

Samarbeidende utgivere:

- ▶ Den Norske Klubben
- ▶ Costa Blanca
- ▶ Spanias Beste

# ¿Qué Pasa?

*Spanias Beste*

SPANIA - REPORTASJER - REISER - HELSE - GASTRONOMI - KUNST - KLUBBNYTT

Nr. 1  
februar 2018  
GRATIS

## *Felles utstilling* med Hans P. Fjugstads elever på ALTEARTE

*Vi besøker*

**Spanias eneste  
privateide  
KLOSTER**

*Les om  
el nínot  
índultat*

*Mat & Drikke*

**La Fee Verte**  
den grønne drikkens  
myter og historie

*Medlemsfordeler*

**Lokale bedrifter**  
**les om Klubbens**  
**BEDRIFTSMEDLEMMER**

*Alicante*  
til fots på  
utsiden og  
innsiden

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 Ambulanstjeneste  
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  
Camí del Calvari, TEULADA  
Tlf. 902 17 87 87  
teulada@imedhospitales.com  
www.imedteulada.com

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

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



**FRA 1,-C 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 BILDEOPTAK
- 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!

**PROSEGUR ALARME**  
www.prosegur.es

Tilbudet gjelder til 31. juli 2018. Våre priser er inkl. mva. Ring oss for nærmere priser.

Kjære leser

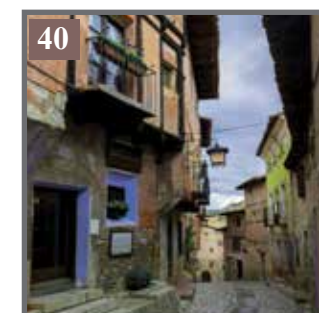
Nytt år og ny sesong for "Que Pasa - Spanias Beste" med fem utgaver utover vår, høst og vinter. Magasinet er et samarbeidsprosjekt mellom Spanias Beste og Den Norske Klubben Costa Blanca. Vi gir deg Spanias Bestes vanlige lesestoff kombinert med klubbens artikler om turer og aktiviteter. "Que Pasa - Spanias Beste" har mer lesestoff, hendigere format og et større opplag. Neste utgave kommer i april.

Hilsen redaktøren



# innhold

- 4 Advokatens råd
- 6 Firmamedlemmer
- 12 Ninot indultat
- 14 Cervantes skrifter
- 16 Utstilling Altearte
- 18 Månedens utstillere
- 22 Fotogruppen
- 24 La Fee Verte
- 26 Helsenytt
- 30 Klubbnytt
- 34 Klosterbesøk
- 36 Alicante
- 40 Xirles
- 42 Klubbinformasjon



**UTGIVERE**  
Spanias Beste  
Apto de Correos 230, 03580 Alfaz del Pi  
www.spaniasbeste.es  
post@spaniasbeste.es  
quepasa@dnkcb.com

Den Norske Klubben Costa Blanca  
Avenida de la Constitución 30  
03580 Alfaz del Pi.  
Tlf.: 965 888 186  
www.dnkcb.com  
info@dnkcb.com  
quepasa@dnkcb.com

**REDAKTØRANSVAR**  
Bjørn Væthe for klubbstoff  
Bente Solem ansvarlig redaktør

**DISTRIBUSJON**  
Costa Blanca og aeropuerto El Altet

**DESIGN OG LAYOUT**  
Bente Solem

**ANNONSERING**  
+34 605827474  
+34 645036543  
post@spaniasbeste.es

**OPPLAG**  
4000 eks. per utgivelse,  
5 utgivelser i året

## DISTRIBUSJONSLISTE

<b>ALBIR</b> Helsekosten Costa Blanca Klinikken Country Ribs Centro Quiropractico Kirkesenteret Salus Centro Medico Bokkafeen Mendoza Super CB Physiotherapy Wipzona Tulipan Blau Hotel Kaktus Norsk bokhandel/ Casa Lis	Forum SuperCosta Blanca Alfaz del Sol Betanien	Dialprix Marfil Smiles	Cafetería La Ibense El Drago Farmacia La Barbera Bienvenido Cafetería Centre Perk Alfa La Casabank Hotel Allon Ca Marta Zerca Turistkontoret	Kvikkbaren Torremarina Senter Bodils Service Center Centro Medico Villagolf Restaurante Piccolino Restaurante México Super Jumerca Petra Honig Centro Medico Villagolf Inmobiliaria Olé Librería Santos Ochoa
<b>ALFAZ DEL PI</b> Mendoza Super Den norske klubben	<b>ALTEA</b> Casa Vital Bærumshjemmet Restaurante Juan Abril Chocolateria Valor La Terazza Café Katanga	<b>VILLAJOSYA</b> Solgården Le Cabanon l'Escenari Restaurante Sai Ram Maharaja Vistamar Churrería Joya Maja Papelería Crisol Bar La Plaza Bodega Handeland Hotel Rosal Allonis Inmobiliaria La Teula Negra Hogar del Pescador	<b>TORREVIEJA</b> Skandinavisk senter Bar Viking La Siesta kiosken Sjømannskirken Bar Carlos Mas Amigos Den Norske Klubben	<b>AEROPUERTO EL ALTET</b>
<b>BENIDORM</b> Hospital Levante Clinica Benidorm	<b>LA NUCÍA</b> Eurocars			



## 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)

### “Har utlendinger som ikke er registrert bosatt i Spania plikt til å deklare sine inntekter i Spania?”

Utlendinger som bor i Spania i mindre enn 183 dager i året regnes som ikke bosatt. Både bosatt og ikke-bosatt som erverver, eier eller selger fast eiendom er skattepliktige for sine inntekter i Spania, inkludert potensielle leieinntekter fra en spansk eiendom. Dette gjelder selv om eiendommen ikke er utleid eller man ikke har noen fortjeneste på den.

Derfor er ikke-bosatte som eier en bolig i Spania (blant annet) pliktig til å deklare sin inntekt til de spanske myndighetene gjennom “210 modellen”. Denne kan sammenlignes med den norske selvangivelsen. Selv om man har hatt 0 i inntekt, må “210-modellen” fylles ut og leveres inn. Modellen beregner gevinster man har hatt i Spania i løpet av året fra forskjellige kilder, så vel som potensielle gevinster som kunne ha blitt oppnådd bare ved å eie en bolig, som man kunne ha leid ut osv.

På slutten av modellen beregnes den spesifikke mengden av IRNR (Inntektsskatt av ikke-bo-

satte) som hver person må betale. Denne modellen kan man fylle ut og beregne selv, selv om den er ganske omfattende, og vanligvis benytter man en advokat eller regnskapsfører. Når dokumentet er ferdig utfylt kan man levere det personlig i nærmeste bank hvor man samtidig skal innbetale skatten. Grunnet denne skattens viktighet og den generelle mangelen på kunnskap som eksisterer blant ikke-bosatte om deres skatteforpliktelser, tenkte vi det ville være praktisk å tilby en litt forenklet forklaring på den.

#### Som en konklusjon, og for å skille de to skattene:

- Utlendinger bosatt i Spania (de som bor i Spania mer enn 183 dager i året) må hvert år levere “100-modellen” og betale IRPF (Inntektsskatt for bosatte). Dette gjelder uansett om man eier eiendom eller ikke.

- Utlendinger som ikke er bosatt i Spania (de som bor i Spania i mindre enn 183 dager i året), og eier eiendom, må hvert år levere “210-modellen” og betale IRNR (Inntektsskatt for ikke-bosatte).



Passeig Mediterrani 14  
03590 Altea (Alicante)  
Tel: 965 843 722



Spansk restaurant på strandpromenaden i Altea.

Kjøtt, fisk, sjømat, tapas, risretter og et variert vinkart.

Åpent 11-17 og 19-23.30  
Tirsdager stengt.

“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](mailto:dr.tertit@handberg.net)

Den beste support/service, kvalitet og teknologi

NÅ FIBER OPPTIL 1Gb  
- STØRST FIBERDEKNING I OMRÅDET

- LTE / 4G - trådløs teknologi
- Internett med streaming-tjenester
- Fasttelefoni og mobiltelefoni
- Ny TV-pakke med 250 kanaler / skandinaviske / HD

INGEN BINDINGSTID! For mer info om dekningsområder, priser og produkter, se [www.wipzona.es](http://www.wipzona.es). Pålitelig forbindelse siden 2004! Sentral beliggenhet i hjertet av Albir.



[www.wipzona.es](http://www.wipzona.es)  
[contact@wipzona.es](mailto:contact@wipzona.es)

Tlf.: 965 013 000  
C/Pau Casals 5  
03581 El Albir

Amerikansk countryrestaurant På strandpromenaden i Albir

Bordbestilling: 966 865 507

Rimelige menyer fra mandag til fredag

Live musikk på torsdager, fredager og søndager

BOREAL COSTA BLANCA  
INMOBILIARIA - REAL ESTATE

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. Cello,  
03581 ALBIR, Alfaz del Pi  
0034 966866517 - 0034 609902628 - 0034 607302907  
[www.borealcostablanca.com](http://www.borealcostablanca.com) - [info@borealcostablanca.com](mailto:info@borealcostablanca.com)

# Firmamedlem i klubben har sine fordeler

av Bente Solem

Medlemsskap  
for bedrifter koster  
250€ per år

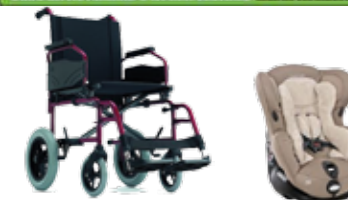
**Den Norske Klubben Costa Blanca er en non-profit klubb basert på frivillig innsats fra medlemmene. Medlemsmassen øker for hvert år, og holder hjulene i gang både når det gjelder økonomi og aktiviteter. Medlemsmassen teller nå over 1200. I tillegg har klubben firma-medlemmer. Dette er lokale bedrifter som støtter opp om klubbens virke. Som firmamedlem har du en rekke fordeler. Her er en oversikt over fordelene.**

- 1** Som firmamedlem får bedriften mulighet til å legge brosjyrer og visittkort i klubben, godt synlig for medlemmene.
- 2** Annonse i visittkortstørrelse på klubbens nettside [www.dnkcb.com](http://www.dnkcb.com), med link til medlemsbedriftens nettside.
- 3** Mulighet for å gi en spesialrabatt til alle klubbens medlemmer, som så vil bli annonsert på siden "rabatter for helårs-medlemmer av klubben" på [www.dnkcb.com](http://www.dnkcb.com) og i klubbens magasin "¿Qué Pasa?".
- 4** Som firmamedlem får bedriften to medlemskort. Dette gir adgang til kaféen, som er åpen kun for medlemmene og deres inviterte.

- 5** Mulighet for å henge opp plakater i klubbens resepsjon for å annonsere eventuelle arrangement som medlemsbedriften organiserer.
- 6** Mulighet for å holde foredrag for klubbens medlemmer en gang i året, om et tema relatert til medlemsbedriftens virksomhet.
- 7** Mulighet for å delta på en messe for bedriftsmedlemmer, som vi har som intensjon å arrangere en gang i året.
- 8** Mulighet for å bruke et av klubbens lokaler til møter, mot et bidrag til drift av huset, og når lokalet er ledig, klubben har kapasitet til å administrere det, og aktiviteten som skal foregå ikke er i konflikt med klubbens øvrige aktiviteter eller formål.

## bedriftene hvem hva hvor

her er en oversikt over firmamedlemmene



SecurMobil er et firma med utleie av hjelpemidler, både for utendørs bruk og i hjemmet. Kunden får individuell veiledning i valg av produkter etter behov. Med så mange turister og fastboende i området, er utvalget av produkter stort. Vi tilbyr alt fra scootere til rullestoler, rullatorer, dusjstoler, heisekraner og andre innretninger i hjemmet.

På våre nettsider finner du god informasjon om produktene. Se: [www.securmobil.com](http://www.securmobil.com).



Vi tilbyr markiser, myggnetting, bassengtrekk, vertikal innglassing uten skjøter og møbler og dekorasjon til hagen. Innglassing uten skjøter (glassgardiner) gir deg muligheten til å stenge av terrassen din, men beholde utsikten uten sjenerende skjøter. Om sommeren kan du ha terrassen helt åpen. Vi fører merket Seeglass som kommer fra Elche. Vi er deres offisielle regionsdistributør. Eksempler på steder vi har montert glassgardiner: Restaurante El Camping El Torres i Villajoyosa, Restaurante La Terraza i Altea og Forum Mare Nostrum i Alfaz del Pi.

