nasset

LEGESENTERET Costa Blanca Klinikken

Almennpraktikere har norsk, svensk og spansk legeautorisasjon

Åpningstider:
Man-Fred: 9.30 - 13.30

- Blodprøver/vaksiner
- Hjemmebesøk
- Spesialister

Vi samarbeider med Hospital IMED Levante

Øyeblikkelig hjelp: Ring Rita på 649 542 252

Tlf: 966 86 86 86 / 966 86 88 86

Adr: Calle Joaquín Turina no. 4 - Albir

Kom bli med!

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

Meld deg inn nå, og ta del i moroa!

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

Alt innen hjemmetjenester
24-timers vaktelefon
Utan av hjelpemidler
Tolketjenester
Blodprøver - INR
Sykehjem
TRYGGHETSLARM

Costa Blanca Nursing
HJEMMESYKEPLEIE

Ring oss på
619 274 038

VI INNREDER DIN SPANSKE BOLIG.

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

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

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

Tel.: 651 182 543
(Johan Hjellegjerde)

NORSTIL

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

Den Norske Skole Costa Blanca
www.costablancaskole.com

Selv i Spania er du ikke langt unna våre investeringsrådgivere



Å kjøpe bolig i Spania og flytte vekk for en kortere eller lengre periode er et stort skritt. Hos Nykredit sørger vi for at det blir et skritt i riktig retning der du kan føle deg trygg. Først og fremst så låner vi deg penger med gode lånevilkår i en skandinavisk bank til å finansiere boligen du drømmer om.

Det kan vi, for Nykredit arbeider lokalt i Spania. Det kan du dra nytte av når du har bruk for veiledning om forholdene i det nye landet.

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

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

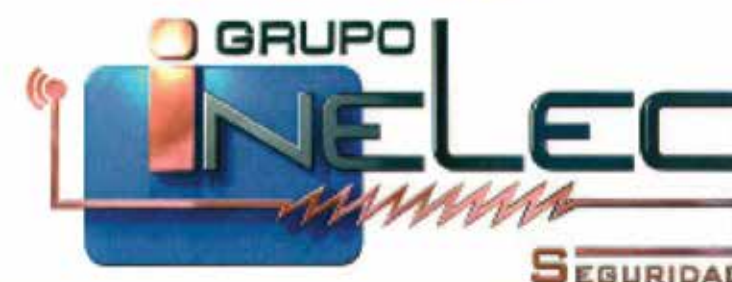
Nykredit, International
Under Krystallen 1
DK-1780 København V

Nykredit

Vi sikrer Klubben!

Topp moderne alarmsystemer.
Kun installasjonskostnader,
ingen månedsavgift eller abonnement.

Kontakt Albert på tlf.: 616 367 338, evt a.marques@inelecsa.es
for mer informasjon.



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



**SYKEHUS
IMED
LEVANTE**

Vi bryr oss om din helse

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

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

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

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



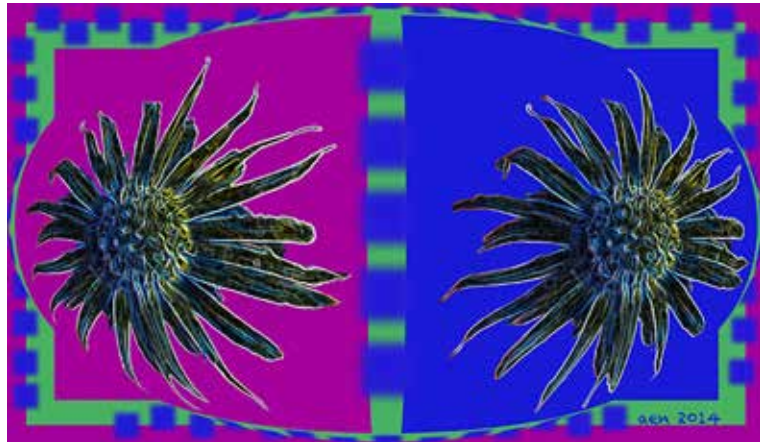
**A COMPLETE
SOLUTION 4 YOUR
INTERNET NEEDS**

10gb | **INTERNET**

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



Lofotografen!



Anne-Elisabeth Nesset er fra Lofoten, men bor fast i Alfaz del Pi. Hun jobber i Den Norske Klubben Costa Blanca som sekretær. Formell utdannelse er økonomi/revisjon og eiendomsmegling, men det har alltid bodd en kreativ sjel bak fasaden.

Utgangspunktet for de digitale bildene mine er et eller flere fotografier som jeg selv har tatt med mitt digitale Nikon D90. Disse blir så behandlet i Photoshop/Lightroom.

Programmene som nå har blitt min malepensel gjør det mulig for meg å leke med form og farge i det uendelige. Ofte setter jeg sammen flere bilder, komponerer egne mønstre osv, osv. Det kan virke enkelt, men for å oppnå

gode resultater med teknikken lig-ger det mange arbeidstimer bak.

I den senere tid har jeg også begynt å ta mer og mer av det vi opplever som «vanlige foto», det vil si bilder jeg ikke bearbeider i

“Jeg har i mange år søkt etter en teknikk som jeg kunne uttrykke meg gjennom, og til slutt fant jeg den gjennom fotografering, Photoshop og andre digitale programmer.”

Photoshop. Jeg liker dette - å ha to vidt forskjellige uttrykksformer, det er spennende.

I fjor sommer åpnet jeg «Kunst- kafe Livia» i barndomshjemmet mitt i Lofoten. Den er kun åpen

på sommeren når jeg er hjemme. På kafeen har jeg et galleri med ustillere fra hele Norge. Skal du til magiske, vakre Lofoten, så stikk innom «Kunstkafe Livia». Den ligger på Leknes midt i Lofoten. VELKOMMEN

Ønsker du å se flere av mine bilder er du velkommen til å kikke på min hjemmeside:

www.lofotograf.dk



Utstillinger

- September 2008 - Kunstgrottene i Rojasles
- Oktober 2008 - Kulturhuset i La Nucia
- Begge disse utstillingene sammen med en annen norsk kunstner. Trine Norman fra Bodø
- Sammen med Kunstgruppen Costa Blanca - 2 ganger i Kulturhuset i Alfaz del Pi.
- To separatutstillinger i Den Norske Klubben Costa Blanca
- Sommeren 2009 på Skjærbrygga i Lofoten
- Oktober 2009 Utstilling på Reuma-Sol i Alfaz del Pi.
- November 2009 Utstilling på Veita Fargeklaten Andenes/Vesterålen

FOTOGRUPPEN



Foto: Annlaug Gjerde



Foto: Solfried Gjelsten



Foto: Reidar Færgestad

Vi møtes en gang i måneden. I tillegg arrangerer vi en del utflukter. Planlagte møter i gruppen er 10. mars, 7. april og 19 mai. Møtene starter kl. 18.00 i andre etasje i klubbhuset.

