



# ¿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 2017  
GRATIS

## Travel vår for Cantamos

Se  
side  
24



Kroppen trenger  
**gurkemeie**

se s. 20



Bodega Museo Maserof  
og **den russiske kirken**  
i **Altea** XC se side 14

Se  
side  
28



**TRE RUTEN**   
i Alfaz del Pi

VinoGastromøte med  
**SJOKOLADE**  
som tema se side 8

## 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

Vi ønsker å hjelpe deg!

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



Tilbudet gjelder til 31. juli 2016. 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

## ¿Qué Pasa? nr. 2, 2017

Løpende nummer: 61.

Årgang: 12



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

Ansvarlig Utgiver,  
Den Norske Klubben Costa Blanca

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

Annonser og stoff til bladet:  
quepasa@dnkcb.com  
Tlf: 645036543

Layout, Tilretteleggelse og  
Grafisk bearbeidelse:  
Bente Puig Solem

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.

Klubbens bankkonti i Spania:

BANKIA  
IBAN: ES14 2038 5781 4360 0003 3490  
BIC: CAHMESMMXXX

CaixaAltea  
IBAN: ES54 3045 2652 7027 7000 0049  
BIC: CCRIES2A045

Klubbens bankkonto i Norge

NORDEA  
IBAN: NO12 6026 0502827  
BIC: NDEANOKK

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



23



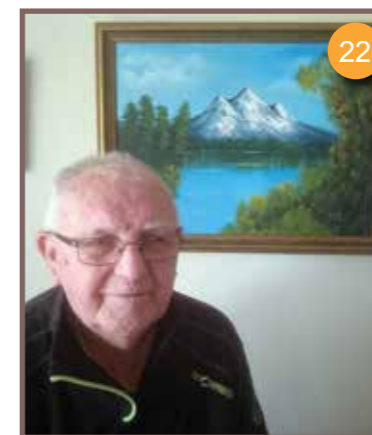
14



32



32



22

# INNHOOLD

- 4 Klubbinformasjon
- 7 Advokatspalte
- 8 Sjokolade som tema
- 12 Ost som tema
- 14 Bodega Museo Maserof
- 16 10 års jubileum
- 20 Gurkemeie
- 22 Månedens utstillter
- 24 Travel vår for Cantamos
- 25 Å reise er å leve
- 26 Hverdagsfilosofer
- 28 Treruten i Alfaz del Pi
- 32 Klubbnytt
- 40 Barnas Dag
- 42 Morosidene
- 44 Klubbinformasjon



32

## ANNONSØRLISTE

Adv. Quiropractic	s. 24	Eurocars	s. 41	Scan Travel	s. 13
Alfaz del Sol	s. 39	Europasol	s. 11	Securitas Direct	s. 6
Boreal	s. 39	Fysiakos	bakside	Sol y Luna	s. 35
Cambia-T	s. 27	ILC Dental	s. 11 + 39	Solident	s. 6
Casa Vital	s. 13	IMED	s. 2	Sykkelbutikken	s. 13
CB Nursing	s. 35	Marfil Smiles	s. 7	Terra Natura	s. 24
CB Supermercado	s. 39	Mendoza	s. 21	Toldos Aitana	s. 21
Cl. Benidorm	s.43	Nuevo Alcazar	s. 31	Wipzona	s. 43
Dr. Morera	s. 38	Prosegur	s. 2		
Dr. Terit	s. 19	San Jorge	s. 43		



## Klubblederen har ordet



*Kjære medlemmer,*

Som nyvalgt klubbleder vil jeg takke for tilliten som ble vist meg ved valget på generalforsamlingen i klubben 6 mars 2017.

Jeg har vært med i klubbstyret i mange år og kjenner rimelig godt til hvordan klubben drives. Det kan komme godt med i det videre arbeide som vi har foran oss. Styret i klubben består av medlemmer som har god erfaring, noe som gjør meg trygg på at vi har et styre som vil hjelpe meg med å få til et godt og driftig klubbår.

Det er mange aktivitetsgrupper i klubben og stadig nye kommer til. Dette er et sunnhetstegn som viser at medlemmer tar ansvar og setter i gang nye aktiviteter til glede og nytte for mange av medlemmene.

Som leder av byggkomiteen er jeg glad for at vi har fått til en god del forbedringer i klubbhuset, men nye forbedringer ønskes og er etter hvert ganske nødvendig for å få plass til nye aktiviteter og alle deltakere som kommer for å delta på aktivitetene. Dessverre krever disse investeringene flere euro enn vi har for øyeblikket. Ber derfor medlemmene om å betale sin medlemskontingent med glede samt kjøpe lodd, besøke kafeen og ellers bidra til at klubbens økonomi blir enda bedre slik at klubbhuset står ennå bedre rustet til å tilfredsstille aktivitetsgruppenes og ellers alle andre aktiviteters rombehov.

Ønsker alle medlemmer et riktig fint klubbår og slutter denne hilsen med en oppfordring om å bruke klubben og alle dens tilbud.

*Hilsen Arne*

## Hvem sitter i styret?



**Arne Flaten** Leder, leder for byggkomiteen, ansvarlig redaktør Que Pasa ▶

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

**Bjørn Væthe** Nestleder, IKT-ansvarlig ▶

bv@bondia.no  
tlf: 664 869 471

**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: +47 911 90 787

**Melissa Thelwall Bjargo** Styremedlem ▶

mthelwall@gmail.com  
tlf.: 617 404 655

**Grete Ebbel Hestnes** Styremedlem med spesielt ansvar for kafeen ▶

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

**Geir Rune Gustavson** Varamedlem ▶

geir.gustavson@gmail.com  
tlf: 965889391-643356708



## Styret informerer

*Kjære leser*

Etter at styret fikk fullmakt på klubbens Generalforsamling 6 mars om å arbeide for å erverve tomten som klubbhuset er bygget på, har vi satt igang med dette arbeide. Det har vært avholdt møte med ordføreren i Alfaz kommune om saken. Som vanlig var Vicente Arques meget hyggelig og imøtekommende ovenfor klubben og dens ønsker. Det var enighet om at vi kunne igangsette prosessen med å forsøke å få til en løsning slik at klubben får erverve tomten.

Vår spanske advokat gjennom flere år Benito Saez er velkjent i Alfaz og har såpass godt renome at ordføreren mente vi burde bruke Benito som vår konsulent i saken siden han kjenner både administrasjon og politikere i kommunen godt, i tillegg til at han kjenner spansk lov på dette problemområde. Vi har derfor engasjert Benito til å arbeide for å finne en løsning på tomte- ervervet. Dette er en relativt komplisert prosess som vil ta tid dessverre. Vi ber medlemmene om å ha tålmodighet, men lover å holde dere orientert om utviklingen i saken etterhvert.

Styret har også registrert at det er mange nordmenn som oppholder seg her i området, men som kjenner svært lite til klubben og alle dens aktivitetstilbud. Styret vil derfor jobbe aktivt for å forsøke å endre på denne situasjonen. Vi vil i den forbindelse også anmode alle medlemmer om å være gode ambassadører for klubben slik at vi kan tiltrekke oss nye medlemmer som igjen kan være med på å utvikle våre aktivitetstilbud til glede for både nåværende og fremtidige klubbmedlemmer.

*Hilsen styret*

## Valgkomiteén 2017/2018 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.

Vi tar fortløpende imot forslag på kandidater til styreverv – og siste frist for innlevering er 31. desember 2017. 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.

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.

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.

Referatet i sin helhet finner du på klubbens hjemmesider [www.dnkcb.com](http://www.dnkcb.com)

Her er et sammendrag:  
Nær 250 medlemmer, inklusiv fullmakter, var møtt frem til generalforsamlingen, som ble holdt på Hotel Kaktus i Albir, mandag den 6. mars. Styrets årsberetning, regnskap, budsjett og ekskluderings sak ble etter presentasjon noen spørsmål og kommentarer, enstemmig godkjent.

Generalforsamlingen ga videre det nye styret fullmakt til kjøp av tomt. Flere medlemmer har, etter

oppmerksomheten rundt konsesjonsavtalen klubben har med Alfaz del Pi kommune, fremmet ønske om at kjøp av tomten bør vurderes nærmere. Generalforsamlingen ga styret enstemmig tillatelse til å forhandle, og slutføre, en avtale med Alfaz del Pi kommune vedrørende overtakelse av tomten på 548 m2 som klubbhuset står på, og ga også fullmakt til å øke tidligere gitte tillatelse til lånefinansiering fra €300.000 til totalt €450.000.

Valgkomiteens innstilling til nytt styre, valgkomité og revisorer ble enstemmig vedtatt. Valgkomiteen har nå følgende sammensetning: Leder Bjørg Svedbergh, medlem Knut Lithell, Olav Raaen og varamedlem Tormod Seljevoll. Revisorer er Halfdan Lie, Arne Waller og vara-revisor Trond Michelsen.

# Arverett

I 2016 trådte Forordning (EU) 650/2012 om internasjonal arverett i kraft. Dette er en stor nyhet som i stor grad endrer måten man utfører arveoppgjør på innen EU, uavhengig av statsborgerskap, og som dermed vil påvirke alle som bor fast i Spania. Fra august 2016 gjelder ikke lenger lovene i det landet vedkommende har sitt statsborgerskap. Det som gjelder er lovene der vedkommende bor, slik som det fastsettes i artikkel 21 i forordningen. Det samme gjelder for hvilket domssogn som skal ta seg av saken.

Denne nye forordningen påvirker allerede arvesaker for alle fastboende nordmenn i Spania. Spansk lov gjelder ved arveoppjørene, og ikke norsk, slik som det var før forordningen trådte i kraft. Arveoppjøret skal dermed utføres i Spania.

Grunnen til denne endringen er at man vil sette arvelateren i fokus. Det er denne som valgte

å slå seg ned i et annet land og dermed følge dette landets lover. En annen grunn er at forordningen forenkler i vesentlig grad internasjonale arveoppgjør.

Den nye forordningen gjør oppjørene klarere, samtidig som den gir en raskere og rimeligere behandling. Den er dermed en vesentlig forbedring for utføringen av internasjonale arveoppjørsaker. Det er viktig at alle utenlandske borgere som er bosatt i Spania er klar over denne forskriften, fordi den vil ha stor praktisk betydning for arveoppjøret.

Hva dersom jeg ikke vil at man automatisk skal benytte spansk lov til mitt arveoppgjør?

Du har mulighet til å forbeholde deg retten til at arveoppjøret skal utføres ved norsk lov ved å oppsøke en Notar og uttrykke i et tinglyst dokument at du ønsker at norsk lovanvendelse skal legges til grunn fremfor den spanske.

## Advokatens RÅD



María de Jorge er advokat i Libs AS. Hun er norsktalende og kan kontaktes via e-mail: [contact@libs.no](mailto:contact@libs.no)

[www.libs.no](http://www.libs.no)



## Kom bli med!

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

Meld deg inn nå, og ta del i mora!

Helårsmedlemsskap koster bare 50€.

Som helårsmedlem får du rettigheter og fordeler iht våre vedtekter.

