



¿Qué Pasa?

Hva skjer i Den Norske Klubben Costa Blanca?



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

Nr. 1, januar 2015

Vino&Gastros kulinariske opplevelser på El Mercat



Fra Kiel til Alfaz del Pi Vi utforsker Dordogne

“I Skyggen av Al-Andalus”
Les boken om maurernes Spania





Costa Blanca
PHYSIO THERAPY








Fysioterapeut og daglig leder
Nazanin B. Heydar





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

4 Klinikk i Albir & Altea

- FYSIOTERAPI BEHANDLING
- AKUPUNKTUR
- MEDISINSK TRENINGSTERAPI
- LYMFEDRENASJE - MASSASJE
- GRUPPETRENING - BASSENGTRENING
- HELSE REISER - SPORTSREISER

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



NORSKE FYSIOTERAPEUTER
REFUSJON FRA HELFO

MEDLEM AV
NORSK
FYSIOTERAPEUTFORBUND



N-D
NordicHD.TV Føl deg hjemme

LANSERER NY TJENESTE I SPANIA

KVALITETS HD TV MED DE BESTE NORSKE KANALER

- Norsk kundeservice
- God tilgjengelighet med eget salgskontor i Alicante-regionen (Albir)
- Åpent 6 dager i uken (08.30-18.30)
- Gratis teknisk støtte, selv i hjemmet ditt
- Alle betalingsmetoder (bank, kredittkort, kontanter)
- Bilder i høykvalitets HD
- 2,5 Mb Internet forbindelse er nødvendig

Kundeservice: **618 483 651, +47 75 80 32 05, www.nordichd.tv**

NORDIC HD S.L., Avenida del Albir 66, 03581, l'Alfàs del Pi. Kontoret ligger rett i hovedgaten, midt i mellom Den norske Bokcafé og Universal Café. Åpningstid: Mandag-Fredag 08.30-18.30, Lørdag 10.00-14.00.



10gb INTERNET

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

A COMPLETE SOLUTION 4 YOUR INTERNET NEEDS

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



SYKEHUS IMED LEVANTE

Vi bryr oss om din helse

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

Intensivavdeling · Røntgenavdeling · Akutthjelp 24 timer Ambulansetjeneste
Hemodynamisk avdeling · Klinisk kjemisk og mikrobiologisk laboratorium
Alle medisinsk-kirurgiske spesialiteter: Fire operasjonstuer/ Endoskopi-seksjon/ Fødestuer
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 Cami del Calvari, TEULADA Tlf: 902 17 87 87 teulada@imedhospitales.com www.imedteulada.com
--	---

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

¿Qué Pasa? nr. 1, 2015

Løpende nummer: 52. Årgang: 11

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Bankkontonummer Bankia:
2038-5781-43-6000033490

Annonsepriser:

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

Innhold i dette nummer

- 6 Klubbinformasjón
- 8 Hvem Hva Hvor
- 10 Bridge
- 10 Oddbjørn Fredriksen
- 11 Lisa Uttersud
- 12 Tusen takk....
- 14 Nye opplevelser
- 16 Verdens eldste brennevin
- 20 Solo
- 22 Mat for hjernen
- 26 Kunstgruppen
- 28 Fotogruppen
- 30 Cantamos
- 32 Filosofigruppen
- 33 Historiegruppen
- 34 Klubbsidene
- 42 Dordogne
- 48 Klubbinformasjón



Skandinaviske produkter Telf. 96 588 85 08
Vintertid: 09.00 - 20.30
Somertid: 09.00 - 21.00
SUPERMERCADO
COSTA BLANCA
Cami de la Mar 30
Alfaz del Pi

ANNONSØRLISTE

10gb	46	Flyttespes.	40	Skolen	51
Boreal	51	Fysiakos	bakside	Solident	40
Bricol	39	Hallgeir P.	19	Super CB	5
Cap Negret	29	Himolla	41	Wipzona	32
CB Klinikken	19	Hogar	36		
CB Nursing	19	IMED	4		
CB Physio	2	Inelec	33		
Clínica Alfaz Sol	18	Nordic HD	3		
Clínica Benidorm	47	Nuevo Alcazar	47		
Dr. Tertit	47	Nykredit	4		
Eurocars	37	Rochas	41		
Europasol	34	San Jorge	41		



Klubblederen har ordet

Kjære medlemmer,

Snart ett år i nytt hus, og driften går over all forventning. Medlemmene trives, og stadig nye finner veien til oss nå som vi er blitt synlige og lettere tilgjengelige for de fleste i området på Costa Blanca nord. Vi har kveldsåpent tirsdag, onsdag og torsdag fra 17.00 – 21.00. Da er det mulig å komme innom for en liten "refresco", lese avisen, bli kjent, og gjerne introdusere dine venner til klubben.

Klubben vil store deler av 2015 drives på utelukkende frivillig basis. Paco, vår kafévert, har valgt å satse på videreutdanning innen kokkefaget, og Anne-Elisabeth, vår trofaste sekretær gjennom snart ti år, skal ha permisjon for å drifte et selskap innenfor helsereiser. Vi ønsker begge lykke til med nye oppgaver, og takker for godt utført arbeid. I den tiden kontoret skal drives på frivillig basis vil det få endret åpningstid. Nærmere informasjon om kontortidene kommer på e-post i "Huskeliste- neste uke i klubben", her i bladet og på oppslag i klubben. Kanskje kveldsåpent kontor en gang i mellom kan være nyttig?