Decoraciones Aitana fører moderne møbler og tilbehør til hagen som lamper, blomsterpotter, bord, stoler, LED lyskuler med oppladning eller solcelle. Produsert i Spania.

Vi holder til i hovedgaten i Alfaz del Pi. Åpningstider mandag til lørdag: 09.30 – 13.30.

Vi snakker spansk, engelsk, tysk og nederlandsk. For mer informasjon: [www.toldosaitana.com](http://www.toldosaitana.com)



Carolina Delgado Jönsson



Sykehusgruppen IMED Hospitales tilbyr spesialiserte helsetjenester til pasienter som setter sin lit til oss, og personlig assistanse med den beste teknologien og kvaliteten på en effektiv og virkningsfull måte.

- Personale som snakker ditt språk (Carolina er vår svenske medarbeider)
- I forkant med den nyeste teknologien
- Anerkjent helsepersonell
- Høy kvalitet fasiliteter som gjør ditt opphold hyggeligere

For mer informasjon, se: [www.imedlevante.com](http://www.imedlevante.com)



Derma Clinic Spain er en hudklinikk som tilbyr både konsultasjon med hudlege, estetiske behandlinger, og hudpleie. Vi holder til på Forum, like ved Alfaz del Pi sentrum.

Våre behandlinger varierer fra små estetiske justeringer som botox, filler og kjemiske peeling, til øyelokksoperasjoner, ansiktsløft, fettreduksjon mm. Besøk vår nettside for mer info eller avtal gratis konsultasjon for estetiske spørsmål. Vi snakker norsk.

For mer informasjon, se våre nettsider: [www.dermaclinicspain.com](http://www.dermaclinicspain.com)



Fysiakos fysioterapi ble etablert i 2002, og har i dag flere tilbud innen helse og velvære. Fysioterapeutene våre har lang erfaring og høy kompetanse. Nytt i år er at du ikke trenger å ta med henvisning fra din fastlege i Norge, vi har lisens til det på klinikken. Vi tilbyr treningsgrupper både i trimrom og i basseng, og gir manuell behandling. Med trykkbølgemaskin kan vi hjelpe bl.a mot hælsporer og senebetennelser. Få klinikker i området tilbyr denne terapiformen.

Vi har massasje, ansiktsbehandling, manikyr og pedikyr og fotterapeut. Vi tilbyr også alt innen hjemmesykepleie, leie av hjelpemidler og trygghetsalarm.

For mer informasjon, se: [www.fysiakos.com](http://www.fysiakos.com)



Reuma-Sol hotell og behandlingssenter tilbyr fysisk behandling på et høyt nivå med skandinaviske fysioterapeuter som er spesialisert i revmatiske plager. Vi har norsk talende sykepleier og lege. Besøk vår velvære avdeling eller bestill rom/leilighet på senteret. Nydelig mat og et stort innendørsbasseng som holder 34 grader. Kom innom og bli kjent med oss.

For mer informasjon, se: [www.reuma-sol.com](http://www.reuma-sol.com)



Vi er en eiendomsmeglergruppe med hovedkontor i Alicante. Vi tilbyr boliger på hele Costa Blanca og i Murcia-regionen. Vi har over 20 års erfaring på boligmarkedet og bestreber oss på å gi kunden den beste service og kvalitet. Å kjøpe bolig er en viktig avgjørelse, likeså å selge sin bolig. Vi har erfaring med begge sider og vet hvilke behov kunden har enten han skal selge eller kjøpe bolig. Oppfølging og personlig service er noe vi fokuserer på slik at kunden skal føle seg trygg og ivaretatt av erfarne meglere.

[www.grupoeconomicasa.com](http://www.grupoeconomicasa.com)



Costablanca er en familiebedrift som begynte å importere norske produkter i 1987. Vårt arbeid er vår lidenskap. Derfor er vårt fokus å kunne tilby hvert lands dagligvarer, slik at de kan føle seg så godt som hjemme selv om de er i Spania.

Vi har to fysiske utsalg, et i Alfaz del Pi og et på Orihuela Costa. Du kan også handle via vår nettbutikk og få varene levert hjem på døren: [www.supercostablanca.es](http://www.supercostablanca.es)



### EnReal - Peter Spahn solenerisystemer på Costa Blanca

Forlenget basseng-sesongen? Er 25°C i vannet, fra påsken til november, ok? Varm opp bassenget med solen! I mer en 15 år har vi sett at vi kan stole på solar-rapid® systemet til den tyske produsenten ROOS®, som har vært på markedet i mer enn 40 år. ROOS® oppsamleren kan monteres på flate overflater, f.eks. på carport eller en pergola. En av de store fordelene, er at bassengvannet vil bli varmet opp samtidig som bassengpumpen går for å rense vannet. Dette gjør at man ikke har noen ekstra driftsutgifter. EnREAL - Peter Spahn, Tel: 637 785 181 [www.enreal.eu](http://www.enreal.eu)



**Wipzona Network S.L**  
Leverandør av internett, telefoni og datatjenester på Costa Blanca.

Wipzona ble etablert i 2004, og vi er nå 9 heltids ansatte i selskapet. Wipzona leverer i dag sine tjenester til ca. 2000 kunder på Costa Blanca.

Internett har eksplodert i omfang de siste årene, og mye av vår hverdag er basert på nettilgang. Wipzona har siden 2011 hatt sitt kontor sentralt plassert i Albir v/hotell Kaktus. Her sitter vår supportavdeling klar til å hjelpe alle våre kunder med spørsmål og praktisk hjelp på de fleste språk. Det er med stor respekt og glede at den Norske Klubben i Alfaz har valgt Wipzona S.L som sin hovedsponsor for internett, data og telefonitjenester.

For mer informasjon, se: [www.wipzona.es](http://www.wipzona.es)



Etter 30 års erfaring med skandinaviske pasienter kan HOSPITAL CLINICA BENIDORM og dets norske legesenter SALUS ALBIR, tilby 40 spesialiteter, ambulanse-service, akuttmottak- og poliklinisk behandling, samt flere norsk-talende leger.

Svein Carlo Bjerke

Vi samarbeider med de fleste skandinaviske og spanske forsikringer. Egen tolketjeneste på de fleste språk, og med gratis 24-timer AKUTT TELEFON med norsk-talende personell: 900 380 580

Norsk pasientkoordinator : Svein C. Bjerke - 670 300 662 - sbjerke@clinicabenidorm.com www.clinicabenidorm.com



Norskeide Akinon Resort ligger i Urb. San Rafael og tilbyr moderne studioer leiligheter av forskjellige størrelser. Opplev vårt store utvalg av avslappende spa behandlinger eller utfordre smaksløkene dine med en kulinarisk opplevelse i vår restaurant Fusion 8, åpen for lunsj og middag tors-man. Mulighetene er mange!

Ring oss på telefon: 965994888 eller besøk www.akinonresort.no for mer informasjon.



Et reiseselskap med hovedkontor i Trondhjem, og eget servicekontor i Albir og på Gran Canaria. Solgruppen tilbyr reiser i inn- og utland, samt en rekke aktiviteter ved selskapets egen kafé "Bok-café'n" i Albir.

Mer informasjon på: www.solgruppen.no



Restaurante El Algar de Don Joan ligger ved de kjente fossefallene i Callosa d'En Sarriá. De har god plass og arrangerer selskaper etter ønske. www.donjoan.es



Beskytt huset ditt med markedets beste og nyeste alarmsystemer fra Securitas Direct.

For mer informasjon, se: www.securitasdirect.es



Restaurante Sol y Luna holder til på Alfaz del Sol. De tilbyr spansk og norsk mat i koselige omgivelser. For mer informasjon, se: www.restaurantesolyluna.com



ZetaZeta er en lokal butikkjede med 4 utsalg i Albir med dame-, herre-, barne- og sportsklær. Få eksklusive tilbud med medlemskap i ZetaZeta. For mer informasjon, se: www.grupozz.es



Sykelbutikken ebici holder til i Albir. De selger alle typer sykler, elektriske sykler, sparkesykler og sykkelutstyr. De kan også bygge om din vanlige sykkel til elektrisk sykkel. Sykkelverksted og egen online butikk. For mer informasjon, se: www.ecoscooter.es



Adv. Maria de Jorge



I Libs leverer vi juridiske tjenester som spesialister innen spansk rett. Vi arbeider hovedsakelig for norske kunder og tar oss av alle forhold som har med Spania å gjøre, på norsk.

Vi tilbyr juridisk rådgiving innenfor mange områder, som for eksempel kontraktsutforming i forbindelse med boligkjøp, spørsmål som omhandler skatt og selvangivelse samt reklamasjons- og klagesaker i Spania.

Vi har kontorer både i Valencia og Bergen, samt at vi meget ofte er i Alfaz del Pi. Advokat María de Jorge er vår norsk-talende advokat.

For mer informasjon, se: www.libs.no



SpainRealEstateService.com drives av det norske paret Stine Pettersen og Christian Bustillo.

De leverer alt innen tjenester for din bolig, og fungerer som din faste partner i Spania. Proff ferieutleie på vegne av nordmenn - SpainRealEstateService tar seg av hele prosessen.

Hage- og bassengvedlikehold, nøkkeloppbevaring, utleie, renhold og mye mer.

For mer informasjon, se: www.spainrealestateservice.com



Svartfot.com er en nystartet nettbutikk med en langsiktig plan om å lære så mange nordmenn som mulig å gjenkjenne og elske den ekte spanske skinken, JAMON IBERICO BELLOTA, som Spania er verdenskjent for. På vår nettside kan du lese om de 5 årene med møysommelig arbeid som gjør den så høyt verdsett. Vi har også andre naturprodukter; spennende oster, tørket håndplukket sopp og vi arrangerer smaksturer i skinke og vinområdet vårt, naturreservatet i Sierra de Huelva.



Bodegas Enrique Mendoza ligger i Alfaz del Pi, grunnlagt i 1989. Deres viner er å finne på de fleste supermarkeder verden over. Bodegaen inngår i Alicante's offisielle vinrute.

www.bodegasmendoza.com



www.vinariam.es er en nettbutikk med nasjonale og internasjonale viner.



På www.futurgasmed.es kan du kjøpe gassflasker online, både butano og propano. De tilbyr renere, lettere og sikrere flasker, levert hjem til deg på døren 365 dager i året.

Fallas i Valencia

# Ninot Indultat

**I mars feires "Las Fallas" i Valencia, fiestaen over alle fiestaer i regionen. I flere måneder har falleros arbeidet på store fargeglade ninots (pappamasje-dukker). Omlag 700 ninots deltar i parade for så å ende opp i flammer, alle bortsett fra én. Den benådede ninot slipper unna, og blir satt i museum.**

I lang tid var det bare de store ninot'ene som hadde muligheten til benådning. Det var ikke før i 1963, da delegasjonen Barnas Fallas avholdt den første utstillingen av barne-ninots, at den første barne-ninot ble benådet. Det var Pinocchio og Gepetto av kunstnerne Josep Fabra og Falla San Vicente Esteve som fikk slippe flammene. Originalen ble borte, men en erstatning ble laget for å stille ut på Fallas-museet. En kopi av disse ninots laget av de samme kunstnerne, er bevart i godset Falla Na Jordana .

AV BENTE SOLEM

Ninot indultat (den benådede ninot) har alltid eksistert, selv før det i det hele tatt eksisterte et museum for å huse dem. Selv om essensen i hele Fallas-feiringen, med ninots inkludert, er å gå opp i ild for å symbolisere ødeleggelsen av det innbyggerne kritiserer, har flere ninots gjennom historien blitt bevart av forskjellige grunner. Det var ofte politikere som bestemte hvilke ninots som skulle benådes. Når Rajoy havner på bålet, er det for å vise sin avmakt mot hans styreform.

Når Nadal får unnslipe, er det fordi han er benådet. Ett eksempel på dette finner vi helt tilbake til begynnelsen av

1900-tallet, for eksempel under Fallas-feiringen i 1914. Her var laget en stor byste av Wagner som aldri ble satt fyr på. I 1922 ble det laget et monument av Kong Jaime I midt på Plaza Collado i Valencia. Myndighetene gikk offentlig ut i pressen for å erklære ninot'en for benådet, og at denne for all del ikke måtte havne i flammer. På denne tiden ble som regel kjente personligheter benådet. Unntaket var guttungen som sprayet publikum med parfyme i 1925 i forbindelse med en

reklamekampanje.