Telefonnummer til vårt kontor er:  
+34 965 888 186

www.solident.es

VI SNAKKER NORSK

# solident HELFO

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

965 854 463

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

SECURITAS

## Direct

GODE RABATTER FOR MEDLEMMER AV DEN NORSKE KLUBBEN

UFORPLIKTENDE PRISTILBUD

verisure  
Alarma Alta Seguridad

Alar  
con gr

Vigilante

681 332 724 - 616 692 592

GRATIS SIKKERHETSKONSULTASJON  
FREE SECURITY CONSULTATION

Har du prøvd Klubbens Rekesmørbrød?

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

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

Hjertelig velkommen!

SPESIALIST I IMPLANTATER | GRATIS KONSULTASJON  
NORSK PERSONELL | OG ÅRLIG SJEKK

24 timer personlig oppfølging med norsk personell av implantat-pasienter

96 587 08 68

Marfil Smiles  
MEDICAL & DENTAL

## Tannlegen for nordmenn GODKJENT AV HELFO

Av landets ledende innen oral-kirurgi TANNLEGE • KOSMETISK LEGE • FOTTERAPEUT

Allmennpraktikk • Implantater og kirurgi  
Usynlig regulering • Estetisk tannpleie  
Rotfylling • Proteser • Tannbleking

Kosmetisk medisin • Hudpleie  
Botox og restylane • Mesoterapi  
VelaSmooth • Hårfjerning med laser

Fotvorter • Hard hud  
Liktørner • Negl- og fotsopp  
Neglplager • Fotsmerter

Av. Marina Baixa 19 - La Nucia [www.marfil-smiles.com](http://www.marfil-smiles.com) [info@marfil-smiles.com](mailto:info@marfil-smiles.com)

# SJOKOLADE som tema

på medlemsmøtet i VinoGastro 17. januar 2017

Er mørk sjokolade så sunt?



AV: MAJ-BRITT FREDRIKSEN  
FOTO: TOVE RIEGE

Temaet ble avgrenset til et foredrag om mørk sjokolade med kakaoinnhold fra 70% til 86%. Mørk sjokolade er i skuddet i dag, og det foreligger masse forskning og studier på området med gladmeldinger om eventyrlige helseeffekter. Man kan bli smartere, gladere, mindre stresset og leve lenger. Mørk sjokolade kan endog forebygge slag, hjerte- og karsykdommer, samt beskytte oss mot Alzheimer og andre aldersrelaterte sykdommer.

Det negative er imidlertid at sjokolade inneholder store mengder fett og sukker, og at mye av forskningen og studiene som er gjort og gjøres, er finansiert av diverse sjokoladeprodusenter.

Foredragets helseeffekter var i stor grad bygget på uttalelser fra Berit Nordstrand og Harald Carlsen, som begge har satt seg inn i en rekke forskningsrapporter og studier om mørk sjokolade. Berit Nordstrand er lege ved St. Olavs Hospital i Trondheim og spesialist i klinisk farmakologi og rusmedisin. I tillegg er hun kostholdsguru og forfatter, svært opptatt av hva hun spiser og lite begeistret for sukker. Harald Carlsen er professor i kjemi, bioteknologi og matvitenskap ved Norges Miljø- og Biovitenskapelige Universitet på Ås.

## Er mørk sjokolade så sunt?

Sjokolade er basert på kakaofrø som finnes i kakaofrukten. Disse frøene inneholder flavanoler, som er en type antioksidanter, som finnes både i bær og frukt og annen mat. Når flavanolene kommer ned i tarmen, blir de gjenkjent av de sunne, gode tarmbakterier som bryter dem ned til stoffer, som deretter



kan tas opp i kroppen. De hjelpsomme bakteriene i magen kan, i følge Nordstrand, trylle frem de mest effektive virkestoffene fra kakaofrøene, og det oppstår nye forbindelser som gir gode helseeffekter. I følge Carlsen er omdannelsene avhengig av vår individuelle bakteriesammensetning. Noen individer kan nyttiggjøre seg de «gode stoffene» mens de ikke har noen effekt på andre som ikke har de rette bakteriene. I følge Tim Spector ved King's College i London bør alle mennesker behandle tarmen sin som en vakker engelsk hage. Det gjør man ved å holde seg unna bearbeidet mat fordi den hovedsakelig består av kjemikalier. Men i følge Spector liker

våre gode, sunne magebakterier mørk sjokolade og vin, akkurat som oss.

Nordstrand viser til en rekke studier fra utlandet som påviser helseeffekten av mørk sjokolade. En samlingsstudie av fem analyser i 2014 viste 20 prosents reduksjon av hjerteinfarkt og slag hos sjokoladespisere. Selv spiser hun 20-30 gram mørk sjokolade per dag. Hun er også av den oppfatning at mørk sjokolade kan være «1 av 5 om dagen» som er et ernæringsråd/kostholdsrad.

Carlsen viser til en studie fra 2014 hvor det hevdes at mørk sjokolade ikke bare kan hjelpe oss til å tenke bedre, men også kan

bidra til å reversere hukommelsestap hos eldre friske mennesker. I et forskningsprosjekt ble en kakaodrikk gitt til eldre voksne daglig i 3 måneder. Forskerne bak studien brukte både kontrollgruppe og nøyaktig dosering av flavanoler, og man kunne tydelig se hvilken god effekt stoffet hadde på forsøkspersonene. Det må imidlertid nevnes at denne kakaodrikken inneholdt store mengder flavanoler, langt mer enn det som finnes i en typisk sjokoladeplate, som kun inneholder ca 40 mg flavanoler.

Professor Eric Ding ved Harvard University har gjort en gjennomgang av en rekke kakaostudier som også viser god helseeffekt.



I disse var gjennomsnittsdosen av flavonoler 400 mg. Er det da tilstrekkelig å spise 20-30 g mørk sjokolade per dag? Kanskje man må spise 100-200 g per dag for å oppnå den gode helseeffekten. Problemet er at man da får alle kaloriene og sukkeret med på kjøpet. Mennesker med helseplager som overvekt, diabetes og hjerte- og karsykdommer bør derfor holde seg unna sjokolade. Det forskes imidlertid i dag mye for å redusere fettinnholdet i sjokolade.

#### Kakaodrikk

Det kan nevnes at Kuna-befolkningen i Sør-Amerika har den laveste forekomsten av hjerte- og karsykdommer i verden. De drikker 4-5 kopper kakao per dag og har mindre enn 10 prosents forekomst av slag og hjerte- og karsykdommer.

Kakaotreet vokser vilt i skogene i Amazonas, og allerede for 3000 år siden laget indianerne der en drikk av frøene i kakaofrukten. Kakaoen ble kjent i Europa etter spanjolernes reiser til Mellom-Amerika på begynnelsen av 1500 tallet og ble først importert til Spania i 1528 av Cortes. Aztekerne i Mexico drakk kakaoen blandet med mais og tilsatt krydder, som de kalte Chocolat. Spanjolene likte ikke denne drikken, men da de på slutten av 1500 tallet begynte å tilsette sukker, vanilje og kanel til kakaoen, ble den meget populær. Til å begynne med var denne drikken forbeholdt kongelige og overklassen, men mot slutten av 1600 tallet var kakao blitt motedrikk nr. 1 i Europa, og solgt på utallige kafeer over hele kontinentet.

I dag har kakaodrikken også inntatt andre typer utesteder og har blitt den nye "partydopen". Drikken skal visstnok gi et rush av endorfiner i blodet, masse energi og en følelse av eufori.

Dette virker særlig godt sammen med dansemusikk, og på utestedet Lucid i Berlin samles folk en gang i måneden for å drikke kakao og ha en sekstimers dancierave.

#### Mat med sjokolade

På medlemsmøtene i VINO-Gastro blir det servert mat som er knyttet til temaet, og mørk sjokolade kan brukes i matlaging, både i fisk-, kjøtt- og grønnsakeretter. På nettet finnes mange oppskrifter. En kjøttrett som ble valgt til servering var chili con carne tilsatt sjokolade med 86% kakao, hvor det skal være en god balanse mellom chili og sjokolade.

Som grønnsaksrett ble søtpotet brukt til å lage søtpotetmuffins med mørk sjokolade. I oppskriften på nettet var det bilder av høye praktfulle muffins. Oppskriften ble fulgt til punkt og prikke, muffinsene hevet seg fantastisk i stekeovnen, men i siste øyeblikk falt de sammen og ble ganske flattrykte. Likevel smakte de godt. Sjokoladebitene som ble strødd på muffinsene før steking, inneholdt 70 % kakao tilsatt appelsin. I følge søtpotetkjennere egner muffinsene seg godt som turmat.

Sjokoladebrød er kanskje ikke så godt kjent som boller med sjokoladebiter. Sjokoladebrødet som ble bakt til møtet ble noe tørt, sikkert fordi oppskriften inneholdt lite smør. I tillegg ble det servert maiskjeks med 56% sjokolade kjøpt på Mercadona, og sjokoladekuler med appelsin kjøpt på Pérez i Villajoyosa (Corteza de Naranja con Chocolate).

#### Sjokoladetur med byvandring i Villajoyosa

Temaet sjokolade ble avsluttet med en sjokoladetur en uke senere, hvor 33 vinogastromedlemmer dro med buss til Villajoyosa. Første stopp var besøk på



sjokoladefabrikken Valor, med en stor og moderne produksjonshall. Vi ble møtt av en engelsktalende guide, og fikk først se en meget informativ film om sjokoladeproduksjon, før gruppen besøkte fabrikkens museum. Etter omvisningen i produksjonshallen var vi innom butikken med et enormt utvalg som de fleste forlot med større eller mindre poser. Det kan nevnes at butikken selger plater med mørk sjokolade tilsatt søtningsmidlet Stevia i stedet for sukker.

Etter vel en time på sjokoladefabrikken fulgte en interessant og informativ vandring gjennom gamlebyen i Villajoyosa med Hans Svedbergh som guide. Heldigvis hadde stormen gitt seg slik at vi hadde pauser i solskinn underveis.

Siste stopp på veien var lunsj på den franske restauranten La Caravelle like ved båthavnen. Her ble vi servert diverse små smakfulle forretter, andebryst i portvinsaus med tilbehør som hovedrett, og tilsloerte bondepiker til dessert. Utmerkede viner ble servert til maten, og stemningen var upåklagelig. Det var også servicen av svært hyggelige kelnerer. Etter nesten 3 timer satte vi oss i bussen etter en vellykket dag!!

**PROFESJONELLE EIENDOMSMEGLERE SIDEN 1988**  
KONTOR I ALBIR

**EUROPA~SOL**  
EIENDOMSMEGLER  
T. 96 686 57 76 | [www.europasol.com](http://www.europasol.com)

**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!

**BASAL IMPLANTERING**

Tannlegene ved vår klinikk er spesialister på "BASAL IMPLANTERING", og har over 8 års erfaring.

Denne teknikken tillater rehabilitering hos de fleste pasienter, inkludert de som har alvorlig atrofi i beinmassen. Vi tar fullt hensyn til hvert enkelt pasients biologi uten inngrep i beinmassen, samt UMIDDELBAR IMPLANTERING for pasientens velvære og livskvalitet.