Det vil bli en endring i styresammensetningen. Tormod Seljevoll takker for seg etter fem år i styret, 3 av årene som økonomiansvarlig. Vi takker for hans uvurderlige innsats, både som økonomiansvarlig, og innenfor juridiske spørsmål. Tormod har sagt seg villig til fortsatt å være en ressurs for styret ved behov.

Jeg vil benytte anledningen til å takke for tillitten dere har vist meg gjennom seks år som leder. Det har vært noen utfordringer, og da har det vært utrolig godt å få så massiv støtte som dere har gitt meg. Klubben er en stor organisasjon, med mange aktiviteter, og jeg vil rette en varm takk til alle frivillige ildsjeler som stiller opp, i aktivitetsgruppene og i den daglige driften av klubben. Uten dere hadde det ikke vært mulig å få til et så godt resultat. Styret skal ha en stor takk! Alle har i tillegg til styrevervet hatt viktige oppgaver i den daglige driften. Det er et styre med mye kompetanse, med "stå på" vilje og positiv innstilling til alle oppgaver. Vi er alle sammen, styret og frivillige, et godt team.

Valgkomiteen har gjort en flott jobb, og funnet gode kandidater til ledige verv. Lenger ut i bladet har vi en kort presentasjon av kandidatene til styret.

Klubben har gjennom bygging, flytting og en enorm økonomisk dugnad, vært gjennom en stor omstilling. All oppmerksomheten rundt vårt nye klubbhus har ført til mange nye medlemmer, nye aktivitetstilbud og utvidelse av eksisterende aktiviteter.

Vis din støtte til klubben, verv et medlem!

Jeg ønsker dere alle et innholdsrikt godt nytt år!

Hilsen Bjørg

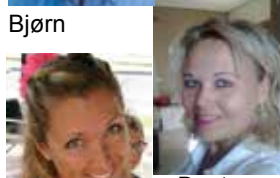


Hvem sitter i styret?



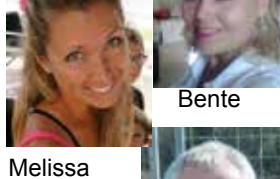
Bjørg

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



Bjørn

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



Bente

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



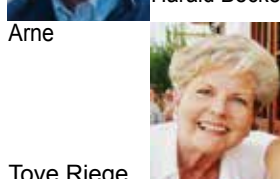
Melissa

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



Tormod

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

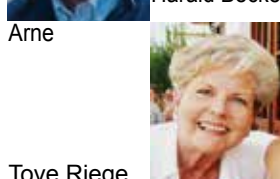


Olav

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

Arne

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



Harald Becker

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

Tove Riege

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

Innkalling til generalforsamling 2015



Herved informeres om at det vil avholdes Ordinær Generalforsamling i Den Norske Klubben Costa Blanca, Tid: Mandag 9. mars 2015 kl. 18.00 Sted: Hotel Kaktus i Albir.

Innkallingen til generalforsamlingen, med styrets årsberetning med revidert regnskap, revisjonsberetning og budsjettforslag, samt navn på kandidater som er foreslått til valg med valgkomiteens innstilling, og de saker som skal behandles, eventuelt med styrets kommentarer, kan fra 9. februar leses, lastes ned, skrives ut fra vår hjemmeside: www.dnkcb.com/genfors2015.html, eller hentes i Klubben.

Husk å fornye ditt medlemskap før 9. mars!

Gavekontoen i BANKIA er fortsatt åpen

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

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

Sånn er det for klubben også.

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

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

Kontonummeret er: BANKIA 20138.5781.43.6000033490

EN STOR TAKK TIL ALLE SOM ER MED OG BIDRAR!



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

Hvem Hva Hvor?

HVA SKJER I DET POLITISKE SPANIA?



Av Angelica Majos,
Spansk/norsk
sosoionom



For en tid siden dukket det plutselig opp et nytt politisk parti i Spania. Det kaller seg "Podemos" som betyr Vi KAN. Partiet har hatt en astronomisk vekst og ligger nå etter statistikken foran det politiske regjeringspartiet Partido Popular og rett etter Partido Socialista som er det andre største partiet i Spania.



Podemos ledes av Pablo Iglesias som klart har uttalt marxistiske ideer for sitt parti.

Partiet sies å ha utspring i en protestbevegelse kalt 15M som startet i Madrid og vokste seg ut over hele landet med mengder av protestanter i Spanias gater og plasser. Protesten oppsto som en reaksjon på urettferdigheten som fulgte med den store økonomiske krisen der mange spanjoler mistet arbeidsplasser, hus og hjem, samt kutt av alle slag, fra viktige støtteordninger til trengende spanjoler og mislighold fra spanske banker som dessuten satte folk på gaten.

Selv om det eksisterende regjeringsparti PP gjør alt de kan for å vise til vekst av arbeidsplasser og tilbakeleggelse av krisen, viser den enorme støtten Podemos har fått av befolkningen har et annet panorama. Et panorama med stor misnøye hvor mange har fått nok av løfter og hvor store skandaler dukker opp, der korrupsjon opp til de høyeste lag av politikere og bankdirektører er daglig kost. Dette samtidig som store deler av den spanske befolkning

gen er blitt fattige.

Podemos er forøvrig blitt ransaket opp og ned og kristisert av sine politiske motstandere, spesielt dens ledere som viser en profil av unge akademikere og det er påstått at de ikke kan presentere et klart valgprogram og at deres politiske linje ligger langt over venstrefløyen til partiet Izquierda Unida som har vært

Spanias sosialistiske venstreparti i mange år. Izquierda unida har aldri kunnet forene seg med det spanske Partido socialista obrero español som er det nest største partiet i Spania, men de har holdt seg i regjeringen med representasjon og de har steget noe de siste år. Podemos bryter med alt "det gamle" og har en revolusjonær profil og som sagt; det bare vokser og vokser i takt med misnøyen fra store deler av befolkningen. Partiet støttes av mange unge som ønsker et nytt Spania med sosial rettferd og stabile arbeidsplasser.