Han overlevde Fallas fordi folket likte han. Noen av de benådede ble forært karikaturtegnere, men de fleste havnet på et lager for så å sette dem på det fremtidige museet. Utstillingen ble holdt i kjelleren på markedet i perioden 13. til 15. mars, der publikum kunne stemme på den ninot som skulle benådes under Fallas-brenningen. Tretti tusen stemmer ble samlet inn, hvorav 23.000 stemte for å benåde figuren "bestemor med barnebarn", laget av Vicente Benedito. På selve Cremá-dagen 19. mars, da ninots brennes, ble figuren brakt til Palacio de la Exposicion som var hovedsete for Museo del Folklore, nå Museo Fallero. Men bestemor og barnebarn var ikke de eneste ninots som overlevde brannen, for tradisjonen tro ble også mange andre uoffisielt benådet.



Alcalá de Henares

# Cervantes skrifter

Utstilling i CASA MUSEO MIGUEL DE CERVANTES



Museo Casa Natal de Cervantes befinner seg på nøyaktig samme sted som hjemmet til Miguel de Cervantes befant seg i perioden 1547 til 1616. Miguel ble født og vokste opp i dette huset.

AV BENTE SOLEM

Miguel Cervantes hjem i Alcalá de Henares (Madrid) åpner dørene for utstilling av Cervantes verker. Utstillingen "Los Libros de Cervantes" er åpen frem til 6. mai, og omfatter hundrevis av den spanske forfatterens bøker, samt malerier og fotografier som omhandler Cervantes liv.

Museet åpnet for 60 år siden i 1956. Siden den gang har samlingen blitt større og større. Katedrat ved Complutense-universitetet,

José Manuel Lucía Megías, forklarer at utstillingen har seks temaer. I museets bibliotek vises hvordan Cervantes verker har hatt en påvirkning på andre kunstarter med blant annet utstilling av maleriet "Las Bodas de Camacho" av Manuel García Hispaletto. I denne delen av utstillingen finnes også museets største skatt: selve pilotutgaven av Don Quijote utgitt i Lisboa i 1605.

I seksjonen "Mundos de Quijote" er versjoner av den verdensberømte boken på alle verdens språk. Her

finnes også litografier av Salvador Dalí som illustrerer hovedpersonens eventyrlige liv.

Quijotes ikonografi omfatter alle mulige objekter innsamlet for anledningen, som samleobjekter, både for voksne og for barn (chromes), samt videosekvenser.

Avslutningsvis tas besøkende med på en reise gjennom Cervantes områder og steder sitert i boken. Her er det museets egen guide som gir en grundig innføring.



Alcalá de Henares er en by med 200.000 innbyggere, beliggende ved elven Henares nord-øst for Madrid. Byen ble erklært verdensarv av UNESCO 2. desember 1998. Alcalá de Henares er fødestedet til Miguel de Cervantes. Hans far, Don Rodrigo de Cervantes, ble også født her og giftet seg her med Doña Leonor de Cortinas i 1543. De fikk fem barn, hvorav Miguel som ble født 29. september 1547.

Omvisningen tar 30 minutter, og foregår på oppsatte tider: onsdager kl. 12.00 og 13.30, samt fredager kl. 12.00, 13.30 og 16.30.

Museet ligger i Calle Mayor 48 i Alcalá de Henares.

For mer informasjon og virtuell tour, se: [www.museocasanataldecervantes.org](http://www.museocasanataldecervantes.org)

PROFESJONELLE EIENDOMSMEGLERE SIDEN 1988

KONTOR I ALBIR

**EUROPA~SOL**  
EIENDOMSMEGLER

T. 96 686 57 76 | [www.europasol.com](http://www.europasol.com)

GODE RABATTER FOR MEDLEMMER AV DEN NORSKE KLUBBEN

UFORPLIKTENDE PRISTILBUD

681 332 724 - 616 692 592

GRATIS SIKKERHETSKONSULTASJON  
FREE SECURITY CONSULTATION

[www.solident.es](http://www.solident.es)

VI SNAKKER NORSK

**solident**

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

965 854 463 HELFO

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



# Hans P. Fjugstad

samler elevene til felles

## UTSTILLING PÅ ALTEARTE

Av Bente Solem

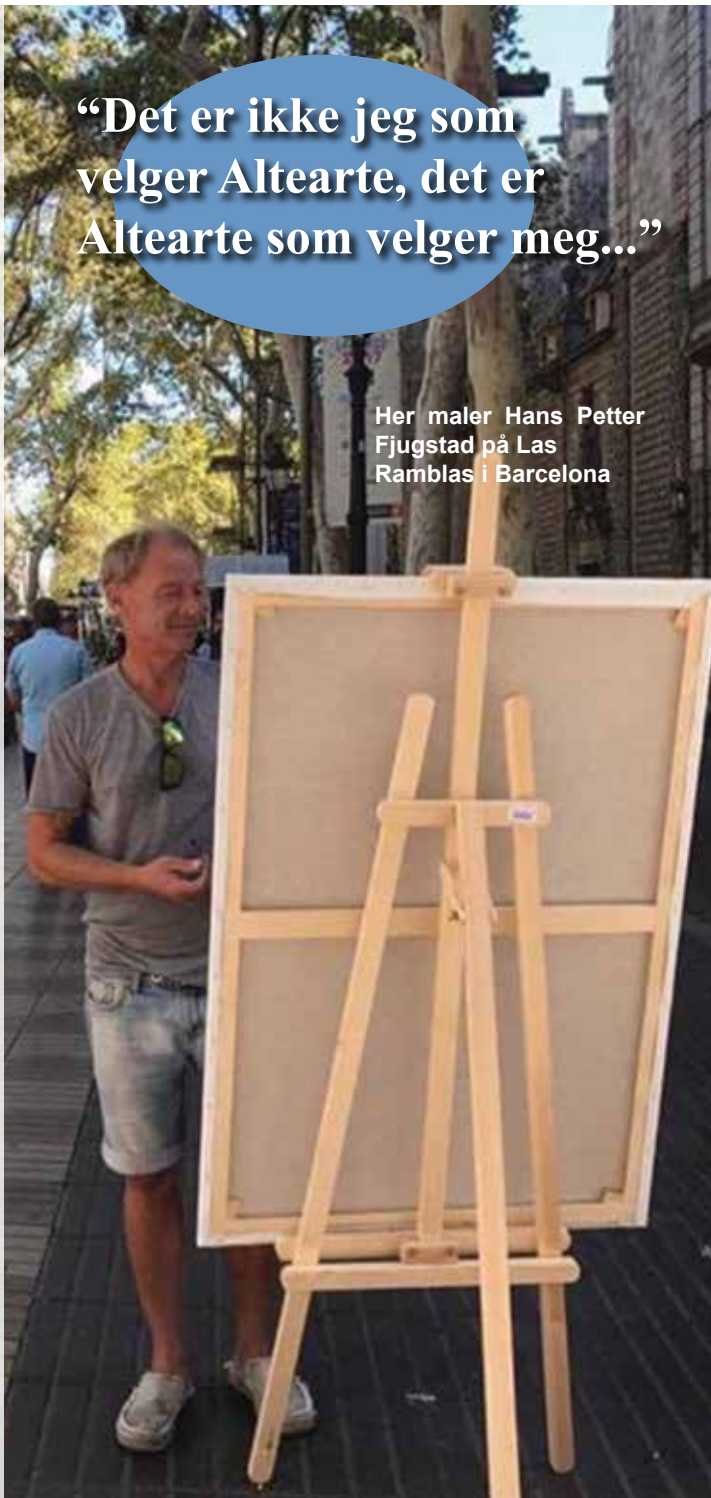
Ikke mer enn kommet hjem fra storstilt utstilling i Barcelona, var det på han igjen med malerkurs i hjembyen. Hans Petter bor midt i hjertet av bohemyen Altea, som til alle tider har vært et mekka for kunstnere fra fjern og nær. Her dyrker Hans Petter sin pasjon for kunsten, og deler erfaring og teknikker med elever via malekurs. Her stilles ingen krav til ferdigheter, og hver og en arbeider ut fra egne evner. Noen er nybegynnere, mens andre er erfarne malere som søker inspirasjon og nye utfordringer. Det finnes en innfallsvinkel for alle. I hele fjor har en liten gruppe, både norske og utenlandske elever, arbeidet med akryl på lerret. Resultatet er et stort antall fargerik og figurativ kunst. Som en ærverdig avslutning på kunståret arrangerer Hans Petter fellesutstilling på kunstkaféen Altearte i gamlebyen i Altea. Stedet har blitt et kunstners møterom med kulturelle begivenheter på programmet, og utstilling med elever av Hans Petter er blitt en årlig begivenhet.

“Dette er tredje året vi holder utstilling. Altearte ruller med kunstnere, og har nye utstillere hver måned. Dette er vel det eneste stedet, bortsett fra Casa Vital, som bytter utstillinger og lar forskjellige kunstnere få vise seg frem i Altea. Det er ikke jeg som velger Altearte, men Altearte som velger meg!”, sier Hans Petter.

Utstillingen skal stå ut hele februar. Her vises arbeider av syv kunstnere som stiller med figurativ akrylmaling. I tillegg stiller Hans Petter med trykk. Altearte ligger i Calle de Concepción 4 i gamlebyen i Altea, like nedenfor kirkeplassen. De holder åpent hver kveld fra kl. 18.00,

“Det er ikke jeg som velger Altearte, det er Altearte som velger meg...”

Her maler Hans Petter Fjugstad på Las Ramblas i Barcelona



### PRESENTASJON AV FEM UTSTILLERE

#### John Aadland

“Jeg har alltid likt å tegne. Deltok på et malekurs hjemme i Kristiansand for mange år siden, men den gang ble det ikke tid eller anledning til å gjøre så mye mer med det! Det var først da jeg kom til Altea for ca 2 år siden, og samtidig så at Hans Petter holdt kurs her, at jeg fant tid og anledning til å satse på maling som hobby.”

#### Carl-Erik Svergja

“For 8 år siden realiserte jeg drømmen om et annet og for meg mer innholdsrikt liv ved Middelhavet. Jeg sa opp en trygg og god jobb i Norge, solgte leilighet og det aller meste av alt jeg eide her i verden. Albi ble en “mellomstasjon”, inntil jeg nå har bosatt meg i Altea hvor jeg føler at jeg har kommet “hjem”. Bosatt i kunstnermiljøet i Altea, var tiden inne for ett år tilbake å utforske om jeg hadde arvet noen kunstneriske evner etter faren min, som var hobbymaler hele livet. Hans Petter Fjugstad ble en stor inspirator, og jeg begynte å male hos han hver onsdag. Lærekurven har vært bratt dette året som har gått, og maling har blitt den store lidenskapen. Den største motivasjonen er egen glede og tilfredsstillelse av å skape noe og jobbe kreativt, men selvsagt er det veldig hyggelig med all positiv tilbakemelding og ros fra venner og kjente, og at jeg også selger mye av det jeg maler innen ulike stilarter, motiver og teknikker.”

#### Nina Syverstad Rønn

“Jeg oppdaget gleden ved å male for ca 5 år siden, og siden den gang har jeg søkt inspirasjon og kursing hos forskjellige lærere, både norske og spanske. Det å få muligheten til å uttrykke meg via lerretet gir meg både inspirasjon og glede, noe jeg håper andre også kan finne i mine bilder.”

#### Dag Baldershage Hoel

“Jeg er 63 år og kommer fra Sandefjord i Norge. Jobbet som designer innen reklame og markedsføring etter studier i København. Solgte mitt firma for 12 år siden, og fortsatte i det nye firmaet som avdelingsleder frem til påsken 2017. Har hele livet drømt om å begynne og male når jeg blir pensjonist. Da jeg fikk muligheten til å pensjonere meg, ville jeg sette et av mine ønsker ut i livet. Har vært mye i Albi og Altea siste året, og blitt glad i området. Da jeg traff Hans Petter på hans utstilling i kulturhuset i Alfaz del Pi i fjor høst, var det gjort. Min gamle drøm om å male er startet...”

#### Bernard Roulleu

“Maler med akryl motiver med en historie bak, fargerikt med innslag av surrealisme og abstrakt. Studerte kunst i Paris i perioden 1973-1974. Elev av Georges Faget-Benard i Paris i perioden 2000-2004 med tre utstillinger i Galerie Thuilliers. Er elev av Hans Petter Fjugstad siden 2014, og har deltatt på fellesutstilling Altea i 2017.”