Proessen består først og fremst av å erstatte tradisjonell røntgen med et tomografisk studie (TAC). Her kartlegges karakteristikkene til hver pasients munnhule, slik som tenneses hardhet, beinstyrke, tannkanal, røtter, overkjevebihule og tenneses generelle tilstand. Tannlegen kan med dette tilrettelegge eksakt posisjon, størrelse og design tilpasset hver enkelt pasient. Med stor nøyaktighet defineres plassering, dybde og vinkel for implantering.

**ENFASISK IMPLANTERING MED ØYEBLICKELIG RESULTAT**

Sårtilhelingen i mykt vev er rask, og ubehaget hos pasienten er minimal.

**Fordeler:**

- Ingen kirurgi\* (avhengig av hvert tilfelle)
- Enkelt
- Mindre smerter
- Bedre tilpasning hos pasienten

Implantering kan være gjort på TO TIMER\*

**ILC Dental**  
Immediate Loading Center

C. Consell, 1, Altea  
966881866 · 647691016  
[info@ilcdental.com](mailto:info@ilcdental.com)

# VinoGastro-møte med OST som tema

Curado, Manchego, Cabrales...

MED OST  
SOM TEMA



AV: ANNE-BETH MAULAND

Møtet denne gangen skulle handle om ost, spanske oster, og folk sto i kø for å komme ned. Det ble stinn brakke, 120 stk, og Bjørg, den nye lederen, ledet osteshowet fortreffelig.

Før osteshowet begynte, fortalte Maj-Britt om høstturen til Bilbao og San Sebastián. Men det var i grunnen ikke nødvendig. Det fristet bare enda flere - den turen ble utsolgt på 3 dager.

Så fortalte Bjørg oss hvilke oster vi skulle få smake på:

Queso blanco, som var fylt i små terteskjell med bringebærsyltetøy. La Oveja Curado, Manchego de Pastor, Medina Manchego, og til slutt Azul Hoja Cabrales La Fueya.

Til all denne nydelige osten fikk vi bringebærsyltetøy og membrillo (laget av kvede). Folk spiste og drakk og det kom mer og mer ost på bordet. Helt til der var tomt, men da var alle veldig fornøyde.

Selvsagt ble det servert viner til maten, Larchago tempranillo (rød) fra Rioja og Allozo (hvit) fra La Mancha i rikelige mengder.

Utlodningen ble ledet av Hans Peter på fortreffelig måte.

Denne gangen ble det sluppet ned grupper på 30 stk om gangen, fra billett nr 1, og det fungerte bra. Og til slutt var alle de 120 plassene fylt.

Men, Vinogastro har et luksusproblem. Tenk, det er ikke plass til alle som vil inn. Kjedelig for de som blir avvist, men veldig motiverende for alle som jobber for å få møtene til.

Turen neste uke går til Den russiske kirken og til restaurant Maserof i Jalóndalen. Også denne turen ble utsolgt i rekordfart.



**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**

Restaurante [www.casavital.com](http://www.casavital.com)

*Casa Vital*  
Vi har Tapas og a la Carte

Torsdager kl. 18:00:  
Byvandring m/meny, 30€

Lukkede selskaper  
Brylluper

VI ER PÅ FACEBOOK  
Tel: 965840936  
Sms: 617640859

**Åpent**

Cl. Salamanca 11  
Gamlebyen i Altea

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

## SYKKELBUTIKKEN

Alt i sykler · Sykkelutlei · Tilbehør · Deler · Verksted



### 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.

### 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

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, n° 32 | 03580 Alfaz del Pi (Alicante)

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

# Bodega Museo Maserof i Jalón

## og den russiske kirken i Altea



AV: BJØRG KASPERSEN

Den 21. mars dro 43 forventningsfulle personer med buss til Maserof. På veien gjorde bussen et stopp ved den russisk ortodokse kirken i Altea. Den ligger like ved N332, og mange har sett det som ser ut som en stor stavkirke belagt med gull på taket.

Kirken var dessverre ikke åpen, men vi fikk kikket inn døren. In-

nvendig ser alt ut til å være i gull, og kirken har en fantastisk akustikk som du kan høre om du kommer dit når de har messe. I en liten butikk på siden kan du kjøpe ikoner og andre kirkelige ting, og drikke et glass med hellig vann.

La Bodega Maserof Museum er en stiftelse som er opptatt av å bevare den kulturelle og historiske arven til Villa Romana. Maserof ligger i fjellene ca. 5 km opp fra Jalon. På

utsiden ser det ut som en gammel, slitt bondegård, og det gjør det forresten også når du kommer inn.

I museet er det originale ting helt fra romertiden fram til det syttende århundre. Hele huset er et museum: bad, kjøkken, bjelker, gulv, vinduer, dører, og fliser fra forskjellige perioder. De hadde flere ting fra Borja-familien – litt interessant fordi VINOgastro var på besøk på Borja-palasset i Gandía for to år siden og

fikk vite at det meste av innholdet hadde forsvunnet de hundre årene palasset sto tomt.

Inne i huset finnes det en tank/et kar fra romersk tid som fortsatt er i bruk for å lage vin fra druer i området. I september kan du være med og trække din egen vin, og så henter du den igjen halvannet år senere.

Vi ble godt tatt imot av Louisa som serverte vin i hagen mens vi ventet på en omvisning. Været var strålende, og utsikten upåklagelig, så tiden gikk fort. Det var litt vanskelig å ta med en så stor gruppe på omvisning, for rommene er så små, men vi fikk da med oss både brudesuiten (hvor Louisa oppfordret oss til å ta sexy bilder), og den gamle bodegaen under jorden. Her er det helt mørkt, men vi fikk da famlet oss fram til både den romerske amforaen – tror ikke den fortsatt inneholdt vin – og tronen fra Baskerland som garanterte at kvinner som satt i den ble gravide. Jeg tok sjansen og Louisa ønsket meg tilbake om ni måneder, med en liten baby. Nå, ja – undrenes tid er kanskje ikke forbi.

Inne i den sjarmerende restauranten blir vi servert 6 retter, alle nydelig på smak og ser ut som små kunstverk. Det er helt utrolig å tenke på at dette er tilberedt på det gamle kjøkkenet hvor de har vedfyrt ovn og gass – stedet er uten elektrisitet.

Til maten serveres vin i ubegrenset mengde. Alle tallerkener er gamle og forskjellige. Det er to som serverer maten, og alle får mat samtidig. Suppen er laget av gresskar, og den skulle vi gjerne hatt oppskriften til! Og hovedretten var villsvin med pære og eple. Og dén sausen!

Vertinnen, Carolina, er en opplevelse i seg selv. Når hun er ferdig med å lage maten kommer hun ut og synger – med nydelig stemme. Og oppfordrer alle andre til å bidra med sang. Så det ble ganske lystig etter hvert.

Det var en mett og fornøyd gjeng som satt seg i bussen for å dra hjem. En krapp sving skapte litt problemer for bussen, men hjelpsomme arbeidere kjørte av sted for å hente en jernplate slik at vi ikke satt oss fast i den våte sementen!



Russisk kirke utvendig og innvendig



Vertskapet



En av forrettene med spiselige blomster



Lisa og Bjørg spiser en nydelig gresskarsuppe. Den skulle vi gjerne hatt oppskriften til.

Carolina synger for Per og vertskapet.





# 10 års jubileum



Jon og Marit



Søstrene Pian og Lisa



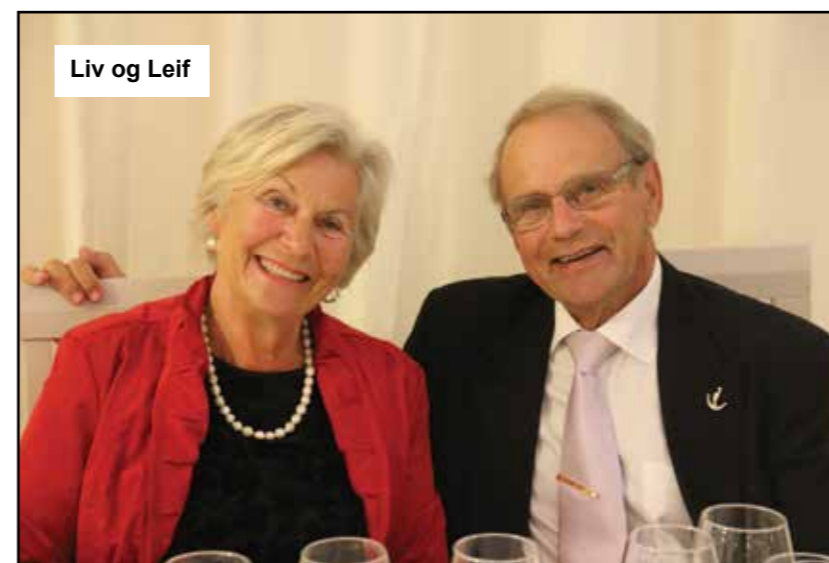
Glade gutter

AV: HANS SVEDBERGH

Hotel Cap Negret tok imot oss i varm aftensol. Vi valgte likevel å ta mottakelsen inne.

Som velkomstdrink ble vi servert en Peerini! Den krever en forklaring. Mange har sikkert smakt en Bellini eller en Rossini, men en Cava og Nisperos er en Peerini og verdig en fest i Altea. Drinken antas å ha blitt komponert av den kjente skandinaviske matkomponisten Peer - Pedro Montequemado, da han høsten 2016 besøkte Hotel Cap Negret i Altea, i forbindelse med planleggingen av 10 års jubileet for Club VINO-Gastro, som er en aktivitetsgruppe i Den Norske Klubben Costa Blanca.

På festen viste vi en rullende bildepotpurri fra alle våre reiser på stor tv-skjerm akkompagnert av behagelig "slow-jazz". Takk til Per Christian Davidsen som både ordnet og spanderte musikken. Mottakelsen fylte seg opp og vi gikk til bords rett før kl. syv. Vi hadde 17 bord med 8 til 9 på hvert bord. Vi ble til slutt 136 feststemte deltakere.



Liv og Leif



Hyggelige hjelpere



Bordet er dekket



Astrid



Hans og Bjørg



Anne-Beth og Thor Magne



Eva og Nils



Helge, Ingvild, Øystein og Kari-Elisabeth

Slik startet vi jubileumsfesten:

*Kjære venner -VinoGastro  
I dag feirer vi oss selv og 10 års dagen vår!  
Vi sier nå tusen takk til alle VINOgastros frivillige og kreative pådrivere i vår aktivitetsgruppe! En stor takk til hver i sær av våre foredragsholdere, reiseledere og de mange innsatsvillige i hjelpegruppen. En spesiell takk til styremedlemmene som gjennom årene har villet stå løpet, og en stor takk til valgkomiteen som fant de rette.  
Den største takken går til alle loddkjøperne som har båret klubben frem til det den er i dag. I dag høster vi fruktene av denne utrettelige innsatsen.  
La oss skåle for hverandre! Takk!*

Dette var vår meny for aftenen:  
Som forretter kom på løpende bånd; Et miniglass med Andalusisk Gazpacho, en liten smak av valensiansk paella med ali-oli, rikelig med iberisk skinke, store stykker spansk omelett og lune oksehale-kroketter.  
Som hovedrett ble vi servert: iberisk indrefilet av svin med redusert Pedro Ximenez vin-saus og grønt tilbehør sous vide.  
Til dessert kom en komposisjon av lokale frukter og flytende Valor-sjokolade, samt kaffe.

