



¿Qué Pasa?

Hva skjer i Den Norske Klubben Costa Blanca?



Et magasin for medlemmer av Den Norske Klubben Costa Blanca og Norgesvenner Nr. 4, desember 2016

Den Norske
Klubben
ønsker alle lesere og
klubbmedlemmer
En Riktig God Jul

Reiseskildring



*Dette kan du
lese mer om*



Honning



Seniornett



Madrid



Fotballgutta



Julemarked



Petanca



Les om klubbens hyggelige
aktiviteter og aktuelle hendelser ▶

Velkommen til Julaften i Den Norske Klubben



Vi ønsker klubbens medlemmer og klubbens gjester
velkommen til å feire julaften sammen
med gode venner i
Den Norske Klubben Costa Blanca.

Det vil bli en hyggelig og tradisjonsrik
julefeiring med bl.a. gang rundt juletreet,
julesanger og god, norsk julemat.

Meny:

Forrett:

3 typer sild,
gravet laks m/sennepssaus, paté.

Hovedrett:

Ribbe, medisterkaker og julepølse
m/surkål, rødkål og annet tilbehør.

Dessert:

Riskrem m/rød saus.

Drikke: Cava når du kommer,
Øl, akevitt, rødvin, hvitvin eller
alkoholfritt etter eget valg.

Kaffe, julekake. Avec kan kjøpes.

Påmelding og betaling hos Klubbverten innen
Onsdag 21. desember.

Pris: 50,- euro pr. person.

Tidspunkt: kl. 17.00 - ca 21.00

Arr: Club VinoGastro

Den Norske Klubben Costa Blanca

N.I.F.: G-03482593

¿Qué Pasa? nr. 4, 2016

Løpende nummer: 59. Årgang: 11

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

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

Informasjonsrådet:
Bente Puig
Tove Riege
Per Moe
Bjørn Væthe

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

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

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

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

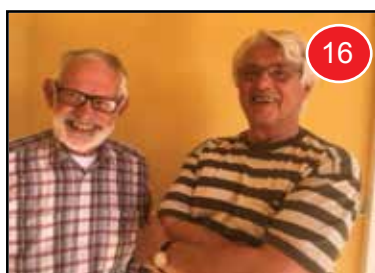
Klubbens hjemmeside:
www.dnkcb.com
e.post: info@dnkcb.com
Facebook:
Den Norske Klubben Costa Blanca

Åpningstider:
September til mai:
Mandag – torsdag: 10.00 – 14.00
Fredag: 10.00 - 15.00
Tirsdag til torsdag: 17.00-21.00
Sommeråpent, bestemmes senere.

Bankkontonummer Bankia:
2038-5781-43-6000033490

Annonsepriser:

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



- 4 Klubbinformasjon
- 6 Hvem Hva Hvor
- 8 Dagstur til Tabarca
- 10 Honning & Cocentaina
- 12 Ingefærrot
- 14 Månedens utstillere
- 16 Dos artistas del Norte
- 18 Vall de Gallinera
- 20 Hjelp til selvhjelp
- 22 Klubbnytt
- 26 Tottenham mot Inter Milan
- 30 Tur til Madrid og Toledo
- 38 Morosidene
- 40 Klubbinformasjon



Skandinaviske produkter Telf. 96 588 85 08

Vintertid: 09.00 - 20.30 Cami de la Mar 30

Sommertid: 09.00 - 21.00 Alfaz del Pi

SUPERMERCADO

COSTA BLANCA

ANNONSØRLISTE

Adv. Chiropractic	s 27	Fysiakos	bakside	Scan Travel	s 27
Alfaz del Sol	s 39	IMED	s 21	Sol y Luna	s 40
Bernabeu	s 45	Marfil	s 13	Solident	s 26
Boreal	s 31	Monicare	s 27	Sykkelbutikken	s 31
Bricol	s 31	Nuevo Alcazar	s 17	Toldos Aitana	s 39
CB Nursing	s 27	Peter Hansen	s 17	Wipzona	s 7
Dr. Handberg	s 17	Prosegur	s 21		
Dr. Moreno	s 44	Rochas	s 12		
Eurocars	s 41	Salus	s 19		
Europasol	s 25	San Jorge	s 24		



Klubblederen har ordet



Kjære medlemmer,

Jeg er helt sikker på at jeg har alle medlemmene med meg når jeg vil rette en stor takk til alle frivillige som er med og drifter Klubben! Det er fantastisk flott å oppleve at hver gang jeg ankommer Klubben blir jeg møtt av en blid klubbvert og like blide kafeverter! At klubben fungerer så godt hver eneste dag, nesten hele året rundt er deres fortjeneste! Hadde de frivillige ikke stilt opp hver uke (ofte flere ganger i uken) hadde vi ikke hatt noen klubb! Det er en tøff jobb å stå 4-5 timer i kafeen, på et hardt betonggulv og steke vafler og smøre smørbrød. Vaskes opp skal det også, og tørkes og settes på plass! Hver dag er det tre-fire (på fredager ofte fem) medlemmer (helt vanlige medlemmer, som vi alle er) som sørger for at vi kan få kjøpt kaffe, vafler, smørbrød, sildetallerkener og annet. Uansett om kjøkkenet er kokvarmt og det er kø i disken, like blide og servicevennlige er de alltid!

Mange tror kanskje at det å være klubbvert er en enkel affære. «De sitter jo bare de og åpner døren». Å nei da, de svarer på spørsmål, tar telefonen, selger lodd, tar imot påmeldinger og betaling til arrangementer, fører statistikk over besøkende medlemmer og gjester, rydder og setter på plass aviser, blader, brosjyrer og annet, og - ikke minst - de er Klubbens ansikt utad! Den første man møter i Klubben er klubbverten, som tar imot med et smil, og spør om du er medlem. Er du ikke det, gir de deg informasjon om hvordan klubben drives, hvilke aktiviteter som finnes og hvorfor du som besøkende bare kan skrive deg inn i gjesteboken et fåtall ganger før du må melde deg inn.

Både det å være Kafevert og Klubbvert er som oftest en trivelig jobb, og man får god kontakt med både medlemmer og gjester. Men noen ganger kan det være en påkjenning når besøkende i Klubben (det kan være både medlemmer og gjester) ikke helt forstår at de som arbeider i Klubben ikke er ansatte, men gjør en frivillig innsats for at Klubben vår skal være et godt sted å komme til.

Derfor: Synes du av og til at du ikke helt blir tatt imot slik du skulle ønske, at det tar for lang tid å få vaffelen, eller at det er slutt på kaffen - ikke klag! Meld deg heller som frivillig, slik at arbeidet kan fordeles på litt flere personer. Da kan du være med på å gjøre Klubben til et enda bedre sted å være - for oss alle!

Hilsen Bjørn

Hvem sitter i styret?



Bjørn Væthe Leder, ansvarlig redaktør Que Pasa, IKT-ansvarlig ►

bv@bondia.no
tlf: 664 869 471

Arne Flaten Nestleder, leder for byggkomiteen ►

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

Vibeke Lande Myrås Styresekretær med spesielt ansvar for arrangementer ►

vibeke.myras@me.com
tlf: 602 212 766

Oddbjørn Fredriksen Økonomiansvarlig ►

oddbjfre@gmail.com
tlf: 602 550 215

Harald Becker Styremedlem ►

becker@online.no
tlf: 693 862 688

Melissa Thelwall Bjargo Styremedlem ►

mthelwall@gmail.com
tlf.: 617 404 655

Grete Ebbel Hestnes Styremedlem med spesielt ansvar for kaféen ►

grete.ebbell@gmail.com
tlf: +47 415 69 090

Tove Riege Varamedlem, medlem av informasjonsrådet ►

tove.riege@gmail.com
tlf: 689 393 624

Vidar Bjørnås Varamedlem ►

vidar.bjornas@gmail.com
tlf: 647 846 863

Generalforsamling Den Norske Klubben Costa Blanca 2017

Generalforsamling 2017 (for året 2016) avholdes mandag den 6. mars 2017 kl. 17.00 på Hotel Kaktus i Albir.

Alle medlemmer, som innen generalforsamlingens åpning har betalt sin medlemskontingent for 2017, kan delta på generalforsamlingen. Det vil bli gitt anledning til å betale kontingenten på Hotel Kaktus før generalforsamlingen.

Saker som ønskes tatt opp på generalforsamlingen:

Saker som ønskes behandlet på generalforsamlingen må leveres/sendes til Klubbens kontor innen 31.12.2016, i en lukket konvolutt merket «GF 2017». Alle forslag må være signert av den eller de som ønsker forslaget behandlet. Saker som leveres anonymt blir ikke behandlet.



Kandidater til styret:

Valgkomiteen setter stor pris på å motta forslag på gode kandidater til styreverv for den neste perioden. Forslag på kandidater leveres også skriftlig og signert av forslagsstilleren/forslagsstillerne, i lukket konvolutt merket «Valgkomiteen 2017» til Klubbens kontor innen 31.12.2016. Kandidater som foreslås må være forespurt, og sagt seg villige til å delta i styret.

Generalforsamlingsbuffet

Etter generalforsamlingen håper vi at så mange av deltagerne på Generalforsamlingen vil delta på Generalforsamlingsbuffet på Hotel Kaktus ca. kl. 19.00. Pris på buffeten: 16,- € inkl. drikke. Påmelding og betaling hos Klubbverten.

Velkommen!

Valgkomitéen 2016/2017 oppfordrer! Bli med i styre og stell!

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

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

Vi tar fortløpende imot forslag på kandidater til styreverv – og siste frist for innlevering er 31. desember 2016. Forslag som leveres etter denne dato kommer ikke med i betraktningen. Det er fullt mulig å foreslå seg selv til styreverv.

Forslag leveres til klubbens sekretariat i lukket konvolutt – merket til: Valgkomiteen 2017.

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

Hilsen Valgkomitéen



Av Angelica Majos,
Spansk/norsk
sosoionom

HVEM HVA HVOR

GOD JUL MED "NY"

Ja, siden sist har vi faktisk klart å få ny regjering i Spania. Etter mye "bulder og brak", får man vel si, klarte politikerne å bli sånn noenlunde enige i å stemme på den kandidaten som fikk flertall ved siste valg. For at dette endelig kunne skje så måtte det bli krise i det nest største partiet PSOE, hvor deres talsmann måtte gå og det ble satt ned en krisekommisjon for å bestemme om partiet skulle la kandidaten få blanke stemmer så tallene gikk opp til slutt.

Den bestemmelsen som ble tatt, nemlig å velge blankt, laget et skille i det store partiet PSOE og satte dette tilbake i anseelse blant mange av dets velgere i Spania.