Vi har en egen Facebook-gruppe som bare er tilgjengelig for gruppens medlemmer. Her deler vi selvfølgelig bilder i tillegg til informasjon om aktiviteter og lignende.

På gruppens turer er det selvfølgelig fotografering som er i fokus, men vi er en sosial gjeng så det er alltid gøy på tur. Er du glad i å fotografere? Kom og bli med oss, nye medlemmer er alltid velkomne.

Denne gangen har vi vært på to turer: Vårens vakreste eventyr: mandelblomstringen. En tidlig morgen i februar var vi en gjeng som møttes og la ut på tur langs smale svingete veier, og kom frem til den nydelige Jalón-dalen. Her var det masse motiver for en ivrig amatør fotograf. Vi lar bildene tale for seg selv her.

Mandel- blomstring



Foto: Annlaug Gjerde



Foto: Pierre Solstad



Foto: Solfried Gjelsten



Foto: Erik Paulsen



Foto: Jan Moen

KORSET I BENIDORM

Vi hadde hatt flere morgenturer og tenkte at nå skulle vi prøve en tur i det solen gikk ned. Målet var å se om vi greide å fange de flotte fargene og det fine lyset som vi så

ofte ser på kveldstid her nede. Vi valgte å dra opp til korset i Benidorm, og der ble vi møtt av et fantastisk lys i det sola var på veg ned, mens byen Benidorm bare

var en skygge. Det var spennende å se hvordan det endret seg når alle lysene ble tent og byen lyste opp.



Sterke farger i det solen blir borte: Fotograf: Reidar Færgestad



kveldens siste solstråler Fotograf Erik Paulsen



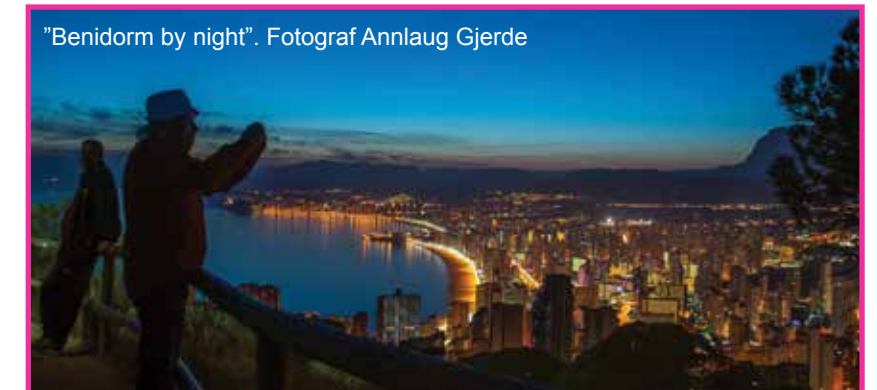
"Ivrig jeger (Erik Paulsen) jakter på det perfekte motiv". Fotograf Anne-Elisabeth Nesset



Reidar Færgestad i full konsentrasjon. Fotograf: Jan Moen



"Hele gjengen på korset". Fotograf Anne-Elisabeth Nesset



"Benidorm by night". Fotograf Annlaug Gjerde

Moderne Design og ren avslapning!

Himolla

Kvalitetsmøbler laget i Tyskland

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

“Jeg velger Varilux
fordi ikke alle progressive linser er like”

DITT ANDRE PAR PROGRESSIVE LINSER
VARILUX
I GAVE*

* Forhør deg om tilbudets vilkår

FELIPE ZARAGOZÍ
ÓPTICA

HVORFOR VELGE VARILUX?
FORDI DE GARANTERER
NATURLIG SYN UANSETT AVSTAND
DU FÅR DEM HOS
ÓPTICA FELIPE ZARAGOZÍ

C/ Constitución, 6 - Altea 03590 - ☎ 965 84 44 60

TAX FREE

www.opticafelipezaragozi.com

Kom bli med!

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

Meld deg inn nå, og ta del i moroa!
Helårsmedlemsskap koster bare 50€.
Som helårsmedlem får du rettigheter og fordeler iht våre vedtekter.

Cantamos synger våren inn

Det er en del trekkfugler i koret vårt, og fra februar var vi fulltallige -tilsammen 25 medlemmer.

På denne tiden passer det godt å trekke ut i omgivelsene for å nyte mandeltre-blomstringen. Vi leide Angel med lokalkunnskap og buss, og dro sørover før vi tok veien over fjellet via Alcoy og Concentaina på vei til nydelig lunsj i Guadalest.



Det er mange som stopper opp og gir øre til oss når vi en gang hver vår rusler gatelangs i Albir og gir smaksprøver fra vårt repertoar. Det var stor stas og mange tilhørere fra oppstart på Bokkaféen, impulsive småkonserter underveis til avslutning på Ankis restaurant.



Av og til tar vi med oss picnic-kurvene og feirer oss selv. Vi nøt en nydelig søndag ettermiddag på terrassen til ett av medlemmene, hvor vi hadde praktfull utsikt til fjell, byer - og Middelhavet. En flott bløtkake med noter fra en av yndlingssangene var bakt av et annet kormedlem. Den smakte nydelig og forsvant som dugg for solen..



Lyst til å synge i Cantamos? Bli med, da vel – vi har plass til fler!
Koret øver på kirkesenteret i Albir hver mandag kl 16-18:30, til og med 7. april og fra og med 29. september 2014.

Ring eventuelt Kari på telefonnummer 695 180 783 eller Ingebjørg på 657 435 810



På klubbens store dag 8. mars – da snoren ble klippet – var vi tilstede og gratulerte ledelsen og alle medlemmer med det flotte huset i Alfaz.




BOREAL COSTA BLANCA, S.L.
PROYECTOS

ALT INNEN EIENDOM
Vi kvalitetssikrer og oppdaterer alle forhold vedr. din eiendom.