Vinvalget var: Hvitvin Fortius D.O. Chardonnay 2015, rødvin Larchago Tempranillo D.O Rioja 2015, Cava Castell d'Orgal Brut. Baren var på egen lommebok før og etter maten!

Takk til Sylvia Visnes som klarte å skaffe oss dansemusikk. Det var god musikk og vi danset helt til midnatt – og litt til!

Med 10 års festen som "deadline" klarte vi å produsere et Jubileumshefte på 72 sider. Heftet var en gave til festdeltakerne og det kan kjøpes for € 5. Heftet viser et utsnitt av hva vi i VINOgastro har gjort i løpet av de ti årene siden oppstart.



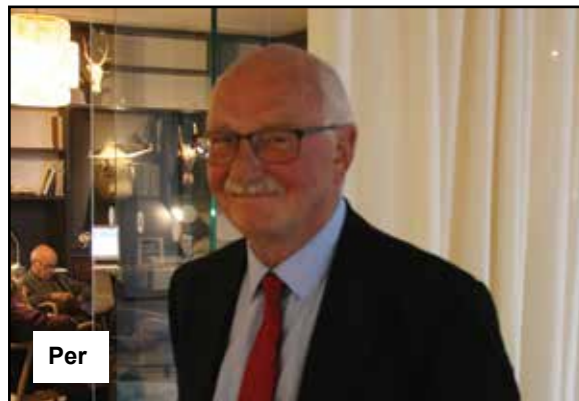
Tove, Ivar og Bjørg



Hans, Unni og Arne



Lillian, Bjørn og Elisabeth



Per



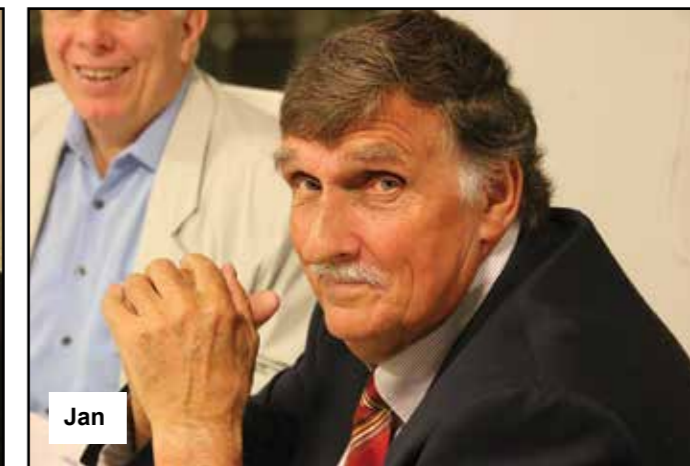
Kurt, Gerd-Inger og Inger



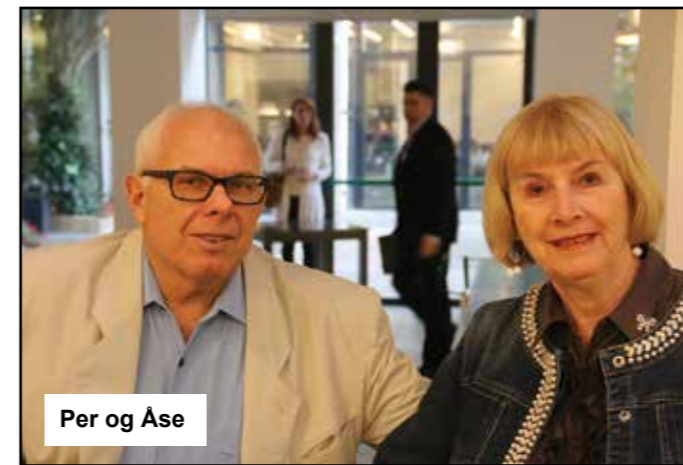
Rigmor, Gunnar og Kari-Elisabeth



Kerstin, Marie, Arne og Rene



Jan



Per og Åse



Gode venner



Åse og Lars skåler



Tove og Helge

*"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



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!”

# Kroppen trenger

# Gurkemeie

UNIVERSAL-  
KRYDDERET

Gurkemeie blir også kalt kurkumin (det aktive virkestoffet i gurkemeie er fargestoffet curcumin). Som krydder i det daglige kosthold hevder forskere og naturleger at gurkemeie kan dempe betennelsestilstander i kroppen og brukes gjerne ved mage- og tarmproblemer.

Blant de mange vitenskapelig dokumenterte virkeområdene for gurkemeie kan nevnes kreftfremmende, leverbeskyttende, galle drivende og antivirale. I tillegg har den en antioksidativ effekt, som trolig er grunnen til at studier har vist at gurkemeie senker kolesterolnivået.

## Litt historie

Gurkemeie stammer fra Sør-India og Indonesia, og har i lang tid blitt brukt som smakstilsetning, fargestoff i tekstiler og selvsagt medisin. I tradisjonell kinesisk medisin brukes gurkemeie for å behandle betennelser, smerter, urinveisplager, leverforstyrrelser og skader. Studier har vist at høydoseringer (1500 mg daglig) er like effektivt som kortison og ikke-steroide betennelseshemmende medisiner. Med tanke på alle bivirkningene, er gurkemeie gull verdt spør du meg.

Gurkemeie har vist seg å hjelpe på:

## 1. Hjerter- og karsykdom:

Curcumin reduserer nivået av skadelig kolesterol i blodet og hindrer blodplatene i å klistre seg sammen. Slik kan gurkemeie bidra til å forebygge hjerter- og karsykdommer.

**2. Gallen:** Curcumin er et aktivt, galledrivende stoff som øker utskillelsen av gallesyre. I tillegg øker curcumin oppløseligheten til gallen, som igjen kan hindre dannelsen av gallestein. At det er langt færre tilfeller av gallestein i India enn i vår del av verden, kan skyldes rikelig med gurkemeie i kosten.

**3. Fordøyelsen:** Gurkemeie har en rekke gunstige virkninger på fordøyelsessystemet, som å dempe produksjonen av tarmgasser og øke utskillelsen av fordøyelsesenzymer. Curcumin øker innholdet av slimstoffer i magen og beskytter mot sårdannelser.

**4. Alzheimers sykdom:** I laboratorieforsøk er det vist at gurkemeie kan hindre dannelsen av fiberaktige proteinsamlinger som klumper seg sammen i hjernecellene hos pasienter med Alzheimers.

**5. Leveren:** Godt nytt for dem som liker å ta seg et glass vin, er at curcumin kan hindre de leverskadene som oppstår som følge av overdrevent alkoholintak.

Gurkemeie finnes i tablettform og i pulver (krydder), og blir ansett som trygg å bruke når den inntas i anbefalte doseringer. Jeg har selv hatt gode resultater med gurkemeie og bruker det nesten daglig i matlagning.

Du kan lage en varm, helende gurkemeiedrikk:

Du trenger:

½ boks kokosmelk (du velger selv om du vil ha i kremen som legger seg øverst, jeg har den med)

2 ganske toppet tsj gurkemeiekrydder  
2 store knivsodd svart pepper  
2 cm ingefærrot, skrelt og skåret i skiver  
Honning for søtning

Varm alle ingrediensene opp, unntatt honningen i en liten kjele. La det blir så varmt at det nesten bobler. Skru ned varmen og la det trekke i gode 5 minutter. Det er viktig at ingefæren får trukket godt. Kjøøl den ned litt og ha i honning rett før servering. Det går helt fint uten, men honningen søter det opp litt. Og tygg gjerne ingefærbitene om du vil.

Håper det smaker!

14TH AND 15TH APRIL 2017 FROM 10:30 AM TO 4:00 PM

## I MENDOZA'S WINE LOVERS EDITION

A unique opportunity for authentic wine enthusiasts

### ENRIQUE MENDOZA

VITICULTOR

**ONLINE ONLY SALE**  
bodegasmendoza.com

- Sample a selection of 100 artisan cheeses from La Despensa de Andrés and La Majada.
- Tasting of 10 Enrique Mendoza wines (including Santa Rosa).
- Guided wine tasting experience in the cellars of the bodega to try our new Monastrells, direct from the barrels.
- Masterclass of vintage wines of 94 and 96.
- Ecological Agriculture workshop "The new Mediterranean viticulture".
- Practical class: The aroma of the cork in "Bouchoné" wines.
- Cocktail and appetizer Amaro-Dolce de Mendoza, designed by the bartender Marina Canales, accompanied by the typical savory coacs from Alfaz.
- Alicante rice and vegetable garden salad.

Complimentary sarigraphed Spiegelau Premium wine-tasting glass.

**45€ (all inclusive)**  
Places limited to 250 guests/day  
Tickets on sale online [www.bodegasmendoza.com](http://www.bodegasmendoza.com)

**MORE INFORMATION & ONLINE SALE**  
T + 34 965 887 029 • [info@bodegasmendoza.com](mailto:info@bodegasmendoza.com) • [bodegasmendoza.com](http://bodegasmendoza.com)  
BODEGAS E. MENDOZA • P.O. Box 11 Remolinos • Alfaz del Pi (Alicante) Spain

• The organization reserves the right to modify activities as deemed appropriate. • The company reserves the right to refuse admission. • No pets allowed inside or near the event, except guide dogs. • Food and drink may not be brought into the event.

**TOLDOS AITANA**

+(34) 965 887 029

Vi er spesialister på

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

Avenida País Valenciá 15, local 3, 03580 Alfaz del Pi, Alicante  
[www.toldosaitana.com](http://www.toldosaitana.com)

APRIL

## Månedens utstillere

## KURT JOHANSEN



Kurt Johansen  
i dag og som  
ung sjømann

Jeg er født i Narvik i 1933. Senere flyttet vi til Nittedal der jeg gikk noen år på skole. Jeg har alltid likt å tegne som barn. Far var sjømann. Da han kom hjem en gang sa han at det var på tide å pakke kofferten og bli med på arbeidet. Jeg var da 14,5 år gammel. Mor synes det var for tidlig, nettopp konfirmert. Men det ble til at jeg reiste til sjøs, til tross for at jeg egentlig ville bli reklametegner. Senere gikk jeg kokk- og stuertskolen. Til sammen reiste jeg 30 år til sjøs og arbeidet senere på restauranter og hoteller i Oslo.

Jeg ble gift med Inger fikk barn og barnebarn. Vårt barnebarn Monica er kunstmaler og fikk se at jeg tegnet mye. Hun fikk meg til å ta opp maling igjen, lærte meg å blande farger, hun har vært en god læremester. Utover dette har jeg gått på noen enkeltstående kurs, deriblant hos den amerikanske maleren Ross. Har lært om farger og skyggelegging, og har nå akrylmaling som hobby. Aller best liker jeg å male sjø og fjell. I de senere år har jeg malt mer, ser en del på andre malere. Jeg holder meg aktiv med å male. Hvor lenge jeg kan holde på med det vet jeg ikke, det får vi se.

## Vi trenger flere kaféverter

Klubbaféen er åpen 5 dager i uken og bemannes av frivillige. Har du lyst til å delta i en trivelig og 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!

