

¿Qué Pasa?

Spañas Beste

Nr. 3 , juni 2018

*God
sommer*

Bikram Yoga

Nytt yogasenter i Alfoz del Pi
åpner til høsten

Sommerdeinkene

du lager selv blir best!
Enkle oppskrifter

Paradishotellene

VinoGastros reise til
Alarcon, Chinchón, Albacete

Reiseklær?

Vi gir deg et knippe reisetips
på Costa Blanca



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 medisinske-kirurgiske spesialiteter: Fire operasjonstuer/ Endoskopi-seksjon/ Fødestuer
Hjertekirurgi · 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,-€ 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
www.prosegur.es

Tilbudet gjelder 15.01.2018 - 15.01.2018. Medlemsabonnement. Ring oss for nærmere detaljer.

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
Av. 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

ANNONSER

1/1: 300€
1/2: 175€
1/4: 100€
1/8: 62€

OPPLAG

4000 eks. per utgivelse,
5 utgivelser i året



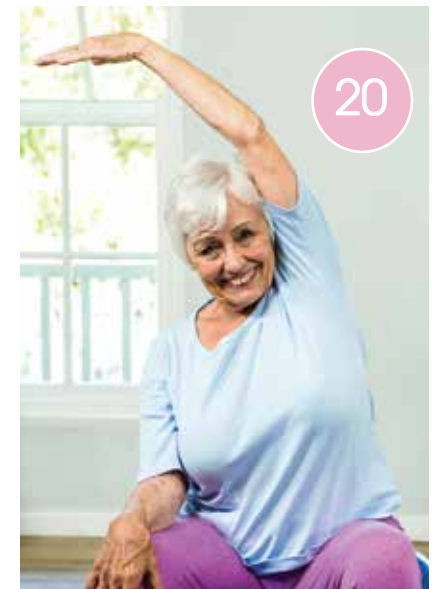
innhold

Nr. 3, årgang 13,
løp.nr. 66,
utgivelse juni 2018

- 4 Advokatens råd
- 6 Frokostbar
- 8 Sommerdrikker
- 14 Bikram Yoga
- 20 Helsenytt
- 25 Cantamos
- 26 Klubbnytt
- 28 Parador-tur
- 32 Topp steder Costa Blanca
- 38 Klubbinformasjon



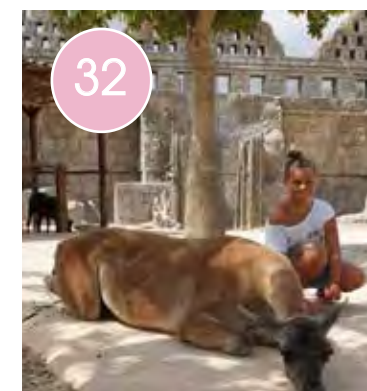
14



20



26



32



8



Advokatens RÅD



María de Jorge
er advokat i Libs AS.
Hun er norsktalende og kan
kontaktes via e-mail:
contact@libs.no .
www.libs.no

Forskjellene mellom en eiendomsmegler i Norge og i Spania

En eiendomsmegler i Spania er ikke helt det samme som i Norge. For å få de samme tjenestene i Spania som tilbys av en eiendomsmegler i Norge må man kombinere arbeidet som gjøres av en megler, en jurist, en arkitekt (takstmann i Norge), en interiørarkitekt og en fotograf, siden det ikke er vanlig å finne et så komplett tilbud av tjenester i Spania.

I Spania må kjøperen/selgeren finne og leie individuelt de tjenestene han er interessert i. Det er viktig å vite at selv om man leier inn en eiendomsmegler, vil ikke denne ta seg av alt som er viktig. Eiendomsmeglere i Spania tar seg hovedsakelig av administrasjon av annonsene, kommunikasjon mellom kjøper og selger, vise frem huset, og å levere en standardkontrakt.

Det spanske eiendomsmarkedet er trygt og beskyttet av domstolene. Det er bare forskjellig fra Norge, og derfor er det viktig at kjøper og selger forstår sine rettigheter og plikter på forhånd, for å unngå problemer i fremtiden.



Anbefalinger for kjøp av hus i Spania:

Det anbefales alltid, før man kjøper et hus, å leie inn en arkitekt som skriver en rapport om boligens tilstand.

Man bør alltid hyre en advokat til å sjekke om eiendommen er i el Registro de la Propiedad - eiendomsregisteret. Og om eieren, ifølge registeret, er den samme som den som vil selge en huset.

Advokaten må også sjekke om det finnes gebyrer eller avgifter som kommer til å overføres til kjøper ved kjøp av huset, og løse eventuelle rettslige / juridiske spørsmål før man kjøper.

Det anbefales også leie en offisiell oversetter til å oversette hele kontrakten, for å sikre 100% forståelse.

Amerikansk
countryrestaurant
På strandpromenaden i Albir

Bordbestilling:
966 865 507

Rimelige menyer
fra mandag til
fredag

Live musikk på
torsdager,
fredager og
søndager

**Den beste support/service,
kvalitet og teknologi**

NÅ FIBER OPPTIL 1Gb
- STØRST FIBERDEKNING I OMRADET

- 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.
Pålitelig forbindelse siden 2004!
Sentral beliggenhet i hjertet av Albir.

Wipzona

www.wipzona.es
contact@wipzona.es

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

NY TREND

frukostbar med frukostblandinger

Den amerikanske trenden med frukostbar har kommet til Spania. Flere frukostbarer har dukket opp de siste par årene, både i Madrid, Valencia og også Alicante. Her serveres fargerike frukostblandinger med toppings og melk i alle variasjoner.

AV BENTE SOLEM

De fleste av frukostbarene har nærmere to hundre forskjellige frukostblandinger fra hele verden, et tyvetalls melketyper og et førtitalls toppings å velge i. Klientellet er studenter, influencers og hipsters, eller vanlige stilløse nysgjerrige nok til å prøve frukostblandinger de har sett på tv. Hvem husker vel ikke de fargerike bollene med Froot Loops våre venner i "Friends" fordyppet seg i?

Den spanske flåten av frukostbarer startet i Madrid for drøyt to år siden, da fire uteksaminerte studenter dro på tur til USA for å la seg inspirere. Studentene så potensialet og satte forretningsi-

deen ut i livet med flere barer i Madrid sentrum, og folk sto i begynnelsen i kø for å prøve frukostblandingen. Forrettingsideen skapte en liten revolusjon, og i dag finnes flere franchiseforretninger i flere spanske byer.

Det er fargene som vekker oppmerksomheten hos folk. Produktet er så visuelt, så pittoresk, og oppfyller alle kravene til et perfekt foto på Instagram. Blant sosiale medier, understreker gründerne selv hvor viktig Instagram er som markedsføringsmiddel. Mange tusen bilder av frukostboller, frukostblandingspaker, folk som spiser frukostblanding etc. lander rett ned i lomma på målgruppen.

Selv om frukostblanding ikke er et naturlig innslag i spanske frukostvaner, og heller ikke er av de sunneste frokostalternativene, lever de nye frukostbarene i beste velgående. Om dette er vedvarende, eller om det er en boble som kan sprekke når som helst, er usikkert. Enn så lenge kan du og jeg boltre oss i søte og fargerike frukostblandinger, toppet med godteri (toppings), og hvilken farge vil du ha på melken?

**Sett sammen din egen
frukostblanding med valgfri
topping og melketype**



De beste sommer- drikkene

De beste sommerdrikkene lager du selv. Friskt og godt i sommervarmen er disse enkle oppskriftene, både med og uten alkohol.



Ingredients

1 oz. Vodka
1 oz. Pineapple juice
1/2 oz. Blue curacao

Blue Lagoon Instructions:

Fill a highball glass with ice.
Add the vodka, blue curacao and fill
with icy pineapple juice



Ingredients

2 oz. Tequila (Silver)
1 oz. Orange-flavored liqueur
3/4 oz. Lime Juice
Garnish: Lime Slice

Margarita Instructions:

Rub a lime slice over the rim of a chilled margarita glass, then dip it into salt.
Shake the silver tequila, Cointreau and lime juice
with ice in a cocktail shaker.
Strain into the glass and garnish with
a slice of lime.



Jordbær- Margarita

Ingredienser

10 jordbær
5 isbiter
60 ml tequila
30 ml Cointreau
Sukker
1 ts salt
1/2 sitron

Frys jordbærene en times tid. Kjøres i blender sammen med isbiter og sukker. Tilsett tequila og Cointreau. Det hele kjøres i blenderen til en litt tykk konsistens. Før servering, skal kanten på glasset gnis med sitron og dyppes i salt (hell salt utover et flatt underlag og dypp kanten på glasset). Klar til servering!

Appelsin/Banan/Lime Daíquirí

Ingredienser

Saften fra 1 appelsin
Saften fra 2 sitroner
2 modne bananer (blir best
hvis du fryser dem)
1/2 kopp fryst fersken eller
mango
1/2 fryst ananas
3/4 kopp isbiter
klype salt

Alle ingrediensene kjøres i
blender og serveres kald



UTEN ALKOHOL

Frosty Vannmelon

Ingredienser:

2,25 kopp fryst vannmelon i
terninger
1/2 kopp vann
2 ss lønnesirup
1 stor sitron
1 banan

Alle ingrediensene kjøres i
blender og serveres kald



UTEN ALKOHOL

Banan Margarita

Ingredienser:

1/2 kopp sitronsaft
3 bananer
1/4 kopp sukker
1/4 kopp melk (kan byttes ut
med sojamelk eller annen
plantebasert melk)
Isbiter
Sitronskiver til pynting
Sukker til pynting

Gni sitron langs kanten på
glasset og dypp det raskt i
sukker. Alt kjøres i blender og
serveres umiddelbart.