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

For mer informasjon: +34 609 902 628

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



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

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

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

Den Trojanske Hest

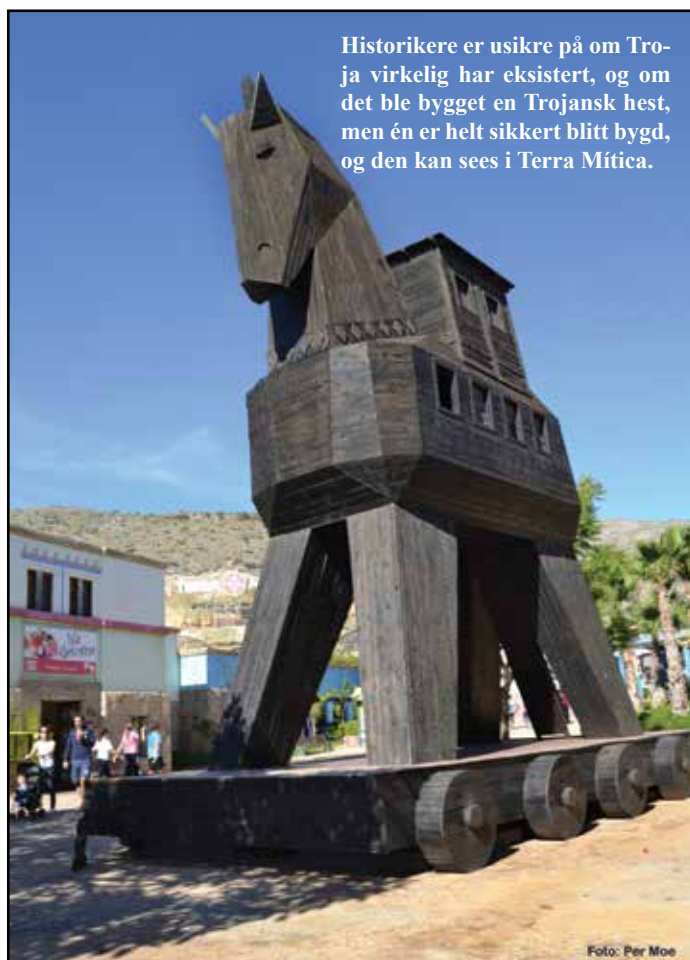
Den trojanske krig var, ifølge legenden, en krig de greske kongene førte mot byen Troja i Lilleasia etter at prins Paris av Troja bortførte Helena av Sparta.

Krigen tok slutt med en enkelt plan. Grekerne (eller Odyssevs på deres vegne) pønsket ut en ny list – en enorm hul trehest; hesten var hellig for trojanerne. Den ble bygget av Epeios og fylt med greske kriger under Odyssevs' ledelse. Resten av den greske hæren lot som den dro, og trojanerne godtok hesten som en fredsgave. En gresk spion, Sinon, overbeviste trojanerne om at hesten var en gave, til tross for advarsler fra Laokoon og Cassandra. Trojanerne var overlykkelige over at den ti år lange beleiringen var over, og feiret overstadig om kvelden. Da grekerne kom ut av hesten var byen sløvet av fyll. Grekerne åpnet byporten for å slippe de andre soldatene inn, og byen ble tilintetgjort. Hver eneste mann, hvert eneste guttebarn, selv spedbarn, ble drept; hver eneste kvinne tatt til slave, alle Trojas rikdommer plyndret, og selve byen brent til jorden.

Det er uklart hvorvidt en trehest noen gang ble bygget. Homers fortellinger blir av mange antatt å være en sammensmeltning av mange kriger mot Troja. Han trekker mange figurer ut av gudene og bruker en rekke metaforer.

Det har blitt hevdet at den trojanske hest representerer et jordskjelv mellom krigene, som svekket Trojas murer og gjorde byen åpen for angrep. Strukturelle ødeleggelser av byen man antar var Troja – på samme sted som i Iliaden, og med gjenstander som viser at det var en rik og mektig by – tyder på at det virkelig var et jordskjelv. Andre forskere, så vel som antikke kilder, mener at den trojanske hest egentlig var en rambukk. De som hevder at fortellingene om den trojanske krig stammer fra en virkelig konflikt, daterer den vanligvis til mellom 1200 og 1300 f.vt.

Kilder: Historie.net og Wikipedia.



Restaurante www.casavital.com

Casa Vital
Vi har Tapas og a la Carte

Torsdager kl. 18.00:
Byvandring m/meny 33€

Lukkede selskaper
Brylluper

VI ER PÅ FACEBOOK
Tel: 965840936
Sms: 617640859

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

Cl. Salamanca 11
Gamlebyen i Altea

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

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

NÅR KUN DET ALLER BESTE ER GODT NOK:
HOSPITAL CLINICA BENIDORM og det norske legesenter SALUS - Albir kan tilby mer enn 40 topp kvalifiserte leger for å ta vare på din helse

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

24 timers GRATIS vakt-telefon med norsk-talende personell
900 380 580

Dr. Luis Lopez

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

Den Beste: Support - Service - Teknologi

WIPZONA

NY 4G

Nå 10 år i Spania

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

Vi snakker norsk!

ROCHA'S HAIR
FRISØRSALONG HÅR OG SKJØNNHET

Farge+klipp+føn 51€
Pedikyr 19€
Manikyr 11€
Gelish manikyr 25€
Tel: 965 887 324

Fetthfjerning uten kirurgi
Første konsultasjon GRATIS uten forpliktelser
Umiddelbare resultater

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

"Alle monner drar", sa musa

MYNT-LOTTO monner litt også.

19. februar ble det tellet og veid. Denne gangen kom det inn hele € 744,40. I tillegg ble det spilt for € 73,-.

Selve myntmengden fordelte seg slik:

Antall	Verdi	Samlet
2	10	20,-
9	5	45,-
56	2	112,-
177	1	177,-
203	0,50	101,50
520	0,20	104,-
230	0,10	23,-
2140	0,05	107,-
1790	0,02	35,80
1910	0,01	19,10
	Totalt	744,40

I tillegg fant vi: 1 binders, 1 messingkule, 2 skruer, 147 pesetas-mynter, 20,50 danske kroner, 2,50 NOK, 20 US cent, 1 Groszy og 10,10 rubel.

Det ble tippet at verdien kunne være fra 78€ til hele 2.200€ (det hadde vært noe) selve vekten ble tippet i spennet fra 13 kg til hele 87,49 kg (da hadde nok ingen klart å løfte krukka).

Riktig vekt var 29,2 kg og Harald Becker hadde tippet nærmest både over og under denne vekten med henholdsvis 29,275 kg og 29,115 kg. Nærmere går det ikke an å komme. Det ble 2 gode hvitvin på Åse (kona). Harald liker best øl.



Nærmest på verdien av det som var i krukka kom Tore K. Lycke som tippet 750€, og nærmest nedenfra var Oddvar Tonaas som tippet 628€. Her vanket det to gode Rioja som gevinst.

Neste Myntlotto ble holdt den 26. mars, med en mindre krukke.

Takk til alle som fortsatt gir sine småmynter til klubben – du ser det monner.

Mynt-lotto med trekning 26.mars!