Men Spania fikk da sin endelige regjering og den samme som daværende og tidligere regjering, nemlig den som representerer det største partiet i Spania, Partido Popular (PP), som endelig fikk begynne igjen etter nesten et år uten styre i Spania, bare krangling.

Det ble en mindretallsregjering, som er avhengig av å inngå pakker med de andre partiene for å få viktige saker gjennom.

Presidenten Mariano Rajoy viser til fleksibilitet og samarbeid med de andre stortingsmedlemmene i tiden fremover, noe de ikke har vært eller er særlig innstilte på. Tiden vil vise hvor vanskelig dette kan bli.

I Brussel, derimot, har den nye regjeringen blitt meget godt motatt. Samarbeidet med de viktigste lederne har vært godt. Og dette vil forhåpentlig fortsette da det er lagt ned mye arbeid i dette fra spanjolenes side. Det vises til en stabilitet



i kontaktene med Brussel og de ledende figurene i dette samarbeidet, noe som er spesielt viktig for Spanias økonomi. Spania har da også vist, med denne regjeringen, at landets økonomi har vokst mest i hele Europa, dette til tross av arbeidsløshet og kriser de siste årene.

Utfordringene, De viktigste fremover

Statsbudsjettet for 2017 viser gjeld til Brussel pålydende 15.000 millioner euro, men er satt ned 5.500 millioner takket være de gode resultatene for Spanias økonomi.

Arbeidsledigheten, sosial fattigdom blant store lag i befolkningen, pensjonene og problemene med de nasjonalistiske områdene, Cataluña og Baskerland, som vil bli egne stater, samt skolelovgivningen (LOMSE), bredt diskutert av opposisjonen som ønsker å forandre denne.

Den "nye regjeringen" har fått flere nye ministre, hvorav 5 kvinnelige. Soraya Saez Santamaría er fortsatt viseminister, og regjeringen har fått en kvinnelig forsvarsminister, Dolores de Cospedal.

Luís de Guindos er fortsatt minister for økonomi og industri, og har vært en av Spanias viktigste ministre under krisen, godt ansett i Brussel for sin innsats i denne vanskelige tiden for å få Spanias økonomi på bena igjen.

Helse og sosialminister, Dolors Montserrat, ny, vil få viktige oppgaver innen det offentlige helse- og sosialtilbudet. Hun får også mye ansvar for kvinnesak, likestilling og politikk for beskyttelse av kvinner.

Justisminister, Rafael Catalá, ny, Utenriksminister, Alfonso Dastis, ny, Energi og turistminister, Alvaro Nadal, ny. Fortsatt minister for skatt, Cristóbal Montoro. Fors-

HVEM HVA HVOR? er artikler som er ment å være en praktisk hjelp i det spanske byråkretti 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.

SPANSK REGJERING!



varsminister, Dolores de Cospedal, ny. Minister for undervisning, kultur og sport, Íñigo Méndez de Vigo, ny og dessuten talsmann for den nye regjeringen. Minister for pensjoner og arbeid, Fatima Bañez. Hun får ansvaret for at det skapes 2 millioner arbeidsplasser i denne 4 års-perioden og dermed redusere arbeidsløsheten i Spania som viser

mer enn 4,3 millioner arbeidsløse. Den spanske pensjonskassen er dessuten tom som følge av reduksjon av betydelig inntekter til pensjonskassen under den lange krisen. Inntekter til pensjonskassen må nå finansieres i andre typer skatter.

Minister for landbruk, fiske og miljø, Isabel Garcia Tejerina.

Innenriksminister, Ignacio Zoido, ny.

Energi og turistminister er også ny, Álvaro Nadal.

Utviklingsminister, Íñigo de la Serna, får ansvaret for store prosjekter, veier, offentlige byggeprosjekter, offentlige etater, luftfart mv.

Den Beste: Support - Service - Teknologi

NY 4G

Nå 10 år i Spania

WIPZONA

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

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

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

Ring utlandet med mobilen
fra 3 cent pr. min

Alle priser eks. IVA

Wipzona Network S.L.
G/ Pau Casals, 5
03581 El Alfrer 965019000
www.wipzona.es

Dagstur til Tabarca



Øya Tabarca ligger i havet utenfor byen Santa Pola og er den minste øya i Spania som er bebodd året rundt. Vannet er krystallklart med et variert, marint dyreliv. Viktige verneverdige byggverk fra den gangen øya hadde militær betydning, blir tatt vare på og restaureres når det finnes midler til dette. Med andre ord, Tabarca byr på historie, gode dykke- og bademuligheter og sjansen til å nyte havets delikatesser på gode restauranter.

Den 27. september dro vi - 55 personer – til Tabarca med buss til havnen i Santa Pola hvor vi gikk ombord i en av de store båtene med glassbunn. Båten går direkte til øya på ca. 30 minutter og vi fikk se fiskelivet rundt og under båten da vi nærmet oss øya.

"STEP BACK IN TIME ON THIS LITTLE ISLAND" står det i en engelsk turistbrosjyre om øya. Etter forfriskninger på nærmeste bar, inviterte vi derfor deltakerne til en

liten vandring på øya for å oppleve de historiske byggverkene.

Tabarca var tilholdssted for berberpirater i flere hundre år før spanskekongen Carlos III overtok øya i 1760 og bestemte at det skulle bygges en liten garnisonsby med beskyttende bymurer rundt, et fort, fengsel og en guvernørbolig (som er hotell i dag). Øya skulle være et ledd i kystforsvaret. Kirken, som er det første vi ser når vi kommer til Tabarca, ligger i ett med bymuren og er i dag under restaurering og planlegges ferdig til neste sommer. Da Tabarca mistet betydning som del av kystforsvaret, bodde det ca. 1000 mennesker fast der som hovedsaklig levde av fiske. I dag er det under 20 som bor der hele året.

MEN – INGEN TUR UTEN GOD MAT OG DRIKKE

VinoGastro valgte restaurant CASA GLORIA, beliggende på den sørlige delen av øya med flott

utsikt over sjøen. Her serveres sjømaten slik den er blitt tilberedt og servert i mange år.

Dagens meny for VinoGastro:

Calamar a la plancha (hel blekksprut)
Ensalada
Caldero (fiskegryte),
2 pescados y patatas
Arroz
Postre
Café

Og så mye vin/øl alle kunne ønske seg..... PS: Casa Gloria slapp opp for rødvin mot slutten av måltidet – og det hadde de aldri opplevd før!!!

Vi som hadde ansvaret for turen, takker alle glade og positive deltakere. Litt solbrente ble dere, men regnet holdt seg unna og dukket først opp da vi satt i bussen på vei hjemover.

Hilsen Kari og Jørgen



Det er knapt noe sted langs Alicantekysten som er så idyllisk som øya Tabarca i slutten av september – hordene med turister er borte, vannet i sjøen er langt over 20 grader og sjansen for sol og passe vind og varme er absolutt tilstede.



Til venstre: ombordstigning i Santa Pola. Vi fikk en stor båt med glassbunn. **Over:** Kirken på det lille bildet og borgen på det store. **Under:** Vi nøt en vellykket middag ved en av øyas beste restauranter, Casa Gloria.



Honning & Cocentaina

Siste medlemsmøte i VinoGastro for i år. Fullt hus og stormende jubel, folk entret bodegaen tidligere enn planlagt, men det gikk fint. Alt var klart, og da ble det jo lengre tid til å kjøpe lodd.



Og jammen hadde vi ikke også besøk av en «gammel» kjenning.



Jeg vil her benytte anledningen til å takke Aksel og Ann Kristin på restaurant Elida's for å gi førstepremie, middag til 2 personer, til alle medlemsmøter i år. Så hvorfor ikke gi dem litt tilbake med å besøke dem? Anbefaler å bestille bord.

Per hadde ansvar for å dele honningens smaksopplevelser med oss.



Her var det 6 forskjellige honningstyper.



Der var honningmeloner,



valnøtter, blå ost, som for øvrig var veldig god og honningkaker



spesielt laget for VinoGastro etter oppskrift fra Per. Jeg vil her rette en spesiell takk til «Hjelpekorpset» som utrettelig står på.





Det hadde ikke vært mulig med så mange suksessfulle medlemsmøter uten alle disse fantastiske mennesker.

Per var også ansvarlig for denne måneds dagstur som gikk til Cocentaina, nabobyen til Alcoi. Det var stadig honning som var tema også denne dag. Vi var 48 deltakere, full buss, som besøkte en stor honningprodusent. Her ble det kun snakket spansk. Heldigvis var det to spansk-kyndige damer med på turen, som optrådte som translatører. Vi så tapping og det var masse smaksprøver, som ledet til mye kjøp.

Etter denne opplevelsen var det byvandring med guide, hvis engelskkunnskaper var ganske mangelfulle. Igjen var det våre to deltagere som villig trådte til.



Det var vel borgen med sin flotte inngangsportal



som var mest imponerende, med mange godt ivarettatte gjenstander malerier.



Etter denne rundturen var appetitten skjerpet. Per hadde funnet en flott restaurant som lå i skråningen på byfjellet, med en fantastisk utsikt, som dessverre ble redusert noe på grunn av tåke og skyer. Lunsjen var eksellent, tapas, hovedrett og dessert, vinen var kanskje enda bedre.

Det har i denne sammenheng vært et begivenhetsrikt år - 8 medlemsmøter med stor bredde i tema. Året startet med spanske oster etterfulgt av zarzuela, spanske kaker, tomater, broccoli, paella, gresskar og avsluttet med honning. Det har vært 5 dagsturer, én to-dagers tur i tillegg til 5-dagers tur til Madrid og Toledo, se egen artikkel.



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

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

Ingefær

Ingefær er en krydderrot som bør finnes i enhver sitt hjem. Ikke bare er den fantastisk å bruke som smaksforsterker i mat og drikke, men den er blitt brukt som medisin siden tidenes morgen.



Ingefær er opprinnelig fra sør-øst Asia, men den er høyt verdsatt i India, Afrika, de karibiske land og Midtøsten.

Den bør helst være økologisk og ha knoller på seg. Det skal ikke være tegn til misfarging på roten, ei råteangrep eller inntørking.

Smaken er skarp men smaker nydelig sammen med annen mat.

Kan vi bruke ingefær som medisin?

Ingefær inneholder næringsstoffer som kan fungere på samme måte som betennelsesdempende medisiner. Muskler og ledd kan få en smertelindrende effekt, kvalmen kan forsvinne, sår hals lindres og smertene reduseres. I tillegg kan det bidra til å redusere magekramp-er og virke stabiliserende ved diaré.

Siden ingefær øker blodgjennomstrømningen har den en positiv innvirkning på kolesterolet og kan bidra til å balansere blodtrykket.