Partiets leder Pablo Iglesias ble valgt ved Europavalgene til å representere Spania i Brussel i koalisjonen av europeiske venstrepartier som alle ønsker et annerledes Europa.

Nå begynner de politiske partienes propaganda med bevegelse mot valgene som skal skje i desember og det blir en hektisk tid hvor meningsmålingene styrer mot en valgsuksess for et nytt parti i Spania. Et parti med en klar marxistisk/kommunistisk profil. Tiden vil vise om Spanias høyrefløy, spesielt de ekstreme som fortsatt eksisterer, klarer å tåle dette. Det er ikke så lenge siden det "raslet i sablene" innen visse strømninger i det spanske forsvaret (23. februar 1981). Har den demokratiske utviklingen siden den tiden modnet nok til å tåle et slikt nytt parti? Det vil altså tiden vise! 24. mai er det valg i Spania!



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

Ellers kan klubbkaféen friste med mange andre retter, tapas og selvfølgelig nystekte vafler!

Benytt klubbkaféen!



Que Pasa presenterer Oddbjørn Fredriksen



Jeg er 70 år og gift med Maj-Britt, som jeg nå har vært gift med i 45 år. Vi har to barn og to barnebarn, og bor i Trondheim, men jeg er født og oppvokst i Skien. Til Trondheim dro jeg i 1965 for å studere, der traff jeg Maj-Britt og siden har vi bodd der. Etter at jeg avsluttet studiene ved elektrolinjen på NTH, som det het den gang, arbeidet jeg først i 15 år ved et forskningsinstitutt, før jeg sammen med en kollega startet et lite programutviklings- og rådgivningsfirma innenfor elkraftbransjen. Derfor tok jeg også en utdanning i økonomi ved Trondheim Økonomiske Høyskole. Dette firmaet ledet jeg i om lag 25 år, inntil jeg mer eller mindre pensjonerte meg for 5 år siden, da vi kjøpte en leilighet i Albir, hvor vi nå tilbringer halve året. Nå stiller jeg som kandidat til styrevervet som økonomiansvarlig i Den Norske Klubben Costa Blanca.

Bridgegruppa har startet ny sesong i Den Norske Klubbens lokaler. Vi spiller hver tirsdag og torsdag. Kafeen holdes åpen for oss og gir oss hyggelig og god service.

Sist torsdag hadde vi et spill med et morsomt poeng. Syd var kommet i 4 spar og kortene satt som følger:

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

Vest spiller naturlig nok ut hjerte ♥K. Ser du hvordan Syd må spille?

Syd må legge ♥8 – neste hjerter stikkes med ♥E og Syd kaster en ruter.

Syd tar ut trumfen – tar ♦E og ♦K - trumfer en liten ruter.

Det er nå to stående ruter i Nord – på disse kaster Syd to kløver. Syd får altså 6 sparstikk – 1 hjerterstikk – 4 ruterstikk totalt 11 stikk.

Dersom syd stikker ♥K med ♥E vil Øst komme inn på ♦D og spille kløver

Øst – Vest får da 3 kløverstikk og 1 ruterstikk. Med andre ord Syd går bet.

Moralen er - Tenk før du legger på etter utspill.

Torkel



Que Pasa presenterer Lisa Uttersrud



Vi kjøpte hus i Alfaz del Pi i 2001 og siden 2005 har vi tilbrakt lange perioder her.

Mine svigerforeldre var med og stiftet klubben, så det var naturlig for oss å være med i klubben, de første årene sporadisk ved besøk her og etter 2005 mer jevnlig. Bridgegruppen, Vino Gastro og Quizen, blant annet, har gitt oss glede og nye bekjentskaper og vi har fulgt klubbens utvikling og fremgang.

Jeg er utdannet spesialsykepleier og økonom og har videre studier i ledelse og administrasjon på høyskolenivå.

Har også gått Forsvarets Høgskoles langkurs og vært hovedlærer ved samme skole. Hadde et lengre studieopphold ved NATO Defense College i Roma med viktige og interessante studier i internasjonal politikk, beredskaps- og sikkerhetsspolitiske problemstillinger.

Foruten lang praksis på sykehus, har jeg tjenestegjort som pleie- og omsorgssjef i kommunen og leder i Arbeidsmarkedsetaten, før jeg i 1994 begynte som fylkesberedskapssjef i Oslo og Akershus.

Min yrkesaktive karriere avsluttet jeg som generalsekretær i Reumatikerforbundet, en stilling der jeg kunne kombinere min administrative erfaring og min helsefaglige grunnutdannelse.

Jeg har fått spørsmål om å stille som kandidat til ledervervet ved DNKCB, et viktig og krevende verv, som jeg etter grundig overveielse har sagt ja til og som jeg ser på som en omfattende oppgave, samtidig som det er en stor utfordring som jeg går til med dyp respekt. Jeg vil bruke min kompetanse, mine erfaringer og mine personlige egenskaper til beste for fellesskapet og det enkelte medlem.

Tusen takk.....



Kjære frivillige, medlemmer, sponsorer, annonsører og støttespillere.

Et paradigmeskifte i klubbens historie er nå unnagjort og vi må si oss meget godt fornøyde med resultatene hittil. Hadde det vært tabellplassering for norske klubber, ville vi sikkert toppet listen!