Av John Aadland  
Motiv: Arne Næss



Av Carl-Erik Svergja



Av Nina S. Rønn

# Månedens utstillinger

FEBRUAR

## Marthe M. Maalø



AV MARTE M. MAALØ

Å beskrive seg selv er i utgangspunktet vanskelig med få ord fordi det har vært en lang reise. Men som en oppsummering kan jeg kort dele livet mitt i to faser.

Jeg er født i Trondheim i 1950, utdannet lærer og jobbet i skolen i over 30 år. Som lærer,

og senere rektor, har jeg vært pådriver til å fremme kreative fag og prosesser i skolen. På mange måter kan jeg si at den kreative kraften i meg selv ble overført til elevene og skolen.

Skolelivet fikk en brå slutt på grunn av et flåttbitt. Med en Borrelia som resulterte i mange rare utslag i kroppen min, måtte jeg til slutt forlate

skolen. Det ble en tung periode i livet mitt, men min vei ut av sykdomsperioden var å ta tak i den kreative kraften i meg selv og finne nye veier i hverdagen. Arbeid med maling og keramikk var god terapi. Jeg ble sterkere, og en kunstterapiutdanning hjalp meg videre i prosessen. For 14 år siden ble det et tilfeldig møte med glasset. Det virket såpass in-



teressant at jeg kjøpte glassovn og masse glass. En vinter med utprøving med glass resulterte i mange glasskurs og mye arbeid over flere år. Kurs med flinke glasskunstnere fra ulike land har gitt meg god kunnskap om teknikken FUSING.

I dag arbeider jeg med glasskunst, maling og

keramikk. Glasskunsten har fått et billedskapende uttrykk. Jeg lar glass og billedkunst gjensidig påvirke hverandre. I alt jeg gjør er der et stort gledespekt. For det meste leker jeg med materialene. Det skal gi meg positiv energi, og jeg håper at det i sin tur gir betrakteren god energi.

I årene som kunstner har det blitt flere utstillinger og deltagelser på ulike arrangement. Jeg bor på Orkanger. I dag er jeg pensjonist og kan ha kunsten min som en god hobby. Verksted og atelier er flyttet ut på hytta i Lensvika.

Som utstiller vil jeg ha med akvareller og en del billedskapende arbeider i glass.

Restaurante
Lounge

# Tulipan Blau

Som hvert år holder vi åpent fra februar til desember, og vi, Maria og Juan, ønsker deg som kunde hjertelig velkommen. Vi holder stengt på søndag. Tusen takk.

Paseo de las Estrellas, på strandpromenaden i Albir. Tel: 96 686 70 09, man-lør 12.00-16.00 og 18.30-23.00

## Sai Ram La Vila

Ukesmeny  
Dagens tapas, salat  
**Mandag:** Paella  
**Tirsdag:** Fiskegryte Caldero  
**Onsdag:** Kjøttgryte Guiso  
**Torsdag:** Fideuá  
**Fredag:** Cocido madrileño  
Inkludert drikke og dessert

**11,50€**  
per pers

*"Kom og prøv vår spanske husmannskost. Du vil ikke angre. Velkommen"*  
Innehaver Mercedes

BAR RESTAURANTE SAIRAM, Calle Colón 47, VILLAJYOYA  
Tlf: 605 972 447 - 629 737 835 - 679 831 596, sairamvila@gmail.com

SAIRAM La Vila

# Kurt Johansen



AV MARGRIT ASCHIM

"I yngre dager likte jeg å tegne. Min plan var å bli reklametegner, men jeg ble sjømann istedet. Mitt barnebarn har vekket interessen til tegning og maling i meg igjen. Jeg liker å male sjø og fjell. Har tatt kurs hos den amerikanske maleren Ross. Nå er akrylmaling min hobby", sier Kurt.

Kurt Olav Johansen er født i 1933. Han har lang fartstid til sjøs og i hotellbransjen. I pensjonsalderen flyttet han til Spania og har nå i 12 år bodd på Forum Mare Nostrum i Alfaz. Han er en av de eldste aktive medlemmene i kunstgruppen.

Det er fjerde gang han stiller ut i Den Norske Klubben. Det er ca fem år siden han tok fatt i hob- byen han også hadde som ung.



+(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)



Kontakt oss på e-post:  
[alfazpar@hotmail.com](mailto:alfazpar@hotmail.com)  
for bestilling og info

- Turistleiligheter i et flott anlegg i Albir-åsen
- Basseng, uteplass, takterrasse, gym og jacuzzi
- 5 minutters gangavstand til strand



**Vårt tilbud**  
Jan/feb/mars  
Fra kun  
**223€** per uke  
i leil. med 1 sov.

[www.alfazparadise.com](http://www.alfazparadise.com)

Calle Badia, 50, 03581 Albir, Tel: 966864161 - Mob: 672493193, Fax: 96 686 70 96  
e-mail: [alfazpar@hotmail.com](mailto:alfazpar@hotmail.com), Resepsjonen åpen hverdager: 9.00-17.00, lørdager: 9.00-14.00

# Tips, møter og aktiviteter i FOTOGRUPPEN

Foto av Inge J. Egseth

Månedens  
bilde!



AV ERIK PAULSEN

Fotogruppen i DNKCB startet opp igjen torsdag 1. februar etter et avbrekk under jul- og nyttårsperioden. Alle fotointeresserte er hjertelig velkommen til gruppen vår. Informasjon om våre møter og aktiviteter finnes på <http://foto.dnkcb.com>.

Allerede på det første møtet kåret vi "Månedens Bilde". Temaet var "Portrett". Vi ser på medlemmenes bilder, gir konstruktive forslag til forbedringer, og kårer så det beste bildet.

Vi fortsetter med møter hver første og tredje torsdag i måneden. For de kommende møtene er planlagte tema:

- **Rot i bildearkivet?**  
Hvordan organisere bildene
- **Uskarpe bilder?**  
Hvorfor, og hvordan unngå
- **Kamerainnstillingene**  
(Auto, Blønderprioritet (A/Av) og Lukkerprioritet (S/Tv))

Vi planlegger nye foto-ekskursjoner, trolig noen kortere frem til over påske og deretter noe mer omfattende til høsten igjen. Solfried Gjelsten har blant annet foreslått en av de mest spektakulære turene hun har vært på i Spania: El Caminito del Rey. Kan-skje noe heftig for noen av oss?



Bildet er fra "Caminito del Rey" i Málaga, tatt av Solfried Gjelsten, som foreslår å planlegge en tur hit. Spørsmålet er bare: er vi andre like spreke som Solfried? Følg med utover høsten!



**Costa Blanca  
Nursing**

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



[www.costablancanursing.com](http://www.costablancanursing.com) tlf. 619 274 038

**MONICARE**  
HJEMMESYKEPLEIETJENESTE  
SYKEPLEIEKONTOR Alfaz del Sol



**MONICA HOLEN**  
AUT.SYKEPLEIER  
[monica@monicare.es](mailto:monica@monicare.es)

+34 694 405 918  
[www.monicare.es](http://www.monicare.es)

# La Fee Verte

## ABSINTENS HISTORIE

Mange er mytene om Absint og dens mer eller mindre uheldige bieffekter. Drikken ble populær på 1800-tallet, særlig blant bohemer, diktere, forfattere og kunstnere i Paris. Den smaragdgrønne drikken fikk sin "grønne time" (l'heure verte) i parisiske barer og kaféer. Den grønne timen var timen før middagen, der intellektuelle møttes for å stimulere appetitten med den grønne aperitiften som på folkemunne ble kalt Den Grønne Feen (La Fee Verte). Store kunstverk ble skapt under den grønne feens påvirkning.

AV BENTE SOLEM

Absint er og var et destillert brennevin med smak av anis. Den viktigste ingrediensen, foruten anis, er blomstene og bladene fra medisiplanten malurt (Artemisia absinthium). At mange fikk hallusinasjoner og andre psykoaktive effekter, er ikke så rart: absint hadde en alkoholprosent på 70, og inneholdt nervegiften Thujon, beslektet med cannabis. Sent på 1800-, tidlig 1900-tallet, ble absint av kritikere regnet som et farlig

avhengighetsskapende halusinogen. Folk gikk berserk i absintrus, begikk mord og selvmord. Eksperterte mente også at bruk av absint kunne føre til epilepsi, tuberkulose og galskap. Det sies at Vincent van Gogh kuttet øret sitt i absintrus. Etter at en sveitsisk mann i absintrus drepte sin gravide kone og to barn, skjedde en endringsholdning: absintdrikkere, som tidligere ble regnet som fasjonable intellektuelle, ble nå regnet som farlige narkomane. De menneskelige tragediene førte til forbud i mange land: i Sveits i 1908, USA i

1912 og Frankrike i 1914. Utover 1900-tallet ble forbudet opphørt, da det ikke fantes bevis for at absint var farligere enn annet brennevin. I dag regner man med at det var det store forbruket blant bohemene som var problemet. Både Vinmonopolet og Systembolaget fører i dag absint, dog i en modifisert utgave.

### Historien

Bruken av malurt i alkoholholdige drikker går helt tilbake til Gamle Egypt. Også de gamle grekerne brukte urten. Navnet Absint stammer

**Vincent van Gogh skal ha vært i Absint-rus da han som kjent kuttet av seg sitt øre**



fra gresk og betyr "noe som ikke kan spises". De greske munkene brukte urten for å holde lus og lopper borte. Derfor brukte de malurt i sengen. Men går vi tilbake til de franske bohemenes tider så forflytter historien oss til Sveits. Den franske legen Pierre Ordinaire trakk seg bake fra den franske revolusjonen på 1700-tallet, og levde i eksil i den sveitsiske byen Couvet. Han åpnet her en praksis, og samlet urter til bruk på sine pasienter. En av urtene han brukte var malurt, eller Artemisia absinthium som er det latinske navnet. Det var kjent at urten hadde god effekt på innvollsorm, men at den måtte brukes med forsiktighet på grunn av sitt høye innhold av Thujon som kunne skade syn og nervesystem. Ordinaire utvant eterisk olje av urten og tilsatte flere urter og alkohol for konservering. Eliksiren ble brukt mot appetittløshet og magesmerter.

Historien forteller at Pierre Ordinaire på sitt dødsleie ga oppskriften på eliksiren til sin husholderske. Husholdersken ga oppskriften videre til en venninne kalt Henriod. Hun begynte å fremstille eliksiren, og i 1797 ble oppskriften videreført til Major Dubied. Sammen med sin sønn Marcellin og svigersønn Henry

Louis Pernod anla de det første destilleriet for absint i Sveits. I 1805 utvidet de med enda et destilleri i Pontarlier i Frankrike under navnet "Maison Pernod Fils". Deres absint ble svært populær.

Under krigen i Algerie i 1840, fikk de franske troppene absint for å forebygge malaria og styrke kampmoralen. På denne tiden hadde produksjonen av absint gått ned i Frankrike på grunn av høye produksjonskostnader. Da de franske troppene vendte hjem, økte etterspørselen samtidig som landet opplevde vinmangel på grunn av lus på storkene. Mens vinproduksjonen gikk ned, økte produksjonen av absint, og det ble igjen vanlig å finne drikken på barer og kaféer. Absinten ble populær også utenfor Frankrikes grenser. Den spredte seg over hele Europa, og så til USA. I 1878 ble det eksportert 8 millioner liter absint til USA. I likhet med de franske bohemene, fikk de tjekkiske bohemene smaken på absint på slutten av 1800-tallet. I 1888 begynte Café Slavia i Prag å servere sine kunstnergjester den grønne drikken. Etterspørselen ble etter hvert så stor at fremstilling av absint spredde seg over hele Tsjekia.

### ABSINT I DAG

Absint blir fremstilt og solgt i en rekke land. EU regulerer hvor mye Thujon en alkoholrikk skal inneholde, maksimalt 10mg per liter sprit eller maksimum 35mg per liter brennevin (bitter). Det er vitenskapelig bevist at Thujon kan føre til hallusinasjoner, søvnløshet, oppkast og kramper. Dagens absint har like stor alkoholprosent som før: mellom 60 og 80%. Eksperterte sår tvil om absintdrikkerne for 100 år siden virkelig ble Thujon-forgiftet, da tester av gamle flasker viser at Thujon-innholdet ikke var særlig høyere enn i dag. De mener mye tyder på at det var kunstige tilsetningsstoffer og alkoholen som forårsaket de psykoaktive effektene.