Bruksområder for ingefær:

Kjenner du det kribler litt i halsen bør du lage et uttrekk med ingefær som du drikker flere ganger om dagen. Tilsett litt rå honning om du syns smaken er sterk. Eller riv rå ingefær og ha i drikkevannet ditt. Det er bare sunt å tygge roten.

Vi snakker norsk!

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

ROCHA'S HAIR
FRISØRSALONG HÅR OG SKJØNNHET

Timebestilling
965887324

Fettfjerning uten kirurgi
Umiddelbare resultater
Bestill ansiktsbehandling og få manikyr gratis

Plaza Salvador Dalí 5, loc. 4, Alfaz del Pi, vis a vis den spanske skolen, ved den norske klubben
Apningstider: man, ons, fre 10.00-16.15 + 17.00-19.00. Tir, tor 10.00-16.15. Lør 10.00-14.00

røver av en rot

Blir du plaget med reisesyke kan du ta en bit rå ingefær og la den ligge på tungen før du tygger den og svelger. Det er ingen som egentlig vet hvordan ingefær hjelper på kvalmen, men ekspertene tror at urten hemmer signalmottaket i nervesystemet. Det er jo bare å prøve seg frem. Svigermor har i alle år laget en heksedrikk som tar knekken på influensasymptomene raskt. Da koker hun opp ca. en liter med vann i en termos og har i en stor ingefærrot i som hun kutter i biter (gjerne med skallet på), 1 stor sitron i skiver, noen fedd hvitløk og en liten chili. Sil av og vips, du har naturlig antibiotika med deg gjennom dagen. Dette kan søtes opp med honning. Blandingen får deg til å svette som igjen gjør at du kommer deg gjennom sykdommen raskere.

Gulrotsuppe med ingefær

Denne suppen er fyldig og kremet, søt og spicy på samme tid og holder deg mett lenge. Server gjerne med "hjemmelagde" hvitløksbaguetter <<http://www.menhvaspiserduegentlig.com/2012/10/hvitlkssmr-med-timi-an-og-sitron.html>> og stekt grønnkål, så er du i alle fall på den sikre siden. Enkelt, sunt og billig.

Til fire posjoner

- * En pose økologiske gulrøtter
- * En stor bit ingefær
- * 2 hvitløk
- * 1 liter kraft
- * 1 ts salt
- * 1 ts spiskummin
- * 1/2 ts chili eller kajennepepper
- * En neve friske urter
- * Evnt en skvett creme fraiche



Del gulrøttene i biter og ha i en stor kjele med resten av ingrediensene. La ingefæren være i store stykker som du etter hvert kan plukke ut. Hell på vann så det såvidt dekker grønnsakene og gi det et oppkok. La det småkoke under lokk på lav varme til gulrøttene er møre.

Hell av vannet og finn frem stavmikseren. På denne denne måten kan du enkelt justere tykkelsen på suppen ved å ha i så lite eller mye kraft som du ønsker. Ta ut ingefærbitene og mos resten med en stavmikser. Mos så inn en og en ingefærbit mens du smaker deg fram. Jeg brukte alle fire, men det er ikke sikkert du vil ha like mye i. Nå kan du også tilsette resten av kraften om du vil ha suppen tynnere. Rør inn krydderne og evnt en lite skvett med fløte eller creme fraiche for en rundere smak.



Har du prøvd Klubbens Rekesmørbrød?

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

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

Hjertelig velkommen!

**Marfil Smiles**
TANNLEGE

Spesialist i implantater
24 timers personlig oppfølging med norsk personell av implantatpasienter
Gratis konsultasjon og prisoverslag

Implantater og kirurgi
Allmennpraktikk
Regulering
Rotfylling
Proteser
Estetikk

Tannlegen for nordmenn
GODKJENT AV HELFO

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

Kunstgruppen Costa Blanca 93

Månedens
utstillere i
DESEMBER
og
JANUAR

Fellesutstilling

Det blir en fellesutstilling i desember og januar med følgende kunstnere:

Brith T. Færgestad
Francesca Fedøy
Ana Maria Evjent
Arna Cecilie Meland
Bjørn Bendigsten
Berit Milford
Per Presthus

Alle har tidligere stilt ut i Den Norske Klubben, noen flere ganger. Vernissage var i november.

Velkommen til fellesutstillingen. Her er et lite utvalg av hva du finner på veggen i desember og januar.

Hilsen Margrit Aschim
Utstillingsansvarlig i kunstgruppen



Kreativt kunstkurs

15.november stilte fire av Kunstgruppens medlemmer på kurs utenfor La Vila. Lise Fløistad har en herlig eiendom utenfor byen, med installasjoner i hagen og fantastisk utsikt over Middelhavet.

Lise har kunstutdannelse fra både USA og New Zealand, med utstillinger på mange kontinent og har fått flere priser. Hun er en allsidig kunstner og vi visste vel ikke helt hva vi gikk til, da det var kurs i collage. Som de vanedyr vi er, trodde vi det var collage på lerret, men dette var derimot på glass. Dette var nytt for oss alle, men veldig spennende! Samtidig så vi at kunnskapen vi fikk, åpnet muligheter til å bruke den på lerret eller plater. Vi fikk brukt hjernen på en annerledes måte, da vi her måtte tenke motsatt av tidligere. Det ble arbeidsomme dager fra 10-17, med deilig lunsjpause mellom øktene.

Lise Fløistad har i flere år holdt ukeskurs for nordmenn som kommer hit for påfyll av kunst og kultur. Da bor og arbeider de på stedet. Eiendommen er som en liten oase for kreativitet og meditasjon. Med sin lange bakgrunn innen kunst, klarer hun å hjelpe den enkelte, uansett hvilket nivå de er på.

For min egen del, fikk jeg mye ut av kurset og gleder meg til å jobbe videre med teknikken vi lærte. Noe av det vanskeligste innen maleri, er perspektiv og komposisjon og det planlegger Lise å ha kurs om! Gleder meg til neste kurs!

Takk for fine dager!



Rolf i aksjon



Fat av Brith Færgestad



Fat av Berit Milford



Fat av Anne Rosiné



Den vakre hagen

Kunstgruppen Costa Blanca 93

Dos artistas del Norte



Odd Manskow og Bjørn Bendigtsen stiller ut på kulturhuset i Alfaz del Pi



Kunstnerne bruker forskjellige teknikker og materialer



Odd Manskow og Bjørn Bendigtsen skal ha en større utstilling i Casa de Cultura i Alfaz del Pi på nyåret. Åpning og vernissage blir 10. februar. Og utstillingen kalles ganske enkelt «Dos artistas del Norte».

- Vi er begge opptatt av å skape noe med hendene, men med veldig forskjellig uttrykksform, noe vi tror kan være interessant å presentere.

Odd Manskow

Odd begynte å male i olje allerede som barn, og har vært aktiv maler i alle år. Han har deltatt i mange utstillinger og har et års kunstutdanning fra USA. For tre år siden hadde Odd utstilling i Casa de Cultura sammen med to andre norske kunstnere.

I likhet med medutstilleren, Bjørn Bendigtsen, vil Odd stille ut både malerier og figurer. I noen av

bildene er det brukt materialer som for eksempel gamle defekte kniver, gafler og småverktøy. I andre er det brukt blant annet sand og tekstiler i en form for collage. Motivene er varierte, fra det figurative til det helt abstrakte. I figurene er det brukt en kombinasjon av forskjellige materialer og gjenstander. Stein, tre og metall har som regel vært et godt utgangspunkt for figurene.

Bjørn Bendigtsen

Bjørn Bendigtsen, (79), er født på Reine i Lofoten. Han er utdannet verktøymaker, maskiningeniør og økonom, men har i sin pensjonisttilværelse siden år 2000 utviklet interessen for kunstmaling og skulptur. Han har også lang erfaring fra bedriftsledelse og industridesign. Har bodd fast i Spania høst og vinter siden 1999 og deltatt i en rekke utstillinger i Spania og Norge.

Hans uttrykksform er sterkt preget av den mektige naturen i tilknytning til hans oppvekst på Reine. Bildene blir derfor slik en har oppfattet naturen enten det er i Nord-Norge eller på småviltjakt på det spanske høylandet.

Bjørn har i de siste ti årene deltatt i det Internasjonale Skulpturseminar som hvert annet år arrangeres i Os utenfor Bergen. Her er evnen til å utforme objekter tredimensjonalt utviklet, men alltid til kjente trygge uttrykk. Den velkjente Nordland-sjekta var for 200 år siden en av de viktigste frakteskip langs norskekysten med seil som fremdrift. For denne modellen ble han innstilt til årets designpris. I ung alder ledet han Friundervisningens Tinnsmedkurs på Kongsberg og i Oslo.

"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



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



Byggefirma i Albir



Mange års erfaring i byggebransjen i Spania.

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

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

Peter Hansen Guerra
0034 647 732 709

Liv Rolfsen
0034 647 456 977



Vall de Gallinera

Berit maler i det fri



Bjørn i full konsentrasjon

Den første uken i oktober inviterte kunstgruppen til 2-dagers utflukt til Vall de Gallinera.

Vall de Gallinera er en nydelig dal som ligger en times kjøring nord for Alfaz. Dalen er kjent for sine små landsbyer og for sin morelldyrking. Moreller så vi ikke, det var utenom sesong, men vi så et flott landskap med små landsbyer mellom høye fjell.

Vi hadde reservert hotell i byen Benissiva, og det lille landsens hotell Casa Gallinera passet godt til det som var målet med turen: Maling i det fri. Hotellet har en stor hage med mange trær og flott utsikt til fjellene omkring. Motivene for en maler er mange og varierte. De malende deltagerne på turen fikk gode muligheter til å utfolde seg. Været var strålende og innbød til å være utendørs hele tiden.

Casa Gallinera, hotellet vårt, er et lite hotell med kun 7 dobbeltrom, og hvor vertene Pascal og Javier, serverte nydelig hjemmelaget mat til alle måltider. Hotellet er en sammenbygning av flere hus, med ganske spesiell arkitektur, og Kunstgruppen okkuperte alle rom på hotellet. Det ga anledning til mye sosialt samvær hvor man ble bedre kjent med alle de andre deltagerne på turen.

For ledsagerne var det fin anledning til å gå på fjelltur. Et spesielt mål for fjellturer i Vall de Gallinera er toppen Sierra Foradà. Her er det et stort hull i fjelltoppen, og to ganger i året sender solen sine stråler gjennom hullet og ned til landsbyen Beniali.