Om vi ser bak de akkumulerte resultatene virker det som om det har lønnet seg å prioritere hyppig informasjon til dere alle, gjennom hele den perioden vi nå har lagt bak oss. Det at vi har økt standarden og frekvensen på medlemsinformasjonen, produsert aktivitetsaviser og har gjort ¿Que Pasa? til vårt bærende historiske informasjonsorgan, mener vi har bidratt til den fantastiske oppslutning vi nå ser at klubben har.

At mange av de medlemmene som oppholder seg i Albir nå har valgt å møte opp på flere av

klubbens arrangementer gleder oss spesielt, nettopp fordi flytting av klubben til en mer sentral beliggenhet var et sterkt medlemskrav.

Klubben ønsker å si tusen takk til alle dere som i alle disse år har støttet oss, men også samtidig sende en takk til dere som har vært med klubben tidligere. Dere har også en del av æren for at vi fortsatt har en aktiv klubb her i lokalmiljøet. Vi gjør det beste ut av de midlene vi til enhver tid har til rådighet og er evige takknemlige for hvert enkelt bidrag, stort eller lite.

Et høyt antall frivillige, som bidrar, med sitt smittende engasjement, betyr igjen høy kvalitet og en god innsatsmoral i alle våre aktiviteter. Et engasjement vi satser på å ta med oss i årene som kommer.

Klubben kommer alltid til å være en dugnadsdrevet klubb, så der-

for er også støttespillere utenifra utrolig viktige i tillegg til vår "egeninnsats".

Våre ønsker for fremtiden er at den oppslutning alle våre medlemmer har vist i disse årene vil fortsette – at hvert medlem verver et medlem!

Den Norske Klubben Costa Blanca nærmer seg nå 45 aktive år her på Costa Blanca. Det kan vi alle være stolte av!

La oss alle sammen nå sikte frem mot neste jubileum høsten 2015.

Med vårlig hilsen fra alle klubbens aktivitetsgrupper

Tusen takk.....

En stor TAKK til våre egne aktivitetsgrupper, 14 i tallet, som etter beste evne har "tømt" sine kasser til byggeprosjektet.

En stor TAKK også til alle firmaene, som har vært direkte støttespillere i forbindelse med klubbens nye hus, her listet i alfabetisk rekkefølge.



BonaNetto har i flere år bidratt med et sponset Wi-Fi nettverk for klubben og klubbens mange besøkende. BonaNetto har også gitt oss logoen på ytersiden av huset, og telefonsystemet inklusive telefonregningen siden mars 2014.



Boreal Costa Blanca S.L. har i alle år gratis bistått klubben med språklig, juridisk og utvidet samfunnskontakt.



BRICOL øverst i Alfaz del Pi har gitt klubben den flotte svarte granitt-toppen i baren.

Rosendo Olmedo hos Bricol har også vært med på å utforme de praktiske skap- og hylleløsningene i barområdet.



Costa Blanca Physiotherapy har holdt sine dører åpne for våre evige medlemmer hvor de gratis har kunnet bruke apparatene når disse var ledige, og de har bidratt med gevinster til lotterier.

Danish Design

Danish Design ga oss en flott ny sofakrok, som strikkegruppen er svært glad i.



Flyttespesialisten stilte på kort varsel opp med pakkemateriell, stor skapvogn og mann.



Fysiakos har gitt klubben lys-tette gardiner for auditoriet i klubbens 2-etg. Dette har gjort det mulig for Fotogruppen å vise bilder i stort format i tillegg kan nå klubbens filmgruppe Ormen Lange enkelt vise film hver uke



IMED Levante Hospital var den første til å støtte byggingen av

klubbhuset og har i flere år vært en av klubbens bygg-sponsorer, i tillegg til å annonsere og ha jevnlig blodtrykkskontroller i klubben.



NordicHD.TV har, i tillegg til å få Telefonica-kabel inn i klubbhuset, gitt oss muligheten for å vise norske programmer i klubben og hjulpet oss med de nye medlemskortene, som også er fordelskort.

En stor takk rettes selvfølgelig også til alle annonsørene som gjennom flere år har bidratt til at vi jevnlig har kunnet utgi medlemsbladet ¿Que Pasa?, til stor glede for tusenvis av nordmenn i vårt lokalområde.

Tusen takk til Yngve hos Wipzona for at de svingte seg rundt og fikk opp internett for oss da det plutselig ble borte mandag 19. januar



Nye opplevelser!

VinoGastro leter konstant etter nye kulinariske opplevelser!

En dag før jul dro vi til mathallen i Villajoyosa for å finne noe godt og annerledes til en førjulsmiddag, med spansk tilsnitt. Vi parkerte i Carrer Reis Catòlics, ruslet bort gågatestubben mot Carrer Canalejas for å ta en kaffe på uteplassen ved inngangen, før vi skulle inn i Mathallen.

Midt i "gågaten" på venstre side, midt i mot Mercat-hallen, ser vi Hostal El Mercat og hører at det snakkes norsk i inngangspartiet! Tilfeldigvis er det Nina, som er hotellsjefen, vi støter på i døren. Vi har tydeligvis ikke fulgt med i timen – stedet er norskdrevet og det på "andre året".

Vi forteller at vi er fra matklubben VinoGastro i Den Norske Klubben i Alfaz del Pi og blir umiddelbart invitert inn på en omvisning og oppdatering.

Nina sier: "Kom, vi starter med et besøk i Aula Gastronómica. Dette er stedet for matopplevelser. Drevet av nordmenn som elsker Spania, maten, folket og kulturen".

Vi får hilse på daglig leder og kokk Nils Erik Egeberg som ønsker velkommen til et variert kurstilbud med fokus på mat og helse i et topp moderne skolekjøkken på 270 kvadratmeter.