UTEN ALKOHOL

Agau de valencía

Ingredienser:
1 flaske Champagne
eller Cava semi-seco
6 glass appelsinjuice
1/2 glass vodka
1/2 glass gin
12 ss sukker

Typisk drikke i Valencia-regionen. Først og fremst trengs nypresede, søte appelsiner, appelsinjuice på flaske eller kartong gir ikke samme resultat. Deretter røres Champagne/Cava inn. Drikken skal være søt, men dersom du ønsker en variant som ikke er så søt, kan du redusere sukkeret etter smak. Serveres avkjølt, gjerne med isbiter.



Fruktcocktaíl med síder og tequila

Ingredienser
750 ml sider
20 cl tequila
10 cl Cointreau
1 ss sukker
1 kopp blå druer
1/2 kopp hermetisk fersken i terninger
Isbiter

Hell druene i en karaffel, tilsett fersken oppskåret i terninger, deretter Cointreau, sukker og sider. Rør om til sukkeret er utrørt.

La blandingen stå i kjøleskapet i en halvtime før bruk. Tilsett isbiter før servering.

Sangría er nok sommerdrikken med stor "S". Sangría er blodrød i farge, derav navnet (sangre betyr blod), og skal derfor lages med rødvin, selv om det også finnes hvite varianter. Her er oppskriften på ekte spansk sangría.

Sangría

Ingredienser
1 l rødvin
2 fersken
2 appelsiner
1 sitron
2 bananer
1 eple
60 g sukker
1 boks Fanta appelsin

Frukten skal deles i terninger, Fanta og rødvin blandes sammen med frukten. Noen velger å ha litt gin eller vodka oppi, samt Licor 43 for en søtere smak. La sangríaen stå et par timer i kjøleskapet før bruk for å fremheve fruktsmaken. Sangría skal smake av frisk frukt.

Slik oppsto sangría

Man kan si at forurensningen har skylden. Da vannet i middelalderen ikke var spesielt rent, drakk innbyggerne desto mer vin for å knekke bakteriene i kroppen forårsaket av dårlig drikkevann. For å få litt variasjon, begynte man å putte frukt og likør i vinen. Vi følger samme oppskrift i dag og kaller drikken sangría.

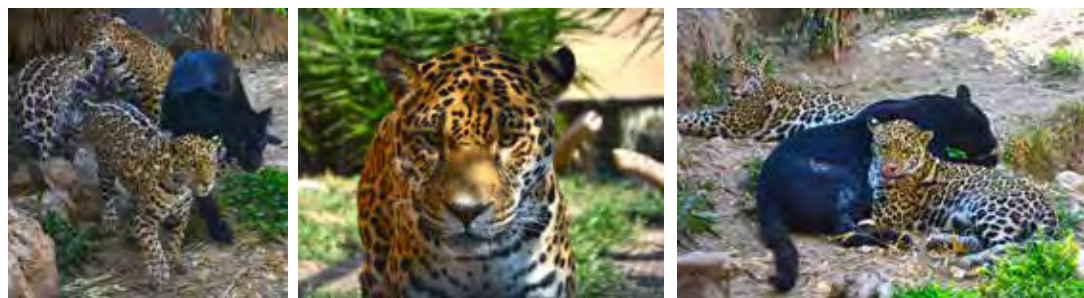


TERRA NATURA Benidorm

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



Spanias eneste komplette jaguar-familie



Terra Natura Benidorm er den eneste dyreparken i Spania som huser en komplett familie med jaguarer (*Panthera onca*) bestående av foreldre og barn, noe som er svært vanskelig da jaguarer er veldig territoriale.

Familien består av fire medlemmer: faren kalt Socorro på fem år, som kom fra Krefeld i Tyskland i 2014; moren kalt Grecia på fem år, som kom fra Aten i 2014; og de to barna Pepa og Lola på ti måneder. Barna ble født i parken i fjor sommer, men først nå har man kunnet forene hele familien.

Siden fødselen har barna vært sammen med moren, vekk fra faren av sikkerhetsmessige årsaker da hannjaguarer som regel støter vekk barna og gjør familieforeningen umulig. Nå har barna blitt store, og faren viser ingen tegn til å støte vekk barna.

Før familien ble forent, har parken hatt jevnlig kontakt med europeiske eksperter for råd. Socorro har siden han ankom parken vist rolig lynne og adferd, noe som har vært helt avgjørende for familieforeningen i lukket innhegning.

Tilpasningen startet allerede for tre måneder siden med kun visuell kontakt mellom far

og barn i 50 dager. Da faren ikke viste antydning til aggressivitet i løpet av denne tiden, ble fysisk kontakt gjennomført. Allerede ved første kontakt reagerte barna med å klarte på en tålmodig far for å leke.

Fysisk kontakt ble gjennomført i løpet av 40 dager, aller først i fem minutter for deretter å gradvis utvide til hele to timer på den 40. dagen. Etter å ha stadfestet at gruppen var totalt integrert, ble den definitive familieforeningen foretatt.

Veterinær-teamet ved Terra Natura Benidorm understreker hvor vanskelig det er å reproducere jaguarer i fangenskap. Familien kan nå ses av besøkende. Her kan du som gjest se hvordan de aktive barna bader i dammen og leker med foreldrene sine.

Jaguaren er de største kjøtteterne i verden, og dens eksistens er truet med utryddning takket være mennesket. Salg av jaguarens pels gjør at arten er på nippet til å bli utryddet. En annen faktor er stadig mangel på naturlig habitat med mangel på naturlig bytte som følge. I leten etter føde, beveger de seg inn i bosatte områder og jordbruksområder der de blir jaktet på eller går i utplasserte feller.

Velkommen til
advokat
Karl Johan Lien Warpe

Juridisk - Eiendom - Skatt

www.advokatwarpe.com

Tel: +34 965889151 Mobil: +34 607334031
Fax: +34 965887807

Advokatfirma Warpe, Calle Teniente Seguí 20, Alfaz del Pi

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

RESTAURANTE • TAPAS
Juan Abril
Cocina española

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.

Restaurante Lounge
Tulipan Blau

Som hvert år holder vi åpent fra februar til desember, og vi, María 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

BOREAL COSTA BLANCA
INMOBILIARIA - REAL ESTATE

ALT INNEN EIENDOM

Resale av eneboliger og leiligheter.

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

Eksempel på et av våre prosjekt i Alfaz del Pi

Bulevard de los Músicos 11, Edif. Celio,
03581 ALBIR, Alfaz del Pi
0034 966866517 - 0034 609902626 - 0034 607302907
www.borealcostablanca.es - **info@borealcostablanca.es**



Bikram Yoga Senter

i Alfaz del Pi

Av Bente Solem

Bikram er verken nytt eller revolusjonerende på det internasjonale markedet, men rett og slett en annen form for yoga som ikke er så kjent på Costa Blanca ennå. Bikram ble kjent i USA allerede på 70-tallet da yoga-guruen Bikram Choudhury utviklet denne formen for Hot Yoga. Per i dag finnes omlag et tusentalls sentra verden over, også i Norge og Spania. Nærmeste senter på Costa Blanca ligger i San Juan i Alicante. Nå ønsker kjeden å utvide og åpner Bikram Yoga i Alfaz del Pi. Det er det norske ekteparet Unni og Karl Johan Warpe som står bak åpningen av senteret som innvies 7. september i år.

Some Yoga a day keeps the doctor away

Bikram Yoga er en type yoga bestående av 26 stillinger utført over 90 minutter i 40 graders varme og 40 prosent luftfuktighet for å simulere indisk hete, som gjør godt for muskler og fettforbrenning.



- I begynnelsen var jeg kjempenervøs, men nå gleder jeg meg mer og mer til åpningen, sier Unni når vi møter paret i de nye lokalene ved siden av notaren i Arabí-senteret. De kjøpte lokalene tidligere i våres, og har siden brukt tiden på å pusse opp og innrede, ikke minst med varmepaneller i taket, varmeveksler for frisk luft med riktig temperatur og luftfukter, som er et krav fra kjeden for alle sentra som åpnes i deres regi. Varmen og fuktigheten er nemlig helt essensielt i Bikram Yoga. Treningen foregår i tilnærmet indisk klima. I 90 minutter gjøres 26 øvelser i 40 grader og 40 prosent luftfuktighet. Slik blir musklene varme, kroppsfett forbrennes raskere og giftstoffer drives ut.

Unni og Karl Johan begynte selv på Bikram Yoga i San Juan for over et år siden, og begge melder om betydelige helsemessige egenskaper.

- De første gangene var jeg helt gåen etterpå, men etter et par uker merket jeg stor helsemessig forbedring, forteller Unni som slet med en vond skulder etter en sykkelulykke, - nå kan jeg løfte armen over hodet uten å få vondt, før fikk jeg ikke albuen på høyde med skulderen. Også korsryggen min er bedre, den har jeg slitt med siden ungdomstiden.

Karl Johan har selv praktisert Taekwondo i 15 år, og kan regnes for å være i særdeles god fysisk form.

- Etter at jeg begynte med Bikram Yoga merker jeg større smidighet når jeg praktiserer Taekwondo. Å kombinere annen idrett med Bikram Yoga er spesielt gunstig nettopp på grunn av økt smidighet i muskler, ledd og sener, og ikke minst utholdenhet og pust, sier Karl Johan, - dessuten var det kjempeenkelt å stå på ski i vinter, skyter han inn med et smil og forklarer hvordan Bikram Yoga gjør statiske bevegelser til en lek. Han forteller også om hvordan han, i likhet med Unni, slet med en vond skulder. Legen mente at operasjon var løsningen, men etter noen uker med Bikram Yoga

En sesjon med Bikram Yoga fører til stort væsketap, helt opptil 1,5 liter. Det er derfor viktig å drikke mye vann før yoga-timen.