## Økning i syfilis

I følge det offentlige helsetilsynet ASPB (Agencia de Salut Pública) i Barcelona, registreres det en oppgang i tilfeller av syfilis og gonorré. I 2016 ble det avslørt 890 tilfeller av syfilis i den katalanske hovedstaden. Dette tilsvarer en økning på 76,9% mot året før da antallet var 503. Sykdommen rammer 55,3 av 100.000 innbyggere. Det ble også avslørt 996 tilfeller av gonorré, en økning på 69,7% fra 2015 da det ble avslørt 587. Av 100.000 innbyggere får 67,1 personer denne sykdommen, nesten dobbelt så mange som året før (36,5).

Det er flest homofile menn som rammes av sykdommene. Årsaken til økningen mener helseminister Gemma Tarafa skyldes bedre medisinsk oppfølging og tidligere diagnostisering. Hun melder samtidig at helserådet i kommunen "arbeider for raskere diagnostisering og forebygging".

## Eple er "Mood Food"

Studier bekrefter at man blir glad av å spise frukt, derav benevnelsen "Mood Food" som omfavner mat som øker produksjonen av lykkehormonet serotonin. Studier, publisert i det amerikanske magasinet American Journal of Public Health, bekrefter de helsemessige egenskapene med å spise eple. Denne frukten øker lykkefølelsen, opprettholder energien og forbedrer neurologiske funksjoner.

Flere studier bekrefter at et sunt kosthold forbedrer den psykiske og fysiske helsen. En undersøkelse utført på 12.000 personer i Australia, viste en klar økning av lykkefølelsen ved inntak av åtte porsjoner frukt og grønt daglig. Den viste også raskere forbedring av helsen på det psykiske planet enn på det fysiske.



## Eple-eddik renses opp

Eple-eddik er mildere på smak enn for eksempel vin-eddik, som brukes mye i Spania. I Norge er det kjent at eple-eddik bidrar til økt fettforbrenning. Spanske næringseksperter mener at det ikke finnes vitenskapelig bevis på dette. Det finnes derimot studier som bekrefter at eple-eddik øker enzymsekresjonen ved nedbryting av fett, og på den måten bidrar til bedre forbrenning.

Studier viser at eddiken har flere fordelaktige egenskaper:

- Den har en rensende effekt på tarmene, forebygger forstoppelse og dreper bakterier som forårsaker gassdannelse.
- Den stimulerer produksjonen av magesyre under fordøyelsen av mat
- Den er vandrivende samtidig som den opprettholder potassiumnivået i kroppen, et mineral som drives ut med urin, og som eple-eddik har et høyt innhold av
- Gir metthetsfølelse
- Opprettholder fuktigheten i hud og slimhinner, spesielt øynene da eddiken inneholder mye A-vitamin
- Den har kraftig anti-inflammatorisk effekt, og fungerer bra mot insektsbitt og såre muskler.

## Brystkreftens Status Quo

I Spania regner man at én av åtte kvinner får brystkreft i løpet av livet. Sykdommen er den vanligste kreftformen hos kvinner, den andre mest utbredte kreftformen i verden og den fjerde i Spania, forbigått av lungekreft, magekreft og kolonkreft. Hvert år diagnostiseres 27.000 nye tilfeller av brystkreft. Man spår en økning på 11% innen 2020, med 28.000 nye tilfeller i året, og en økning på 17% innen 2025, med 29.500 tilfeller i året. Til tross for økningen, dør færre av sykdommen, kan kreftforeningen bekrefte. Deres tall viser en økning i overlevelsesraten på 1,4% årlig. 30% får tilbakefall, og hvert år dør 6000 pasienter av sykdommen. I tall betyr det en overlevelsesrate på 82,2%.

I 2015 ble 27.747 nye brystkrefttilfeller avslørt. De fleste som blir diagnostisert med brystkreft er i alderen 45 til 65 år. Krefttypen rammer naturlig nok flest kvinner, men også menn kan få brystkreft. 1% av brystkrefttilfellene er menn, melder Instituto de Salud Carlos III. De kan melde at 75 menn døde av brystkreft i 2015. Sykdommen kan ramme de menn som lider av gynekomasti, forstørrede brystkjertler i ett eller begge bryst.

Forskningsinstituttet Geicam melder at stadig yngre kvinner under 45 år får brystkreft. Årsaken mener de er tidligere menstruasjon, høyere alder for førstegangsfødsel og at kvinnene får færre barn.

## Magnesium for god helse

Magnesium er et mineral som finnes naturlig i mange matvarer. Mangel på magnesium kan få store negative konsekvenser på helsen. Mineralet er viktig for fordøyelsen av komponenter i kostholdet ved blant annet å "plassere" kalsium og fosfor der det trengs: i skjelett og tenner. Dermed forebygges også dannelse av nyrestein. I tillegg bidrar magnesium til bedre hjertehelse ved å opprettholde elastisiteten i årene, som igjen forbedrer sirkulasjonen og senker trykket. Magnesium har muskelavspen-

nende egenskaper og har en naturlig beroligende effekt da det sørger for å opprettholde energibalansen i hjernenevrene.

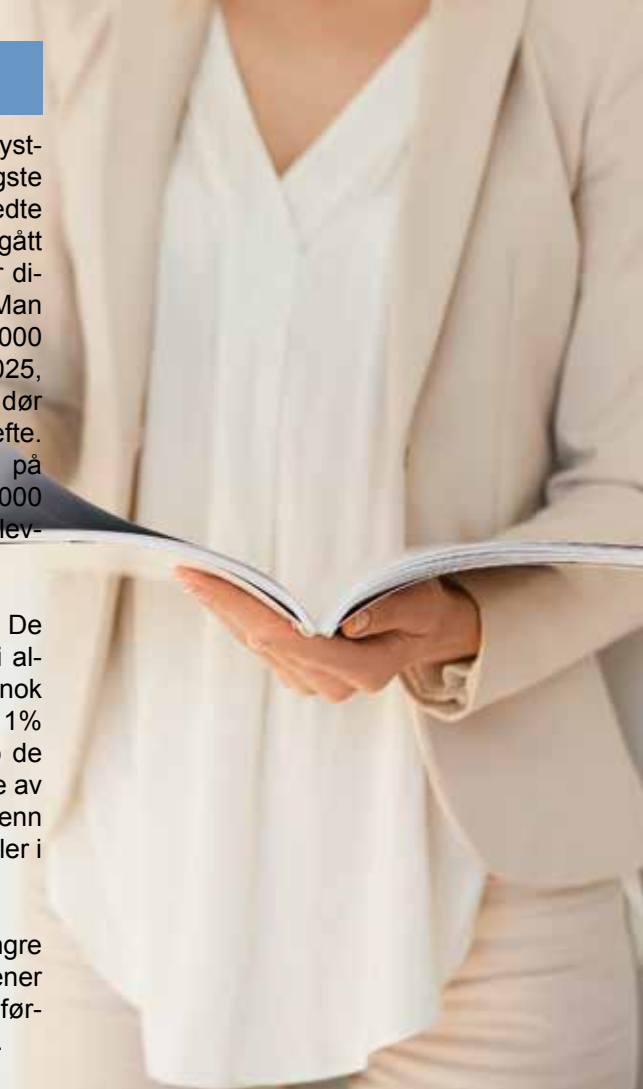
### Andre egenskaper:

- Magnesium har en mild lakserende effekt
- Forebygger prematur fødsel da magnesium har en beroligende effekt på livmoren
- Sørger for hormonell balanse som igjen lindrer menssmertesmerter

### Hvor finner man magnesium?

Foruten som tilskudd, finner man magnesium i mange matvarer. Selv om man spiser magnesiumholdig mat, så klarer ikke kroppen å absorbere mer enn mellom 30 og 40% av mineralet. Derfor er det viktig å inkludere mat med høye verdier av mineralet i det daglige kostholdet, slik som:

- Solsikkefrø, sesamfrø, mandler, valnøtter og hasselnøtter
- Ris og hvete
- Kikerter, linser og soja
- Vann



## Hvitløk er mer enn bare krydder

Hvitløk brukes mye i Middelhavslandene for å sette smak på maten, og like ofte for å forebygge og kurere diverse helseplager. Helseegenskapene til hvitløken var kjent langt tilbake til eldre tider, men det var ikke før på 1940-tallet at egenskapene ble vitenskapelig bevist. Det var på denne tiden komponenten "sulfuro de alilo" ble oppdaget, en komponent som forvandler seg til "alicina" når den utsettes for luft. Det er alicina som gir den sterke lukten, og som også har en sterk antibakteriell effekt. Effekten vedvarer dog kun noen få minutter. Skal man bruke

hvitløk som medisin, må den derfor brukes rå og inntas umiddelbart. Ved koking eller steking brytes alicina ned, men beholder andre helsemessige egenskaper.

### Unngå hvitløk hvis du:

- har en tendens til sure oppstøt og halsbrann
- hvis du skal opereres, da hvitløken har en blodfortynnende effekt
- hvis du har Diabetes
- er gravid. Gravide anbefales å redusere bruken av hvitløk under svangerskapet da den kan ha en stimulerende effekt på livmoren.

### Helseegenskaper:

- Naturlig antibiotikum, øker motstandskraften og bekjemper virus og bakterier.

- Senker blodtrykket, og beskytter årer og hjerte ved å gjøre årene mer elastiske og frie for kolesterol.

- Vanndrivende effekt.

- Bedre fordøyelse. Stimulerer lever, vesikkelblæren og bukspyttkjertelen.

- Kreftforebyggende. Forebygger enkelte krefttyper som magekreft, leverkreft, hudkreft og brystkreft.

Kilder til D-vitamin:  
Fet fisk som sardin, boquerón, tunfisk og bonito.  
Laktoseprodukter som melk, ost, yoghurt og smør.

## D-vitamin på vinteren

Studier viser en klar sammenheng mellom D-vitamin-mangel og immunologiske sykdommer, hjerte- og karsykdommer, bryst- og kolonkreft, multipel sklerose og diabetes. 80% av kroppens produksjon av D-vitamin skjer i huden etter soling, mens 20% kommer fra maten vi spiser. Å sole seg ti minutter om dagen, selv om det er overskyet, kan virke forebyggende, viser nye studier.

Som navnet tilsier (vita=liv), er vitamin livsnødvendig for oss. Vitaminer sørger for funksjon i alle organer. Her er de 7 største vitamin-gruppene:

**Vitamin A:** Utsetter aldringstegn og fjerner frie radikaler. A-vitamin er viktig for hud, tenner, beinstruktur og slimhinner. Den er også aktivt med på å generere enzymer i leveren og kjønnshormoner.

**Vitamin B:** Denne vitamigruppen omfatter flere komponenter (B1, B2, B3, B5, B6, B8 og B12), som har en rekke livsviktige funksjoner. De har blant

annet innvirkning på forbreningen av karbohydrater, fett og proteiner.

**Vitamin C:** Viktig for tannkjøtt, tenner, årer og beinstruktur, samt fettforbrenning. Den har en direkte innvirkning på produksjon av kollagen, som er nødvendig for sårtilheling på huden. Vitamin C er en av de viktigste substansene i cellene for å bygge vev.

**Vitamin E:** Antioksidant som bryter ned frie radikaler, forhindrer oksidering av cellemembran og bidrar til næring og regenerering av vev.

**Vitamin H:** Har en direkte innvirkning på produksjon av fett og glukose fra karbohydrater.

**Vitamin K:** Har en koagulerende effekt på blodet.

**Vitamin D:** Flere studier har avslørt D-vitaminets egenskaper i forhold til kalsium i bein og tenner, sårtilheling, utsettelse av aldringstegn i huden, beskyttelse mot UVA-stråling, forebyggende effekt på hud-, bryst-, lunge-, prostata- og kolonkreft, infeksjonsforebyggende etc. Nyere studier avslører også at D-vitaminet er en peilepinne for vår generelle helsetilstand og fremtidige sykdommer.

## Spania fortsatt ledende på organtransplantasjon

I 2017 donerte 2.183 mennesker sine organer, noe som tillot 5.259 organtransplantasjoner, 450 fler enn året før. Året før var det 2019 donanter. Organización Nacional de Trasplantes presenterte nylig tallene for 2017, der de kunne bekrefte at det er 46,9 donanter per million innbyggere. Tallet var 43,4 året før. Gjennomsnittet i EU er 21,5.

Det ble i fjor gjennomført 5.259 organtransplantasjoner i Spania, eller i snitt 14 organtransplantasjoner per dag. Dette er rekordmange, og for femte året på rad slår det spanske helsevesenet både sin egen rekord og verdensrekord. Spania er det eneste landet i verden med over 100 transplantasjoner (113 ) per én million innbyggere. De

fleste transplantasjonene er nyre (3.269 transplantasjoner, med en økning på 9%), lever (1.247, økning 8%) og lunge (363, økning 18%).