Vi fikk med oss denne også før QP gikk i trykken. Spredningen var som tidligere stor. Laveste vekt var tippet 12,5 kg og høyeste 30 kg. Verdien av innholdet var spredd fra € 827,- som høyeste til € 95,70 som laveste. Denne gangen pakket vi myntene direkte i sine respektive ruller, så slapp vi å sortere myntene enda en gang. Det tar noen timer for to personer, men det er en hyggelig telling, med tanke på bidraget det gir. Selve lotto-tippingen inbrakte € 53, 08.

Vinnerne denne gangen var Bjørn Væthe med € 426,- nærmest fra oversiden og Kari Kvæken med € 374,- nærmest fra undersiden av beløpet.

Vekten denne gangen var 16,4 kg, og mange husket nok fra i desember da vi hadde samme krukken. Harald Becker var nærmest fra oversiden med 16,888 kg (Bjørn Væthe hadde bare 100 gram mer, men det ble ikke noen gevinst. Rett under kom Thor Ragnar Hem som hadde tippet 16,25 kg. Det står 4 gode vin til avhenting ved leilighet.

Antall	verdi	samlet
1	20,-	20,00
1	10,-	10,00
1	5,-	5,00
8	2,-	16,00
77	1,-	77,00
107	0,50	53,50
364	0,20	72,80
532	0,10	53,20
884	0,05	44,20
1029	0,02	20,58
933	0,01	9,33
	Totalt	381,58

I tillegg kom det inn en galvanisert skrue og en plastpropp?
1 ødelagt € 0,20 , 1 svensk 10 kronor,
1 dansk tier, en engelsk penny,
2 norske femti ører, det må vel snart være tomt for norske femtiører!!

Vi setter opp en ny "krukke" med en annen form med det første. Så blir det en ny utfordring å gjette verdi og vekt neste gang.

Hilsen økonomiavdelingen



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

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

Benytt klubbkaféen!

Klubben har fått nytt telefonnummer og ny adresse i markedsgaten i Alfaz del Pi.

Nytt nummer er: 965 034 967

Din bilforhandler på Costa Blanca siden 1994

EURO-CARS ★ LA NUCIA

www.eurocarslanucia.com

Apningstider:
Mand - fred
08.45 - 13.30
16.00 - 19.00

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

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

BRICOL
BYGGEVARER OG VERKTØY

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

BRICOL HOME
MØBLER - INNREDNING - OPPUSSING

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

C/Calvario, 43 - Alfaz del Pi 03580 (ALICANTE)
Tel.: 96 686 00 31 - 965 88 79 56
Fax: 965 88 95 26
Email: bricolhome@bricol.es
www.bricolhome.es

Hvorfor er vi så rike i Norge?

I forbindelse med 200 års jubileet kan kanskje en refleksjon passe inn?

Den politiske venstresiden mener svaret er den norske modellen. Er det så enkelt?

Å være engelskmann er å ha vunnet i livets lotteri, het det på 1800-tallet. Nå er vi nordmenn verdens lottovinnere. Hva er årsaken?

Svenskene vil svare oljen. Vi hadde flaks, vil de si. Vi må kanskje innrømme at det er riktig, et stykke på vei. Mange ressursrike land er fattigere enn Norge.

Sosialdemokratiet vil peke på den norske modellen. De vil hevde at Norge var et fattig land på 1800-tallet og at det først ble fart på utviklingen da Arbeiderpartiet kom til makten.

Igjen, bare delvis riktig. Den norske modellen er sentral, utviklet av skiftende regjeringer i samarbeid med partene i arbeidslivet, gjennom et sekel. Men heller ikke den gir det hele og fulle svaret.

Geografisk velsignet

For Norge var et rikt land både før oljen og før etableringen av den norske modellen. 1800-tallets Norge var riktignok fattig sammenliknet med Norge i dag, men ikke sammenliknet med datidens Europa.

Lønningene var forholdsvis gode og svensker kom hit for å arbeide. Nordmenn var blant dem som kunne forvente å leve lenge og barnedødeligheten var lav. Det var stort sett nok mat og

hus-standarder var god. Rundt 1870 hadde Norge verdens tredje største skipsfartsflåte, vi var en av verdens største eksportører av fisk og Europas største eksportør av tømmer.

Norge

og Eu-



pa har vært velsignet geografisk. Vinteren dreper pest og tropiske sykdommer. Det stabile regnet gjennom året gir jevnt fordelt vanntilgang og en jevnere fordeling av makt og velstand.

Klimaet i Europa er godt for hester og andre husdyr. Mye melkeprodukter, kjøtt og animalske proteiner, ga store og sterke mennesker med relativt god helse.

Arvede verdier

Men geografi er bare en begynnelse. Da vikinger og magyarere

(Ungarer) herjet rundt år 1000 var det lite som bar bud om Europas fremtidige storhet. Institusjoner som demokrati og eiendomsrett kan bidra til utvikling og vekst. Også på dette punktet har Europa vært begunstiget.

Institusjoner dannes imidlertid ikke i et vakuum. De formes av geografi, og de formes av kultur. For Europa har kulturarven fra det greske demokratiet, romersk lov, jødisk rettferdighetsetikk og det kristne idealet om universell kjærlighet og likhet, vært avgjørende.

Disse verdiene frigjorde landenes viktigste ressurs, arbeidskraften hos kvinner og menn.

Likhet og solidaritet

The Economist hadde i vinter en lengre artikkel om de nordiske landene. Her forklarer de Nordens velstand ikke bare med naturressurser eller institusjoner som velferdsmodellen, men også med vår historie og vår kristne kulturarv.

Økonomisk og sosial utvikling har aldri bare handlet om geografi, kapital eller institusjoner. Folks arbeidsinnsats, kompetanse og hvilke verdier de deler er også sentralt. De første kristne lovene for 1000 år siden var preget av likhet og solidaritet: Alle nyfødte fikk rett til å leve, flerkoneri opphørte og treller fikk sin frihet.

Kirken etablerte de første sykehusene allerede på 1200-tallet. Kirken brakte skriftspråket og boken til landet, og konfirmasjonssundervisningen ga både gutter

og jenter lese- og skriveferdigheter, selve fundamentet for økonomisk og sosial utvikling.

Kristne verdier årsak til velstand

The Economist understreker også kristendommens vekt på det personlige ansvaret for å ta stilling til troen. Dette medvirket til å grunnfeste individets frihet og ansvar i samfunnet, av stor betydning for demokrati og rettsstat.

Få formidlet disse verdiene som Hans Nielsen Hauge, forkynneren og gründeren som bidro til å legge grunnlaget for industrialiseringen i Norge.

Disse kristne verdiene - universell solidaritet, menneskeverd, forvalteransvar, familie, arbeid og nøysomhet - er noe av årsaken til Norges velstand. De er også en forutsetning for at vi kan beholde vinnerloddet: Arbeid og nøysomhet er nødvendig for å klare forvaltningen av oljerikdommen og overgangen til nye næringer i fremtiden.