Bikram Yoga

Bikram Yoga eller Hot Yoga, som det også blir kalt, oppsto allerede på 70-tallet da yoga-guruen Bikram Choudhury utviklet Bikram Yoga som en videreutvikling av tradisjonell Hatha Yoga, og grunnla Yoga College of India.

Bikram Choudhury ble født i Calcutta i 1944, og begynte å praktisere tradisjonell Hatha Yoga allerede som 4-åring, inntil 4-6 timer per dag. Han skal ha vunnet National India Yoga Championship som 14-åring, og beholdt førsteplassen de neste tre årene inntil han ble nødt til å legge opp på grunn av en skade i kneet. Legene ga han lite håp om å noensinne bli bra igjen. Han utviklet Bikram Yoga med hjelp fra sin yoga-mester. I løpet av seks måneder var bevegeligheten i kneet tilbake 100 prosent.

Han emigrerte til USA på 70-tallet og åpnet Bikram-sentra over hele landet. Bikram Yoga ble verdenskjent, og studioer ble anlagt over hele kloden. I dag finnes et tusentalls Bikram-sentra verden over.



ble skulderen betydelig bedre og operasjonen lagt på is.

De 26 stillingene i Bikram Yoga er et utvalg av Hatha Yogas 84 stillinger, og er de som best bidrar til å øke oksygenivået i blodet og øke forsyningen av friskt blod til hele kroppen.

Hvert organ, kjertel, sene og leddbånd, beinstruktur, celle, følelse, sinn og sjel arbeides med. Stillingene kombinerer konsentrasjonsferdigheter, tålmodighet og selvkontroll, som igjen fører til et klarere syn, økt selvtillitt og vitalitet. En Bikram-time sies å tilsvare en kombinasjon av aerob og anaerob trening, massasje, meditasjon og antistress-terapi.

Hver stilling er nøye utvalgt og henger sammen. Derfor er rekkefølgen viktig.

- Der for eksempel den ene stillingen styrker muskelen, vil den neste strekke den. Derfor er det viktig å ikke stokke om på øvelsene, sier Unni som brenner for Bikram Yoga, så mye at hun

valgte å utdanne seg til offisiell Bikram-terapeut.

- Ja, det er en morsom historie som viser hvordan tilfeldigheter kan føre til store endringer i livet! Det startet med at en kunde kom inn døren på kontoret vårt, og jeg måtte se på ham to ganger for å skjønne at han var den jeg trodde. Mannen var helt forvandlet, og jeg måtte jo bare spørre hva som hadde skjedd. Så rak i ryggen, tilsynelatende flere år yngre, magen var borte... Sånt kan man ikke la være å spørre om! To ord sa han: Bikram Yoga! Jeg spurte og spurte, og han svarte og forklarte. Selv var jeg litt langt nede etter fem måneders smertefull rehabilitering av skulderen, uten noe merkbart resultat, så jeg kastet meg over Google for å se om det fantes noe Bikram Yoga-senter her i nærheten. Dessverre ikke noe helt i nærheten, så Karl Johan og jeg kjørte helt til San Juan for å prøve. Det var varmt og det var tungt, faktisk ganske hard trening, til min store overraskelse! Vi tok en

prøveuke og var der hver dag den uken. Vi ble snart blant de mest trofaste kundene, etter hvert som de positive resultatene kom, det ene etter det andre. I mai i fjor var jeg med på 30 dagers challenge, da går du på Bikram Yoga hver dag i en måned. Det var en utrolig flott opplevelse, tøft som fy, men du verden så godt det føltes! Jeg gleder meg til å bli med på en til.

Etter hvert begynte kjøreturen fram og tilbake å bli litt for lang for oss som både har mye å gjøre og som alltid prøver å tenke på miljøet. En og en halv time med stor bil på motorvei i gjennomsnitt 5 dager i uken ble mye eksos! Så vi begynte å leke med tanken på å åpne et senter her i nærheten, slik at vi kunne gå på Bikram Yoga uten dårlig samvittighet. Det viste seg at for å få åpne et senter, må eieren være instruktør. Det hadde jeg ikke regnet med! Jeg har alltid kastet meg ut i nye utfordringer med liv og lyst, men dette var en stor en. Det ble noen måneder med

tvil og selvransakelse, men til slutt bestemte jeg meg for at jeg ville faktisk hardt nok. Jeg vet jo godt at bare jeg virkelig, virkelig vil noe, så greier jeg det, jeg som alle andre!

Karl Johan og jeg begynte å se på lokaler, men det var egentlig bare dette som vi til slutt kjøpte som var aktuelt, og som vi tror er helt perfekt. Her er det lyst og fint, det er lett å parkere rett foran døra, vi synes fra veien og ligger veldig enkelt til fra Benidorm og alle småbyene rundt oss, og så føler vi jo at vi hører til her i Alfaz del Pi, hvor vi har arbeidet så lenge.

Nå har vi kommet langt i byggingen, som du ser, og i juli skal jeg til Madrid på kurs. Det er først tre uker med 10 timers praktisk og teoretisk undervisning pr dag, og så må jeg holde en del timer som instruktør sammen med noen erfarne når jeg har fått diplom mitt. I august tenker jeg at jeg er klar til å prøvekjøre vår egen sal, og jeg må innrømme at det

kiler i magen ved tanken. Men gjettt om jeg gleder meg til å begynne å høre folk fortelle hvor godt Bikram Yoga gjør dem!

Det er Unni som skal ha den daglige driften av senteret og lede yoga-timene. Karl Johan vil også være fysisk tilstede så mye han kan.

- Han er en viktig støttepartner. Det er viktig å ha noen på første rekke i klassen som kan Bikram Yoga, det gir god støtte både for instruktør og resten av klassen, sier Unni. Begge er de opptatt av helse, og gleder seg til å dele Bikram-opplevelsen med andre.

- Begge elsker vi å gjøre noe godt for andre, å ta vare på folk, gjøre det hyggelig og få folk til å føle seg vel tilrette, sier Unni med genuin innlevelse. Når vi møter paret er lokalene ikke helt ferdige, det er ennå mye som skal på plass.

- Her blir det en bambusvegg, og her en koselig møteplass med litt te, nøtter og frukt, sier Unni og viser vei gjennom lokalene. Stor fin garderobe med dusjer og toalett skal på plass. Den store salen, som har kapasitet til 27 personer, skal kles med speil på veggene.

- Hver deltaker skal kunne se seg selv i speilet for å følge med på og selv korrigere hver stilling. Det er aldri noe press, ingen som jager deg, men slik blir man mer bevisst sin egen holdning. Man holder

en stilling over lang tid, noe som krever konsentrasjon og fokus. Til slutt blir man så fokusert på egen holdning at man sakte, men sikkert glemmer alle hemninger. Det handler om å gjøre så godt man kan, ikke å ta seg godt ut eller la seg affekttere av eksterne innflytelser, sier Unni, og legger til at det er normalt å være litt forfengelig i begynnelsen og usikker i forhold til egne prestasjoner, - det er en viktig lære i livet; å være fornøyd med seg selv og ikke la seg affekttere!

Hun forteller at de i tillegg til å ha klasser for lokalbefolkningen vil arrangere Bikram Yoga-turer for grupper fra Norge.

- Vi vil satse på ferdige opplegg for grupper fra Norge, både for de som går på Bikram Yoga fra før og de som vil prøve for første gang. Det vil bli både Bikram og spa hver dag, pluss en spesiell opplevelse per tur avhengig av årstiden, deilig mat på lokale restauranter og et nytt tema for hver måned - for eksempel vil februar ha mandelblomstring som tema, september vindrueinnhøsting osv. I utgangspunktet blir det for grupper på 8 personer, som vi tar oss av fra de lander på flyplassen i Alicante til de sjekker inn på vei hjem igjen.

Senteret åpner 7. september, og allerede nå begynner listene å fylles opp. Paret melder at interessen er

overveldende til tross for at de ikke har startet markedsføringen ennå.

- Vi har bare så smått begynt å spre budskapet, og responsen er fantastisk. Vi frykter ikke tomme timelister ved oppstart, tvert om, sier Unni og ønsker alle velkommen uansett alder, form, nybegynnere eller øvede.

Utover sommeren vil det opprettes en Facebook-profil der du får nyttig informasjon om Bikram, timer og priser. Inntil videre kan du kontakte Unni på tlf: 684 414 792 eller på email: alfaz@bikramyogaspain.es for mer informasjon og påmelding.

Bikram Yoga omtales også som "kjendis-yoga" grunnet sin popularitet blant kjendisene. Lady Gaga, Madonna og Barak Obama er noen av dem. Også store idrettsstjerner bruker metoden for å styrke ledd og øke smidigheten.



+(34) 965 887 029

Vi er spesialister på

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



Avenida País Valencià 15, local 3, 03580 Alfaz del Pi, Alicante
www.toldosaitana.com

Alfaz'
Paradise

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



Kontakt oss på e-post:
alfazpar@hotmail.com
for bestilling og info

www.alfazparadise.com

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

Aerob trening for bedre hukommelse



Utsett
aldringstegn
og demens med
fysisk
aktivitet

En studie publisert i "British Journal of Sports Medicine" indikerer at aerob trening på jevnlig basis fører til fysisk utvikling av hippocampus, et område i hjernen assosiert med verbal hukommelse og innlæring hos eldre kvinner. Det er stor fokus på hippocampus i forskning på demens, da området er svært sensitivt for aldring og neurologiske skader.