Til tross for oppsiktsvekkende tall, er det svært få organdonorer for barn. Barneorgandonorer økte dog fra 58 i 2016 til 74 i 2017. Direktør ved ONT, Beatriz Rodríguez-Gil, mener at tallene kan forbedres med "Plan 50x22" som har som mål å oppnå 5.500 transplantasjoner i året over de neste fire årene. I planen inngår styrket samarbeide med akuttenheter og oppfordring til organdonering hos levende personer. Hun mener sistnevnte kan øke omfanget av transplantasjoner blant barn. "Vi har en lav barnedødelighet, noe som er veldig bra. Derfor må vi søke

andre alternativer ved for eksempel å samarbeide med andre land", sier Rodríguez-Gil og etterlyser bedre effektivitet: "det optimale ville vært å øke antall transplantasjoner uten at man nødvendigvis trenger flere donorer, bare bedre bruk av alle organer".

## Ta av deg skoene før du går inn

Å sette skoene utenfor døren når du går inn, blir sett på som noe rart og særnorsk av spanjolene som trækker rett inn i stuen fra gaten. Mens nordmenn synes det er ekkelt og urenlig å gå med sko inne, har spanjolene en mer "ække-så-farlig"-holdning til saken. Men nå har studier ved universitetet i Houston bevist at det er akkurat så farlig. Studien viste at 26,4% av bakteriene på skoene er av typen C.diff (Clostridium difficile). Dette er en farlig bakterie som kan forårsake diaré og dødelige infeksjoner.

Ytterligere en studie, utført ved universitetet i Arizona, bekrefter det samme. Lederen av studiet, mikrobiolog Dr. Charles Gerba, brukte et

par nye joggesko i to uker før han testet bakterieinnholdet på skoene. Han fant 420.000 bakterieenheter utenpå skoene, og 3.000 inni. Han gjorde samme forsøk hos ti andre deltakere, og fant samme resultater.

Å vaske skoene i vaskemaskinen, reduserte bakterienivået 90%.

Noen av bakteriene som ble avslørt var: E.coli, kjent for å forårsake infeksjoner i tarm og urinblære, meningitt og diaré; Klebsiella pneumonia, forårsaker lungebetennelse og infeksjon i sår og blodårer; og Serretia ficaria som kan forårsake betennelse i sår og lunger.

En undersøkelse i 2011 avslørte også dermatofyter på skoene, en sopp som kan gi infeksjoner i hud, hår og negler.



# Julefeiring i klubben



Tradisjonen tro var det hyggelig feiring i klubben julaften, med 67 deltakere i alle aldersgrupper, og både enslige, par og familier hygget seg veldig. Nydelig julemat ble levert og servert av restaurant Sol y Luna, som gjorde en aldeles utmerket jobb! Deltok i år gjorde også skuespillerinnen Rut Tellefsen, som bidro til underholdningen med bl.a opplesning av en julefortelling av Knut Hamsun. Et flott innslag i en fin julaftenfeiring! Hans Petter Hansen fremførte på flott vis «Isen over Mjøsa» av Christian Krogh (flott dialekt både hos kusken og Christian Krogh), og Gerd-Inger Johansen leste den morsomme versjonen av juleevangeliet tolket av en førsteklassing. Tusen takk også til Åge Myhrvold som forlot sitt eget juleselskap hjemme for å akkompagnere til gangen rundt juletreet. En veldig fin og hyggelig julaften ble det i år også!

Hilsen Elisabeth Nilsen og Bjørn Væthe



## Julelunsj på Fandango

Julelunsjen har blitt en tradisjon, en riktig hyggelig sådan. Torsdag 7. desember deltok 68 klubbmedlemmer på en fabelaktig julelunsj på Fandango. Vi fikk servert nydelige tapas og Cava ved ankomst og meget god jule tallerken som hovedrett. All ære til kokk Miguel og medhjelpere!

Hilsen Bjørn Væthe





**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/restaurantsolyuna>  
[info@restaurantesolyuna.com](mailto:info@restaurantesolyuna.com)

**Annehver Fredag  
Spesialmeny med småretter**




**Festarrangement av forskjellig slag  
Mat til å ta med seg**

*For mer informasjon, se våre tavler med dagens tilbud*



## Skulpturparken



Kjære venner av skulpturparken,

Vår siste midlertidige utstilling i år med Teo San José er avsluttet, men helt borte er han ikke: Hans store verk Hvalens salto (3,2 m) inngår nå i parkens permanente utstilling.

Fra 1. januar 2018 setter vi opp inngangsprisen til 5 euro. Vi har erfart at enkelte står over besøk i hagen utfra tanken om at det som ikke koster noe ikke er verdt noe.

Til slutt vil vi sende en hjertelig takk til alle gjester som tok seg tid til å skrive en anmeldelse på TripAdvisor etter sitt besøk hos oss. Vi er stolt over at Klein-Schreuder Skulpturpark i år har mottatt TripAdvisors Fortrefelighetsbevis for gjennomgående flotte anmeldelser fra våre besøkende.

Se våre nettsider for mer informasjon.

På gjensyn i parken!

Hilsen Johannes Klein og Johanna Schreuder  
[www.klein-schreuder.com](http://www.klein-schreuder.com)

### Årsmøte i Costatrimmen for 2017

Årsmøte mandag 19. februar 2018 kl 18.00 i  
Bodegaen i DNKCB.

For å avgi stemme må kontingenten for år 2018 være  
betalt. (ihht vedtektene)

Det vil bli anledning til å tegne seg som medlem fra kl  
16.00-17.30.



MDadvokat er et firma som yter  
assistanse vedrørende:

- fast eiendom
- oppgjør med salg,
- skatt
- arverett
- selskapsrett
- innlevering av selvangivelse

Vi har egen  
regnskapsavdeling

Vår spesialitet er  
eiendomsrett

Vil du betale mindre skatt, kan vi  
tilby flere gode løsninger.

Ikke glem å levere din  
ikke-resident-skatt/selvangivelse for  
din eiendom før 31.12.2017.

Besøk oss gjerne, helt uforpliktende

Vi snakker norsk

Avenida del Albir 35, 03581 Albir, Alfaz del Pi  
Tel: +34 96 550 56 92, [post@mdadvokat.net](mailto:post@mdadvokat.net)  
[www.mdadvokat.net](http://www.mdadvokat.net)

## 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  
Den Norske Klubben Costa Blanca!

SPECIALIST I IMPLANTATER | GRATIS KONSULTASJON  
NORSK PERSONELL OG ÅRLIG SJEKK

24 timer personlig  
oppløsing 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

Alimentspraktikk • Implantater og kirurgi  
Utrykregulering • Estetisk tannpleie  
Rotfylling • Protese • Tannsteking

Kosmetisk medisin • Botox og  
restylane • Mesoterapi  
Velsmooth • Hårfjerning med laser

Fotarbeid • Hånd hud  
Liktørner • Negl- og fotsepp  
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)

OPPLEV VINENS VERDEN

ALFAZ DEL PI, KUN 10 MINUTTER FRA BENDORM.  
FOR DU GLEDET OMVISNING OG VINSMAKING FRA MANDAG TIL LØRDAG  
Hå til du kjøpt vår vin i Norge. Span AS, Harbitzveien 21, 0275 Oslo. [www.strom.no](http://www.strom.no) | [amt.wine@strom.no](mailto:amt.wine@strom.no)

OMVISNING OG VINSMAKING MÅ  
FORHÅNDSBESTILLES

ENRIQUE  
MENDOZA  
VITICULTOR

TEL: +34 965 888 659  
[enrique.mendoza@degasmendoza.com](mailto:enrique.mendoza@degasmendoza.com) | [www.degasmendoza.com](http://www.degasmendoza.com)

sanjorge CERRAMIENTOS

DISTRIBUIDOR OFICIAL LUMON

TERRASSEGLASS  
UTEN VERTIKALE KARMER

ALLETYPE 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.cerramientossanjorge.com](http://www.cerramientossanjorge.com) | [info@cerramientossanjorge.com](mailto:info@cerramientossanjorge.com)

EXPOSICIÓN  
23.2 til 10.3.18

Kunstgruppen Costa Blanca 93

Artesania  
Kunst og håndverk & Art and craft

Casa Cultura, L'Alfàz del Pi  
Vernissaae den 23.2.18 Kl.18:00  
Åbnet lones a viernes 10:00 - 18:00  
Sabado 11:00 - 14:00  
Dominio cerrado

Velkommen - Bienvenido

SCAN TRAVEL

4 DAGER ÁVILA 349€

12/03/18 - 15/03/18

Inkl: BUSS + HOTEL PALACIO 4\* + 3 FROKOSTER +  
2 MIDDAGER + ALLE INNGANGSBILLETTER +  
LOKAL GUIDE + REISEFORSIKRING

VIAJES SCANDINAVIA TRAVEL | Nº 11c, CV-m-338-A | Camí de la Mar, 30,  
Local 2 (Supermercadu Costa Blanca) | 03180 | Alfaz del Pi  
965888752 | [spain@scandinavia-travel.com](mailto:spain@scandinavia-travel.com) | [www.scandinavia-travel.com](http://www.scandinavia-travel.com)

# Det eneste privateide KLOSTERET i Spania?



Vi har besøkt  
klosteret

AV MARIT GJELSTEN

I 1387 ble klosteret angrepet, og alle munkene ble kidnappet, og ført over til Algeri. Etter to år med iherdige forhandlinger greide hertugen i Gandía å kjøpe dem fri for 2100 doblones, den gang en formue. Av frykt for at historien skulle gjenta seg, kjøpte hertugen tomten hvor klosteret Sant Jeroni de Cotalba ligger i dag, langt vekk fra kysten.

Klostret har spilt en viktig rolle opp gjennom historien, og har flere ganger hatt kongelig

besøk. Det lå under beskyttelse av Hertugen av Gandía, den kjente Borgia-familien.

Under uavhengighetskrigen i 1812 ble munkene tvunget til å forlate klosteret av Napoleons tropper. Når alt var over, kom de tilbake.

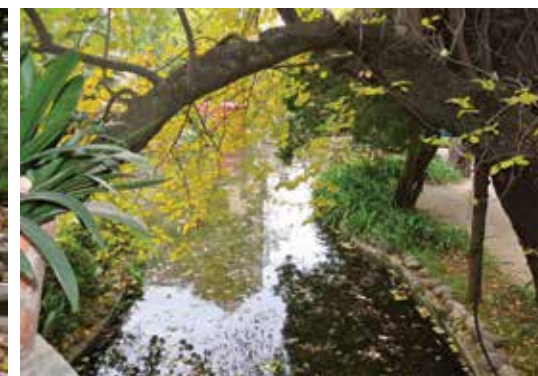
Men så kom neste krise: Da kong Ferdinand VII døde i 1833 var det datteren Isabella som ble tronarvingen med moren María Cristina som regent. María Cristina møtte problemer på alle kanter, og trengte all den støtten hun kunne få fra de liberale. De

liberale, som var lut lei kirkens makt og rikdommer, forlangte simpelthen at klostrene skulle strippes.

Derfor kravet om at en rekke klostre skulle ødelegges og at staten skulle overta alle deres verdisaker. Klostrene hadde jo i tidens løp mottatt en rekke verdifulle kunstverk fra adelen som ville sikre seg med tanke på evigheten.

Den 6. August 1835 forlot munkene klosteret for godt. Til all lykke ble klosteret kjøpt av familien Trenor, en militær av irsk opprinnelse, i 1838. Dette ble klosterets redning.

Vi skal tilbake til 1374. Noen få eremitter drar ut på den lange reisen til Paven for å søke om tillatelse til å grunnlegge et kloster til ære for Jeronimo. Valget falt på et sted ved Gandía-kysten, med nydelig utsikt mot havet. Men akk, det var et uheldig valg i disse utrygge tider med stadige angrep av pirater.



Familien Trenor har restaurert og holdt klosteret ved like. De har fått fart på dyrking av klosterets jord, og konsentrert seg om produksjon av moscatel. De har investert en formue i bygget, og gjort deler av klosteret beboelig.

Under borgerkrigen ble klosteret brukt som sykehus for de skadede, og som gamlehjem. Familien Trenor har gjennom 5 generasjoner holdt vedlike dette vakre bygget, som er deklart BIEN DE INTERES CULTURAL.