Aud og Svein på toppen av Sierra Foradá






NORSK LEGESENTER

Centro Médico Salus Albir

Legesenter-Allmennmedisin og Spesialister



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

GRATIS 24 TIMERS
Nødtelefon med
Norsktalende Personell
900 380 580



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

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

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

www.clinicabenidorm.com



Hjelp til selvhjelp



Seniornett DNKCB er en aktivitetsgruppe i klubben. Hensikten er hjelp til selvhjelp. Alle fulltids-medlemmer i Den norske klubben kan bli med. Det koster kr. 250 pr. år. Vi har i overkant av 50 mer eller mindre aktive medlemmer. Vi møtes 1-2 ganger i måneden og har et tema hver gang. På slutten av møtet er det muligheter til individuell hjelp for de som har tatt med seg sin PC/nettbrett/mobil.

Veilederne kaller vi «nettravner». En nettravn er ikke nødvendigvis en ekspert, men en som har lyst til å hjelpe andre som ikke er så godt kjent med bruk av data. Vi trenger stadig flere nettravnere.

I år har det vært gjennomført 8 møter i Seniornett, med følgende tema:



Lars Møllseter om bildebehandling

- [Bruk av MAC/IPAD](#)
- [Lagre/sikkerhetskopierte bilder fra mobil, nettbrett og PC i OneDrive](#)
- [Hvordan du stopper mail du ikke ønsker/spam](#)
- [Hvordan avinstallere programmer du ikke har behov for \(ved hjelp av Glary Utilities\)](#)
- [Hvordan enkelt lage fotobøker ved hjelp av CEWE fotobok](#)
- [Bruk av regneark/Excel](#)
- [Praktisk bruk av Word - maler, klipp og lim, sletting etc .](#)
- [Lage enkle presentasjoner, kort, etc. i Powerpoint](#)
- [Hvordan lage julebrev i Word eller Powerpoint](#)
- [Billedbehandling](#)
- [Digital arv](#)
- [Bruk av nettbrett](#)
- [Bruk av Skype/Facetime](#)
- [Konvertering/oppgradering til Windows 10](#)
- [Bruk av Youtube](#)

Vi har nå avsluttet for året, men starter opp en gang i februar. Det vil da være mulig for flere å melde seg inn som medlemmer.

SØPPELPOST

Dere vet sikkert at de fleste epost-programmene heldigvis har et filter som legger søppel direkte i folderen for Spam, Søppel, Junk eller Uønsket (det brukes forskjellige navn). Du kan også selv merke uønsket post som søppel. MEN noen ganger fjerner filteret også viktig mail. Flere har blant annet opplevd at mail fra DNKCB (info@dnkcb) ikke kommer fram. Før du begynner å endre på innstillinger, kan du rett og slett åpne folderen for Spam etc. og sjekke om mailen ligger der.

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

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



FRA **1**,-€ PR. DAG

og nå:
**4 sensorer
med 50% rabatt**
for lesere av
¿Qué Pasa?

FÅ DEN **BESTE ALARMEN** FOR DITT HJEM MED:



150.000 PROFESJONELLE
YTER DEG SERVICE



UTSTYR FOR
BILDEOPPTAK



FJERNSTYRING VIA
DIN MOBILTELEFON



ØYEBLIKkelig RESPONS
PÅ 45 SEKUNDER



VARSLING HOS
POLITIET

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



Vi ønsker å hjelpe deg!



www.prosegur.es

Tilbudet gjelder til 31. juli 2014. Månedabonnement. Ring oss for nøyaktige priser.

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



**SYKEHUS
IMED
LEVANTE**

Vi bryr oss om din helse

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

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

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

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

Klubbnytt



70 års-dag i klubben



Jeg er en av mange som er glad i Den Norske klubben. Derfor tenkte jeg som så: at her kan jeg feire gebursdagen min. Og i stedet for presanger til meg, så kan gavene gå til klubben. Som sagt så gjort. Jeg ringte Bjørn. "Kan jeg låne klubbens kafe til fest en lørdag ettermiddag?". "Vær så god", sa Bjørn. Bare husk å avklare det med Reidun på kontoret. Hva gjør vi da? Jo, vi inviterer gjester, lager sanger, konkurranser og mat - masse mat, og vin fra Canada de Trigo (Jumilla), ca 11 mil lenger sør. Vi kaller den for apekattvinen. Veldig god, og noe nytt. Jan Erik må jeg spørre. Han er så flink til å spille. Og Bjørn, han kan lese opp et stykke.

Og mange gode venniner som er med å lage Wraps og Pinchos. Så ble det kake og kaffe. Og spørrekonkurranse med rare premier. Vi brukte papptallerker og kaffekrus, akkurat som i barneselskap. Enkelt å kaste etter bruk. Slik ble det, med 50 gjester. Og for en fest det ble! Alle storkoste seg. Det ble sang og masse lått og løyer. Og hva trenger vi som er opp i årene? Ingenting! Så ønsket var penger som så ble gitt til vår kjære klubb. Totalt fikk vi inn 1020 euro. Om kvelden gikk 24 stk på Benidorm Palace som avslutning.

Hilsen Anne Beth Mauland



Vil du bli kafévert i DNKCB?

Klubbféen er åpen 5 dager i uken og bemannes av frivillige.

Har du lyst til å delta i en trivelig meningsfull aktivitet for DNKCB så ta kontakt med Grete på E-post:

Grete.Ebbell@gmail.com eller Reidun på kontoret.

Nødvendig opplæring vil bli gitt.

Vi ser frem til å høre fra deg!

Hilsen Grete



**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.ceramientossanjorge.com - info@ceramientossanjorge.com

Den Internasjonale dagen

16. oktober var det nok en gang duket for "Día Internacional" i Alfaz del Pi, og klubben var som vanlig tilstede med egen stand i representasjon for klubben og Norge. Vertinnene ved standen var Vibeke og Mellissa, henholdsvis styresekretær og styremedlem i Den Norske klubben.



Kom bli med!

Vi er nå 1000 medlemmer i klubben, og ønsker enda flere velkommen. Med vårt nye, flotte klubbhus har vi fått større lokaler, flere aktiviteter og masse engasjement fra ivrige medlemmer.

Meld deg inn nå, og ta del i moroa!

Helårsmedlemsskap koster bare 50€.

Som helårsmedlem får du rettigheter og fordeler iht våre vedtekter.

Telefonnummer til vårt kontor er:
+34 965 888 186



Til medlemmer av Costatrimmen

Styret innkaller herved til årsmøte i Costatrimmen
mandag 13. februar 2017, kl 18:00.

Sted: Bodegaen i Den norske Klubben,
Avenida de la Constitucion 30, Alfaz del Pi.

Forslag til årsmøtet må være styret i hende
senest fredag 20. januar 2017.

Det gjøres spesielt oppmerksom på følgende bestemmelse i vedtektenes
paragraf 7: For å avgi stemme må kontingenten for inneværende år
(2017) være betalt.

Det vil bli anledning til å tegne seg som medlem fra kl 17.00-18.00.
Vel møtt!



Klubbens telefonnummer:

965 888 186

**PROFESJONELLE
EIENDOMSMEGLERE SIDEN 1988**

KONTOR I ALBIR



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



Årets julemarked

Også i år ble det avholdt julemarked i klubbens bodega i regi av hobbygruppen. Her var fine, håndlagde julepre-sanger av alle varianter fra smykker til småkaker. Julemarkedet er alltid et populært arrangement med mye besøk-ende. I år fikk vi også besøk fra kom-munen representert av det nye byrådet for utlendinger Martine Mertens, byråd Genoveva Tent og Elisabeth Marandi.



Petancagruppen får egen nøkkel

Dorrit Møller i Costatrimmen sammen med Jon Fosterud og Harald Becker i petanca gruppen



Vi i petancagruppen har nå fått egen nøkkel til containeren i Parque Escandinavia for oppbevaring av utstyr. Det ble arrangert en offisiell overrekkelse av nøkkel der byrådene for henholdsvis idrett og utlendinger var til stede, i tillegg til petancagruppens president Jon Fosterud, som også spiller jevnlig i parken. Vi vil rette en stor takk til Elisabeth Marandi i Alfaz del Pi kommune for all hjelp.

Hilsen Harald Becker



Overrekkelse av nøkkel



Har du prøvd Klubbens deilige retter?

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

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

Hjertelig velkommen!

www.solident.es

solident

VI SNAKKER
NORSK

HELFO

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



☎ 965 854 463

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



JUBILEUMSFEST

VinoGastro 10 år

Festmiddag LØRDAG

25 februar KL. 18.00

Hotel Cap Negret Altea
*Stor, rikholdig festmeny
med tilhørende drikke!*



*Underholdning
og dans!*

Kuvert: € 50,-

for medlemmer,
ikke-medlemmer € 65,-.



ADVANCED CHIROPRACTIC

Med Fokus På Ryggsøylens Funksjon

Vi holder
til i Albir

NORSK AUTORISERT
KIROPRAKTOR OG FYSIOTERAPEUT

Vi jobber med Helfo eller reiseforsikringen din
For bestilling av konsultasjon hos oss ring: 9668 65432

MONICARE

HJEMMESYKEPLEIETJENESTE

MONICA HOLEN

AUT.SYKEPLEIER

monica@monicare.es

+34 694 405 918

www.monicare.es



Toppleilighet i Alfaz Del Pi til salgs

Flott leilighet på ca.80m² med fantastisk utsikt over Middelhavet og fjellene. Stor stue, 2 soverom, bad og kjøkken. 2 terrasser, en mot øst og en innglasset mot vest. Fullt møblert. Må sees!



Pris
128.000€

Tlf. 0047 93453502. E-post: terhovla@online.no



Bestill leiebil hos oss
gunstig pris - personlig service

- Flybuss til alle norske
flyvninger ved Alicante Flyplass
- Rabatter til fornøylesparker

Cruise · Flybuss · Pakketurer · Reiseforsikring
Ekskursjoner · Billetter til: Fly · Buss · Tog · Ferge
Hotell · Bilutleie

Supermercado Costa Blanca
Camí de la Mar 30, Alfaz del Pi

Tlf: +34 965 888 752

spain@scandinavia-travel.com

www.scandinavia-travel.com



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



www.costablancanursing.com

tlf. 619 274 038

Tottenham mot Inter de



Hva har det med Norway Cup å gjøre? Alt!

Denne reisen har vært «Eventyret Norway Cup», og EVENTYR skrives med store bokstaver.

En norsk tidligere Alfaz del Pi-beboer, Ole Anfinnsen, fant oss via Merete Ihlen, og ringte plutselig en dag. «Hei! Hører dere er i Oslo nå. Tror du gutta har lyst til å se kampen mellom Tottenham og Inter?»

Om vi tror!!!! Ole fikset elegant billetter til alle sammen, voksne og små. Spenningen var stor, og at det høljert ned satte ingen demper på forhåpningene. I øs pøsende regnvær sprang 26 stykker rundt hele Ullevål Stadion for å finne rett luke, og Ole, for å hente billettene. Det er ikke så lett, når man ikke er kjent! Jeg først med det spanske flagget høyt hevet, med en hale av 26 spanjoler bak meg, med hodet trukket langt ned mellom skuldrene, klissblaute, i full galopp så vannet sprutet. «Stopp, stopp!» skrek Ole. Han så oss før vi så han.....