I studien deltok 86 kvinner i alderen 70 til 80 år med lettere svekket hukommelse, en faktor som kan føre til demens. Kvinnene klarte seg selv i hverdagen og levde i egen bolig uavhengig av hjelp. En tredjedel av kvinnene fikk i oppgave å utføre en times aerob trening i form av moderat gange to ganger i uken. En annen tredjedel styrketrening og balansetrening to ganger i uken, og resterende utholdenhetstrening med samme intervall. Størrelsen på hippocampus ble målt ved oppstart av studien og avslutningsvis.

Etter seks måneder, når studien ble avsluttet, viste målingene at kvinnene som utførte aerob trening hadde en betraktelig økning i størrelsen av hippocampus og forbedring av hukommelsen fremfor de andre gruppene. I gruppen som utførte utholdenhetstrening, var det ingen endring i hippocampus eller hukommelse.

Resultatet av studien viser at aerob trening kan bremse opp forringelse av hippocampus og svekket hukommelse, og dermed forebygge demens. På verdensbasis, diagnostiseres ett nytt tilfelle av demens hvert fjerde sekund. Ekspertene mener at så mange som 115 millioner personer vil være demente i år 2050.



Halvparten av barna har aldri vært hos tannlegen

Tannpasta-produsenten Oral B gjennomførte i november i fjor en spørreundersøkelse for å kartlegge vaner og tannhelse hos spanske barn. Data fra ett tusen spørreskjemaer ble sammenlignet, og resultatet var at oppsøkningsvekkende 54% av spanske barn under seks år aldri har vært hos tannlegen til tross for at tannlegeforeningen og helsemyndigheter anbefaler jevnlig kontroll fra fylte to år. I aldersgruppen syv til ti er tallene mer positive, da kun 11% ikke har vært hos tannlegen. Tallene viser også at 71% av barna

i denne aldersgruppen går til tannlegen jevnlig to ganger i året.

De vanligste behandlingene hos barn er fylling (37%), rens (17%) og regulering (15%). Dette fører til at 57% av foreldrene til barn i denne aldersgruppen melder at deres barn ikke har problemer med tennene. 70% av foreldrene melder at barna deres pusser tennene to eller flere ganger om dagen, 27% melder at de pusser én gang og 3% melder at de aldri pusser tenner. Tannpuss er mer utbredt blant

voksne. 80 melder at de pusser tenner to eller flere ganger om dagen, og kvinner skårer her høyest i munnhygiene. Eldre over 65 år pusser sjeldnere.

I følge studien er det ingen forskjell hos barn og voksne når det gjelder bruk av elektrisk tannbørste. 20%, i begge tilfeller, bruker elektrisk tannbørste. 64% av de voksne hevder at de bruker skyllemiddel, mens prosentandelen var bare 23% i 2010. 34% bruker tanntråd og 18% spesialbørste mellom tennene.

Biopsi avslører Parkinson på tidlig stadium

Forskere ved Hospital Clínic i Barcelona og Idibaps har for første gang bevist at det er mulig å diagnostisere Parkinson på et tidlig stadium ved biopsi av spyttkjertel i kjeven (submandibulær kjertel) hos pasienter med søvnproblemer. Biopsien avslører proteinet alpha-synuclein,

som finnes i nevronene hos Parkinson-pasienter. Forskerne bak studien understreker at sykdommen kan avsløres på et tidlig stadium, og tillater symptombehandling allerede fra starten av.

Under studien ble det gjennomført biopsi på 21 pasienter med søvnproblemer i REM, 24 pasienter med Parkinson og 26 friske personer. Hos 90% av pasientene med søvnproblemer og 70% av Parkinson-pasientene, ble proteinet avslørt takket være biopsien, mens proteinet ble ikke funnet hos de friske deltakerne.

Parkinson er en kronisk neurodegenerativ sykdom som rammer området i hjernen som styrer kroppens kontroll, balanse, bevegelse og koordinasjon.

De som lider av søvnproblemer har diverse ikke-motoriske symptomer som

nedsatt luktesans, kognitiv forringelse og søvnproblemer i fase REM, som kan oppstå mange år før selve sykdommen utvikles. Symptomene fører til oppsamling av proteinet alpha-synuclein i nevronene, også kjent som Lewy-legemer.

"Resultatene viser at biopsien kan bekrefte Parkinson hos pasienter som ennå ikke viser symptomer på sykdommen", sier nevrolog og forsker Álex Iranzo.

Tidlig
diagnose
- bedre
livskvalitet

Meditasjon

mot vond rygg

Kan ryggsmarter
mediteres bort?

Observere,
vedkjenne og
akseptere
smertene

Kan man meditere bort ryggsmarter? I følge forskere ved "Group Health Research Institute" i USA kan ro i sinnet, som meditasjonen fører til, være et ikke-farmakologisk alternativ til lindring av smerter i ryggen.

Forskergruppen ønsket å finne et ikke-farmakologisk alternativ for å lindre ryggsmarter, spesielt ved kronisk vond korsrygg, som rammer åtte av ti amerikanere en gang i løpet av livet. Forskerne sammenlignet MBSR-meditasjon (Mindfulness-based stress reduction) med kognitiv terapi og en type samtaleterapi for å se om noen av behandlingsformene kunne ha en lindrende effekt på ryggsmarter. Resultatene var oppsiktsvekkende, ifølge lederen av studiet Dr. Daniel Cherkin.

"Vi søker stadig nye og innovative former for å hjelpe pasientene våre, og studien viser at å "lære" hjernen å tolke smertene er mer effektivt og langvarig enn tradisjonell fysisk terapi og medisiner".

MBSR-meditasjon førte til betydelig forbedring i bevegelse og smerte etter seks måneder, viser studien der 342 pasienter deltok. Deltakerne var i alderen 20 til 70 år med smerter i korsryggen som hadde vart i minimum 3 måneder. Gruppen ble delt i tre. Den første gruppen fikk MBSR-meditasjon som behandling, den andre kognitiv terapi og den tredje fikk vanlig behandling med medisiner. I de første to gruppene opplevde 30% betydelig smertelindring og bedre bevegelighet.

Observere, vedkjenne og akseptere

MBSR blir stadig mer populært i USA. Terapiformen går ut på observere, vedkjenne og akseptere tanker, følelser og smerter. Terapiformen inkluderer også enkle yoga-øvelser, som under studien hjalp deltakerne med å bli bevisst på kroppen.

"Vi er veldig fornøyd med resultatene, da lumbago er veldig vanlig og vanskelig å behandle. USA bruker mye penger på behandling av ryggsmarter, men med dårlige resultater", sier Dr. Cherkin og understreker samtidig: "vi mener ikke med dette at alt ligger i hjernen, men som studier viser så henger hjerne, sinn og kropp sammen, også når det gjelder hvordan smerter blir oppfattet. Begge terapiformer impliserer både hjerne og kropp".

Mindfulness-based stress reduction

Frisk som en FISK

Fisk mot
depresjon

Å spise store mengder fisk kan forebygge depresjon, viser en studie publisert i Journal of Epidemiology & Community Health. Depresjon rammer omlag 350 millioner mennesker i hele verden. Ekspertene spår at depresjon vil være nest største helseproblem i 2020. Mange studier har analysert mulige dietetiske faktorer i forhold til forebygging av depresjon, men resultatene har til nå vært uklare.

En forskergruppe sammenlignet derfor fakta fra 26 studier utført i perioden 2001 til 2004, basert på analyser av 150.278 personer fra forskjellige deler av verden, for å se om de kunne finne sammen-

heng mellom et kosthold rikt på fisk og lavere risiko for depresjon. Lederen av forskningsgruppen, Professor Dongfeng Zhang ved Qingdao-universitetet i Shandong, Kina, melder at de fant en sammenheng mellom høyt forbruk av fisk og lav risiko for depresjon hos både kvinner og menn, med henholdsvis 16 og 20% lavere risiko. Professoren understreker at studiet er basert på observasjon, og at man derfor ikke kan trekke konkrete konklusjoner når det gjelder årsak og effekt. Forbruket av fisk ble målt med forskjellige evalueringsmetoder, og forskerne uttaler at sammenhengen kan ha en biologisk forklaring. For eksempel

antydtes at Omega-3 fett-syrene i fisk kan øke mikrostrukturen i hjernemembranene og modifisere aktiviteten i neurotransmitterne dopamin og serotonin, som begge antas å være involvert i depresjon. Forskerne mener også at det høye innholdet av protein, vitaminer og mineraler i fisk kan forebygge depresjon, mens store mengder fisk og sjømat er en indikator på et sunt og næringsrikt kosthold.

"Et høyt forbruk av fisk kan være helsemessig i forebyggingen av depresjon, men det må forskes mer på om effekten varierer med fisketypene".

Vær glad

Lykkelige mennesker lever lenger
lev lenger!



Forskere ved universitetet i Madrid har analysert sammenhengen mellom lykke og hvor lenge man lever. Resultatene viste at de som var lykkelige levde lenger enn de som var ulykkelige.

Studien gikk ut på å måle lykken ved å registrere tiden deltakerne følte seg oppstemt eller nedfor i løpet av dagen, i tillegg til faktorer som tilfredshet med livet og hvor lykkelige de følte seg.

Leder av studiet, Natalia Martín, mener at målingene har sammenheng med nedsatt dødelighet, og at positive følelser forlenger livet.