Klosteret har en vakker, romantisk hage, fransk inspirert, hvor det om sommeren organiseres konserter.

Dinhjelper.com organiserte en tur til dette vakre klosteret i høst, som en førjulstur for historiergruppen, og vårt ærend var nok helt forskjellig fra det ærendet de hadde i Middelalderen når de gikk i kloster. Vi fikk en to timers guidet omvisning før vi kunne nyte et velsmakende måltid. I en ramme av flere hundrede års historie vi bare aner, satt vi oss til bords, omringet av disse gamle veggene.



# Alicante TIL FOTS

*på  
innsiden  
og utsiden*



Flott husfasade i sigüenerkvarteret

AV BJØRN VÆTHE

Klubbturen til Alicante 18. januar 2018. Ut på formiddagen i strålende sol og varmt vær, dro en smekkfull buss fra Klubben i retning Alicante, med Marit Gjelsten som meget kunnskapsrik guide. Siden vi var så mange (54 deltakere), fant Marit ut at det var best å informere så mye som mulig på bussen til Alicante, da det ville være vanskelig for alle å høre hva som ble sagt i trafikkerte bygater. Så bussturen til Alicante gikk som en røyk fordi vi underveis fikk masse informasjon om byens historie og opprinnelse, hvorfor den heter det den heter, og litt om hva som skjedde i byen i nyere tid. Før vi visste ordet av det var vi fremme ved den flotte båthavnen i Alicante, og steg av bussen for å starte vår vandring. Vi begynte med å spasere innover

Den flotte Postiguet-stranden  
Foto: Bigstock



Den Norske Klubben  
Costa Blanca



Bårhavnen med  
Meliá-hotellet i bakgrunnen.  
Foto: Bigstock

Marit begynner guidingen



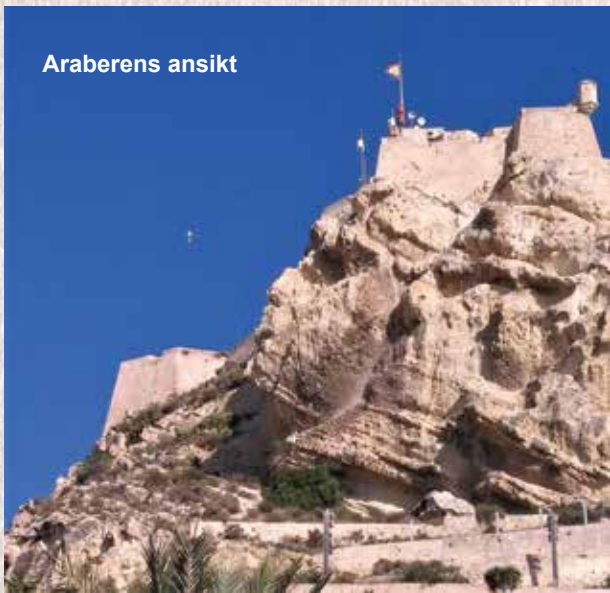
i byen, til det gamle rådhuset, påbegynt på 1600-tallet. Vi fikk lov å komme inn og se på den flotte (men ganske lille) byrådssalen, og på veien dit passerte vi galleriet over byens borgermestere gjennom tidene. Blant alle de mannlige ansiktene, var det kun én kvinne å se!

Deretter spaserte vi videre inn mot det indre av byen, og gikk direkte inn i de gamle vannsisternene som ble konstruert i arabisk tid. Regnvannet ble ledet inn i den øverste sisternen gjennom et hull i taket, og når den var full rant den over og vannet fylte så først opp sisternen nr. 2, og deretter nr. 3 som lå nederst. Sisternene var, så vidt vi kunne se, hogget ut direkte i fjellet.

Så var det heldigvis ut i friluft igjen for en tur oppover mot bydelen Santa Cruz, der mange sigøynere bor. På veien dit fikk vi fin utsikt opp mot Santa Barbara-borgen, og kunne tydelig se den arabiske profilen i fjellsiden (\*La Cara del Moro)!

Mange av husene i bydelen er praktfullt dekorert med fargerike fliser, og i tillegg flott pyntet med blomster – selv om det nå var midtvinters og ikke på langt nær så flott som det er om sommeren.

Araberens ansikt



Et av de fabelaktige fikus-trærne



Fornøyde turdeltakere gleder seg til lunsjen



\*Legenden om maueransiktet på Benacantil-fjellet

Legenden forteller om den gang da en maurisk kalifat styrte området. Han var en høyt respektert mann, som bodde i borgen sammen med sin kone og mange barn. Blant kalifaens døtre var det spesielt én som skilte seg ut med sin skjønnhet. Cántara var hennes navn, og var kalifaens øyesten. Skjønn som hun var, hadde hun mange beilere, men kun to vekket hennes oppmerksomhet. Den ene het Almanzor, en anerkjent general fra Córdoba med et godt rykte. Den andre het Alí. Han var vakker og tilhørte aristokratiet. Almanzor var kalifatens favoritt, men datteren klarte ikke å bestemme seg. Kalifaten satte derfor begge mennene på prøve: "den første som gjør en god dyd, vil få prinsessens hånd og hele hennes formue".

Almanzor la ut på reise til India, og anla silkeveien til det fjerne Østen. Alí startet arbeidet med å anlegge et vannreservoar i Tibi med vannforsyning til byen. Alí var entusiastisk og arbeidsom, men han klarte ikke å få prinsessen ut av hodet. Han benyttet enhver anledning til å besøke henne. Han ga henne gaver, han sang kjærlighetssanger for henne og forførte henne på alle vis. Cántara forelsket seg hodestups i Alí.

Almanzor kom tilbake fra sin lange reise med en båt fullastet med krydder, silke og tekstil til prinsessen og hennes familie. Kalifaen var svært så fornøyd, og holdt sitt løfte om datterens hånd. Da Alí fant ut om giftermålet, gikk livet hans i knas. Desperat og gal av sorg, begynte han å løpe uten mål og mening til han til slutt løp utfor en klippe. Bakken åpnet seg under han og lagde sprekker i fjellsiden. Vannet strømmet på og fylte reservoaret han hadde laget i Tibi. Siden da har Tibi forsynt byen med vann.

Da Cántara fikk vite at hennes store kjærlighet var død, ønsket hun å lide samme skjebne. Med tungt sinn, vandret hun til Sierra de San Julián og kastet seg utfor klippen. Siden den gang er klippen kjent som El Salto de la Reina Mora (maurerdronningens hopp).

Kalifaen hadde mistet sin øyesten, og så ikke lenger noen grunn til å leve. Deprimert og trist, døde han til slutt av sorg. Like etter hans død, kom hans triste ansikt til syne på klippen av Benacantil-fjellet. Klippen fikk navnet La Cara del Moro. Innbyggerne i byen var triste over familiens skjebne. For alltid ville de bringe kjæresteparet sammen igjen, selv om det ble i døden. Løsningen var å kalle opp byen etter paret ved å sette sammen Alí og Cántara. Slik fikk Alicante sitt navn, og slik fikk innbyggerne forenet kjæresteparet for evig og alltid.

Nedover mot byen bar det igjen, og etter en forfriskningspause på en liten kafé, gikk vi videre ned til den flotte esplanaden, rikt dekorert med opp mot 10 millioner små fliser lagt i et bølgende mønster. Men det vi skulle se på var de fantastiske trærne (en type ficus), som kan bre seg utover et enormt område, ett enkelt tre kan dekke opp til 10 000 kvm! Det vokser luftrøtter ned fra grenene som, når de når bakken fester seg og slår rot, og vokser til tykke stammer som hjelper med å holde treet oppe, og det er disse røttene som gjør at treet kan bli så enormt.

Den flotte rundturen ble avsluttet med en deilig lunsj på Restaurant Aldebarán, som ligger ved Club Nautico i båthavnen, og vi fikk servert til hovedrett den typiske og tradisjonelle Arroz a la Banda, (altså ikke Paella), med litt reker og sjømat. Veldig god smak!

Tusen takk til Marit for en flott tur og kunnskapsfull guiding!

# XIRLES

i Polop kommune

Ofte drar man langt av gårde for å lete etter naturskjønne områder for rekreasjon og lange fjellturer, og glemmer helt sin egen provins og kommune. Bare 3 minutters kjøretur fra Polop sentrum, finner vi Xirles, en liten utkrok av Polop, med stillhet, ro og vakker natur.

Xirles tilhører Polop og har 180 innbyggere

## AV BENTE SOLEM

Nei, en trenger ikke å dra langt, heller ikke pakke bilen full av proviant og alskens utstyr. På søken etter landlig idyll, fritt for hverdagsstress, beveger vi oss kun 5 minutter hjemmefra, innenfor vår egen bygrense. Bydelen Xirles, tilhørende Polop kommune, har 180 innbyggere. Entreprenører hadde i sin tid, før krisen, stor tro på Xirles som en ny og oppkommende landsby, og bygget nye fargerike leilighetskomplekser med håp om å triple innbyggertallet. Bygningene er fine å se på, og minner om de fargerike bygningene i Villajoyosa, men 50% prosent av dem står tomme med nedtrukne persiener og «til-salg-skilt» i vinduet. Det hviler en ro over hele

landsbyen, og det er like rolig i ukedagene som i helgene. Biltrafikk er så og si et fraværende onde, vi snakker kanskje om én bil i timen, og dette bare 3 minutter fra Polops trafikerte hovedvei. Vi har tatt utgangspunkt i sentrum av Xirles. Herfra går det merket tursti til Callosa, eller man kan rusle en kortere runde og komme tilbake ved andre enden av byen. De lengre turstiene starter like nedenfor gravlunden, på vei inn til Xirles. Veien vi har valgt er asfaltert, og går delvis forbi bebyggelse og hager.

Etter fem minutter svinger en vei opp til venstre. Vi ser nå rett over på Callosa. Vi velger å ta denne lille avstikkeren da den ser ut til å føre oss litt lenger ut i land-

skapet, og på litt koseligere skogsveier enn den asfalterte veien til Callosa. Å gå på skogstur i Spania er en sanseopplevelse med duft av blomster og urter om hverandre. Og på våren, før solen unådig brunsvir hvert minste lille strå, står skogen i fargesprakende blomst, og nisperosene godgjør seg før storinnhøstning. Etter kort tid får vi et ridesenter på høyre hånd. Her kan en leie hest og bli med på guidede rideturer i dalen og langs elven. Vi skal ikke gå lenge før vi igjen møter noe bebyggelse. En liten nisperosfarm ligger usjenert til i skogen ovenfor byen. Fra skogstier er vi igjen på asfaltert vei, og kommer inn i sentrum fra andre siden. Gatene ligger stille og søvnige.

I enden av hovedgaten ligger Vicente Niño, den lokale baren, der vi tar en kaffe og slapper av før midt dagen skal inntas ved den koselige restauranten El Molí de Xirles. Vi snirkler oss ned den svingete veien til El Molí, restauranten med mye historie å fortelle. El Molí betyr møllen på valensiansk. Ved elven sto det opprinnelig en vandreven mølle datert helt tilbake til

maurernes tid. Denne ble brukt til å male hvete. Møllen var i funksjon helt frem til 1960. På den tiden var det mer vann i elven. Derfor kunne møllen drive 24 timer i døgnet og forsyne Xirles og Polop med strøm. Etter hvert kom moderne maskineri, og mølledriften måtte sakte, men sikkert vike vei.

I 1970 ble møllen gjort om til den restauranten vi kjen-

ner i dag. Restauranten har en stor koselig terrasse langs elven Xirles, som sil-drer rolig forbi akkurat slik den har gjort i tusenvis av år. El Molí har en innbydende meny, og et moderat prisleie. Maten er av første klasse, og omgivelsene like så. En bedre avslutning på en avslappende dag i Xirles kan man vel ikke få...



## Restaurante Gorch Fock

Torre de la Horadada  
Avda. Costa Blanca, 123

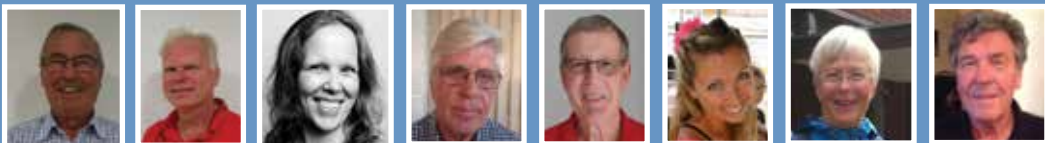
Helen og Tim byr på det beste kjøkken.  
Høy kvalitet, gode priser!