## Månedens utstillere

MAI

## CECILIE KROHN-HOLM VOSSCHMIDT



Jeg gleder meg til å stille ut i Klubben en gang til. Forrige gang var i april i fjor. Den gang skrev jeg i QP om hvor mye det ble malt og tegnet hjemme hos oss. Kunne jeg ha det slik jeg ønsket, ville det blitt malt enda mer her hjemme hos meg. Men beklageligvis strekker tiden aldri til – som de aller fleste her nede, er det travle tider med mye som skal gjøres og mye man vil delta i. Men minst en gang i uken maler jeg sammen med andre i Finestrat. Der har de en meget dyktig kursleder som veileder når man spør om det og kommer da med mange forskjellige innspill. Det er godt å male i

grupper. Det å kunne stimulere og inspirere hverandre er givende. Også i min TPL-gruppe kommer vi sammen for å skisse og tegne. Jeg er heldig som kan arbeide sammen med så mange med forskjellige vinklinger til det å skape noe. Også i år regner jeg med å dra til Portugal for å male der under ledelse av Emily Ball. Den uken i september er så utfordrende og givende at det vil være vondt om jeg ikke kan komme med der.

Likeledes går jeg når dette skrives, på et akvarellkurs på kunsthøyskolen i Altea. Det er godt å kunne friske opp gamle

kunnskaper som var godt bortgjemt i hodet. Det er en vanskelig kunstform som krever konstant øvelse. Selv om jeg pr i dag arbeider mest med olje, vil jeg nok litt etter litt fortsette med akvarellen. Om ikke annet så for å forsøke å disiplinere meg mer. Men uansett medium, så er det både utfordrende og opplevelsesrikt å kunne dukke ned i en verden av form og farge; gå inn i det man gjør både med kropp og sjel og la seg oppsluke av akkurat det arbeidet i det øyeblikket. Å male for meg, er faktisk å leve.

Velkommen til vernissage i klubben torsdag 27. april kl. 13.00

# En travel vår for koret



Vi har et travelt vårsemester og nå har vi flere bilder fra de siste konsertene.

Vi pleier å synge i PAVAROTTI Cafe. Vi holdt vår første konsert i februar der. Vi hadde en hyggelig kveld med stort publikum. Alle likte allsang og tombolaen med flotte gaver vi hadde med oss.

Deretter har vi sunget vårt nytt repertoar med norske og engelske sanger hos CAN i Altea og på klubbens årsmøte i Hotel Kaktus. Det er alltid en glede å synge for så mange mennesker.

Vi har avsluttet våre opptredener med en veldig hyggelig konsert i BETANIEN, 13. mars. Til tross for skikkelig uvær! Koret er alltid invitert til deilig kaffe og kake, og medlemmene koste seg. Fellesmiddagene er også viktige. Vi hadde to deilige kvelder med nydelig mat og en fantastisk stemning, som man kan se på bildene. Vi slutter vårsesongen etter allmøtet og begynner igjen i september 2017. Vi øver hver mandag kl 16:00 i Kirkesenteret i Albir. Nye sangere er hjertelig velkommen.



Arne Nyland SOLO med munnspeilet. Kjempefint!



**ADVANCED CHIROPRACTIC**  
Med Fokus På Ryggspyrens 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

# Å reise er å leve

FLY, REIS, LES, OPPLEV - LEV!



AV: HANS SVEDBERGH

Jeg har filosofert litt over det å reise, og hva det kan utløse av opplevelser for oss mennesker. Det er selvsagt mange former for å reise. Min bestemor om-møblerte litt- flyttet på sofaen – for å endre perspektiv, hun sa at det var som en liten reise. Å lese reiseskildringer kjennes også som et besøk til fremmede himmelstrøk.

Det er ikke helt det samme å besøke en by noen få timer i forbindelse med et arbeidsmøte og lunsj, sammenlignet med det å reise på ferie med familien i en fullastet bil. I alle disse varianter av å reise ville det nok være ønskelig å finne den gode formen og gjøre dem til hyggelige opplevelser, i motsetning til at de vil være øyeblikk av panikk og

stress, som noen ganger kan gi følelsen av om turen egentlig var bryet verdt.

Jeg oppfordrer deg til uansett å nyte opplevelsen av turen i alle sine faser, som om det var et skuespill. Nyt alt, ikke bare de korte klippene i filmtrailerene, som i de filmene som skuffer oss når vi ser hele versjonen. I tillegg til å ta bilder og å besøke severdigheter, søk gleden og skjønnheten i øyeblikket- så langt det er mulig - i taxien som tar deg til flyplassen og ender opp i en uventet trafikkork, eller når du venter på bagasjen i kaoset på båndet.

Husk at å kunne reise er et privilegium som millioner av mennesker ikke har råd til, nyt derfor denne fantastiske opplevelsen til fulle. La oss nyte gleden av å reise, spesielt i de gigantene

som transporterer oss nesten mirakuløst og på svært kort tid til fjerne destinasjoner. De holder oss i noen timer nær himmelen.

Det kan bidra til å avgifte oss fra informasjonsteknologien og spesielt fra sosiale medier. Den populære knappen "flymodus" på mobiltelefonene burde være tittelen på en terapi for å finne fred og vital balanse. Noe vi trenger for å danne et sunt og kultivert fellesskap.

Noen bruker allerede muligheten, på bakken, for å frigjøre seg og fokusere hele sin oppmerksomhet på hva som er virkelig viktig, slik som reiser med sinnet, tanken eller som reiser verden rundt gjennom bøker, det er sterkt anbefalt når du reiser med fly.

"Få sekunder i livet er mer befriende enn de når et fly stiger til himmelen".

# Hverdagsfilosofier

♥ MED KJÆRLIGHET TIL VISDOM



Det hender vi får bemerkninger som at ordet filosofi lyder høytidelig og fjernt fra hverdagens små og store begivenheter. "Hva driver dere egentlig med når dere samles rundt bordet hver fredag formiddag?"

AV: SIDSEL SPARRE

Livsfernt? Langt i fra! Det er jo selve livet som opptar oss! Første gang hun var med i gruppen, utbrøt en av deltakerne begeistret: "Det er dette jeg alltid har savnet - å møte mennesker som er opptatt av tanker som de som tumler rundt i mitt eget hode!"

Ja vel - men verden blir vel ikke noe bedre av at en liten gruppe på 15-16 mennesker deler kloke tanker og opplever at de glimtvis "ser lyset?"

Kanskje ikke, men jeg tror nå at samtaler og refleksjon gjør noe positivt med hver og en av oss, og at det i sin tur betyr noe i møter med andre mennesker.

Ordet filosofi betyr kjærlighet til visdom. Og visdom kan være så mangt. Temaer for våre samtaler hentes vi fra hverdagens små og store utfordringer. Ingen av oss er fagfilosofier - bare vanlige mennesker som undres. Og for å unngå det høytidelige stampelet, kaller vi oss rett og slett for hverdagsfilosofier. Det er jo det vi er.

Fra en artikkel av Øyvind Olsholt har jeg hentet noen visdomsord om Sokrates og jordmorkunsten: "Vi er ikke først og fremst interessert i meningsbrytning, men meningsOPPBRYTNING. D.v.s. vi er vel så interessert i veien frem mot en konklusjon som i selve konklusjonen. I EN FILOSOFISK SAMTALE TAR VI MED ANDRE ORD SJANSEN PÅ Å MISTE EN MENING I HÅP OM Å KOMME PÅ SPOR AV EN SANNHET. Men instinktivt vegrer vi oss mot undersøkelser som truer med å pulverisere våre kjære meninger og oppfatninger - selv om vi vet at vi ikke kan gjøre rede for dem. Særlig da!

Sokrates så på læring som gjen-erindring eller selvbevisstgjøring - ikke som en tilførsel av kunnskap fra en person til en annen, men som en indre revitalisering med ytre oppvåkning som følge.

Sokrates' mor var jordmor, og Sokrates så på sin egen samtalegjerning som jordmorpraksis. Slik en jordmor hjelper kvinner til å forløse sine barn, hjelper filosofen sine samtalepartnere til å "forløse"

- d.v.s. sette ord på, uttrykke - sine egne tanker og ideer (maieutikk)."

Temaet som har opptatt oss de siste ukene er KJÆRLIGHET-EN presentert ved Britt. Kjærligheten med alle dens aspekter fra brunst til altruisme. Eros og Agape. Kjærligheten som er selve urkraften og botemiddelet mot verdens elendighet. Hvert år inviterer Britt filosofigruppen på mandelblomstringstur oppe i fjellet der hun har skapt sitt paradys. Så også i år. Samtalen om kjærlighet, inkludert høytlesing av kjærlighetens høysang (korinterne kap.13) etterfulgt av Britts herlige kjøttsuppe inntatt rundt et festdekket bord, ble enda et minneverdig samvær.

Et annet tema vi nylig har behandlet er FORDOMMER. Jeg tror faktisk at listen med 20 punkter, som var utgangspunkt for våre samtaler, vil kunne engasjere flere enn vår lille gruppe. Fint om noen lesere av ¿Que Pasa? finner tanker til videre refleksjon.

## FORDOMMER

### 1. Forsøk på en definisjon:

- a) Bastante oppfatninger om noe/noen som en ikke har nok erfaring/kjennskap til for å kunne uttale seg om på saklig grunnlag.
- b) En tillært holdning til et fenomen - uavhengig av egen erfaring eller empiri.

### 2. Hva er det vi tar avstand fra og hvorfor:

Det ukjente? Mennesker? Meninger? Egenskaper? Aktuelle områder: Fremmed mat. Andre skikker. Forskjellig erfaringsbakgrunn/interesser/utdannelse. Politikk. Religion. Utseende. Hudfarge. Temperament. Legning. Det å være annerledes.

### 3. Hvor kommer fordommene fra? Følelser? Biologi? Oppdragelse?

### 4. Fordeler og ulemper med forskjellighet?

### 5. Hvordan påvirkes jeg selv av mine fordommer?

### 6. Hva er forskjellen på å ha egne meninger og på det å ha fordommer?

### 7. Finnes det objektive kriterier som skiller rett fra galt?

### 8. Hva er definisjonen på en fanatiker? Eller en fundamentalist?

### 9. Hva om vi tviholder på våre fordommer og avviser alle forsøk på saklig korreksjon?

### 10. Hvordan påvirker jeg andre med mine fordommer?

### 11. Følger for den enkelte? For fellesskapet?

### 12. Fordommer og fiendebilder. Å spille på frykten.

### 13. Hvordan kan fordommer brukes til å manipulere? Hvem benytter seg av dette?

### 14. Media og fordommer.

### 15. Sammenheng mellom fordommer og politiske trender i tiden?

### 16. Hvordan unngå polarisering og hvordan bryte ned skillet mellom oss og dem?

### 17. Hvor bevisste er vi på våre egne fordommer?

### 18. Hvor på skalaen mener du Ola og Kari befinner seg?

### 19. Fordommer og egoisme. Hvem er min neste? Hvor langt skal vi gå i å sikre oss selv før vi ser vår nestes nød? (Først meg selv, og så meg selv, og så min neste - hvis det blir meg selv til beste.)

### 20. Det sies at styrken i skandinavisk politikk kan tilskrives sosial kapital. Hva innebærer det? Gjensidig respekt kontra mistro. Realisme eller naivitet/ snillisme?