4753 personer fra hele Spania deltok i undersøkelsen, som gikk over tre år. Ved endt studie registrerte forskerne hvem som hadde dødd siden oppstart, og sammenlignet dette med hver enkeltes innsamlede data om sinnsstemning.

Tidligere studier indikerer at depresjon har direkte sammenheng med manglende positive følelser og høyere dødelighet.

“Resultatene av studiet viser at det er viktig å holde seg i fysisk aktivitet, eller delta i sosiale aktiviteter for å stimulere til livsforlengende positive følelser.”



Hvor er DU?

Hvor blir det av alle gutter? Hvor er det det butter? Kanskje du tror det ikke er gøy å synge i kor. Sier kona du ikke bør? Vis at du tør!

sol y luna
Restaurante - Café - Bar
Norske Spesialiteter og god Spansk Mat
Plaza del Sol 1 - Urbanización Alfaz del Sol
03580 - Alfaz del Pi
+ 34 965 88 96 49
<https://www.facebook.com/restaurantsolyluna>
info@restaurantesolyluna.com

**Annenhver Fredag
Spesialmeny med småretter**

**Festarrangement av forskjellig slag
Mat til å ta med seg**
For mer informasjon, se våre tavler med dagens tilbud



AV INGEBJØRG S. JONASSEN

Vi er 19 sangglade medlemmer i Cantamos. Vi synger for å glede oss selv og andre. I vår har vi vært og sunget på Generalforsamlingen til klubben. Vi har sunget på Pavarotti, Canhjemmet i Altea, gatesang, og vi skal avslutte sesongen i Minnekirken. Vår kjære dirigent heter Inés María Berro og kommer fra

Uruguay. Vi trenger flere sangere, særlig gutter(menn).

Cantamos trenger flere dype røster, men damer er også veldig velkomne. Har du lyst til å synge i kor så ta kontakt. tlf ; Ingebjørg +47 99 31 32 50 Grethe; +34 606 597 936

Hilsen Ingebjørg S. Jonassen
Leder for Cantamos

Fotballfest

til inntekt for guttelaget i Alfaz



Flott fotballfest i Klubben 11. april, til inntekt for guttelaget fra Alfaz del Pi, som skal til Norway Cup! Fantastisk hyggelig å få lov å være med å støtte opp om en sånn flott gjeng med ungdommer! Ungdommenes foreldre stilte med masse god og hjemmelaget mat, og paella ble laget på terrassen. Godt oppmøte fra både klubbens medlemmer og andre, som kjøpte lodd for 2000 euro. I tillegg donerte Klubben og Vino-Gastro 600,-, så totalen ble 2600,- euro. Tusen takk til alle som bidro!

Hilsen Bjørn Væthe

Fotoveggen

kom og se klubbens fotoutstilling i sommer

Fotogruppen har tatt sommerferie, men fotoveggen vil bli besmykket med bilder fra medlemmene i gruppen.

Først ute er Ole Milde. Hans fotografier vil henge fra 25. mai til 8. juni. Kom innom en dag og ta bildene hans i nærmere øyesyn. De er flotte!

Hilsen Reidun Teigen



Klubben og den norske skolen i Alfaz del Pi arrangerte også i år storstilt 17. mai-feiring, som startet med flaggheising på skolen, deretter gudstjeneste på kirkeplassen, borgertog gjennom Alfaz del Pis gater, taler og underholdning på kulturhuset og til slutt mat, drikke og aktiviteter utenfor klubbhuset.

Rundt 1500 nordmenn feiret dagen med brask og bram. Det spanske orkesteret La Lira, med José Antonio i spissen, spilte nasjonalsangen og andre kjente norske toner.

FOTO: INGE J. EGSETH





Paradorer er eksklusive hoteller eid av staten. Disse ble startet av kong Alfonso XIII for å fremme turismen i Spania. Den første Paradoren åpnet i 1928 i Avila. I dag finnes det totalt 97 Paradorer. Hotellene er for det meste plassert i slott, palasser, borger, klostre og andre historiske bygninger. Bygningene blir på denne måten holdt i god stand og åpne for publikum.

Paradorhoteller

AV BJØRG KASPERSEN

Vårens siste VinoGastrotur var en Paradortur. Fra Alfaz gikk turen med buss til paradoren i middelalderbyen Alarcon, en liten by med 150 innbyggere. Paradoren ligger i et maurisk slott fra det 8. århundret. Det var ikke lett for den store bussen å komme seg gjennom de to steinportalene som danner inngangen til byen, men det gikk så vidt. Været var nydelig, og vi hadde en halv time før lunsj, så det holdt akkurat til å se hele byen, inkludert den lille butikken med stråtak.

Vi fikk en meny som viste at det ville bli servert fire forretter (tror det ble fem), en hovedrett som var enten kjøtt eller fisk, dessert og kaffe. Og selvsagt vin og vann til. Lunsjer i Spania

tar normalt minst to timer, ikke fordi serveringen er så treg, men fordi det er så mange retter som skal bæres inn og ut. Vi ble i hvert fall gode og mette før vi igjen satt oss i bussen for å kjøre mot Chinchon.

Chinchon er en spansk by og kommune 50 km sørøst for Madrid. Navnet betyr en som har hele kontrollen, han er den som fører tilsyn med kongedømmet Chinchonia. En chinchon har vanligvis gullklær, gulltenner, en kongestav, og muligens en gullhest – og er en kombinasjon av en hallik og en konge.

Middelalderbyen har trange gater, og for at bussen kunne kjøre frem til hotellet måtte vi ha spesiell polititillatelse. Plaza Mayor ligger midt inne

i byen, omgitt av hus med til sammen 230 trebalkonger ut mot plassen. En del av disse er restauranter, og her er det flott å sitte når det arrangeres tyrefekting eller annet på plassen.

Like ved Plaza Mayor ligger en liten butikk hvor vi kan kjøpe Anis-brennevin, kalt Chinchon på spansk. Det har blitt produsert i denne byen i århundrer. De er også kjent for veldig god hvitløk.

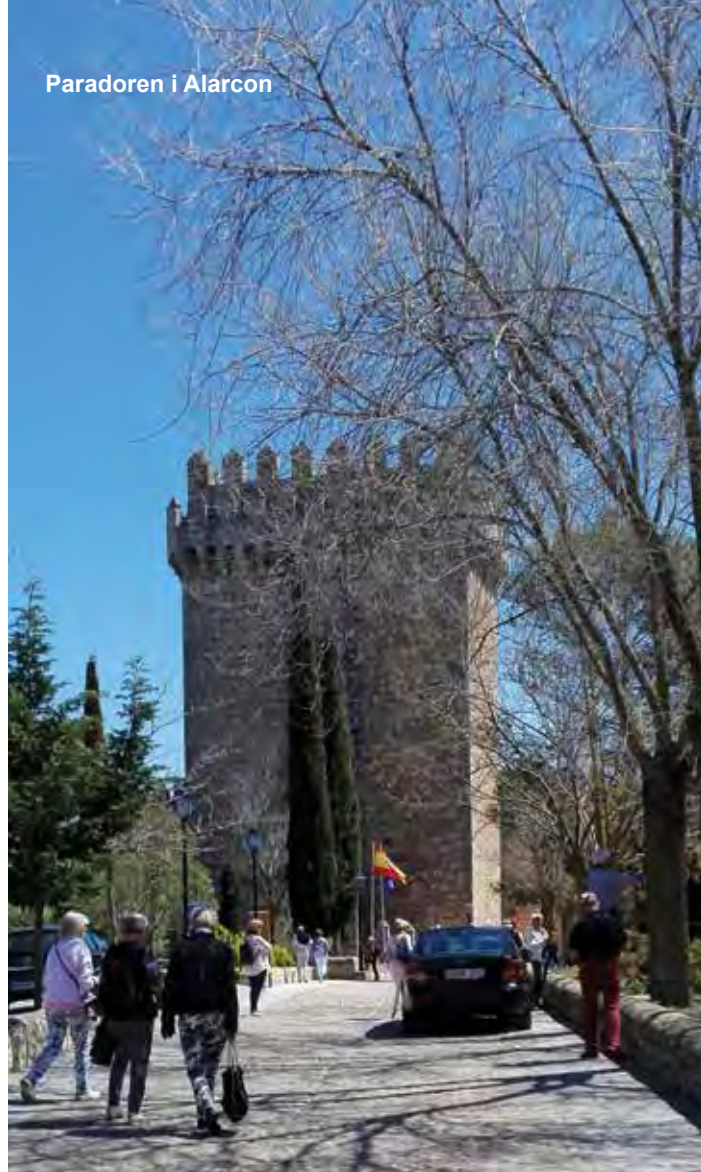
Parador de Chinchon ligger i et tidligere kloster fra 1600-tallet, midt i byen og er et gammelt augustinerkloster med store vinduer, vakre fellesarealer og utsøkt innredede rom. Det er også fire hager, hvorav en har et svømmebasseng og en annen er krydderhagen.

Paradoren på Plaza Mayor i Chinchon





Paradoren i Alarcón



Butikken i Paradoren i Alarcón



Etter en forfriskning i en av hagene, gikk vi inn i spisesalen og fikk servert maten. Og det var mye, spesielt etter den mektige lunsjen. Også her var det 4-5 forretter, kjøtt eller fisk til hovedrett, og en søt (men god) dessert med kaffe. Det var mange som måtte gi opp før siste retten kom.

Dagen etter startet med en omvisning i byen, før vi satt oss i bussen med retning Albacete. Av alle ting så ligger denne Paradoren i et gam-

melt nedlagt fengsel, og den er ikke så imponerende å se på fra utsiden som de to andre. Men om selve bygningen var litt anonym så var servicen, maten og vinen helt på topp. Det startet med menyen som lå på hver kuvert, med DNKCB's logo.