Nina fortsetter: "Her har vi flotte lokaler med plass til opptil 60 glade personer. Vi skreddersyr arrangementer fra A til Å og vi tar hånd om alle detaljer. Det

gjelder for jubileum, runde år, bryllup, møter og kurs. Helt siden oppstarten i begynnelsen av 2013 har vi tilbudt varierte kurs med hovedfokus på livsstil. Med foredrag innen blant annet kosthold, helse og ikke minst matlagingskurs. Vi har også hatt kunst og kulturaktiviteter i våre lokaler. I den senere tid har vi utvidet tilbudet ved å knytte til oss flere foredrags- og kursholdere, hovedsakelig med fokus på trening, kosthold og en bedre mental helse, for eksempel kurs i mindfulness. Deltar du på kurs hos oss, men bor privat, trekker vi bare ut overnattingsdelen fra kursprisen.

Kanskje Vino Gastros neste sjokoladetur til Villajoyosa blir en sving innom Aula Gastronómica.

Besøk gjerne hjemmesiden: www.elmercat.no

El mercat

Hotellet ligger sentralt ved byens eneste gågate tvers ovenfor matmarkedet. I umiddelbar nærhet ligger parkeringshus, jernbanestasjon og en rekke restauranter, frisører, hudpleiesalonger og forretninger av alle slag. Hotellet ligger 300 meter fra områdets flotteste sandstrand. Hotellet er av sjarmerende enkel standard, men alle rom har selvfølgelig eget bad. Hotellet har 37 dobbeltrom og 3 er leiligheter med kjøkkenkrok, stue og balkong. 10 av rommene har også balkong. Rommene befinner seg i 2-3-4 etasje uten heis, så får vi litt trim. Noen av rommene har tv, men ingen har aircondition. Det er en deilig takterrasse og gratis raskt trådløst nett.

Eierne

Det er 4 partnere, Ingunn Kvivik, Nils Erik Egeberg, Erik Hexeberg og Sofie Hexeberg, hun er lege og kostholdseksperter og er kjent som Norges lavkarbodronning. Sammen med Erix Hexeberg, som er spesialist i indremedisin, har de drevet Dr. Hexebergs Klinik, hvor lavkarbo har en sentral plass og mat skal brukes som medisin.



Club
VinoGastro



Comte de Lauvia

Slik det står på emballasjen: Armagnac er antatt å være Frankrikes eldste kjente form for brennevin, med en lang erfaringshistorie og håndverkstradisjon datert tilbake til 1235 da Gascony brandy dokumentert ble fremstilt til medisinsk bruk første gang.

Gjennom århundrer har tradisjonen blitt formalisert med en klar definisjon av hva som kan bære navnet Armagnac. I 1909 ble det ved lov vedtatt å begrense Armagnac til bestemte vinproduserende regionen i Gascogne og i 1936 regionen ble anerkjent som en av verdens fineste konjakk produsenter med etablering av en "Appellation D'Origine styrt," som strengt garanterer kvaliteten av den tradisjonelle druen vokser, vin å gjøre, destilling og modningsprosess.

Armagnac er en magisk kombinasjon av ånd, eik og tid. Det er et produkt av de Gascony mennesker nær deres jord, destillert å levere samme aroma og smak i dag som det gjorde alle disse århundrer siden.

Armagnac Comte de Lauvia er produsert på Chateau de Campagne d'Armagnac, i hjertet av Gascony-regionen i Frankrike. Fra Castels 200 hektar med vinmarker plantet med Ugni Blanc og Folle Blanche, de to druetyper som passer best til produksjon av Armagnac. Det varme klimaet og jordsmonnets avkastning, med druer som er destillert på en unik lav styrke, bevarer mer av de rike smakselementer og sterk rustikk karakter av ekte armagnac.

Aldrende og modnet i deres ekspansive kjeller kjent som "The Cathedral", lager med 1800 fat av svart eik fra lokale skoger, er Comte de Lauvia ambassadør for god smak for denne unike brandy fra landet D'Artagnan.

Verdens eldste brennevin

I Que Pasa nr 3- 2014 leste jeg artikkelen om Armagnac, og inspirert dro jeg til MedMarkt og kjøpte en flaske Comte de Lauvia, 50 cl, 8 år gammel fra Chateau de Campagne D'Armagnac, 32800 Eauze. Prisen var ca. 15€.

Med smaken av denne behagelige armagnacen i munnen lette jeg frem og redigerte følgende tekst. Håper den gir et utdypende innblikk i brennevinens historie. Se gjerne også hva vi skrev om brennevin i ¿Que Pasa? nr.: 3/2011. (Du finner det på: www.dnkcb.com/Que_Pasa)

Det er gjæringen av frukt og korn som produserer etanol. Etanol er den formen av alkohol som finnes i alkoholholdige drikker. Denne siste kategorien er der alkohol og brennevin møtes.

Alkoholholdige drikker kan spores så langt tilbake som 10 000 f. Kr. eller tidligere. Det er empiriske bevis på at det ble brukt fat til å gjære drikker fra frukt. Kina er kanskje den eldste sivilisasjonen som har bevis for at alkoholholdig drikk var en del av deres daglige liv. Spor som stammer fra rundt 7000 f. v.t. underbygger dette. Det er eksisterende relikvier av beholdere, som mugger og krukker, vin-presser og lignende verktøy, fra oldtidens Egypt og Persia som har datert sin opprinnelse så tidlig som 4000-5000 f. v.t.

Å drikke alkoholholdige drikker var ofte en del av dagliglivet.