Unngår vi overforbruk og materialisme, kan vi vinne kampen mot klimaendringene.

Grunnmuren

Familien er avgjørende, fordi det handler om barns oppvekst. Det handler om muligheten for bærekraftige fødselstall i møte med eldrebølgen og muligheten for å opprettholde velferden.

Nestekjærlighet og menneskeverd er sentralt, fordi utvikling forutsetter at alle innbyggernes kreativitet og skaperkraft blir verdsatt og brukt.

Disse verdiene bygde Norge. De er grunnmuren i den norske modellen. Og de gir svar på fremtidens utfordringer.

Kanskje «Look to Norway»-talen av president Franklin D. Roosevelt som ble holdt under overleveringsseremonien av krigsskipet KNM «Kong Haakon VII» på Washington Navy Yard

16. september 1942, kan gi svar. I talen sa presidenten blant annet:

”Hvis det ennå er noen som undrer seg over, hvorfor denne



krig blir kjempet – la ham se på Norge! Hvis det ennå er noen som har illusjoner om at denne krig kunne være unngått – la ham

se på Norge! Og hvis det er noen som tviler på demokratiets vilje til å vinne, så sier jeg ennå en gang – la ham se på Norge!” – Franklin D. Roosevelt

Talen var en hyllest til den norske sjømann og Norge, med sin store skipstonnasje som var astronomisk i forhold til folketallet. Talen blir stadig referert til.

President Roosevelt hadde allerede 13. april 1940 hyllet den norske motstandsbevegelsen. Roosevelts interesse for Norge var stort sett tuftet på hans forhold til kronprins Olav.

Kanskje svaret nettopp ligger i dugnadsånd og at vi stoler på hverandre. Vi liker ikke folk som snyter på skatten, eller misbruker velferdsordningene, det skal være rettferdighet og likhet – nettopp det motsatte av Kong Salomon og Jørgen Hattermaker, slik vi hører Alf Prøysen syng. So len skal skinne på oss alle.

Kilde og inspirasjon: H.O.Syversen, Kr.F og wikipedia.



Grunnloven blir 200 år 17 mai 2014 - del 3



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

Vi sluttet sist med at vi skulle ta tak unionsoppløsningen, Christian Michelsens sentrale rolle og tiden frem til i dag – i store trekk.

Christian Michelsens genistrek - Unionsoppløsningen 1905!

Hvordan greide Norge, nærmest med et pennestrøk, å oppløse unionen uten at Sverige gav samtykke til det? Les den utrolige historien om hvordan Christian Michelsen "kuppet" Norge fra Sverige.

"Da statsraadets samtlige medlemmer har nedlagt sine embeder, da Hans majestæt kongen har erklæret sig ude af stand til at skaffe landet en ny regering, og da den konstituerede kongemagt saaledes er traadt ud af virksomhed, bemyndiger stortinget medlemmerne af det idag aftraadte statsraad til indtil videre som Den norske regering at udøve den kongen tillagte myndighed i overensstemmelse med Norges riges grundlov og gjældende lov - med de ændringer, som nødvendiggjøres derved, at foreningen med Sverige under en konge er opløst som følge af, at kongen har ophørt at fungere som norsk konge."



Svenskene reagerte med vantro over det norske 7. juni-vedtaket, og de fleste delte Aftenbladets oppfatning av at dette dreide seg om en revolusjon. Kilde: NBO Dette er den berømte erklæringen som gjorde at Kong Oscar II satte kaffen i vrangstruben, og som fikk

resten av Europa til å måpe. 7. juni-vedtaket som det norske Stortinget sto bak, oppløste unionen i en nøye uttenkt bisetning til bisetningen. Arktikten var Christian Michelsen, statsministeren som førte Norge ut av unionen med Sverige og gjorde landet selvstendig.

"Kupp"

Både i Sverige og i Europa ellers, ble vedtaket oppfattet som revolusjonært, og i svenske aviser ble ordet "kupp" brukt. Men som man kan lese gav Stortinget et rettslig grunnlag for avgjørelsen. Kjernen i det rettslige resonnementet var for det første at kongemakta ikke lenger fungerte. Kong Oscar II hadde nemlig erklært seg ute av stand til å skaffe landet en ny regering.

Verken Venstre eller Høyre ville danne regering så lenge kongens veto mot konsulatlovene sto fast. Dermed hadde kongemakten sluttet å fungere, var den norske taktiske oppfatning. For det andre var foreningen med Sverige oppløst nettopp fordi kongen hadde opphørt å fungere som konge. Da fantes det ikke lenger noen norsk konge som kunne binde Norge til Sverige.

Det rettslige grunnlaget

Stortinget forankret 7. juni-vedtaket i en veldig radikal rettsteori. Vedtaket om å oppløse unionen

måtte kunne forsvares rettslig og være legalt. Jussen bak vedtaket har allikevel aldri virket særlig overbevisende, hverken på jurister eller andre. Det gjorde det ikke i samtiden, og det gjør den fortsatt ikke i dag. Det er ikke så lett å gå med på at en kongemakt varig trer ut av funksjon bare fordi kongen i ett gitt tilfelle ikke får noen til å danne regering. At svenskene protesterte er heller ikke overraskende.

Kong Oscar II tok det svært tungt. Han anså seg selv som personi-

Bernadottetilbudet

I Norge var Christian Michelsen og hans regering klar over at kongens personlige prestisje sto på spill, og for at Kong Oscar II ikke skulle tape ansikt, kom de med det såkalte Bernadottetilbudet. Det innebar at Kong Oscar kunne velge en fra sin egen slekt til ny konge i Norge. Meningen var at dette skulle dempe den spente situasjonen, og vise de europeiske stormaktene at Norge ikke var fiendtlig innstilt til Sverige. Mens kongen tenkte, startet den norske regjeringen sonderinger etter

august 1905 møtte 85% av alle menn med stemmerett (kvinner hadde ikke stemmerett) frem for å svare ja eller nei på spørsmålet om de ville ha en unionsoppløsning. Flertallet for oppløsningen var overveldende. 368 208 stemte ja og bare 184 personer stemte mot.

Forhandlinger

Svenskene krevde også forhandlinger for å finne en måte å leve videre på etter skilsmissen. For den svenske Riksdagen var det viktig å tilfredsstille den svenske



fiseringen av unionen, og tok det svært tungt å bli avsatt av det norske stortinget.

- Det svenske folket støttet opp om kongen sin, og viste sympati. Folk samlet seg og hyllet kongen, og de sendte sympatihiltsninger til den aldrende monarken, forteller den svenske historikeren Torbjörn Nilsson.

en ny norsk konge, og Michelsen kastet øynene på prins Carl av Danmark som Norges nye konge.