Velkommen til Norge, en våt åpning

Opp klokka 3.00 lørdag 30. juli, felles buss fra Alfaz del Pi til flyplassen klokka 4.30. Flyet gikk klokka 8.00, landet på Gardermoen klokka 11.40. Buss inn til Røseløkk skole, mottok generell informasjon og instruksjoner om skolen, opp 4 etasjer

med kofferter og feltsenger. Klokka gikk! Monterte feltsenger i en rekordfart, ned til Vika for å ta buss til Ekeberg. Sjøkk da bussen kom, den var allerede full. Vi fikk pressa alle 23 inn!

Været var nydelig og vi kledde oss deretter. Grunnen til at vi måtte skynde oss var for å rekke å spise før åpningsparaden. Husk at alle hadde vært oppe siden klokka 3.00, og dette er 15 år gamle gutter. «Need I say more!»

Dere skulle sett ansiktene på gutta da vi kom opp til Ekebergsletta. Nå må dere huske på hvor de kommer fra. Hvordan er strekninga fra Alicante flyplass til Alfaz del Pi, for eksempel? De gapte, og stirret og stirret! Det var grønt overalt! Fotballbane på fotballbane, og folk gikk på banene, de trakk på gresset! Det vrimlet av mennesker! Hodet gikk trill rundt på gutta for å få med seg alt, se alt.

Vi var presset på tid, sammen med flere hundre stilte vi oss i kø for å komme inn i Ekeberghallen for å få oss noe mat. Inne i hallen stoppet de opp igjen på nytt! Hadde aldri sett noe så stort før! Ekeberghallen er virkelig imponerende. Tenk

på at den skal gi mat til 34.000 deltagere to ganger om dagen. Det er mange mennesker det! Da trenger du mange brødiskiver! Hele 555.351 brødiskiver i følge statistikken! 240.000 pakker med smør! 90.000 middagsporsjoner, 42.000 porsjoner med varm lunsj, totalt 60.000 tonn med varm mat! Er det rart vi ble imponerte!

Brødiskiver til lunsj! Det var rare greier det. Spanjoler spiser jo ikke brødiskiver, og visste ikke riktig hva de skulle gjøre med skivene..... Hvor var salaten?

Etter maten langet vi ut for å stille opp til paraden. En parade hvor nesten alle de 2199 lagene var med. Det vrimlet av folk, fotball-lag i alle farger, flagg og musikk. Gutta hoppet og spratt, fulle av iver. Topp stemning! Glemt var det at de hadde vært oppe siden klokken 3.00 om morgen. Endelig begynte paraden. Foran gikk et flott orkester, og en lang slange av folk beveget seg ut på vegen. I mellomtiden hadde himmelen svartnet til, men det var det ingen som festet seg ved, så kom det noen forsiktige dråper, det kom litt flere, helt til det plutselig brakket

Milan på Ullevål Stadion



løs! Det regnet ikke! Vi ble urettferdig bombardert med dråper på størrelse med kronestykker. Dråpene kom med en slik kraft at det nesten var vondt. Vi ble slått ned! Og det ble kaldt! Glemte var paraden. Vi flakset som forskremte høns inn i skogen for å finne ly for været, og dette fæle som kom ned fra oven. Der stod vi, innimellom grantrærne, noen ynkelige skikkelser, søkkblaute, kalde, trette og fortilte. Hva gjør vi nå?

Fornuften rådet, og vi bestemte oss for å dra tilbake til skolen for ikke å risikere en haug med lungebetennelse. Men det var ikke helt uproblematisk! Bussene hadde ikke sjanse til å ta unna alle passasjerene. Når det endelig kom en buss, fikk ikke alle plass. De fire som stod igjen, var tilfeldigvis uten telefon. Alt skjedde så fort. Total kaos. Vi fikk ropt til dem at de skulle til Rüsseløkka skole, men hvordan tror dere det gikk når en spanjol uttalte Rüsseløkka skole? Ingen hadde hørt om skolen engang

Flest supportere

Supporterne sviktet ikke! Fra første kamp hadde vi supporterne med oss. Noen var på plass før kampene begynte, flere dukket opp, og da kampene begynte hadde vi hele sidelinja full. Spanjolene kunne ikke

tro sine egne øyner, og kunne ikke skjønne hvor alle disse menneskene kom fra! Var de kommet bare for å se på dem? Noen kom ens ærend fra Kristiansand, noen fra Stavanger, noen fra Moss! Rullestol var ingen hindring. De kjempet seg frem! Slik oppfølging hadde ikke gutta engang på kampene hjemme i Spania! Det valet av spanske flagg, og voksne mennesker som stod på sidelinja og fekta og ropte!

Mange møtte opp til hver eneste kamp, og gjett om det varmet. «Den blå damen» kom alltid godt forberedt med tanke på spillerne. For det første markerte hun seg godt med et enormt, stort spansk flagg. En dag hadde hun plukket bær i hagen til sine foreldre, for at spanjolene skulle få smake bær (rips, solbær, stikkelsbær, bringebær og jordbær). En dag kom hun med kanelboller og melis, en dag, klokken 8.00 om morgen, nystekt sjokoladecake. Og kagger med vann! Og bananer! Og skotørker!

Spennende kamper

Første kamp var på søndag mot Osterøy IL/Fotlandsvåg. Vi surra fælt for å finne frem til Rustad bane fra Ekeberg. Da vi endelig kom frem, satt allerede supportere der og ventet på oss! Og flere kom.

Nervene og spenningen var stor hos gutta. Det var jo dette de hadde reist til Norge for, for å spille fotball. Attpåtil hadde de tilhengere som heiet dem frem. Men akk, resultatet ble at Alfaz del Pi tapte 3-2. Du verden så skuffet de var.

På mandag skulle de spille på kunstgressbana på Ekeberg. En stor flott bane, og med tribune. En tribune full av supportere! Vantro stirret gutta på alle menneskene!

Nå løsnet det. De spilte flott fotball, og vant med 1-0 mot Tistedalen TIF. Gleden var stor, og de dedikerte seieren til sine trofaste supportere på tribunen.

Etterpå vanket det friske bær og forfriskninger som «den blå damen» hadde tatt med!

Tirsdagen var avgjørende. Da skulle de sparke mot Otta IL. Spente fulgte de med resultatene til de andre i gruppa, for å regne ut hva som skulle til for å komme videre til A-sluttspill på onsdagen. Kampen skulle være på Bjølsen, og vi var ute i god tid. Spenningen var stor, og de gjøv på med full energi og vilje. Jubelen ville ingen ende ta da de endte opp med en seier på hele 7-1. Supporterne skrek til de var hese. Alle hoppet og danset! Cadetes A, Alfaz del Pi kvalifiserte til A-sluttspill!



Onsdag klokken 8.00 om morgen gikk kampen av stabelen. Vi skulle spille mot et skotsk lag, som hittil ikke hadde sluppet inn et eneste mål under hele turneringen!

Det ble en hard kamp, og gutta kjempet. Belønningen kom, Alfaz del Pi scoret mål! De scoret mot de knallharde skottene! Nervene stod på høykant hos supportere og trenere.

Bare 4 minutter før andre omgang var over, scoret skottene! Neeeee, neeee, neeee! Nå ble det ekstraomgang, og den som først scoret i ekstraomgangen var vinneren. Det ble skottene! For en skuffelse! For en sorg! Gutta la seg ned, og ga uttrykk for sin fortvilelse og lot følelsene råde. Tårene trillet. Nå var det over! Fotballkampene var over! Men eventyret Norway Cup var ikke over!

Omsorg

Nettverket vårt viste gutta en rørende omsorg.

Feltsengene hadde vi hatt på lager siden vi var på Norway Cup første gang i 2011. Gode hjelpere organiserte henting og levering på skolen hvor vi skulle bo. Mye arbeid og logistikk ligger bak. Detaljer som en stor nok bil, sengene måtte hentes på fredag, men kunne ikke leveres på skolen før på lørdag, osv.

Et ektepar stod klar på skolen da vi kom, og forærte hver gutt en konvolutt med lommepenger, hele 500 kroner til hver, og det var 18 gutter Hva kan vi si?! Det er vanskelig å gi uttrykk for hva dette

har betydd for gutta med ord. Under hele oppholdet følte de seg ivaretatt, og som kjendiser.

Den dagen vi skulle til Holmenkollen ringte en av beboerne på Alfaz del Sol for å høre hvilke planer vi hadde? Da han hørte vi skulle til Holmenkollen, så passet det perfekt. «Da stikker dere innom meg på veg tilbake,» sa han. Kjerringa er borte så jeg stikker ut og kjøper noen pølser og is, og så koser vi oss i hagen!» Her er det snakk om en spontaninvitasjon til 23 stykker! 18 gutter på 15 år, og en haug med spanjoler han overhode ikke kjente! Hvem har sagt at nordmenn ikke kan være impulsive!

Vi var skrubbsultne da vi kom frem, og gjorde rent bord. Til og med ketchupen tømte vi! Det var blåst etter oss da vi gikk derifra.

Hageparty

I år, som i fjor, ble vi invitert til grilling hjemme hos Mona og Svein Erik. Hele familien og hjelpere fra nettverket var engasjerte. Under over alle undere, det regnet ikke! Vi kunne sitte ute! Attpåtil var det bursdagen til en av gutta, Jorge, og han fikk både pakke og kake. Det kunne ikke ha passet bedre. Dette er en bursdag han aldri kommer til å glemme.

Og denne reisen, dette eventyret kommer de aldri til å glemme. De manglet ingenting. Når de ikke rakk måltidene på Ekeberg på grunn av kampene, så hadde vi penger til å



kjøre mat for. De fikk med seg Holmekollen og skisimulator, Vigelandsparken, Karl Johan, Nasjonalteatret, Slottet og vaktskifte, Nobels Fredssenter, Rådhuset, Aker Brygge, Peppes Pizza og softis!

De fikk oppleve at været kunne snu på 5 minutter, og den eneste badingen ble i øs pøsende regn!

Cadetes A, alle gutta, trenerne og foreldre retter en stor takk til hele det norske miljøet, til sponsorene og alle som engasjert seg for å gjøre en drøm til virkelighet. En spesiell takk til Tove og Odd Thorstensen som har tatt seg av regnskapet, betalt regninger, hentet ut kredensialer på Ekeberg slik at vi kom oss til åpningen, organisert feltsengene og som sørget for at alle hadde lommepenger under oppholdet! Det er mye arbeid bak i kulissene som ikke synes. Og en stor takk til organisasjonen Norway Cup for en fenomenal støtte og generøst bidrag.