Mens alkohol var valget for sosiale tilstelninger og arrangementer, samt religiøse /åndelige praksis og tradisjon for eksempel, hadde grekerne en guddom hvis eneste portefølje var vin og munterhet, Dionysos.

Gjennom historiske levninger vet vi at vin har blitt drukket i uminnelige tider uten at datidens mennesker kjente til stoffet alkohol, som er et arabisk ord; al-cohol. Det man derimot kjente til var alkoholens forunderlige virkning og den mystikk som ble forbundet med den.

Destillasjonskunsten startet sannsynligvis i Babylonia i Mesopotamia så tidlig som det 2. årtusen f.v.t. Med destillasjonsmetoden produserte greske seilere allerede i år 500 f.Kr. drikkevann av sjøvann. Aristoteles beskrev blant annet i det fjerde århundre f.Kr.

at sjøvann kan gjøres om til drikkevann ved destillasjon. Han fortsatte med å beskrive at vin og andre væsker også kan utsettes for samme prosedyre.

Destillasjon av parfymen og aromater ble gjort lenge før drikkesprit ble oppdaget. Destillasjonsprosessen ble brakt fra Babylonia via Egypt og Nord-Afrika til Europa av maurere. Her ble kunnskapen brukt av klostrene, primært til medisinsk bruk, som behandling av for eksempel kolikk og kopper. Det var de "gamle sivilisasjonene" som først utviklet destillasjonsteknikken, men araberne var de første som destillerte alkohol. Prinsippet er ganske enkelt at alkoholen har et lavere kokepunkt enn vann og dermed fordampes før vannet. Man antar at vin for første gang ble destillert i Europa rundt år 900.

Bruk medlemskortet ditt aktivt!

Benytt fordelene!

For mer informasjon, se medlemsfordelene bakerst i bladet.

Det er mye penger å spare på å være medlem i klubben!

Få medlemsskap nå gratis ut året!

Da oppdaget vitenskapsfolk at hvis en alkoholholdig væske ble varmet opp, ville den flyktige alkoholen fordampe raskere enn vannet. Ved å fange opp og kjøle ned dampen slik at den ble til væske igjen, fikk man et destillat med høyere alkoholprosent. Dermed var spriten oppfunnet, og etter hvert som folk i ulike deler av verden prøvde seg frem med å destillere alkohol basert på for eksempel sukkerrør og poteter, smaksatt med alt fra einebær til anis, oppsto de ulike typene sprit, slik vi kjenner dem i dag.

Destillasjonsapparatene, som fortsatt brukes til tradisjonelle brenneviner som eau de vie og whisky, har egentlig ikke utviklet seg mye siden den gang.

Folk tilla de første brennevinene langt større betydning enn de virkelig hadde. Man trodde at den rene alkoholen var en slags livseliksir, et "livets vann", som gjenspeiler seg i navn som; eau de vie, aqua vita og whisky (uisghi beatha).

Klostrene var datidens sykehus, og munkene brukte i stor grad alkoholen til å lage uttrekk av medisinske urter som ble brukt til medisin.

Men etterhvert utviklet brennevinet seg mer og mer til et rent nytelsesmiddel. Man fant ut at det var praktisk å destillere vinen før den ble transportert, det sparte frakt, og desuten tålte svakvinen dårlig de lange sjøreisene.

Omtrent hvert eneste land i verden har i dag sitt "nasjonale" brennevin, men noen få av disse har utviklet seg til å bli internasjonalt kjent. De mest kjente er nok russernes vodka, engelskmennenes gin, franskmennenes cognac, skottenes whisky og skandinavenes akevitt.

Kilder: Arcus, Historienet

Forslag Aktivitetskalender for VinoGastro 2015

Måned	Styre møte Dato/kl 14.00	Medlems møte Dato/kl 14.30	Tema	Ansvarlig	Dagsturer mm Dato	Opplegg tur	Ansvarlig
Januar	13	20	Empanadas	Grete/Gunnar	27	Besøk på gourmetrestaurant	Grete/Gunnar
Februar	10	17	Årsmøte/Pinchos	Anne Beth	24	Dagstur til Villena/Bodegas Francisco Gomez	Torild/Jørgen
Mars	10	17	Oliveneolje, oliven	Olav	24	Dagstur til Elche	Torild/Jørgen
April	7	14	Hvitløk	Elisabeth/Bjørn	?	2 dagers tur til Jumilla	Olav evt Hans
Mai	5	12	Vann med något attåt	Hans			
September							
Oktober					19-23	Langtur til Barcelona	Elisabeth/Bjørn
November					24		
Desember		24	Julearrangement ?		31	Nyttårsfest?	Festkomiteen?

Revidert 13.01.15



Alt innen hjemmetjenester
24-timers vakttelefon
Utlån av hjelpemidler
Tolketjenester
Blodprøver - INR
Sykehjem
TRYGGHETSLARM

Costa Blanca Nursing
Ring oss på
HJEMMESYKEPLEIE 619 274 038

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

Meld deg inn nå, og ta del i moroa!