Kong Oscar lot tilbudet henge i lufta, og svarte ikke før etter flere måneder. Det medførte at den norske regjeringens sonderinger i Danmark måtte holdes hemmelig.

For å gå med på unionsoppløsningen krevde svenskene folkeavstemning i Norge. 13.

opinionen som krevde oppreisning etter unionsbruddet. Forhandlingene gikk for seg i den svenske byen Karlstad i grensefylket Värmland.

Det vanskeligste kravet var at Norge måtte gå med på en demilitarisert sone langs riksgrensen i sør. I så fall måtte gamle og nye festninger rives. I tillegg ville Sverige ha en avtale som sikret at de svenske reinsamene kunne



bruke begge sider av grensa. Andre krav gikk ut på å sikre transitttrafikken og reguleringen av vassdrag.

Fare for krig

Forhandlingene ble tidvis dramatiske, og varte fra 31. august til 23. september, og hadde et sammenbrudd fra 7. til 13. september.

Mens forhandlingene var i den mest kritiske fasen, steg den militære spenningen. I Norge ble det mobilisert samtidig med at forhandlingene holdt frem etter pausen.

Men tross uenighet og debatt, ble avtalen godkjent både av Stortinget og Riksdagen den 23. september, og slik fikk unionskonflikten en

fredelig utgang.

Da det ble klart at regjeringen ønsket prins Carl som konge i Norge, forlangte både republikanerne og den påtenkte kongen at det skulle holdes folkeavstemning. Prins Carl trakk senere sitt krav, men folkeavstemning ble det.

Ja eller nei til Haakon

Kristiania 25. november 1905. Kong Haakon VII kommer til Norge som norsk konge, og blir tatt imot på kaien av statsminister Christian Michelsen.

Historiker Atle Thowsen presiserer at det ikke ble votert over styreformen, men om det norske folk ville ha prins Carl eller ikke. Mange som ønsket seg republikk stemte likevel for prins Carl siden de så at det tjente Norge i den situasjonen landet var i. 12. og 13. november stemte 259.563 personer for kongedømme og 69.264 for republikk.

Den 18. november valgte Stortinget enstemmig prins Carl til konge, og samme dag meddelte prins Carl at han selv hadde tatt kongenavnet Haakon VII og gitt sin sønn Alexander navnet Olav. Den 25. november kom kongefamilien til hovedstaden, og ble møtt i Kristianiafjorden av den norske regjeringen på orlogsfartøyet "Heimdal" ved Drøbak, som brakte familien til Kristiania. Store menneskemengder hyllet kongeparets ankomst.

Kong Haakon VII avla ed til den norske grunnloven i Stortinget 27. november. Ett år og to uker etter det hele startet ble Haakon kronet i Nidarosdomen, 22. juni 1906.

Et lite tilbakeblikk

Nærmest umiddelbart etter 1814 oppsto en grunnlovskonservatisme. Det ble liten stemning for å endre Grunnloven annet enn på punkter som styrket Norges stilling i unionen med Sverige. Etter hvert fikk vi en del demokratiske endringer. Forbudet mot jøder ble fjernet i 1851. Senere ble det endringer i reglene om stemmerett og valg til Stortinget, som førte til en utvidelse av det norske demokratiet.

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

Da unionen med Sverige ble oppløst i 1905 ble unionsreglene fra 4. november 1814 fjernet. To år tidligere ble det gjennomført en

språkendring, som følges den dag i dag. Ellers på 1900-tallet er det skjedd en rekke mindre endringer, men grunnlovskonservatismen har så langt hindret at større revisjoner av grunnloven har funnet sted. Et eksempel på en paragraf som er endret flere ganger er paragraf 50 om stemmeretten og valg til Stortinget. Etter flere mindre utvidelser ble det innført allmenn stemmerett for begge kjønn i 1913.

I de senere år er det skjedd flere viktige endringer av Grunnloven i tillegg til parlamentarismen. I 2012 ble den Lutherske kristendom avskaffet som statsreligion. Ved grunnlovsjubileet i 2014 vil en omfattende revisjon finne sted, om alt går etter planen. Da vil menneskerettighetene grunnlovsfestes, og med det får vi den mest omfattende revisjonen noen sinne. Det er også planlagt å gi Grunnloven en oppdatert språkdrakt.

Besøk gjerne: www.eidsvoll1814.no som er en av kildene.




**TERRASSEGLASS
UTEN VERTIKALE KARMER**

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

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




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

965 854 463 www.solident.es

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

**Vil du
annonser
i Que Pasa?**

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

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

Ta kontakt med oss på telefon:
96 588 70 28



Barnas dag

Av Bente Puig og Hans Svedbergh

Is, pølser og brus. Det er barnas dag! Her er 17 fakta om 17. mai.

1 Vi feirer 17. mai fordi Norge fikk sin egen grunnlov da. Det skjedde på Eidsvoll i 1814. I år fyller grunnloven vår 200 år!



6 Korps er en av de største aktivitetene for barn i Norge, nest etter fotball.

5 I Norge spiller over 27.000 barn under 15 år i korps.



7 Tradisjonen med å kle seg i bunad begynte for litt over 100 år siden. For å markere og feire at Norge var blitt et selvstendig land i 1905, begynte nemlig de voksne å kle barna sine i bunader.



2 17. mai kalles «barnas dag» fordi dagen feires med barnetog. Musikkorps og skolebarn marsjerer sammen. Ofte er det leker for barn på skolene etter toget. Man får også gjerne spise masse av det beste: is, pølser og brus.

8 Disse bunadene var inspirert av folkedrakter som norske bønder brukte på 1800-tallet.

9 Fra 1920-tallet ble det spesielt populært å kle barna i bunader når de danset i leikarring.

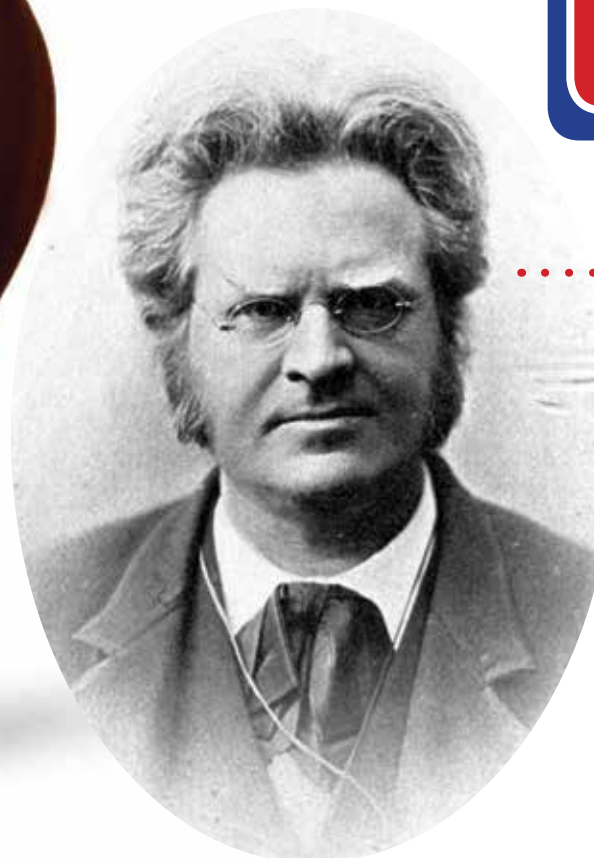
3



Forfatteren Henrik Wergeland (1808-1845) var en av de første som jobbet for å gjøre 17. mai til en festdag. Han holdt den første 17. mai-talen i 1833. Han skrev også den første nasjonalsangen for barn, «Vi ere en nasjon vi med».