Tusen hjertelig takk alle sammen!

En varm klem fra Cadetes A, Alfaz del Pi



ALT INNEN EIENDOM

Resale av eneboliger og leiligheter.

Kvalitessikring av din eiendom med oppdatering av relevante tekniske og juridiske data.

Eksempel på et av våre prosjekt i Alfaz del Pi



Bulevard de los Músicos 11, Edif.Celio,
03581 ALBIR, Alfaz del Pi

0034 966866517 – 0034 609902628 -0034 607302907
www.borealcostablanca.com · info@borealcostablanca.com

BRICOL

BYGGEVARER OG VERKTØY

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

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

SYKKELBUTIKKEN

Alt i sykler • Sykkelutlei • Tilbehør • Deler • Verksted



Verksted tilbud

Full Sykkel service: **29€**

Full El-Sykkel service: **39€**

På full service mottar du 10% rabatt på deler du kjøper i forbindelse med servicen



Kjøpe El-Sykkel?

Det største utvalg av El-sykler i Costa Blanca finner du hos i Ciclotel Bike Shop, Alfaz del Pi



Fantastisk tilbud på 2016-modeller: Oxford, Devron, Chimobi, Dutchid & Mihatra
10 til 30% rabatt
Så lenge lageret rekker!

2 års garanti på alle sykler.

LEI EN SYKKEL, BESTILL PÅ:
www.ciclotel.com

Åpnings Tider:

Mandag til Torsdag 09:30 - 19:00
Fredag til Lørdag 09:00 - 14:00



Avda. Pais Valencia, nº 32 | 03580 Alfaz del Pi (Alicante)

Telefon Verksted: 96 588 82 68 | Telefon Butikk: 96 588 79 92

Tur til Madrid og Toledo



Mandag 10. oktober var vi 45 forventningsfulle eventyrere. Halvparten startet fra Klubben kl. 07.00 (det var tidlig, det), resten fra La Colina, med kurs for den store Madrid- og Toledo-turen. Første mål var AVE-toget i Alicante. Etter å ha blitt sikkerhets klarert var det å ta plass i toget. Vi var for mange til én vogn, så vi ble fordelt med 7 i vogn 2, resten i vogn 1. For en opplevelse, å kjøre tog i 275 km i timen.



Etter start kom Eva Garcia med servering av nydelig frokost.



Vogn 1 fant ut at trallen inneholdt annet en fast føde, den ble ganske raskt tømt for alt av flytende føde.



Det føltes som å suse i luften, ikke noe dong dong på skinnene.



Vogn 2 kunne bare få se Cava, Hvitvin og Rødvin på bordene til de 38 medreisende, men så er vi noen som ikke inntar alkoholholdige drikker til frokost.

Med tre stopp underveis var vi i Madrid på 2 ½ time, det var noe annet enn buss. Å holde samling på 43 individualister,



satte Torhild og meg på prøve. Etter litt leting fant vi vår buss



og var klar til rundtur i byen med guide Torhild. Hun hadde lest seg opp på de viktigste steder,



slike som for eksempel Santiago Bernabeu, som jo er sentrum i livet til mange fotballfrelste mennesker.

Etter å ha sett mange vakre parker og bygninger, var det å sjekke inn på vårt hotell Cortezo.



Vi hadde eget landemerke, lett å finne hotellet, som lå meget sentralt til, ikke mange meterne fra Plaza Mayor og Puerto del Sol. Etermiddagen var til egen disposisjon, med blant annet sen lunsj. Vi ble mange som samlet oss på en restaurant på Plaza Mayor, til stor glede for en meget fornøyd kelner, som villig skjenket vin - noen var mer frampå, og fikk mer enn andre, jeg nevner ingen navn. Jan?

Kl. 19.00 møttes vi i resepsjonen for samlet tur til kveldens restaurant,



Las Cuevas de Luis Candelas.



Her hadde vi en deilig lammemiddag med rikelig tilbehør,



Arne er ikke vanskelig å be, og sannelig kom det flott



musikk og sågar litt dans.

Tirsdag formiddag kunne alle gjøre hva de ville, men kl. 12.00 var bussen klar til å ta oss til Chinchon, en liten time utenfor Madrid. En meget sjarmerende by, kjent for sin Anislikør og sine berømte trebalkonger på husene rund Plaza Mayor. Dessverre skulle det være tyrefekting noen dager senere, så hele plassen var okkupert av tyrefekterarenaen. Og det som er en meget sjarmerende plass, fikk ingen glede av å se.



Vi hadde bestilt middag på en Michelin-omtalt restaurant, La Casa del Pregonero. Hele restauranten var til oss. Med flott oppstilling av bord i vifteform, maten var eksellent, 5 retter med tilbehør, dog for enkelte med et lite minus: fasanen, som var hovedrett, var ikke stekt nok. Så en del tallerkener måtte ut på kjøkkenet igjen, min var riktig stekt og var nydelig.

Denne
nydelige
jenta falt
jeg for.



Vi var tilbake på hotellet i 18.00-tiden. Kvelden var til egen disposisjon, og den ble for mange tilbrakt på Plaza Mayor, med inntak av både flytende og fast føde.

Onsdag 12. oktober er Spanias nasjonaldag. Noen ville benytte dagen for seg selv. Vi andre reiste til San Lorenzo de El Escorial. Dette er en av Spanias viktigste og mest besøkte severdigheter. Det var opprinnelig et kongelig slott, men det er mange år siden. Klosteret er fortsatt i drift.



Kirken og det kongelig gravkammer var imponerende. Det er imidlertid fullt opp så hva de gjør med eksisterende kongelige når den tid kommer, er det kanskje noen som vet. På veien ditt passerte vi De Falnes Dal, minnesmerket som Franco opprettet over de falne i borgerkrigen. Dessverre var været så dårlig at vi ikke så noen ting, selv om det gigantiske kors er på over 100 meter.

Tilbake på hotellet, og ettermiddagen for oss selv. Ny samling i resepsjonen kl. 18.30 til festmiddag med Flamencoshow på De Corral de la Moreria. I tillegg til utsøkt mat fikk vi flott flamenco-opptreden med tre ivrige spillemenn og 6 dansere, dessverre bare én kvinne, men kanskje en del av selskapet likte de mange mannlige. Tiden går fort i godt selskap og med mange opplevelser. Det som er fint med våre langturen er at mennesker finner sammen i grupper og hygger seg som bare det. Nye vennskap etableres, men det er også en del som holder sammen i egne og kjente grupper, og det er helt ok.

Nå er det blitt torsdag, en dag mange så fram til. Toledo var et av dagens mål. En knapp time i buss og vi så byen framfor oss, imponerende. Da Torhild og jeg gikk opp turen, fant vi fort ut at her trengte vi en lokal guide som kunne Toledo.



Salome Sempere ventet på avtalt sted, et fyrverkeri av en kvinne. Hun behersket engelsk og Toledo meget godt, og demonstrerte det ved å sette i gang umiddelbart i et tempo som var imponerende. Av hensyn til alle deltagerne måtte jeg be henne redusere hastigheten, da var hun lett å forstå. Hun kunne virkelig jobben sin, først kjørte vi rundt byen og så den fra yttersiden, med bymur, borg og en imponerende katedral.



Dessverre var ikke katedralen på programmet, det er begrenset hva som rekkes på 3 timer. Men da kan jo den være verd et eget besøk en annen gang.

Byrundturen brakte oss i kontakt med mye kultur



(Jan fant kirkerom med bar) både bygningsmessig og historisk. Vår guide «underholdt» oss med historie. Blant annet hadde Toledo vært spansk maktsenter, kongen bodde der. Da han bestemte å flytte til Madrid, ble mange med på turen og innbyggertallet ble kraftig redusert, og var på det minste ca. 20.000 innbyggere, som nå har økt til ca. 90.000.

Toledo er et av de viktigste sentre for europeisk middelalderhistorie og kalles også byen med de tre kulturer. Her bor kristne, muslimer og jøder i full harmoni. Maleren El Greco bodde også her.

Byen er på UNESCO verdensarvliste og det kan man forstå, når man har vært der, helt sikkert et sted jeg vil tilbake til.

Programmet denne torsdagen var ikke slutt i Toledo. Turen gikk videre til Bodegas El Rejal, en middels stor bodega der det produseres under 100.000 flasker vin i året. Den er eid av en, på flere måter, stor advokat, som har meget god kunnskap om Norge. Han har jobbet med kontrakter i forbindelse med skipsbygging (fregattene) og oljeplattformer etc. Det er hans sønn, Daniel, som driver bodegaen.

Alle var etter hvert godt sultne. Vår kontakt, Ana (markedsansvarlig), hadde lagt alt til rette. Nydelig vin med tapas i solen,



omgitt av en flott hage og oliventrær, etterfulgt av en nydelig lunsj bestående av fiskesuppe, langoustinoa.



Og for mange var kanskje desserten et av dagens høydepunkter - 3 forskjellige kaker hvor sjokoladekaken vel tok prisen, virkelig kraftig stoff. Med godt drikke til alle rettene steg stemningen fort.



Da alle var vel forsynte samlet vi oss i bodegaen for prøvesmaking,



fem forskjellige viner skulle prøvesmakes. Daniel forklarte og hadde i alle fall én beundrende tilhører.



Nivået var fra ikke-drikkendes til godkjent og vel så det, hvilket medførte at en god del kjøpte tilsvarende vin, som vi drakk til maten. Etter hvert ble alle trette, mye tråkking i Toledo, sol, drikke og mat. Vi takket for oss til vertskapet, fant bussen og satte kursen mod Madrid, det var stille på den turen.

Men det varte kun til vi kom til hotellet, etterpå var det tur på byen. Selv om vi hadde spist godt, var enkelte nok sultne ut på kvelden, men jeg tror natten var veldig ung da folket fant tilbake til hotellet.