**Tlf: 966764570**  
**el. 639931675**

Av. Costa Blanca 123, Torre de la Horadada  
timm.kramer@hotmail.com



## Hvem sitter i klubbstyret?



**Arne Flaten** Leder, leder for byggkomiteen ▶

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

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

bv@bondia.no  
tlf: 664 869 471

**Vibeke Lande Myrås** Styresekretær, 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 kaféen ▶

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

**Geir Rune Gustavson** Varamedlem ▶

geir.gustavson@gmail.com

## DEN NORSKE KLUBBENS AKTIVITETSGRUPPER

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	kreativ21@hotmail.com
Bridge	Jan Sagen	+47 97145067	jan.sagen@ktv.no
Kunstgruppen	Svein Milford	+47 90111568	kunstgruppen93@gmail.com
VinoGastro	Bjørn 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	Marit Gjelsten	+34 966860901	marit@dinhjelper.com
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 I DEN NORSKE KLUBBEN COSTA BLANCA

Ane Tangen	Ole Gjøen	Øyvind Lund	Linda Aralt
Odd Inge Tangen	Else-Mari Monsen Wie	Gunn Regine Granerød	Berit Kristin Stangeland
Miranda Greve	Kristin Klaussen	Oddhild Blindheim	Kristina Hessel
Kåre Hatlegjerde	Geir Ivar Pedersen	Aud Karin Førre	Elisabeth Kolstø Stai

## BEDRIFTSMEDLEMMER

Restaurante El Algar de Don Juan - Grupo Zeta Zeta - SEGURMOBIL - Vinariam - Bodegas Enrique Mendoza - Energias Renovables de l'Alfas del Pi - IMED Levante - Raymakers Trading SL Toldos Aitana - Wipzona Network SL - Doctor Estétic Group S.L. Derma Clinic - Ecoscooter S.L. - Supermercado Costa Blanca S.L. - Grupo Economicasa - Reuma-Sol Senter - Akinon Resort - HCB Clínica Benidorm - Solgruppen - Svartfot.com - LIBS AS Legal & International Business - Restaurante Sol y Luna - Fysiakos - Spain Real Estate Service - Futurgas del Mediterraneo S.L.

## Generalforsamling 5. mars 2018

**Generalforsamling 2018 (for året 2017) avholdes mandag den 5. mars 2018 kl. 17.00 på Hotel Kaktus i Albir.**

Alle medlemmer, som innen generalforsamlingens åpning har betalt sin medlemskontingent for 2018, 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 31.12.2017, i en lukket konvolutt merket «GF 2018». 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 2018» til Klubbens kontor innen 31.12.2017. 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!**

## Faste aktiviteter i DNKCB, Mer info: dnkcb.com

<b>MANDAG:</b> Costatrimmen går tur: Langtur kl. 10.00, korttur kl. 10.30. costatrimmen.com	Visens venner, annenhver tirsdag kl. 11.00 Bridge kl. 17.30	Bridge kl. 17.30 "New Amigos" Språk- kafe kl. 18.00
Strikkekafe kl. 11.00	<b>ONSDAG:</b> Costatrimmen, Korttur kl. 10.30. costatrimmen.com	<b>FREDAG:</b> Filosofi kl. 11.00
CostaGolfen kl. 10.30 (Albir) og 12.30 (Las Rejas, Benidorm), www.costagolfen.com	QUIZ kl. 19.00 – Kom gjerne alene, vi finner hyggelige makkere til deg!	<b>LØRDAG:</b> Petanca i Parque Escandinavia: Kl. 11.00.
Koret Cantamos møtes på Kirkesenteret i Albir kl. 16.00.	<b>TORS DAG:</b> Spanskkurs 09.30 og 11.30 Hobbygruppen: kl. 11.00 - 14.00	<b>SØNDAG:</b> Annenhver søndag kl. 16.00: Filmgruppen
	<b>Åpningstider:</b> Man-Tor: 10-14, Fredag til kl. 15.00.	

Den Norske  
Klubben  
Costa Blanca

Klubbens besøksadresse:  
Avda. 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:  
Man-tors: 10.00 – 14.00,  
fredag: 10.00 – 15.00

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

**SKJØNNHET OG HELSE**

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

**5%** "beycan beautycenter" C/Federico García Lorca 38, Alfaz del Pi. Tel: 966814527

**10%** Peluquería Benedicte C. Olivos 4, Altea, T: 693699443

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

**20%** Euro Optica, Av. País Valenciá 9, Alfaz del Pi. Tel: 966 86 02 76

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

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

**10%** vannrensesystem/dusjfilter. Klaus Wittrup, T: 672493452

**15%** Costa Blanca Physiotherapy. C. Narciso Yepes 4 ved golfen i Albir. T: 966867178/ 622249341

**10%** Helsekosten i Albir. Cl. Pau Casals 7. T: 966866889

**10-20%** Hospital IMED Levante. Tel: 966878787

**10%** Marfil Smiles, Avda. Marina Baixa 19, La Nucía. Tel: 965 870 868, Nødnummer: 630 166 717 - 659 400 057

**10-20%** ILC Dental, Calle Consell 1, Altea. Tlf: 966881866 - 647691016

**BOLIG OG HAGE**

**10%** Bart, renovering, fliser, rør, maleing. Snakker engelsk. T: 697404999/966446949

**5%** Ferrosol, Camí Vell d'Altea 34, Albir. Tel: 966864205

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

**10%** langtidsleie av leil. i Alfaz del Sol til helårsmedlemmer. Tel: 96 686 07 59

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

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

**DIVERSE**

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

**10%** Casa Vital, C. Salamanca i Altea. Tel: 965840936

**20%** Seguros Catalana Occidente (hus-, bil-, livs-, sykeforsikring). Cl. Ejercito Españoles 13, Alfaz del Pi. Tel: 647172721 leonor.tomas@agentes.catalanaoccidente.com

**10%** Beniconnect, på alle Fred Olsen Cruise, tlf.: 966 811 847, info@beniconnect.com

**10%** 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.

**10%** Terminal Parking, flyplass. www.terminalparking.es

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

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

**10%** skredder Juan Narro på klær etter mål. Partida Cap Blanc 64, Altea, Tel: 965843671

**10%** sykler og utstyr hos Ebici Shop, Cami vell d'Altea, 18, Albir. www.ebicishop.com

**20%** Gestora Angela López, revisor/rådgiver/skatt/avgifter m.m. Snakker engelsk. C/Ferrería 32, loc. B, Alfaz del Pi. Tel: 965887037 / 669635904

**10%** Benioffi kontormateriell. C/Beniardá 13, La Alberca, La Nucía. T: 966895151/966896343 benioffi@benioffi.es

**10%** Ask & Embla i Altea y Albir

første konsultasjon **GRATIS** Bernabeu internasjonalt advokatbyrå. Av. del Albir 155, Mob: 639410008, t: 966364049 info@bernabeulegaladvisors.com

**15%** Libs AS - Advokatfirma. Nor-sktalende. contact@libs.no www.libs.Tel.:+4790191384 +34 652078286

**5%** Llinares (gjelder ikke tilbudsvarer), C/Escoles, Alfaz del Pi.

**Gjelder kun ved fremvisning av gyldig medlemskort**

**TERRA NATURA Benidorm**



Terra Natura er en dyrepark i Benidorm som blant annet arbeider for bevaring av true- de arter. I hvert nummer av Que Pasa vil de fortelle litt om parken og deres aktiviteter.

**Studie utført av CSIC, Terra Natura og IBA avslører effektiv motgift mot slangebitt**



Studiet har pågått i over ett år, og analyser bekrefter virkningen til motgiften BIOL fra Instituto Biológico Argentino

Etter over ett år med studier har en forskergruppe kartlagt effektiviteten til den nye motgiften, som virker mot flere typer slangebitt fra det amerikanske kontinent. Bak studiet står CSIC, Terra Natura Benidorm og Instituto Biológico Argentino S.A.I.C. (BIOL). Studiet omfattet analyser av motgiften BIOL-CLBs immunoreaktivitet i forhold til motgift laget av gift fra klapperslange og huggorm av typene Crotalus culminatus, Crotalus durissus terrificus, y Bothriechis schlegelli.

Under studiet ble det avslørt at den nye motgiften klarer å identifisere giftstoffene som forårsaker forgiftningen fra slangene som inngikk i studiet, bortsett fra slangetyper Bothriechis schlegelli - motgiften klarte ikke i like stor grad å identifisere giften fra denne slangen. Forskergruppen studerte den immunolo-

giske effekten på den nye motgiften med biologiske prøver fra Terra Natura Benidorm.

Studien konkluderer med at motgiften har en virkning på tre år, men kan være stabil i inntil fem år, som er vanlig for denne type stoffer. Prosjektet ble ledet av direktøren ved Laboratorio de Venómica Estructural y Funcional del Instituto de Biomedicina de Valencia del CSIC, Juanjo Calvete; ansvarlig for giftige dyr i Terra Natura Benidorm, David Marti; og doktor Juan Carlos López og Walter Escobar ved BIOL.

Dyreparken var de første i hele Valencia-regionen da de i 2016 opprettet en bank for motgift mot bitt fra asiatiske, amerikanske og afrikanske slanger. Parken har i dag over 20 giftige slanger, deriblant Mamba Negra, kongekobra, víbora sopladora, syd-Amerikansk klapperslange, monokelkobra, la mocasin cabeza de cobre og víbora de musgo.

# KVIKKBAREN

HVER DAG 18.00-04.00



LIVE MUSIC  
KARAOKE  
FOTBALL  
BEERPONG

KVIKKBAREN  
KVIKKBAREN

Bordbestilling: +34 930552797  
Calle Enes 1, Torredelmarro

## bleed your heart

Ønsker du informasjon om verdens beste L-argininprodukt?

Kontakt Unni Furseth Warpe på telefon 616413631.

## EURO-CARS ★ LA NUCIA

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

www.eurocarslanucia.com



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

# SPECIALTILBUD

## TERRA NATURA

ZOO • Benidorm



VOKSEN/BARN/SENIOR

# 19€

GJELDER TIL 28. FEBRUAR 2018  
Kan ikke brukes sammen med andre tilbud og rabatter

KOM OG SE DE NYE JAGUARUNGENE

Se våre åpningstider på

# www.terrannatura.com

# NORSK LEGESEENTER

Centro Médico Salus Albir  
Legesenter-Allmenmedisin og Spesialister

- Allmenmedisin
  - Dr Anne Stensholt
- Hjertespesialist (Dr. L. López - Skandinavisk talende)
- Fotspesialist (J.M. Martín, Rubén Lorca)
- Sykepleietjeneste
- Røntgen
- Laboratorium

24 TIMER GRATIS NØDTELEFON, med norsktalende personell : 900 380 580

HCB SALUS ALBIR

Avenida del Albir, 78  
03581 El Albir  
info.albir@clinicabenidorm.com  
96 686 86 38

www.clinicabenidorm.com

# Alfaz del Sol

## Kort og Langtidsleie i Alfaz del Sol



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

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

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

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

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

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

Mail: alfazdelsol@selvaagbolig.no  
www.alfazdelsol.no

Booking +34 966 860 759





## FYSIOTERAPI

Ditt rehabiliteringssenter i Spania! Norske fysioterapeuter med lang erfaring og høy kompetanse. Refusjon via HELFO. Vi har både spanske og norske autorisasjoner.

## VELVÆRE

Unn deg en rolig og avslappet stund i vår spaavdeling hos vår velværeterapeut.  
Vi har også fotterapeut

## PLEIE OG OMSORG

Vi har også egen pleie og omsorgsavdeling. Vi bidrar i morgenstell, sårskift, setting av sprøyter og andre tjenester som hjemmesykepleien i Norge tilbyr sine brukere. Vi følger også til lege, tannlege og tilbyr tolketjenester. Våre sykepleiere og helsefagarbeidere snakker norsk, og vi samarbeider med norsktalende lege. Vi leier ut alle typer hjelpemidler.

## FYSIAKOSREISER AS

Vi skreddersyr helse og fritidsreiser som passer for enkeltpersoner, foreninger, idrettslag og organisasjoner! Bestill dine reiser gjennom oss! Vi vektlegger trygghet, trivsel og gode opplevelser!



**Kontakt oss:**  
post@fysiakos.com  
Tlf: +34 966 865 686

Hotel La Colina,  
Carrer Pau Casals 24,  
03581 Albir

[www.fysiakos.com](http://www.fysiakos.com)