4

Wergeland ble kalt «17. mai-kongen» mens han levde.



15

I over 140 år har skolebarn sunget nasjonalsangen vår, «Ja, vi elsker dette landet». Teksten ble skrevet av Bjørnstjerne Bjørnson i 1859. Fire år senere skrev søskenbarnet hans, Rikard Nordraak, melodien. Så den sangen er altså en slags familiesak.



16

Under annen verdenskrig var det både forbudt å gå i 17. mai-tog og å bruke flaggets farger på klærne.

17

Ved frigjøringen 8. mai 1945 ble flagget derfor et ekstra sterkt symbol på Norges frihet.

10



Den virkelige Kongen, Harald, står på Slottsbalkongen 17. mai og har en av sine travleste arbeidsdager. Jobben hans er å vinke til barnetoget, så det er ikke rart om han er litt sliten i håndledet på slutten av dagen.

11

I over 100 år har kongefamilien stått på slottsbalkongen 17. mai.



12

Rødrussen, blårussen, svartrussen og grønrussen feirer at de er ferdige på videregående skole. Noen av dem har gått så lenge som 13 år på skolen, og synes virkelig de fortjener en fest. Derfor begynner noen av dem å feste allerede på høsten og holder på helt til 17. mai. Derfor kan de se litt slitne ut om ettermiddagen 17. mai.

13

Russen kan også være skikkelig frekke. Av og til kan de påstå at de ikke har russekort, selv om de har det. Og de kan få deg og vennene dine til å skikkelig tigge om kort. Men det skal du ikke bry deg om. De synes det er gøy å bli spurt også.

14

17. mai er den dagen i året da vi spiser mest is i Norge. Da spiser vi mellom fem og ti ganger så mye is som en vanlig vårdag. Hvis solen skinner på 17. mai, jubler isprodusentene, for da vet de at de får solgt ekstra mye is.



Til ettertanke

Michael er den typen du elsker å hate. Han er alltid i godt humør og har alltid noe positivt å si. Når noen spurte ham hvordan han hadde det, svarte han: “Hvis jeg hadde det bedre ville jeg vært tvillinger”.....



Han var en naturlig inspirator. Hvis en av de ansatte hadde en dårlig dag, var Michael der og fortalte den ansatte hvordan man kunne se det positive i situasjonen. Jeg ble nysgjerrig av å se dette, så en dag gikk jeg bort til Michael og spurte ham: "Hvordan gjør du det?"

Michael svarte: "Hver morgen våkner jeg og sier til meg selv: du har to valg i dag. Du kan velge å være i godt humør eller du kan velge å være i dårlig humør. Jeg velger å være i godt humør. Hver gang det skjer noe ille, kan jeg velge å være et offer eller å ta lærdom av det."

Jeg velger å ta lærdom av det. Hver gang noen kommer og klager til meg, kan jeg velge å akseptere klagene eller jeg kan velge å peke på de positive sidene i livet. Jeg velger de positive sidene i livet.”

“Sikkert, men det er ikke fullt så enkelt,” protesterte jeg. “Det er det,” sa Michael.

“Livet handler om valg. Når du kutter vekk all dritten så er enhver situasjon et valg.

Du velger hvordan du skal reagere på situasjonene. Du velger hvordan folk skal påvirke ditt humør. Det er du som velger om du vil være i godt eller dårlig humør. Til syvende og sist er det ditt valg hvordan du lever ditt liv.”

Jeg tenkte over hva Michael hadde sagt. Like etterpå forlot jeg firmaet for å begynne for meg selv. Vi mistet kontakten, men jeg tenkte ofte på ham når jeg tok et valg i livet i stedet for bare å reagere på det. Mange år senere hørte jeg at Michael var innblandet i en alvorlig ulykke med ett fall på 20 meter

fra en radiomast. Etter 18 timers operasjon og uker på intensivsen, ble Michael utskrevet fra sykehuset med skinner langs ryggen. Jeg traff Michael omtrent seks uker etter ulykken. Da jeg spurte ham hvordan han hadde det, svarte han:

“Hvis jeg hadde det bedre, måtte jeg være tvillinger. Vil du se arrene?”

Jeg avsto tilbudet om å se sårene, men spurte ham om hva som foregikk i hodet på ham under ulykken. "Det første jeg tenkte på var velferden til min ennå ufødte datter," svarte Michael. "Så mens jeg lå på bakken husket jeg at jeg hadde to valg. Jeg kunne velge å leve eller jeg kunne velge å dø. Jeg valgte å leve."

“Var du ikke redd? Mistet du bevisstheten?” spurte jeg.

Michael fortsatte: "Ambulansepersonellet var fantastisk. De sa hele tiden at alt kom til å gå bra. Men da de rullet meg inn på akuttmottaket og jeg så uttrykkene til legene og sykepleierne, ble jeg vett-skremt. I øynene deres sto det skrevet: han er dødsens. Jeg visste at jeg måtte gjøre noe."

“Hva gjorde du da?” spurte jeg.

“Vel, det var en stor brautende sykepleier der, som skrek spørsmål til meg”, sa Michael. “Hun spurte om jeg var allergisk for noe.” “Ja”, svarte jeg. Legene og pleierne stanset opp mens de ventet på svaret mitt.

Jeg trakk pusten og ropte: "Tyngdekraften."
Gjennom latteren deres sa jeg til dem: "Jeg velger å
leve. Operer meg som om jeg er levende, ikke død."

Michael overlevde takket legenes dyktighet, men også på grunn av sin fantastiske holdning. Jeg lærte fra ham at hver dag kan vi velge å leve helt. Holdning er, tross alt, alt. "Bekymre deg derfor ikke for morgendagen, for morgendagen vil bekymre seg for seg selv. Hver dag har nok med sin egen plage."

Egentlig er dagen i dag den morgendagen du bekymret deg for i går.