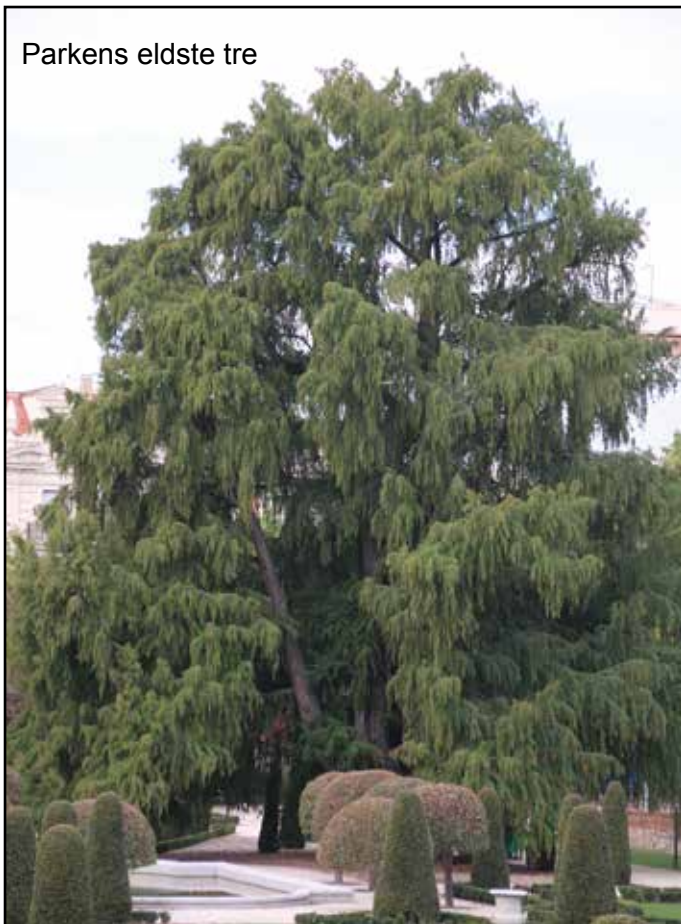
Vel, siste natt på hotellet, som var av god standard. For enkelte var lydnivået på en nærliggende nattklubb ubehagelig høyt. Åse og Harald var godt trette en morgenen, men de andre kveldene stoppet musikken kl. 23.00 og da var vel knapt noen på rommene.

Etter utsjekk og en siste tur på byen, blant annet med besøk på et av mange skinkemuseer,



var det bussavgang kl. 11.00 med kurs for Retiroparken, som er nesten like viktig å besøke som Prado-museet. Jeg blir alltid imponert over den byarkitektur jeg ser rundt omkring i verden. Tenk at «noen», i dette tilfelle en spansk konge for mange hundre år siden, tenkte på åpne lunger i byen. Selv om den på det tidspunkt kun var for ham selv, har vi alle glede av den i dag.

Parkens eldste tre



Denne parken er meget vakker. Vi gikk på egenhånd rundt og så vakre skulpturer, det imponerende Krystallpalasset



med glasskunst som imponerte, og en kunstig anlagt innsjø.



Tiden nærmet seg avgang til Atocha-stasjonen og hurtigtoget til Alicante, men først var det å innta en lettere lunsj.

Allting har en ende. Noen har som kjent to. Det gjaldt også denne tur, bussen ventet på stasjonen og tok oss til Klubben og La Colina og den store avskjed med hverandre.

Å tilrettelegge og gjennomføre en slik tur er egentlig ganske omfattende. Men når 43 utrolig positive VinoGastro-medlemmer har bestemt seg for å ha det gøy, oppleve noe nytt, og bidrar, så ble dette en fin opplevelse. Jeg vil takke hver enkelt for flott samvær. Torhild og jeg har jobbet med denne turen i ett år. Vi var sammen i Madrid for et år siden. I tillegg reiste hun til Madrid enda en gang for å få de siste detaljer på plass. Takk, Torhild, for et strålende samarbeide.

Kunstklippede trær

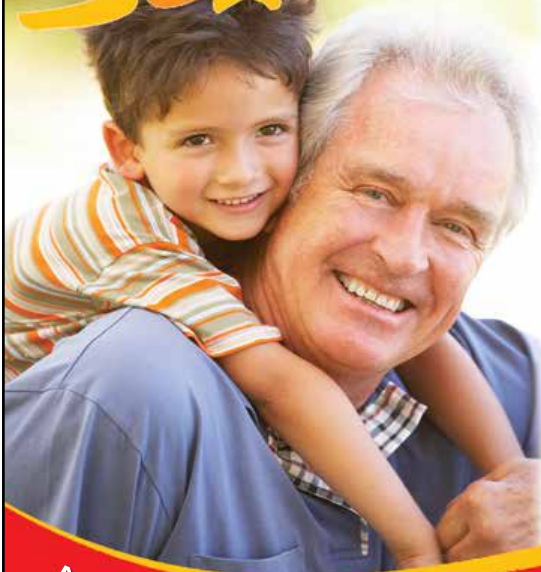


På våre turer, både dags- og langturer, har vi mange spreke deltagere, men et par av våre trofaste medlemmer imponerte på denne tur, de var med på alt, ikke noen klaging over tempo, alltid vennlige smil. Hvis alle eldre mennesker er som dere, blir jeg gjerne eldre enn nå.





Kort og Langtidsleie i Alfaz del Sol



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

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

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

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

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



Booking

+34 966 860 759

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

Mail: alfazdelsol@selvaagbolig.no

www.alfazdelsol.com



+(34) 965 887 029

Vi er spesialister på

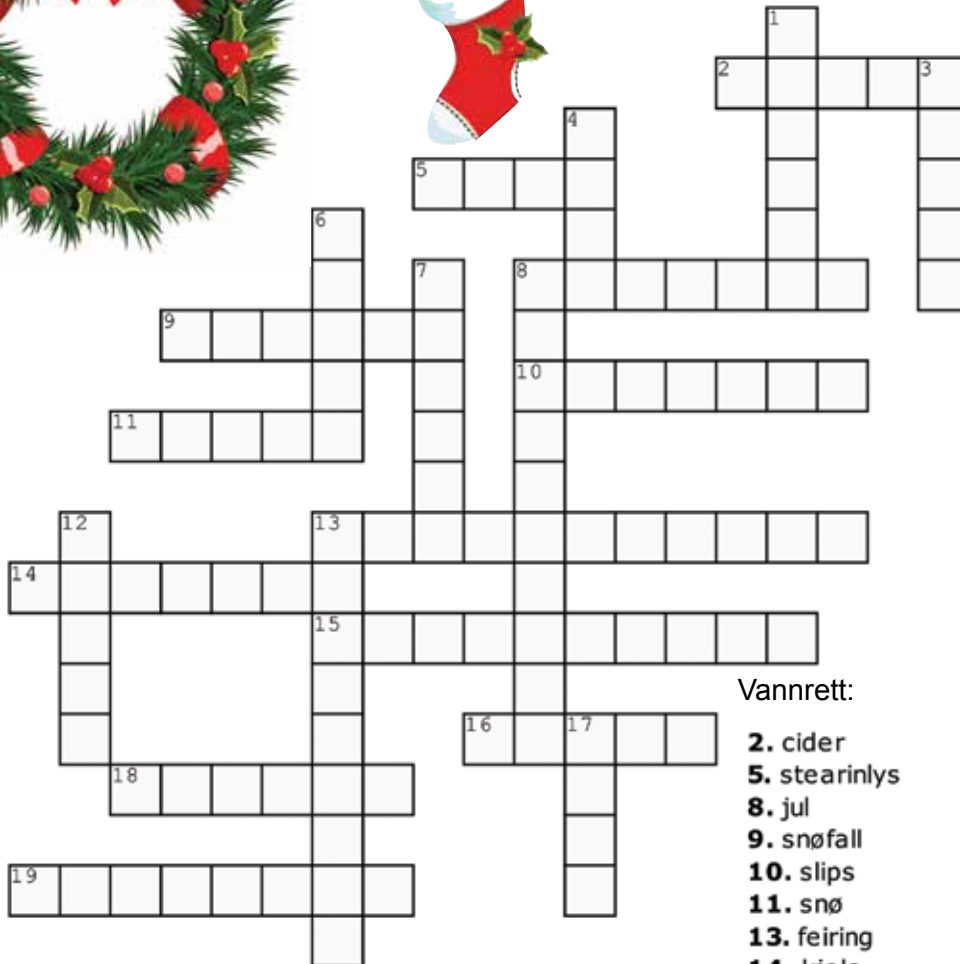
- Markiser
- Myggnetting
- Bassengtrekk
- Glassgardiner
- Rekkverk i rustfritt stål og glass



Avenida Pais Valenciá 15, local 3, 03580 Alfaz del Pi, Alicante
www.toldosaitana.com

Den spanske julen

Nyttige spanske ord fra julehøytiden.
Norske ledetråder. Spanske svar.



Vannrett:

- 2. cider
- 5. stearinlys
- 8. jul
- 9. snøfall
- 10. slips
- 11. snø
- 13. feiring
- 14. kjole
- 15. spekepølse
- 16. skinke
- 18. gave
- 19. kastanjenøtter

Loddrett:

- 1. fest
- 3. juletre
- 4. spansk champagne
- 6. dress
- 7. duk
- 8. julaften
- 12. krybbe
- 13. ribbe
- 17. gudstjeneste

sol y luna

Restaurante - Café - Bar

Norske spesialiteter og god spansk mat

Plaza del Sol 1 - Urbanización Alfaz del Sol

03580 - Alfaz del Pi

+ 34 965 88 96 49

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

info@restaurantesolyuna.com



Selskaper - Take away - Dagens meny

Bestill julebord i tide:
pinnekjøtt, ribbe og lutefisk.

For mer informasjon, se våre tavler med dagens tilbud



Avlyst julespill

Småskolen skulle avslutte før jul med et stort julespill som alle var svært opptatt av. Men en dag kom lille Anders hjem og var aldeles utrøstelig.

- Nå blir det ikke noe av julespillet i det hele tatt. Josef har fått kusma og en av englene skal til bestemoren sin i Bergen.

I badeland

En liten gutt og hans bestemor var i badeland, og mens bestemoren gikk for at kjøpe is, gikk gutten rundt og kikket. Han fikk øye på et par eldre damer i boblebadet og løp forskrekket tilbake til bestemoren og ropte:

- Bestemor, vi må skynte oss vekk, de koker gamle damer her!

Dårlig hukommelse

- Jeg plages slik med dårlig hukommelse!
- Det var leit å høre. Forresten, kan du låne meg en hundrings?

Jubilanten

Ordføreren i bygda var invitert til fest på gamlehjemmet, og sier til jublanten:

- Etter å ha hilst på deg nå på 100-årsdagen håper jeg å kunne besøke deg også på 110-årsdagen!

- Ja, det går sikker bra det, så frisk og sprek som du er!

Takk for gaven

Ole sier til bestemor:

- Tusen takk for den fine genseren som du ga meg.

Bestemor: - Å nei, det er da ingenting å takke for!

Ole: - Nei, det synes egentlig ikke jeg heller, men mamma sa jeg måtte!

Ny jobb

- Du har fått jobben og kan begynne på mandag. Lønnen blir 6000 de to første månedene og etter to måneder stiger den til 8000.-

- Takk, da starter jeg om to måneder.

Tett tåke

Det var tykk tåke, og sjåføren i en bil fulgte tett etter en annen bil da han var ukjent på stedet og knapt kunne se veien. Plutselig bråstoppet den første bilen, og den bakerste kjørte rett inn i den. Sjåføren i den bakerste bilen stormet ut og skrek rasende til bilføreren i den første bilen.