Vi trodde vi hadde fått flott mat dagen før, men dette måltidet slo alt. Selv kuvertbrødet var så godt at vi spiste det opp før forrettene kom – vi lærer jo aldri. Forrettene kom på bordet i mengder.

Hovedretten, som var felles for alle, var enorm. Og desserten hadde gått ned på høykant hvis vi hadde hoppet over brødet.

Gode og mette var vi når vi igjen satt på bussen, det var ganske stille på veien hjem, bortsett fra et og annet snork.

Reiselederne Grete og Gunnar klarte med denne turen å lage en flott avslutning på vårsemesteret for VinoGastro.



TOPP steder du ikke bør gå glipp av på Costa Blanca

Setter du passerspissen i Alfaz del Pi, finner du mange severdige plasser innenfor noen kilometers radius. Her tar vi for oss et knippe steder du ikke bør gå glipp av i sommer.

1 Museo Delso Alfaz del Pi



Museo Pedro Delso, en vakker finca på 15 mål full av kunst etter den spanske kunstneren Pedro Delso. Hans enkekone Signe åpner dørene til hjemmet deres hver lørdag. Her kan du beundre kunst, kultur og leve deg inn i Don Quijotes verden.

Pedro Delso (1924-1994) var kunstmaler, keramikker og skulptør. Han fikk sin utdanning ved kunsthøgskolen i sin hjemby Soria. Deretter studerte han i Madrid, Barcelona, Roma og Paris. I sine tidligere år samarbeidet han med Pablo Picasso. Mens kunstneren fra Málaga utviklet kubismen, utviklet Pedro Delso triangulismen, en stil som er inspirert av surrealismen. Han brukte ofte stilarten i sine verk.

Statuer og figurer pryder hele den 15 mål store fincaen, noen

i stål andre i keramikk. I 1998, fire år etter Pedros død, ble stedet erklært kulturminne av La Generalitat Valenciana. Det betyr at stedet er fredet og regnes som museum.

Ved siden av hovedbygningen ligger bodegaen som er en naturlig grotte. Her oppbevares vin, men mest av alt hyggelige minner fra tiden da Pedro og hans kone Signe arrangerte selskaper og hyggelige sammenkomster i hulen.

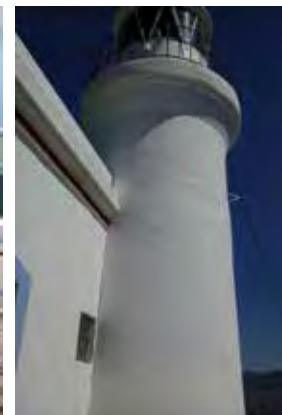
På fjelltoppen over grotten lagde Pedro to store kongestoler av mur. Herfra kan du nyte utsikten over Benidorm, La Nucia og Middelhavet. Dette punktet byr på Alfaz del Pis beste utsikt.

Pedro var veldig begeistret for Don Quijote, noe som preger mye av hans kunst. Så mye at

2 Fyret i Albir



Fyret i Albir er et populært mål for turgåere og turister, som ønsker en spasertur i vakker natur. Ved inngangen til gangveien finnes et informasjonssenter der du kan få informasjon om ruten, som forøvrig er 2,5 km lang (5 km tur retur). Langs den asfalterte gangveien



finner du plansjer over området flor og fauna, og vel fremme ved fyret ser du rett over på plattformene der det drives oppdrett av fisk. Er du riktig heldig, kan du se delfiner leke i den blå Middelhavet. Turen ut til fyret er en opplevelse for store og små.

3 Gabriel Miró i Polop



Et modernistisk bolighus ved siden av Plaza de los Chorros, midt i byen, er restaurert og tatt i bruk som Casa-Museo Gabriel Miró. Huset ble bygget i 1911 og ble kalt Villa Pepita.

Gabriel Francisco Víctor Miró Ferrer ble født i Alicante 28. juli 1879. Han var forfatter og skribent. I 1908 vant han sin første novellepris under El Cuento Semanal, og ble straks en anerkjent forfatter. Som følge av sin berømmelse, ble han engasjert som skribent for flere spanske og amerikanske aviser og blader, deriblant El Heraldo, Los Lunes de El Imparcial, ABC og El Sol i Madrid, samt Caras y Caretas og La Nación i Buenos Aires. I 1911 ble han utnevnt som kronikør i Alicante.

Familien Miró bodde i Madrid, men valgte å tilbringe lengre perioder i Polop. Det var Gabriel Mirós venn, komponisten Oscar Esplá, som anbefalte Gabriel Miró å komme til den rolige landsbyen. Det var her Miró skrev "Años y Leguas", hans beste litterære verk og et referansepunkt i spansk litteratur.

Polop glemte aldri sin berømte forfatter. Polop ble omtalt i noen av Mirós verker, deriblant i "Huerto de Cruces" der både byen og gravlundene i Polop blir omtalt. For denne boken mottok Miró premien "Mariano de Cavia". 15. juli 1930 valgte byen å hedre Mirós minne ved å oppkalle en av hovedgatene i byen etter forfatteren.

I 2011 kjøpte rådhuset i Polop huset "Casa del Xorro" ved torget med alle fontenene, og anla Casa-Museo Gabriel Miró. Etterkommerne av Gabriel Miró har bidratt med personlige eiendeler av forfatteren, samt originale verker til museet. På en av veggene innenfor er det trykket et sitat av forfatteren Dámaso Alonso som sier: "Gabriel Miró fortalte meg ofte om Polop. Jeg husker en morgen i det gamle huset...de skrevne ord var så varme, så fargerikt og levende at jeg via dem følte og elsket den fjerne alicantiske puebloen....".



Midt i Alfaz del Pi, mellom appelsinlunder og mandelplantasjer, finner vi en oase, en blanding av botanisk hage og skulpturpark. Klein Schreuder stiftelsen er åpen for publikum, og vertskapet ønsker besøkende hjertelig velkommen. Det tyske ekteparet Johanna Schreuder og Johannes Klein bor selv på eiendommen, og har bygget seg et gedigent hus i andalusisk stil. Ved eiendommens inngangsparti er en stor grusplass som fungerer som utstillingsområde for kunstnere fra fjern og nær. Bare det er kvalitet over arbeidene, vil det kunstinteresserte ekteparet alltid finne rom. Fra grusplassen, som er parkens høyeste nivå, er det utsikt over hele parkanlegget. Ekteparet kan fortelle at det er en høydeforskjell på syv meter, og at de mauriske terrassene er restaurert til sin opprinnelige form. Planteartene som pryder hagen kommer fra Australia og Sør-Afrika, og er valgt på en slik måte at det alltid skal blomstre uansett årstid. Johanna og Johannes ønsker å dele eiendommens skjønnhet med andre.

På en liten høyde finner vi palmehagen. Nøyaktig hundre palmer står på rekke og rad og danner en sval og skyggefull lund. Ekteparet har flere gartnere til å gjøre grovarbeidet, mens de selv tar hånd om vedlikeholdet av plantene. Tyve mål med tomt krever sitt, og ekteparet har så og si fulltids jobb med hagestell. Det er ikke bare å skulle stelle 400 rosebusker, 100 palmer, 60 morabær, 400 sypresser og 1000 ligustere, og i tillegg diverse antall planter.

Hagen består av åtte hundre meter med gangveier, og en full runde tar fort tre kvarter skal man ha med seg alt av sansesinntrykk. Har man barn med seg, tar det garantert lenger tid. Den store hesten som ligger i hagen er barnas favoritt. Dette er en metallfigur som barna elsker å ri på. Ellers er det store arealer til fri utfoldelse for barna. Parken er åpen for publikum hver søndag mellom 10 og 14, og koster 5 euro per person.

Ønsker du å besøke parken på en ukedag må dette avtales på forhånd på telefon: 966860230.



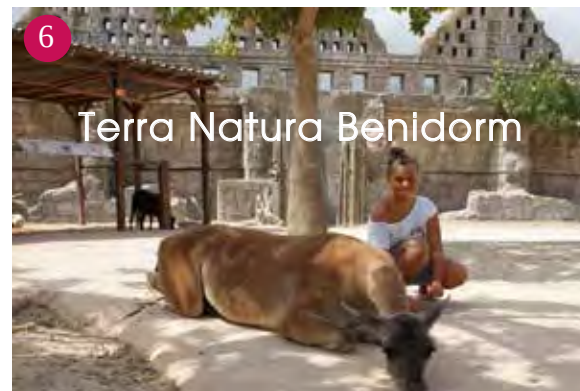
Vinprodusenten Bodegas Mendoza kjenner de fleste av oss fra den lokale supern eller også fra skandinaviske vinmonopol. At vingården ligger i nærmiljøet i Alfaz del Pi, vekker nysgjerrigheten til stadig flere skandinaver.

I tillegg til stokkene i Alfaz, har bodegaen ytterligere over 100 hektar vinstokker i Villena (Alicante). All dyrkingen er økologisk ved hjelp av naturlige midler. De har også anlagt et studieområde utenfor bodegaen bestående av Moscatel-stokker, der studenter fra universitetet i Alicante får eksperimentere beskjeringsmetoder etc.

Vingården ble bygget på slutten av 1960-tallet, men da kun for eget bruk. Den kommersielle lanseringen av vinene startet ikke før i 1989. Fra noen hundre flasker i året, er nå produksjonen 350.000 flasker per år. Åtti prosent eksporteres til utlandet, deriblant også Skandinavia.