# TREERUTEN

## i Alfaz del Pi

"gå-en-tur"  
 I nærmiljøet i Alfaz del Pi  
 finner du en egen trerute  
 "Ruta de arboles singulares"



Turleder og veiviser



Vi samles ved oliventreet



Araucaria ved eldresenteret



Harald Becker med staver

AV: HANS SVEDBERGH

Litt bakgrunn om tiltaket.

I år har kommuneadministrasjonen fokus på helse for sine innbyggere. Tidlig i januar ble blant annet alle klubbmedlemmer invitert til informasjonsmøte i Centro Social i Albir hvor ordfører Vicente Arques fortalte om hva året skulle bety for vår helse. Det ble til og med bydd på kaffe og kake. Mange klubbmedlemmer var tilstede.

Hver måned er det et månedlig møte på rådhuset, der det informeres om månedens program. Alle organisasjonene i Alfaz har anledning til å delta på møtet.

Vi sendte ut en e-post fredag 10. mars – vi hadde "gravd" den frem fra den spanske e-posten vi hadde fått fra [alcaldia@alfaz](mailto:alcaldia@alfaz); om en "skogstur" i nærområdet. Den lød omtrent slik;

"Alfaz del Pi kommune inviterer alle klubbmedlemmer på skogs-

tur førstkommande søndag, 12. mars. Turen starter fra Casa de Cultura i Alfaz del Pi kl. 10.30. Derfra går vi samlet gjennom ruten som kalles for "Ruta Árboles Singulares". På turen får vi innføring i de spesielle trærne som finnes i området. Kommunen stiller med frukt, drikke og lunsj. Ingen påmelding. Bare møt opp på Casa Cultura søndag kl. 10.30"

Takket være denne litt sene e-posten, møtte et tyvetalls klubbmedlemmer opp. Det var helt tydelig at ordfører Vicente Arques satte stor pris på at nordmennene ble såpass godt representert. Totalt var det flere enn to hundre som møtte.

Turen startet med et besøk ved det 300 år gamle oliventreet som står ved "inngangen" til plassen foran Casa Cultura. I invitasjonen sto det at den var 600 år, men guiden sa at den var 300 år, vi sjekket og fikk det bekreftet. Deretter vandret vi helt opp til

Araucaria Hogar del Pensionista, det er en tur på litt over hundre meter – de fleste orket.

Treet er et Araucaria tre, altså et Apeskrekktre (latin: Araucaria) i skjellgranslekten, som er et tre i slekt innen apeskrekkefamilien, som er en gruppe bartrær. De har oftest hann- og hunnkongler på separate trær. De vokser i Sør-Amerika, Stillehavet, Ny-Caledonia, Ny-Guinea, Australia og her hos oss.

Neste stopp ble i byens "Central park" Parque del Plá – ytterligere noen hundre meter fra startpunktet. Her står en Algarrobo. Vi fikk en grundig innføring om treet, som er et Johannesbrødtre (*Ceratonia siliqua*) og er et eviggrønt tre. Det blir opptil 10 m høyt og har kraftig stamme og greiner. De likefinnete bladene er mørkegrønne på oversiden og lysere på undersiden. Blomstene er enten hann- eller tvekjønnede (et tredje kjønn). Blomsterknopene dannes på stammen eller på de bladløse grenene (kauli-

flori). Belgen er opptil 20 cm lang og brunfiolett når den er moden.

Johannesbrødtreet vokser på tørre, steinete steder sammen med lave eviggrønne busker, i buskskog og langs åkerkanter. Arten er karakteristisk for de tørreste og varmeste stedene i Middelhavsområdet og vokser ofte sammen med oliven, aleppofuru og i vest sammen med dvergpalm. Belgene brukes til dyrefôr, men også som smakstilsetning i drikker, kaker og sjokoladeerstatning. Johannesbrødkjernemel (E410) fremstilles av frøene og er et viktig fortykningsmiddel i næringsmiddelindustrien. Frøene har svært jevn størrelse, og måleenheten karat var opprinnelig vekten til ett frø fra johannesbrødtreet.

Nå tenkte vi at det skulle bli et stykke å gå, men tredje stopp var ved Pino Plaza Mayor. Furu på plassen ved kirken midt i Alfaz del Pi. Vi oversetter fra plakaten ved treet;

"For folk i l'Alfas del Pi representerer denne furuen deres identitet som en by. Det første eksemplaret ble plantet på 1800-tallet foran kirken San José, som er knutepunktet for grenda og i hjertet av samfunnet. Furuen kom ganske snart til å bli et symbol for kommunen, og det ble derfor innlemmet i byens navn, da den lille landsbyen Alfaz fikk sin uavhengighet fra Polop i det 19. århundre."



Johannesbrødtre i parken



Stormens ødeleggelser



Modertreet - turens mål



På vei til lunsj

Dagens tre ble plantet i februar 1949. Den ble plantet sammen med en annen furu, som senere ble felt, fordi den hindret prosessjon for Cristo del Buen Acierto, som inngår i feiringen av skytshelgenen. Siden da har den furuen du ser her, vokst til å bli et av de mest fremtredende trekkene ved l'Alfas del Pi.

Stortorget og området rundt treet kan nok ha blitt endret flere ganger, men furutreetes spesielle plass i de lokale hjertene har vært standhaftig uendret, og nå kan ingen festival, konsert eller prosessjonen være verdt sitt salt, med mindre den blir feiret i skyggen av dette majestetiske og symbolske treet.

Det var nå den virkelige vandringen startet! Fra Stortorget gikk turen ut Carrer Major, over rundkjøring ovenfor Sportsplassen, inn Cami del Devesa, ned i dumpepa ved bekkefaret Riuet Sequet - og videre opp Carrer Sierra Bernia frem til Via Pista og opp til broen over A7 - vi måtte ha tre oppsamlingsstopp underveis. Eldste deltager var nok åtti år og yngste var ett år og ville gå! Det ble en lang rekke med positive, pratende folk fra mange nasjoner som vandret sammen i solskinet. Harald Becker brukte staver og lå alltid fremst, ettåringen bakerst med mamma og hund. Midt i flokken vandret ordføreren med ektefelle og sønn.

Vi var flere enn to hundre på tur. Fra broen over A7 gikk turen videre oppover og inn Pintor Rembrandt, en liten sti over til Carrer Pintor Velazquez, vi passerer Carrer Goya og den adressen skulle gjerne Laila og Oddvar Oddhaug hatt - sa de med et smil. Da hadde turen vart i nesten to timer.

Like etter så vi hva stormen i januar hadde gjort i denne delen av Naranjes y Flores. Ett trettitalstær trær vær blåst over ende, mange revet opp med røttene - noen hadde ramlet over hus og murer, med stor skade. Voldsomme krefter.



Harald vant



Ordføreren med forfriskning



Turgåere



Martin leser turkart

<b>Algarroba de Foia Brell</b>		Edad: 800 años Altura: 8 m Diámetro de copa: 12 m
<b>Pino Plaza Mayor</b>		Edad: 80 años Altura: 20 m Diámetro de copa: 23 m
<b>Araucaria Hogar del Pensionista</b>		Edad: 150 años Altura: 28 m Diámetro de copa: 13 m
<b>Olivo Casa de Cultura</b>		Edad: 600 años Altura: 3 m Diámetro de copa: 4 m

AYUNTAMIENTO DE L'ALFÀS DEL PI

Vi krysser over veien CV-751 der hvor Calle Pintor Sorolla munner ut. Stien på andre siden bringer oss inn til "Treturens" endelige mål; det 800 år gamle treet - Algarroba de Foia Brell. Mor til alle de andre Johannesbrødræerne i området. Etter foredrag og mange fotograferinger ble det rask gange, i "sluttet" orden, retning Sportsplassen i Alfaz. Der ventet tapaslunsj og forfriskninger. Harald Becker rakk matfatet først - det går raskest med staver.

Bjørge og jeg brukte sykkel, så vi rakk å ta noen fotografier.

## 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!



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



# New Amigos



Bra interesse for Klubbens siste aktivitet: "New Amigos", spillet der man både lærer spansk (norsk!), treffer nye venner og har det trivelig sammen. Kan spansk læres på en hyg-

geligere måte? Annenhver torsdag i Klubben, ta kontakt med Klubbkontoret, og følg med på Ukesmailene. Velkommen!

# Vinsmaking med Mendoza



Tirsdag 21. mars hadde vi flott vinsmaking i klubbens bodega med den lokale vinprodusenten Enrique Mendoza. Cristian holdt vinsmakingen på engelsk,

mens sjefen selv, Enrique Mendoza, sto i bankgrunnen og ville ikke gå glipp av begivenheten. Klubben serverte litt ost, brød og spekepølse til vinene.

# Klubbblunsjen i februar

Out to LUNCH!



Klubbblunsjen ble holdt på Restaurante La Malena i Albir torsdag 2. februar med, som vanlig, godt oppmøte, hyggelig samvær og god mat og drikke.

# Åsane seniorteater



Fredag kveld, 24. mars, hadde vi besøk fra Åsane Seniorteater i Klubben. Glade amatører lagde liv og røre med en herlig revy. Det var en glede å ha besøk av en så fin gjeng.



# Hurra - vi fyller 3 år i nytt hus



Gudrun ønsker velkommen

Onsdag 8 mars feiret vi 3-årsdagen for klubbhuset vårt. Feiringen ble spontant planlagt i løpet av et rakfisklag og umiddelbart iverksatt av Bjørg og Erling Kaspersen, Unni og Arne Skaarud sammen med Eli og Arne Flaten. Frivillige ble kontaktet til å holde kafeen i gang, råvarer til gryterett innkjøpt og laget av Jan. Lokalene fyltes opp og det ble like fullt som en hektisk fredag.

Jan-Erik Knudsen stilte opp med gladmusikk, sang og gode historier. Som du ser fikk vi tatt noen bilder.

Erling blåste ballonger og hang opp i taket. Jan laget nydelig kyllingsuppe og Anne Beth og Unni hadde begge bakt kaker. Og vi er jo så heldige at vi har egen spillemann, så Jan Erik (også kalt julenissen) spilte.

Det var nydelig vær, så vi kunne bruke begge terrassene. Det passet jo godt fordi det var over 100 gjester i kafeen den dagen.

Og Kari Biseth Olsen hadde skrevet sang for anledningen.



Stinn brakke



Supperådet

Melodi: Tyralleri, tyrallera:

Hvem er det som feirer de 3 år i dag?  
Hvem er nå det? Hvem er nå det?  
Som har samlet mange i koselig lag?  
Jo, det er klubben det!

Vi spiser og drikker og praten den går –  
Ja, det er helt klart – vi en hyggestund får.

Hvor er nå det? Hvor er nå det?  
Det er i klubben, det!

Her møtes vi alle til alvor og fest  
Hvor gjør vi det? Hvor gjør vi det?  
Vi samles i grupper hvor vi trives best –  
Det er i klubben det!

Historie – maling – og strikking er bra  
Det er bare noe av det vi kan ha  
Hvor er nå det? Hvor er nå det?  
Det er i klubben det!