- Er du tullete, mann? Bråstoppe slik i tett tåke!

- Unnskyld, sa den andre, - men hva gjør du i garasjen min?

Julegave

- Jeg vet ikke hva jeg skal gi kona mi til jul.

- Kan du ikke spørre henne, da?

- Nei, så god råd har jeg ikke.



Krangel

- Hver gang jeg og kona krangler, blir hun historisk.

- Mener du hysterisk?

- Nei, historisk.

Hun kommer alltid trekkende med gamle saker!

Har du hørt...

- Har du hørt at Olsen har lært seg spansk på tre uker?

- Nei, på bare tre uker? Det skjønner jeg ikke!

- Det gjorde ikke spanjolene heller.

Løsningsord	Vannrett:	Loddrätt:
	1. cidra	1. fiesta
	2. vela	3. abeto
	3. navidad	4. cava
	4. nevada	6. traje
	5. corbata	7. mantel
	6. nochebuena	8. nochebuena
	7. belén	12. belén
	8. costillas	13. costillas
	9. misa	17. misa
	10. celebración	13. celebración
	11. vestido	14. vestido
	12. fuet	15. fuet
	13. jamon	16. jamon
	14. regalo	18. regalo
	15. castañas	19. castañas

Klubbens
fasttelefon er

965 888 186

Din bilforhandler på Costa Blanca siden 1994

Apningstider:
Mand - fred
08.45 - 13.30
16.00 - 19.00

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

EURO-CARS ★ **LA NUCIA**

www.eurocarslanucia.com



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

KONTAKTINFORMASJON

GRUPPENE

Gruppe:	Kontakt/Leder:	Telefon:	E-mail:	Web:
Costatrimmen	Dorrit Møller	630690163	dorritgnist@gmail.com	
Cantamos	Christine Urschel	619 926 289	christinenews@hotmail.com	
Visens venner	Anfinn Padøy		anfinn.padoy@online.no	
Lyrikkgruppen	søker ny leder			
Filosofi I	Sidsel Sparre	617 664 143	kreativ21@hotmail.com	
Bridge	Vigdis L'Orsa		vigdis@lorsa.se	
Kunstgruppen	Svein Milford	+47 90111568	kunstgruppen93@gmail.com	
VinoGastro	Jørgen Juel-Larsen	629 324 298	leder@vinogastro.com	
Fotogruppen	Bjørn H. Kristiansen	616 575 455	fotogruppen@dnkcb.com	
Helse og Sosial	søker ny leder			
Historiegruppen	Vigdis L'Orsa		vigdis@lorsa.se	
Costagolfen	Lars Mølsæter	693 749 316	costagolfen@gmail.com	
Hobbygruppen	Tove Thorstensen	699 739 955	hobbygruppen@dnkcb.com	
Seniornett	Björg Kaspersen		seniornett@dnkcb.com	

NYE MEDLEMMER

May Eidsnes	Thorsteinsen	Bjørn Hanssen	Arne Sejersted
Trond Eidsnes	Marianne Sagvik	Anne Merete Holand	Aud Jorunn Nymark
Elsy Rød	Reidun Helene Bjørø	Benito Sáez	Jarle Moe Esperås
Terje Rød	Henriette Sør-Reime	Åse Håkedal Jørgensen	Christian Staar Poulsen
Harry Kjørsvik	Turid Hellan	Marit Elisabeth Sigerland	Ole Teigen
Greta Kjørsvik	Rune Tonaas	Arild Melberg	Ove Steinar Haug
Elizabeth Sølvi Lundstrøm	Angel Paya Cortes	Anne Rokke Sejersted	
Per-Åke Lundstrøm	Georg Krog	Antonio Ivars Morera	
Kåre Arthur Teigen	Lise Apenes	Bodil Annie Angelsen	Til sammen 35
Unni Karin Schlösser Møller	Kari Heftye Skollerud	Arild Grytøyr	

BEDRIFTSMEDLEMMER

- ♦ Bodegas Enrique Mendoza ♦ Toldos Costa Blanca
- ♦ Fysiakos ♦ Servicios de Mountever S.L. ♦
- Solgruppen ♦ Hospital Clinica Benidorm
- ♦ Flex Gallery

KLUBBSPONSORER

- IMED Levante ♦ Costa Blanca Physiotherapy ♦
- Bricol ♦ Nordic HD S.L.
- ♦ Den Norske Skolen Costa Blanca

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

UKENTLIGE FASTE AKTIVITETER:

MANDAG:

Hobbygruppen. Kl. 11.00 til 14.00.
Cantamos - koret øver på Kirkesenteret i Albir kl. 16.00.
Costatrimmen: Langtur kl. 10.00, Korttur kl. 10.30. Costatrimmen.com
Oppmøte ved den store parkeringsplassen ved parken.
CostaGolfen: kl. 1030 på drivingrangen i Albir, kl. 12.30 på Las Rejas i Benidorm.
Se www.costagolfen.com for mer informasjon.

TIRSDAG:

Bassengtrening kl 15.00 ved Albir Garden hotell i Albir.
Bridge i Klubben tirsdag og torsdag kl. 17.30.
Spanskurs i klubben hver tirsdag og torsdag
Annenhver tirsdag, Visens Venner kl. 11.00

ONSDAG:

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

TORSdag:

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

FREDAG:

Filosofigruppe kl. 11.00

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

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

RABATTER FOR HELÅRSMEDLEMMER AV KLUBBEN



ELEKTRISK

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

SKJØNNHET

10% Frk. Storemyr, dame- og her-refrisør i Alfaz del Sol.

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

10% Peluquería Benedicte (frisør) Calle Olivos 4, Altea Tel: 693 699 443

HELSE

20% Optica Mediterranea. Avda del Albir 52, Albir. Tel: 966867370. Gratis hørseltest og

5% rabatt på høreapparat. C/Principes d'Espanya 17, Alfaz del Pi. Tel: 965887872.

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

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

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

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

10% vannrensesystem og/el. dusjfilter. Klaus Wittrup Tel: 672493452

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

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

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

10% på konsultasjoner ved Medisol. Av. País Valencia 27, Villajoyosa Tel: 966 820 116

20% på alle type behandlinger hos Marfil Smiles, Avenida Marina Baixa 19, local 2, La Nucía. Tel: 965 870 868 Nødnummer: 630 166 717 eller 659 400 057

BOLIG OG HAGE

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

10% hos Bart, renovering, flislegging, rørlegger, maler. Snakker engelsk og tysk. Tel: 697404999 el. 966446949

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

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

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

FRITID

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

10% hos restaurant Finca Rustica, Finca Martina, La Nucía. 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, og livs- og sykeforsikring. Cl. Ejercito Españoles 13, Alfaz del Pi. Tel: 647172721 leonor.tomas@agentes.catalanaoccidente.com

10% på alle Fred Olsen Cruises ved bestilling hos BeniConnect Travel Agency, tlf.: 966 811 847, epost: info@beniconnect.com

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

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

10% Terminal Parking flyplassparker- ing. Se deres hjemmeside: www.terminalparking.es

10% Royal Parking Alicante flyplass Kort- og langtids parkering www.royalparking.es

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

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

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

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

DIVERSE

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 Nucía. Tel: 966895151/966896343 benioffi@benioffi.es

10% Ask & Embla i Altea y Albir

Første konsultasjon **GRATIS** Bernabeu internasjonalt advokatbyrå Av. del Albir 155 Mob: 639410008, tlf: 966364049



DESCUENTOS PARA SOCIOS CON SUSCRIPCIÓN ANUAL

ELECTRICIDAD

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

BELLEZA

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

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

10% Peluquería Benedicte
Calle Olivos 4, Altea
Tel: 693 699 443

SALUD

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

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

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

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

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

10% Klaus Wittrup, filtro de agua para ducha y/o depuradora de agua.
Tel: 672493452

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

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

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

10% en consultas Medisol.
Av. País Valencià 27, Villajoyosa
Tel: 966 820 116

20% Marfil Smiles, todo tipo de tratamientos, Avda Marina Baixa, 19, local 2, La Nucía. T: 965 870 868
Emergencia: 630166717 / 659400057

CASA Y JARDIN

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

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

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

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

20% Jardinero.
tlf: 650361026 / 669635904

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

OCIO

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

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

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

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

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

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

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

VARIOS

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

10% Royal Parking
Alicante flyplass
Kort- og langtids parkering
www.royalparking.es

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

10% sastre Juan Narro, 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 Nucía.
Tel: 966895151/966896343
benioffi@benioffi.es

10% Ask & Embla en Altea og Albir

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

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

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

Primera consulta **GRATIS**
Bernabeu Legal Advisors
Av. del Albir 155
Móv: 639410008, tlf: 966364049
info@bernabeulegaladvisors.com



LEGE - DOCTOR
HJEMMEBESØK I OMRÅDENE
ALBIR - BENIDORM - VILLAJOYOSA
DR. ANTONIO MORERA
TEL: 608 071 864


Vi snakker ditt språk



Vi vil bli kjent med deg

Vi er et internasjonalt advokatfirma. Men det viktige er at du alltid får direkte kundebehandling av din advokat. Så enkelt er det, uten mellomledd.



INTERNASJONALT ADVOKATFIRMA
INTERNATIONAL LAW FIRM

Av de l'Albir, 155 · local 3 · 03581 · Alfás del Pi · Alicante · España

Mobiltelefon: (+34) 639 410 008

Tlf.: (+34) 966 364 049 ·

E-post: info@bernabeulegaladvisors.com

Nettside: www.bernabeulegaladvisors.com

Gratis parkering for kunder

FYSIAKOS



**Tren gratis
hos oss**



Miriam Kristiansen



FYSIOTERAPI

Fysioterapeuter med lang erfaring og høy faglig kompetanse

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

AKUPUNKTUR OG URTEMEDISIN

VELVÆRE

Uketilbud på velværebehandling

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

OMSORGSTJENESTER

Trygghet Helse Glede Omsorg Trivsel



Bente Lise S. Rasmussen

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

Nært samarbeid med norsktalende lege
MEDLEMSTJENESTER

FYSIAKOS

OMSORGSTJENESTER

Bente Lise S. Rasmussen

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

FYSIAKOSREISER AS

Bestill dine reiser gjennom oss

Du reiser trygt,
vi er medlem av



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

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

Kontakt Anne Elisabeth Nessel

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



Anne-Elisabeth Nessel

TOTALLEVERANDØR AV BEHANDLINGS- OG OMSORGSTJENESTER

- VI HAR BÅDE SPANSKE OG NORSKE AUTORISASJONER

Hotel La Colina, Carrer Pau Casals 24, 03581 Albir

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