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

clínica
Alfaz del Sol

· HEALTH
· BEAUTY
· WELLNESS

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

Nail extentions
Facial treatments
Body contouring treatments
Massage
Waxing
Nutrition

beauty clinic
Rebecca 633 065 870

FYSIOTERAPI & OSTEOPATI
CLÍNICA
CARLOS DIGÓN SØRENSEN
REFUSJON MED HELFO

Manuellterapi
Fysioterapi
Osteopati
Akupunktur
Kosthold
Trening

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

LEGESENTERET
Costa Blanca Klinikken

Almennpraktikerne har norsk og spansk legeautorisasjon

Åpningstider:
Man-Fred: 9.00 - 14.00 Lør: 9.30 - 13.30

- Blodprøver/vaksiner
- Hjemmebesøk
- Spesialister

Årets influensavaksine har kommet

Vi samarbeider med Hospital IMED Levante
Øyeblikkelig hjelp: Ring Rita på 649 542 252
Tlf: 966 86 86 86 / 966 86 88 86
Adr: Calle Joaquin Turina no. 4 - Albir

Tannlege Hallgeir Pedersen

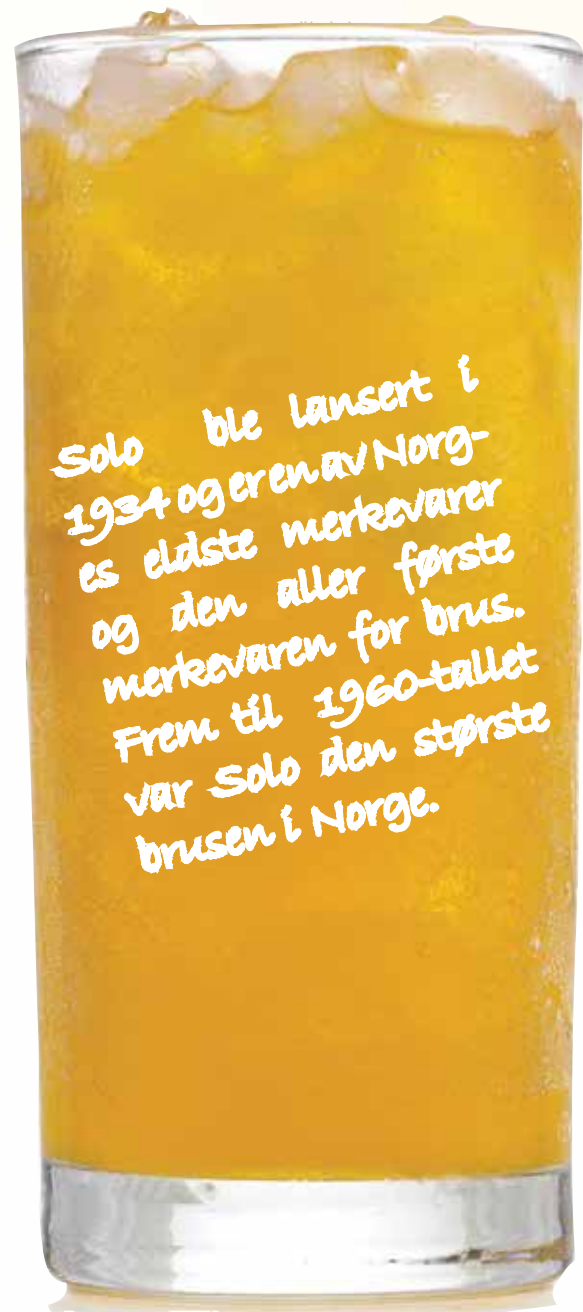
Ny Norsk Tannklinikk i Alfaz del Pi
ønsker alle pasienter velkommen til kontoret på Plaza del Sol i Urb. Alfaz del Sol

Timebestilling på tlf. 966 860 857

Solo

norsk brus

på spansk resept



Solo ble lansert i 1934 og er en av Norges eldste merkevarer og den aller første merkevaren for brus. Frem til 1960-tallet var Solo den største brusen i Norge.

Soloens far het Torleif Gulliksrud. På 1930-tallet tok han, sammen med sin svenske kompanjong Herr Stenkvis, med seg oppskriften på Solo fra Spania til Tønsberg Bryggeri. Navnet Solo ble hentet fra moderdrikken, "Naranjina Solo" (appelsin alene). Solo ble fort landets mest populære drikk, og frem til 60-tallet var den større enn Coca Cola i Norge. Solo er i dag Norges tredje største brusmerke, og eies av fire produsenter med tap-rettigheter.

Spansk hjelp

Gulliksrud og Stenkvis startet import til Norge og Sverige av appelsinkonsentrat fra et selskap i Valencia og fikk gode råd om appelsinbrusproduksjon av dr. Trigo, den spanske biokjemikeren som eide fabrikken. Naranjina Solo (bare appelsin) het det spanske råstoffet. Skandinavene snappet siste del av navnet og appelsinbrusen ble lansert både i Norge og i Sverige i 1934.

Under annen verdenskrig hadde Solo 25 prosent av mineralvannsmarkedet i Norge. Det skyldtes blant annet at tyskerne så med stor velvilje på drikken som brukte appelsiner fra det fascistiske Franco-Spania som råvare. En soloreklame fra 1946 forkynner at "Solo er juleselskapets selvfølgelig midtpunkt". Hvorfor? Favorittdrikken i Norge på det tidspunkt var hjemmebrent med gin-essens og Solo.

Hurra for deg som fyller ditt år

Olga Marie Mikalsen er blant mange som har reklamert for Solo. Hun ble med sin mildt sagt

Solo kunne i 2014 feire sitt 80 års jubileum



Foto: Per Moe

originale stemmeprakt rikskjendis i 1994 da hun i reklamefilmen som slo fast at Solo «sannsynligvis er den eneste brusen som ikke hjelper mot annet enn tørsten.», "sang" bursdagssangen. Mange av oss husker den fremdeles. Kanskje først og fremst på grunn av sangen.