REISEPROGRAM VÅREN 2014

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

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

DAGSTURER

13. FEBRUAR

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

27. FEBRUAR

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

27. MARS

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

27. APRIL

drar vi til Pedreguer og hagen La Borda

22. MAI

drar vi nok en gang med toget til Denia.

LANGTURER MED OVERNATTING

13-16. MARS

4 dager - 3 netter (Torsdag til søndag)
Augilas- Mojacar-Cabo de Gata

10-14. APRIL

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

8-11. MAI

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

Kontaktinformasjon

Gruppene

Gruppe:	Kontakt/Leder:	Telefon:	E-mail:	Web:
Costatrimmen	Kjell Henden	663 621 426	khende@online.no	
Cantamos	Kari Kvæken	695 180 783	karikvae@online.no	
Visens venner	Reidun Osland	672 979 232	r-os@online.no	
Lyrikkgruppen	søker ny leder			
Filosofi I	Sidsel Sparre	617 664 143	kreativ21@hotmail.com	
Bridge	Torkel Willgohs	965 891 992	edeltorkel@msn.com	
Kunstgruppen	Brith Færgestad	640 363 695	brithf@gmail.com	
VinoGastro	Gunnar Hestnes	965 878 150	leder@vinogastro.com	
Fotogruppen	Annlaug Gjerde	694 433 158	fotogruppen@dnkcb.com	
Helse og Sosial	Rita Moe	693 827 679	helsesosial@dnkcb.com	
Historiegruppen	Vigdis L'Orsa	966 897 170	lorsa@hotmail.no	
Circulo DNKCB	Fernando Martin	966 236 511	circulo@dnkcb.com	

Nye medlemmer

Kari H. Ness-Hansen	Emil Fiske	Bjørn Kramvik	Hans-Jacob og Anita Aamot
Kamila A. Martinsen	Øyvind og Haldis Hushovd	Dora Elvira Nilsen	Laila Enerhaug
Malvin Frisnes	Bjørn Fjeldheim	Elisabeth Ahlmann	Jarl Haldor Hansen
Kari Thoresen Nyberg	Heidi S. Fjeldheim	Helga og Ivar Otto Fjøsne	Kari H. Senland
Carol og David Kay	Kitty og Kjell Rønneberg	Stig S. Haraldsen	Torunn Skarpaas
Christine Baumann	Kirsten og Arild Eggen	Ann-Mari Brekke	Ranveig og Adelstein Lund
Per Høst	Inger-Johanne Holmboe	Jorunn Ingebretsen	Bjørn Kvarnstedt
Victor M. Marti Martinez	Odny og Alf Kallesten	Ragnar W. Hansen	Ole Petter Lunde
Ole Klavestad	Aud Fjelland	Jan Erik og Berit Vikan	Peggy Kvarnstedt
Anne Mette Berg	Bjørn-Erik Vibo	Guri T. Schreiner	Kirsti Scisly
Brita Hove Lie	Anne-Lise Sørensen	Frank Tømte	Øyvind Kristiansen
Halvdan Lie	Arne Vikøren	Trine Robertstad	Pål S. og Solveig Kind
Ole Heggem	Inger-Johanne Sletten	Tomas Garcia Fernández	Monica og Yngve Anfinnsen
Christian Lindal	Trygve-Rikard Nilsen	Amiario Fernadéz Diaz	
Levi Fragell	Lasse og Hild Jorunn Svelland	Karl Erik Lindberg	
Morten Jacobsen	Herdis og Svein Erik Ludvigsen	Kåre og Oddbjørg Olsen	

Totalt 75 nye medlemmer

Bedriftsmedlemmer

Europasol ♦ DNSCB ♦ Little Norway
Bodegas Enrique Mendoza

Byggsponsorer

IMED Levante ♦ Bonanetto ♦ Flyttespesialisten
Costa Blanca Physiotherapy ♦ Bricol

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

UKENTLIGE FASTE AKTIVITETER:

MANDAG:

Hobbygruppen. Kl. 11.00 og 14.00.
"Mal med oss" Maletreff kl. 15.30 i regi av Kunstgruppen
Cantamos - koret møtes på Kirkesenteret i Albir kl. 16.00.
Costatrimmen går turer hver mandag og onsdag,
oppmøte på parkeringsplassen ved Klubben.
www.costatrimmen.com

TIRSDAG:

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

ONSDAG:

Quiz kl. 19.00. Kaféen er åpen fra kl 18.30

TORSdag:

Trim kl 15.00 i Paviljongen ved
sportsplassen i Alfaz
Strikkeklubb kl. 11.00.

FREDAG:

Filosofigruppe kl. 11.00
Visens Venner kl. 16.00.



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



RABATTER FOR HELÅRSMEDLEMMER AV KLUBBEN



ELEKTRISK

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

SKJØNNHET

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

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

HELSE

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

BOLIG OG HAGE

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

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

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

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

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

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

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

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

FRITID

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

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

Gratis dessert når du spiser a la carte ved Restaurante El Jardin i Foya Blanca, Alfaz del Pi. Tel: 966 814 233

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

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

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

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

DIVERSE

Timepris 25€, og 10% på deler hos Boxes bilverksted i Alfaz, rett ovenfor kirkeplassen.
10% Terminal Parking flyplassparkerings. Se deres hjemmeside: www.terminalparking.es

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

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

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

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

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



DESCUENTOS PARA SOCIOS CON SUSCRIPCIÓN ANUAL



ELECTRICIDAD

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

BELLEZA

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

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

SALUD

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

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

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

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

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

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

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

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

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

GRATIS limpieza bucal en Vitaltea con el tratamiento, y 10% tratamientos. Blanqueamiento dental 50% en diciembre. Calle Consell 1 i Altea, Tel: 966881866

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

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

CASA Y JARDIN

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

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

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

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

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

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

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

20% Jardinero. tlf: 650361026 / 669635904

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

OCIO

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

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

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

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

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

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

VARIOS

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

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

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

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

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

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

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

> DIN TRYGGHET VÅRT ANSVAR

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



EUROPA~SOL
INMOBILIARIA - REAL ESTATE

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

LANGTIDSLEIE I ALFAZ DEL SOL



Tilbud til Klubbens helårs medlemmer:

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

Vårt kontor er åpent mandag til fredag, kl. 09 - 16. I tillegg er det 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 og hudpleie, og Den Norske Klubben.

Klubbens helårsmedlemmer får 10% rabatt på listepris!

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

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





Fysioterapeut og daglig leder
Nazanin B. Heydar



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

4 Klinikker i Albir & Altea

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



**NORSKE FYSIOTERAPEUTER
REFUSJON FRA HELFO**

Costa Blanca Physiotherapy Group SL

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