Hvert år mottar vingården 20.000 besøkende. Halvparten er spanjoler, og resten er utlendinger, hvorav omlag 25 prosent er skandinaver.

En omvisning på gården tar to timer, og besøkende får dyp innsikt i vinens verden. Omvisningen avsluttes selvsagt med vinsmaking.



Terra Natura er en kombinasjon av botanisk hage og dyrepark. "Zooimmersion", kaller de det, et moderne designkonsept som tillater de besøkende kontakt med dyrene via sperringer som er "usynlige" for øyet. Den 250.000 kvadratmeter store parken er full av disse fysiske sperringene i form av vanngraver som trygt adskiller besøkende fra dyrene, men som gir deg følelsen av å være tett på både elefanter, løver og vannbøfler. Parken tilbyr aktiviteter for store og små, slik som for eksempel nattsafari og mating av elefanter i sine bur "bak kulisene". Utendørs foringstider er oppført i programmet sammen med alle andre aktiviteter og show. Med show menes fugleshowet og flere musikal. I fugleshowet stifter man bekjentskap med store rovfugler.

Parken er delt opp i fire temaer: Asia, Amerika, Europa og Pangea. I Terra Natura finnes over 1500 dyr og 200 forskjellige arter. 50 av dem er utrydningstruet. På dette området gjør Terra Natura en innsats for å bevare dyrearter, og sørge for at de lever så likt sitt eget habitat som mulig med individuelt tilrettelagte installasjoner. Dyrenes fysiske og mentale velvære står i fokus i Terra Natura.

I tillegg til dyr finnes også en imponerende flora, som vi kanskje ikke tenker så mye over i og med at vi forbinder parken med dyr. Det finnes hele 2500 planter og trær i parken av 160 forskjellige arter. Parken er like mye en botanisk hage som en dyrehage. Ta en tur og se det med egne øyne!

I Aqua Natura er det aktiviteter for store og små, fra vanngymnastikk til karaoke og sjøløveshow. Å bade med sjøløver er en annen aktivitet som ser ut til å trekke publikum. En halvtime med sjøløver koster 35 euro per person, og er nok en opplevelse for livet. Eller du kan nøye deg med å se sjøløvene opptre til oppsatte tider i parkens sjøløveshow. Her finnes også en havfrueskole for de minste.

Hovedattraksjonene i Aqua Natura er de 9 forskjellige vannskliene, fra små babysklier til kamikaze for de dristige. La Cresta ble åpnet som den eneste vannsklien i verden hvor brukeren får oppleve fullstendig vektløshet. Vannsklien er helt lukket som en tunnel, og er 15 meter på det høyeste. Utspranget er på 20 meters høyde. De siste åtte meterne er fritt fall rett ned i et stort basseng.



Aqualandia

I Benidorm finner du kystens største og desidert beste vannpark, Aqualandia. Parken er proppfull av sklier, bassenger, elver og moro både for store og små. Her finnes også serveringssteder.



Mundomar

Ved siden av Aqualandia finner du Mundomar, en kombinasjon av botanisk hage og marin park med dyr fra alle verdensdeler, delfinshow og sjøløveshow. Det finnes også en egen papegøyeavdeling.

Foruten godt vakthold og sikre installasjoner, er Aqua Natura også ren og velholdt.

Det finnes egne picnicområder med egne søppelstativer. Ellers byr også parken på to snackbarer og en restaurant. Menyprisen er ikke avskrekkende: 13,50 euro for voksen og 9,50 for barn.



På toppen av Benacantil fjellet ruver det gedigne fortet. Uansett hvor du befinner deg i Alicante, ser du Santa Barbara 166 meter over bybildet. Fortet har vært et yndet mål for erobring opp gjennom tidene. Til tross for stadige angrep og ødeleggelser, har fortet klart seg gjennom de tøffeste slag. Til glede for alle turister og historieinteresserte i vår tid.

Den enkleste måten å komme seg til fortet på er å enten ta toget inn til Alicante og gå av i havnen, eller parkere bilen i det store underjordiske parkeringshuset i havnen. Fra havneområdet er det to minutter å gå til heisen som bringer deg opp til fortet. Står du med ryggen til stranden, vil du se inngangen til heisen rett over gaten. «Castillo de Santa Barbara» står det på et stort skilt. En lang tunnel fører deg inn til heisen. Det koster 2,40 pero person tur/retur, og du kan velge om du vil gå av på nedre eller øvre plan i borgen. Borgen består nemlig av tre platåer, hvorav det øverste er det eldste.

Det var maurerne som bygget borgen tidlig på 900-tallet. Opp gjennom århundrene har borgen vært okkupert av forskjellige bosetninger. På midten av 1300 tallet ble Spania og Alicante gjenerobret av ibererne. De lot borgen beholde sin arabiske stil. På 1400 tallet ble muren sterkt ødelagt under det som kalles «krigen mellom de to Pedro'ene». Disse skadene ble reparert på 1400 og 1500 tallet samtidig med at borgen ble bygget ut med blant annet en kirke, matforråd, kjøkken, spisesal, stall, sykehus, møller, ovn osv.

Under tronarvestriden mellom Felipe de Borbón V og erkehertugen Carlos, ble borgen og byen 31. juli 1706 bombardert av engelsk/hollandsk flåte i hele åtte dager uten stans. Dette endte med engelsk overtagelse av borgen 8. august. Borgen bærer fortsatt preg av angrepet i form av kulehull på flere steder.

På 1800 tallet mistet borgen sin innflytelse og militære funksjon, og ble gjort om til fengsel. De innsatte var stort sett politiske fanger, mange av dem kunstnere. Det er funnet mange brev, dikt og tegninger som beretter fagnenes liv på borgen. Inne i artilleriet kan man den dag i dag se inskripsjoner i gulvet gjort av fangene, men de blir mer og mer utydelige som årene går da de ikke er beskyttet. Vi som besøkende trækker rett oppå disse historiske minnene, der kommunen egentlig burde ha laget glassgulv for å bevare dem. Noen av fangene som satt der var markisen Valdeflores, greven av Luminas, samt lederne av separatistbevegelsen på Cuba.



Tabarca er Valenciaregionens største og eneste bebodde øy. 60 mennesker har gjort piratøya til hjem. Øya går inn under Alicante's rurale områder. En rask båttur fra Santa Pola bringer deg over på rundt 15 minutter. Vel fremme finner du et lite, koselig og bilfritt bysamfunn og en spektakulær natur med rolige bukter og strender.

Øyen er delt i to soner; den ene delen er et naturområde med vaktårn og fyrtårn, mens den andre delen er et bysamfunn med smale gater, små bygninger og et variert tilbud av butikker, spisesteder og et par overnattingssteder.

Bestill leiebil hos oss
gunstig pris - personlig service

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

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



«Den rike maurerkongen Ahli Moho fra Castell de Castells, og hans harem med 150 konkubiner, søkte tilflukt i hulen da krigførerer El Cid drev maurerne vekk. Da de oppdaget at de ikke hadde noen rømmningsvei, tok de kollektivt selvmord ved bruk av giftige planter.»
Legenden har sin opprinnelse fra utgravingen av hulen i 1768, da 150 hodeskaller ble funnet liggende systematisk i ring. Hulen ble derfor kalt Cueva de las Calaveras (hodeskallehulen). I dag er dette Benidoleigs turistattraksjon.

Benidoleig er en bitteliten fjellandsby langs Río Girona i Dénia i Marina Alta. Byen har i overkant av 1100 innbyggere, som alle verdsetter byens eneste turistattraksjon. Hulen er kanskje ikke den største eller den mest kjente, men kanskje er den en av Spanias eldste. Gjennom 135 millioner år har vannet dannet hulens form, og arkeologiske funn viser at hulen var bosatt allerede for 100.000 år siden.

Til tross for sin betydelige alder, ble ikke hulen oppdaget før i 1768. Under hulen renner en naturlig vannkilde, som til alle tider har blitt brukt til vanning i jordbruket. Det var ved en utbedring av vannstrømmen at den 400 meter lange hulen ble oppdaget. På den høyeste er hulen 60 meter høy, full av stalagtitter og stalagmitter. Den største stalagtitten kalles «La campana» (bjellen) og henger ned fra hulens tak og nesten ned til gulvet. Formen og størrelsen er i seg selv bemerkelsesverdig, men banker du lett på den vil du høre en bjellelignende lyd, derav navnet.

Ved hulens inngang finnes rester av skjeletter. I tillegg til benrester fra menneske finnes her også fragmenter fra dyr og redskaper. Benrester fra hester, kaniner, flodhest, hyener og en tann fra nesehorn er flyttet til det arkeologiske museum i Alicante (Marq).

Hulen har opp gjennom tidene hatt ulik nytte. Mens bosetninger fra bronsealderen og jernalderen bodde i hulen, brukte romerne og ibererne hulen som et kultsted for ritualer og ofringer for fertilitet og et godt jordbruk. Under den spanske borgerkrigen ble hulen brukt til oppbevaring av sprengstoff. Fra tidlig på 1900-tallet ble hulen flittig besøkt av nysgjerrige turister, i tillegg til å bli brukt av den lokale befolkningen i forbindelse med påskefeiring. Men det var ikke før på 70-tallet at hulen ble åpnet for publikum som en turistattraksjon.



På det østligste punktet på Valenciakysten finner du Cabo de San Antonio (Cap de Sant Antoni på valensiansk). Lengst ut på ytterste spiss, 150 moh, ligger et vakkert fyrtårn midt i et naturreservat som innbyr til gåturer og sykelturer i et spektakulært terreng med panorama utsikt over Javea og Middelhavet. Og på en klar dag kan du skimte Ibiza i det fjerne.