Terrassekos



Godt oppmøte



Tore bak disken



## HVEM HVA HVOR?

Angelica Majos er utdannet sosisonom, og har bodd i Spania i hele sitt voksne liv. Hun har i mange år levert artikler til "Que Pasa" i spalten kalt "Hvem Hva Hvor". Artiklene har vært ment som en praktisk hjelp for nordmenn i møte med det spanske byråkrati, offentlige vesen og generell hverdagsproblematikk. Hun har også tatt for seg spansk politikk. Nå legger hun pennen på hyllen, og takker for seg. Samtidig utfordrer hun andre til å ta over spalten.

"Tusen takk for meg. Det har vært hyggelig å ta del i den flotte klubben og dens informative medlemsblad".

Redaksjonen takker så mye for hennes innsats og ønsker henne lykke til videre.



Klubbens telefonnummer:

965 888 186

**Costa Blanca Nursing**

- 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

**sol y luna**  
Restaurante - Café - Bar  
Norske Spesialiteter og god Spansk Mat

Plaza del Sol 1 - Urbanización Alfar del Sol  
03580 - Alfar del Pi  
+ 34 965 88 96 49  
https://www.facebook.com/restaurantsolyluna  
info@restaurantesolyluna.com

**Buffet annenhver torsdag**

Festarrangement av forskjellig slag  
Mat til å ta med seg

For mer informasjon, se våre tavler med dagens tilbud

# HERRE I EGET HUS - historien fortsetter

AV: HANS SVEDBERGH

La oss oppsummere langs tidslinjen og legge ved noen bilder. De fleste husker sikkert noe fra informasjon skrevet i ¿Que Pasa? både i 2008 og i 2009, samt referat fra GF 16. mars 2009 – vi siterer; "Generalforsamlingen ga, mot 8 stemmer, det nye styret fullmakt til også å vurdere andre lokaliteter innenfor de tidligere vedtatte økonomiske rammer".

Det ble etablert et lokaliseringstvalg, som utarbeidet et sett med beslutningskriterier basert på en spørreundersøkelse blant medlemmene. Mandatet var å finne egnede lokaler i tråd med disse. Mer enn 40 eiendommer, adresser og ideer ble gjennomgått.

Høsten 2009 fikk vi signaler fra rådhuset om at det fantes en kommunal tomt som ville kunne passe klubbens formål. Vi skrev dette i ¿Que Pasa? nr. 5, 2009 side 7. Du finner det på hjemmesidene våre. Fra da av ble det arbeidet med å finne optimale løsninger på "Herre i eget hus".

1 16. mai 2011 kunne vi signere konsesjonsavtalen.



2 Medlemmer tar tomten i øyesyn og Amalie, et av klubbens barnebarn sier: Gjør det, gjør det, gjennomfør det!



3 Bjørn sjekker grunnforholdene



4 Onsdag 3. april 2013 kunne vi legge ned grunnsteinen, som er en kasse med tids-skrifter og dokumenter fra våren 2013.



5 Bygget er kommet halvveis



6 Mandag 16 september 2013 møtte flere enn hundre medlemmer opp for å feire kranselag. Se mer i reportasjen i ¿Que Pasa? nr. 3 2013 side 30.



7 Innflytting pågår. Mange klubbmedlemmer står på og tømmer lokalene i Alfaz del Sol og Flyttespesialisten kjører møbler.



8 Lørdag 8 mars 2014 klippet vi snoren og vi var endelig blitt "Herre i eget hus". Snorklippingen er behørig omtalt både i tekst og bilder i ¿Que Pasa? nr. 2 2014 sidene 8, 9,10, 11, 12 og 13.



Fra da av har vi stått på, forbedret og fornyet utstyr og møbler.

- Tannklinikkk med alle type behandlinger
- **Første konsultasjon gratis:** røntgen, kontroll og rens
- Uforpliktende prisoverslag
- Implantering utført på én gang, uten kirurgi (kan variere i hvert tilfelle)
- **Spesialitet:** implantat, krone og bro
- Hent ditt familiekort i Den Norske Klubben og få **10% rabatt** på generell tannbehandling og **20%** på spesialbehandlinger.

Godkjent av



**ILC Dental**  
Immediate Loading Center

966 881 866 • 647 691 016  
info@ilcdental.com • C/ Consell, 1 ALTEA  
Apent: mandag-fredag kl. 10-14 og 16-20

**BOREAL COSTA BLANCA**  
INMOBILIARIA - REAL ESTATE

**ALT INNEN EIENDOM**

Resale av eneboliger og leiligheter.

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

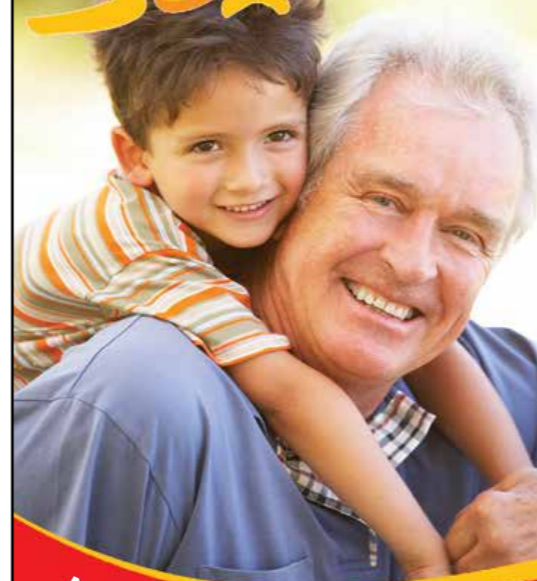
Eksempel på et av våre prosjekt i Alfaz del Pi



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

0034 966866517 - 0034 609902628 -0034 607302907  
www.borealcostablanca.com - info@borealcostablan-

# Alfaz del Sol Kort og Langtidsleie i Alfaz del Sol



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

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

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

I tilknytning til boligområdet finnes et norsk senter med 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](mailto:alfazdelsol@selvaagbolig.no)

[www.alfazdelsol.no](http://www.alfazdelsol.no)



# Barnas Dag

Av Bente Puig og Hans Svedbergh

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

**1** Vi feirer nasjonaldagen fordi Norge fikk sin egen grunnlov, noe som skjedde på Eidsvoll i 1814.



**5** I Norge spiller fler enn 27.000 barn i korps.

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



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

**4** Wergeland ble regnet som «Kongen av 17. mai».



**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 er barnas dag. Den feires med barnetog og korpsmusikk. Etter togene er det aktiviteter ved skolene. Denne dagen kan barna spise så mye de vil av det de liker aller best: 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.



**10** Kong Harald og Dronning Sonja hilser på barnetogene og korpsene fra slottsbalkongen.

**11** I over 100 år har kongefamilien vinket til folket fra slottsbalkongen på 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.

**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.

**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.

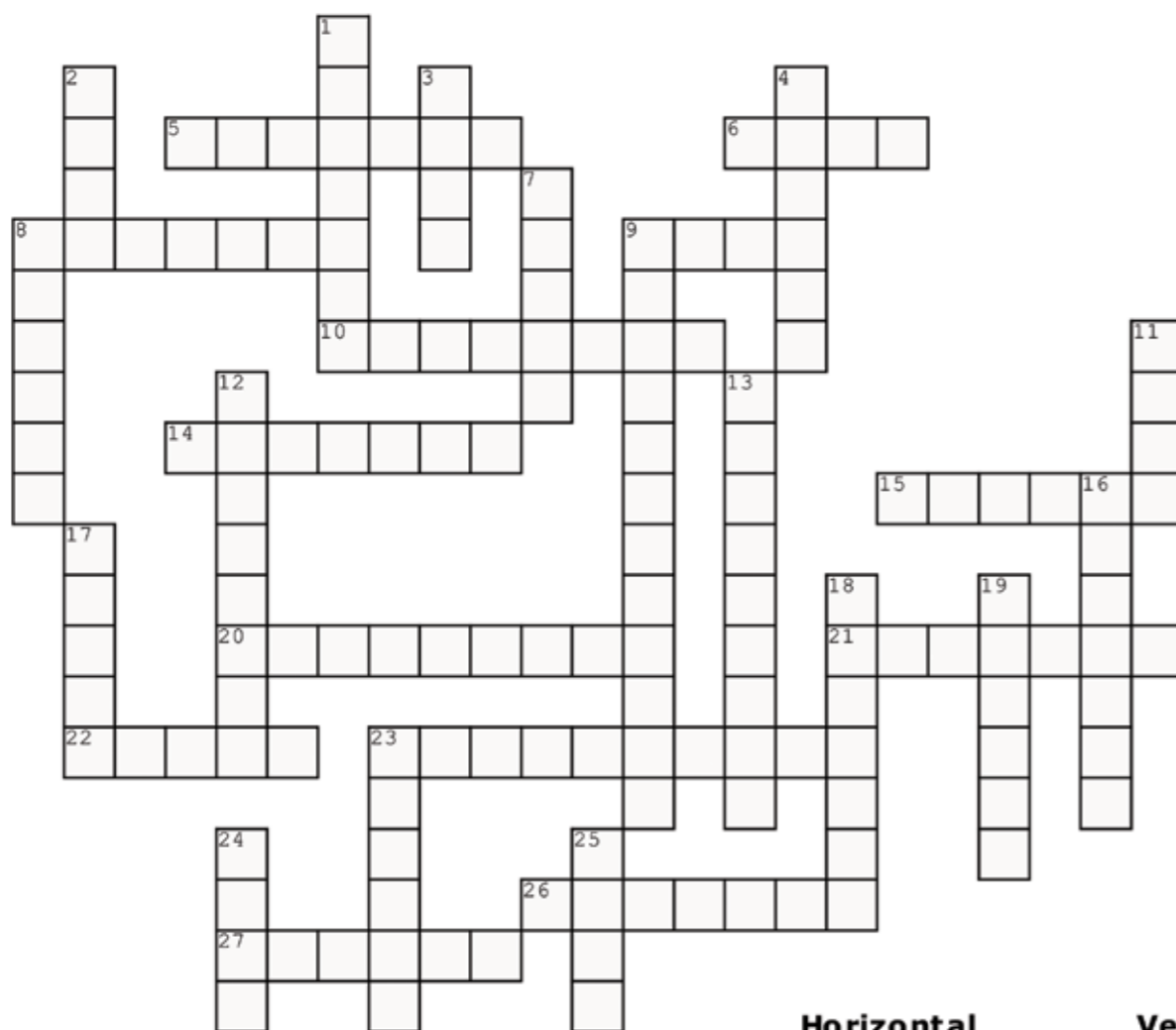


¿Que Pasa?



## I hagen

Nyttige spanske ord fra hage og hagestell. Norske ledetråder. Spanske svar.



### Horizontal

- 5. saks
- 6. furu
- 8. palme
- 9. blomst
- 10. gardintrapp
- 14. fikentre
- 15. fiskedam
- 20. skulptur
- 21. busk
- 22. tre
- 23. trillebår
- 26. epletre
- 27. blomsterkrukke

### Vertical

- 1. drenering
- 2. rose
- 3. spade
- 4. jord
- 7. gjerde
- 8. port
- 9. gjødsel
- 11. hekk
- 12. sitrontre
- 13. rake
- 16. bark
- 17. grus
- 18. appelsintre
- 19. fontene
- 23. gress
- 24. gren
- 25. rot

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

### MODIG

- Da vi giftet oss syntes jeg du var sånn en modig mann, Karl.
- Ja tenk, det var det mange som sa til meg da!

### GODLUKT

- Så godt du lukter, Helge. Hva har du tatt på deg?
- Rene sokker.

### RASKE BILER

Kommunearbeidere må ha de raskeste bilene i hele verden. De slutter klokken 16 på jobben og er hjemme 15.

### ANTIKVITETER

- Jeg har en stol hjemme som har tilhørt Maria Stuart.
- Hvordan vet du det?
- Det står M. S. på den.
- Å, da har jeg ei dør hjemme som har tilhørt Winston Churchill!

### INTELLIGENS

- En mann satt i baren og skrøt av hvor lysende intelligent han var:
- Jeg kjøpte et puslespill for ei stund siden, og det pusla jeg ferdig på 14 dager.
  - Var det så spesielt da? spurte mannen ved siden av ham.
  - Ja, for det stod 3-5 år på esken!

### REIN ELG

- Det var engang en elg som stod og vasket seg i en bekk. Da kom en annen bort og spurte hvorfor han gjorde det.
- Jo, for i morgen begynner elgejakta og da er det best og være rein!

### KLART SVAR

- Det var to gutter som kom fra skolen. På veien hjem møtte de en mann som spurte den ene:
- Hvilken klasse går du i?
  - Æ e i a.
  - Enn du da? spurte han den andre.
  - Æ e i a æ å.

### TANKER BAK GITTER

- Fangen sitter i cellen og tenker over sin situasjon.
- Hvis jeg hadde slått inn på forbryterbanen litt tidligere i livet, ville jeg vært fri nå!

### HVORFOR KVINNER ER OVERBEVIST OM AT DATAMASKINEN ER HANNKJØNN:

- Man er nødt til å tenne dem for å få deres oppmerksomhet
- de inneholder masse data som de selv ikke forstår
- det er meningen at de skal hjelpe deg med alle dine problemer, men det meste av tiden er det de som er problemet
- så snart du har anskaffet deg en, innser du at hvis du hadde ventet litt lenger så kunne du fått en bedre

### MENNENE MENER DET MOTSATTE, AT DATAMASKINEN ER HUNKJØNN:

- bare skaperen forstår deres indre logikk
- de bruker et uforståelig språk til å kommunisere seg i mellom.
- selv den minste feil blir lagret i langtidshukommelsen og kan hentes frem når som helst
- når du har skaffet deg en må du bruke halvparten av lønnen på å kjøpe ekstrautstyr.



### STYGT BILDE

- Uff, så stygt bilde som henger der, klaget en hotellgjest til hoteleieren.
- Jeg er lei for det, men det er ikke noe bilde. Det er et speil, svarte hoteleieren.

### LYS LUE

- To gutter møttes på gaten. Den ene hadde rødt hår og den andre hadde svart. Så sa den svarthårete til rødhåringen:
- Hvordan er det å ha et hår som står i lys lue?
  - Det vet vel du, som bare har aske igjen! svarte rødhåringen.

### Løsninger:

#### Horizontal:

- 5. tjeras
- 6. pino
- 8. palmera
- 9. flor
- 10. escalera
- 14. higuera
- 15. charco
- 20. escultura
- 21. arbusto
- 22. arbol
- 23. carretilla
- 26. manzano
- 27. maceta

#### Vertical:

- 1. drenaje
- 2. rosa
- 3. pala
- 4. tierra
- 7. valla
- 8. puerta
- 9. fertilizante
- 11. seto
- 12. limonero
- 13. rastrillo
- 16. corteza
- 17. grava
- 18. naranjo
- 19. fuente
- 23. cesped
- 24. rama
- 25. raiz

**Costablanca**  
 skandinaviske produkter

Shop Orihuela - Shop Alfab del Pi - Online shop Soon  
 www.supercostablanca.es

## KONTAKTINFORMASJON

### GRUPPENE

Gruppe:	Kontakt/Leder:	Telefon:	E-mail:
Costatrimmen	Marrit Kop		marritkop@gmail.com
Cantamos	Christine Urschel	+34 619926289	christinenews@hotmail.com
Visens venner	Anfinn Padøy		anfinn.padoy@online.no
Lyrikkgruppen	<b>søker ny leder</b>		
Filosofi I	Sidsel Sparre	+34 617664143	aktiv21@hotmail.com
Bridge	Jan Sagen	+47 97145067	jan.sagen@ktv.no
Kunstgruppen	Svein Milford	+47 90111568	kunstgruppen93@gmail.com
VinoGastro	Björg Kaspersen	+34 693788683	leder@vinogastro.com
Fotogruppen	Erik Paulsen	+34 965846123, +47 93023088	egp@broadpark.no
Helse og Sosial	<b>søker ny leder</b>		
Historiegruppen	Vigdis L'Orsa		vigdis@lorsa.se
Costagolfen	Lars Mølsæter	+34 693749316	costagolfen@gmail.com
Hobbygruppen	Tove Thorstensen	+34 699739955	hobbygruppen@dnkcb.com
Seniornett	Thor Magne Mauland		seniornett@dnkcb.com

### NYE MEDLEMMER

Anne Grete Engh	Siv Helen Sæbbø Tou	Nils Høie
Helge Berntsen	Ingulf Tou	Aud Jorunn Blindheim
Astrid Hogganvik Egner	Nils Arne Taranger	Ørnulf Blindheim
Sylvi Johanne Johansen	Rigmor Synnøve Innvær	Ronald Heemsbergen
Andersen	John Setså	Tora Byre Væthe
René Ronny Andersen	Liv Reine Ellefsen	
Bente Bunes Lund	Jonn Hoen	
Inger Johanne Bøhn	Fredrik Kruse	Til sammen 22
Eilert Bøhn	Elin Marie Høie	

### BEDRIFTSMEDLEMMER

◆ Bodegas Enrique Mendoza ◆ Toldos Costa Blanca ◆ Fysiakos ◆ Servicios de Mountever S.L. ◆ Solgruppen ◆ Hospital Clinica Benidorm ◆ Flex Gallery ◆ Libs AS ◆ Angelin AS (Akinon Resort) ◆ Securitas Direct ◆ Restaurante El Algar de Don Juan

### KLUBBSPONSORER

◆ Nordic HD S.L.

Se aktivitetsplan på våre hjemmesider [www.dnkcb.com](http://www.dnkcb.com), eller i magasinet *Aktuelt Spania*

#### UKENTLIGE FASTE AKTIVITETER:

##### MANDAG:

Cantamos - Ferie til september.  
Costatrimmen: Langtur kl. 10.00, Korttur kl. 10.30. [Costatrimmen.com](http://Costatrimmen.com)  
Oppmøte ved den store parkeringsplassen ved parken.  
CostaGolfen: kl. 10.30 på drivingrangen i Albir, kl. 12.30 på Las Rejas i Benidorm.  
Se [www.costagolfen.com](http://www.costagolfen.com) for mer informasjon.  
Strikkefé kl. 11.00

##### TIRSDAG:

Bassentrening 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](http://www.costatrimmen.com)  
Quiz kl. 19.00.  
Språkspill "New Amigos" annenhver onsdag kl. 18.00

Apningstider 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](mailto:info@dnkcb.com)

## RABATTER FOR HELÅRSMEDLEMMER AV KLUBBEN



### ELEKTRISK

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

### SKJØNNHET

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

5% "beycan beautycenter" (gjelder ikke for tilbudspakker), C/Federico Garcia Lorca 38, 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. Pais Valencia 9, Alfaz del Pi. Tel: 966 86 02 76

10% Optica Kristal, C/Federico Garcia Lorca 7, Alfaz del Pi. Tel: 965744992

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

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

15% på behandlinger ved Costa Blanca Physiotherapy. C. Narciso Yepes 4 ved golfen i Albir. T: 966867178/ 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

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

10-20% rabatt på tannbehandlinger ved ILC Dental, Calle Consell 1, Altea. Tlf: 966881866 - 647691016  
Se annonse side 11 og 39

### BOLIG OG HAGE

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 helårsmedlemmer. Tel: 96 686 07 59

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

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

### FRITID

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

10% hos Restaurante Casa Vital C. Salamanca i Altea. 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, [info@beniconnect.com](mailto: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 flyplassparkering. [www.terminalparking.es](http://www.terminalparking.es)

10% Royal Parking Alicante flyplass Kort- og langtids parkering [www.royalparking.es](http://www.royalparking.es)

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

10% hos skredder Juan Narro på 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

10% på sykler i Sykkelbutikken i Alfaz del Pi, Avda Pais Valencia 32. T: 965887992

### 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 Nucia. Tel: 966895151/966896343  
[benioffi@benioffi.es](mailto:benioffi@benioffi.es)

10% Ask & Embla i Altea y Albir

Første konsultasjon GRATIS  
Bernabeu internasjonalt advokatbyrå Av. del Albir 155  
Mob: 639410008, tlf: 966364049  
[info@bernabeulegaladvisors.com](mailto:info@bernabeulegaladvisors.com)

15% hos Libs AS - Advokatfirma. Vi kan møtes i klubben og gi deg råd på norsk. Kontakt oss: [www.libs.no](http://www.libs.no), [contact@libs.no](mailto:contact@libs.no), tel:004790191384

**Kun ved fremvisning av gyldig medlemskort!**

**Din bilforhandler på Costa Blanca siden 1994**

**EURO-CARS LA NUCIA**

[www.eurocarslanucia.com](http://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 Clínica La Nucia, tel: 966 873 860

Klubbens fasttelefon er

**965 888 186**



## 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 Marianne-tours), Alfaz del pi. Tel: 966814527

10% Peluquería Benedicte Calle Olivos 4, Altea, Tel: 693699443

### SALUD

20% Optica Mediterranea. Avda del Albir 52, Albir. Tel: 966867370. Gratis audio revisión y 5% en aparatos audio. C/Príncipes 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% 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 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

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

10-20% en tratamientos dentales en ILC Dental, Calle Consell 1, Altea. Tel: 966881866 - 647691016 Mira anuncio página 11 y 39

### CASA Y JARDIN

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

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 Joaquin Turina 4, Albir. Tel: 96686452

### OCIO

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

10% Restaurante Casa Vital Calle Salamanca, Altea. Tel: 965840936

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

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

### VARIOS

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

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, 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, medicos y decesos. Cl. Ejercito 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 Mów: 639410008, tlf: 966364049 info@bernabeulegaladvisors.com

15% en Libs AS - Abogados. Especialistas en derecho hispano-noruego, atención en ambos idiomas. Contacta: www.libs.no, contact@libs.no, tel:004790191384



# FYSI AKOS



Tren gratis  
hos oss



Miriam Kristiansen

Følg oss på  
Facebook

## FYSIOTERAPI

Fysioterapeuter med lang erfaring og høy faglig kompetanse

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

## VELVÆRE

Uketilbud på velværebehandling

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

AKUPUNKTUR OG URTEMEDISIN

## OMSORGSTJENESTER

Trygghet Helse Glede Omsorg Trivsel



Bente Lise S. Rasmussen

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

Nært samarbeid med norsktalende lege  
MEDLEMSTJENESTER

FYSI AKOS

OMSORGSTJENESTER

Bente Lise S. Rasmussen

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

## FYSIAKOSREISER AS

Bestill dine reiser gjennom oss

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