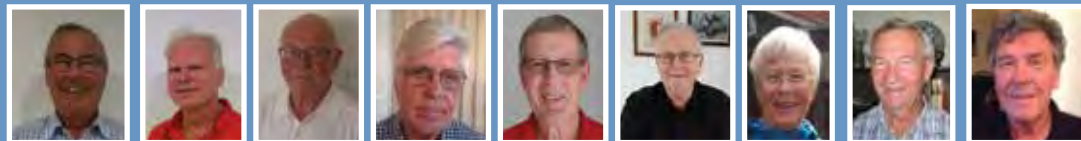
Ytterst ute på klippen står fyrtårnet som har lyst siden 1855. Rundt fyrtårnet er det anlagt utkikksposter med benker til å sitte på. Utsikten over bukten er formidabel, og man får full oversikt over bakenforliggende fjelltopper. En plansje viser navnene på alle toppene, og på nummer 9 finner vi Puig Campana i Finestrat.

Kommunen har satset mye på turisme og bevaring av naturen i området. Flotte gangveier med tilhørende plansjer, benker og utkikksposter er anlagt. Hele området ynder til fotografering; klippepelandskap med blått Middelhav og seilbåter gir en flott komposisjon. Og er du glad i å sykle, er det ingenting i veien for å ta tohjulingen fatt. Her er gode stier.

Det var nonner som ga klippen navn, da de bygget klosteret Ermita de San Antonio på 1600-tallet. Klosteret er nå borte, og bare noen mursteiner er igjen av det som var nonnens oppholdssted. Historien forteller at nonnene også bygget et utkikkstårn for å holde utkikk etter pirater fra Nord-Afrika. Tårnet ble revet i 1894 for å bygge nåværende fyrtårn.

Også i dag er Cabo de San Antonio et sted for åndelig føde. Her finner man klosteret Nuestra Señora de los Angeles. Klosteret drives av syv søstre under ordenen Santa María del Corazon de Jesús. Klosteret ligger langs veien ut til klippen på et område som kalles La Plana. Hvert år, den 2. august, er det fiesta for Virgen de los Angeles. Feiringen foregår ved klosteret, og både Javeas og Denias innbyggere valfarter til klosteret for anledningen.

Hvem sitter i klubbstyret?



Arne Flaten	Leder, leder for byggkomiteen ▶	arne.flaten@elim.no tlf: +34 693 481 516, +47 90665050
Bjørn Væthe	Nestleder, IKT-ansvarlig ▶	bv@bondia.no tlf: +34 684424233, +47 91604002
Per Brandt Hansen	Styresekretær, ansvar arrangementer ▶	pbran@online.no tlf: +47 92032669
Oddbjørn Fredriksen	Økonomiansvarlig ▶	oddbjfre@gmail.com tlf: +34 602 550 215, +47 90652862
Harald Becker	Styremedlem ▶	becker@online.no tlf: +47 911 90 787
Erling Kaspersen	Styremedlem ▶	erling.kaspersen@hesbynet.no tlf: +34 693788683, +47 90560665
Grete Ebbel Hestnes	Styremedlem med ansvar for kaféen ▶	grete.ebbell@gmail.com tlf: +47 415 69 090
Odd Furuseth	1. varamedlem, ansvar klubbblunsjer ▶	oafuru@hotmail.com tlf: +34 679670100
Geir Rune Gustavson	Varamedlem ▶	geir.gustavson@gmail.com tlf: +34 643356708

DEN NORSKE KLUBBENS AKTIVITETSGRUPPER

Gruppe:	Kontakt/Leder:	Telefon:	E-mail:
Costatrimmen	Marrit Kop		marritkop@gmail.com
Cantamos	Ingebjørg S. Jonassen	+47 99313250	ing-jona@hotmail.com
Visens venner	Anfinn Padøy		anfinn.padoy@online.no
Lyrikkgruppen	søker ny leder		
Filosofi I	Sidsel Sparre	+34 617664143	kreativ21@hotmail.com
Bridge	Jan Sagen	+47 97145067	jan.sagen@ktv.no
Kunstgruppen	Margrit Aschim	+47 90890484	kunstgruppen93@gmail.com
VinoGastro	Bjørn Kaspersen	+34 693788683	leder@vinogastro.com
Fotogruppen	Erik Paulsen	+34 965846123, +47 93023088	egp@broadpark.no
Helse og Sosial	søker ny leder		
Historiegruppen	Marit Gjelsten	+34 966860901	marit@dinhjelder.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

Gro Riise Monsson Roald Gunnar Riise Bjørn Stange

BEDRIFTSMEDLEMMER

Grupo Zeta Zeta - SECURMOBIL - 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. - Leuka Car S.L. - Spanienevents.com - Din Hjelder Marit&Juan Cerramientos San Jorge

Faste aktiviteter i DNKCB

Mer info: dnkcb.com

MANDAG:

Costatrimmen går tur:
Langtur kl. 10.00, korttur kl.
10.30. costatrimmen.com

Strikkekafe kl. 11.00

CostaGolfen kl. 10.30 (Albir)
og 12.30 (Las Rejas, Beni-
dorm), www.costagolfen.com

Koret Cantamos møtes på
Kirkesenteret i Albir kl.
16.00.

TIRSDAG:

Spanskurs fra 09.30 og
11.30

Visens venner,
annenhver tirsdag kl. 11.00

Bridge kl. 17.30

ONSDAG:

Costatrimmen, Korttur kl.
10.30. costatrimmen.com

QUIZ kl. 19.00 – Kom gjerne
alene, vi finner hyggelige
makkere til deg!

TORSdag:

Spanskurs kl. 09.30 og
11.30

Hobbygruppen: kl 11.00 -
14.00

Bridge kl. 17.30

"New Amigos" Språkkafe
kl. 18.00

FREDAG:

Filosofi kl. 11.00

LØRDAG:

Petanca i Parque Escandina-
via: Kl. 11.00.

SØNDAG:

Annenhver søndag kl. 16.00:
Filmgruppen

Åpningstider:

**Man-Tor: 10-14,
Fredag til kl. 15.00.**

www.solident.es

VI SNAKKER NORSK

solident

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

965 854 463

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



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

Valgkomitéen

**2018/2019 oppfordrer:
bli med i styre og stell!**

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

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

Vi tar fortløpende imot forslag på kandidater til styreverv – og siste frist for innlevering er 31. desember 2018. 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 2019.

**SPECIALIST 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
Ustyning regulering • Estetisk tannpleie
Bortfylling • Protoser • Tannbleking

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

Fotvorter • Hard hud
Liktorer • Negl- og fotsepp
Neglplager • Fotsmerter

www.marfil-smiles.com

OPPLEV VINENS VERDEN

I ALFAZ DEL PI, KUN 10 MINUTTER FRA BENIDORM,
FAR DU GUIDET OMVISNING OG VINSMAKING FRA MANDAG TIL I ØRSDAG
Nå får du kjøpt vår vin i Norge: Libs AS, Hattfjelldalen 21, 0275 Oslo, www.strom.no, amt.winje@strom.no

OMVISNING OG VINSMAKING MÅ
FORHÅNDSBESTILLES

**ENRIQUE
MENDOZA
VITICULTOR**

TEL: +34 965 888 639
e-mail: enrique.mendoza@bodegaenriquemendoza.com - www.bodegaenriquemendoza.com

**PROFESJONELLE
EIENDOMSMEGLERE SIDEN 1988**

KONTOR I ALBIR

EUROPA~SOL
EIENDOMSMEGLER

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

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 høre-
apparat. 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 Physio-
therapy. 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 Pu-
chades 18, local 2, Benidorm.
Tel: 965867516 663093702

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

20% Seguros Catalana Occi-
dente (hus-, bil-, livs-, sykeforsik-
ring). 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 fly-
plass. 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, Camí vell d'Altea, 18, Albir.
www.ebicishop.com

20% Gestora Angela López,
revisor/rådgiver/skatt/avgifter
m.m. Snakker engelsk. C/Fer-
rería 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% Linares (gjelder ikke tilbuds-
varer), C/Escoles, Alfaz del Pi.

10% SecurMobil
Av de Europa 8, CC La Nora,
Benidorm
(34) 965869552 / 600 455 677
info@securmobil.com
www.securmobil.com

**Gjelder kun ved
fremvisning av gyldig
medlemskort**

(san)orge CERAMIENTOS

DISTRIBUIDOR OFICIAL **LUMON**

TERRASSEGLASS
UTEN VERTIKALE KARMER

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

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

Din bilforhandler på Costa Blanca siden 1994

EURO-CARS ★ **LA NUCIA**

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 Clínica La Nucia, tel: 966 873 860

TERRA NATURA ZOO Benidorm

5€ I AVSLAG PÅ INNGANGSBILLETEN

www.terrannatura.com

Antall personer: 1 2 3 4 5 6

Barcode: 100069

Klipp ut denne kupongen og vis den fram ved billettluken i Terra Natura Benidorm når du kjøper inngangsbilletter. Få 5€ i rabatt per inngangsbillett til Terra Natura ved kjøp av opptil 6 billetter. Rabatten gjelder kun ved fremvisning av denne kupongen, og kan ikke brukes sammen med andre rabattordninger. Kupongen kan ikke selges, eller brukes i forrethningsøyemed. Odelagte kuponger aksepteres ikke. Rabattordningen gjelder til og med 31 desember 2018.

NORSK LEGESENTER

Centro Médico Salus Albir
Legesenter-Allmennmedisin og Spesialister

- Allmennmedisin
- 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 hjemmehjelpstjeneste.

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 velværetapeut.
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