- Nei, jeg drikker ikke alkohol. Jeg liker best Solo. Ellers hadde jeg ikke gjort reklamen, meldte Mikalsen, verdens eneste lyriske alt, fra sitt sykehjemsopphold ved Sagenehjemmet sommeren 2000, via Dagbladet, da 85 år gammel. Hun tilbrakte sine siste år som sydenpensjonist på Sagenehjemmet i Alfaz del Pi til sin død i 2006, 91 år gammel.

Kilder: Drikkeglede.no - Bergens Tidene-Wikipedia-Dagbladet-Ballade.no

Tønsberg Bryggeri ble Torleif Gulliksruds nærmeste allierte i starten. Her ble den aller første Solo produsert og tappet på flasker med crown-kork, den nye oppfinnelsen som revolusjonerte mineralvannindustrien. Bildet er tatt på 50 tallet.



Tønsberg Bryggeri, ble stiftet som interesseselskap allerede i 1856. Foruten produksjon og salg av øl og mineralvann, var bryggeriet i mange år også saftpresseri og saftfabrikk. Bryggeriet holdt produksjonen gående fram til 1975.



Av Rita Moe

Kilder: forskning.no, Berit Nordstrand
overlege og forfatter

75 % av immunforsvaret vårt sitter i fordøyelsen, og en god tarmflora er viktig for å holde oss friske og raske. Har vi ubalanser i fordøyelsen, gir det ikke bare konsekvenser for næringssopptaket fra maten, men mye av det knyttes også til immunforsvaret som også påvirkes. Øreverk, eksem, allergi, diverse infeksjoner - kan altså ha sitt opphav fra en dårlig fordøyelse. Hodepine, manglende konsentrasjon og psykisk ubalanse kan også skyldes problemer i tarmen. For å få orden på tarmhelsen vår, er det viktig med mat som gagnar fordøyelsen ved å unngå mat som skaper problemer og ubalanse.



12 mattips for sunn

og glad hjerne!

1 Nøtter og frø

Bare en håndfull rå usaltede nøtter og frø forsyner kroppen med næringsstoffer som mineraler, vitaminer, sunt fett, fiber, proteiner og antioksidanter. Alle disse næringsstoffene styrker hjernens funksjon og energiproduksjon. Valnøtter, med sitt høye innhold av omega 3 og antioksidanter, er spesielt bra for hjernen. Spesielt rik på aminosyren tryptofan er gresskarkjerner. Tryptofan omdannes raskt i kroppen til serotonin. Serotonin er signalstoff som produseres i hjernestammen og tarmsystemet, og er essensielt i forhold til hjernens interne kommunikasjonssystem. Serotonin har stor betydning for humør og velvære. Vårt lykkehormon!

2 Fiberrike karbohydrater

Grønnsaksfiber og fullkorn danner et bra miljø og vekst av gode bakterier i tarmen. De bedrer hjernefunksjon og sinnsstemning. Fiberrike langsomme karbohydrater er havregryn, bygg, naturris, bønner, belgvekster og grønnsaker. I motsetning til raffinerte raske karbohydrater øker disse fiberrike karbohydratene serotonin-nivået i kroppen i lengre perioder. Karbohydrater løfter humøret naturlig ved å "kick-starte" serotoninproduksjonen i hjernen.

3 Fargerik mat- regnbuens farger

RØD- ORANGE- GUL- GRØNN- BLÅ- INDIGO- FIOLETT er regnbuens farger! Ved å spise fargerik mat fra planteriket som grønnsaker, frukt, bær og urter kan du styrke og fornye kroppens celler og beskytte den mot sykdom. Plantestoffene fra planteriket inneholder store mengder med fytokjemikalier (antioksidanter), klorofyll, vitaminer og mineraler som er aktive stoffer som gir helsebringende effekter som stimulerer immunforsvaret og reduserer aldringsprosessen.



¿Que Pasa?

www.dnkcb.com

Mat for hjernen



Rita Moe
Leder Helse&Sosial
gruppen

«Lillehjernen» vår sitter i tarmene og sender signaler opp til hjernen. Gode bakterier produserer signalstoffer som kommuniserer med hjernen via lange nervetråder og påvirker vår mentale helse i høy grad.

4 Grønne grønnsaker

Grønne grønnsaker inneholder mye klorofyll. Klorofyll er det grønne i alle planter og det sentrale atomet i klorofyll er magnesium. Klorofyll supplerer oksygen i blodet og stimulerer cellenes evne til å reparere og fornye seg. Det styrker immunforsvaret og bremser aldringsprosessen.

Grønne grønnsaker - Brokkoli, brekkbønner, asparges, spinat, grønn paprika, grønnkål, selleri, squash, sukkererter, avokado, purreløk, vårløk, spirer.

5 Bær

Antioksidanter og fytokjemikalier har hjernestimulerende egenskaper. Bringebær, blåbær, solbær, jordbær og tyttebær er superbær som inneholder fytokjemikalier (antioksidanter) som bidrar til å beskytter kroppen mot oksidativt stress.

6 Mørk sjokolade

Kakaopulver inneholder spesielle forbindelser som påvirker vår fysiologi og hjernekjemi. Kakao stimulerer produksjonen av fenyletylamin og serotonin, som er oppløftende på humøret. Kakao inneholder antioksidanter som beskytter oss mot frie radikaler og betennelsestilstander. Mørk sjokolade synes å bedre kognitiv funksjon, dvs. evne til konsentrasjon og innlæring. Nyt med god samvittighet små mengder med kvalitetsjokolade med fordel 80 % kakao (minst 70%) hver dag.

Kakaobønnenes innholdsstoffer:

Fenyletylamin: Ligner på dopamin og amfetamin, gir eufori.

Anandamid: gir appetitt, smertedemping og lykkefølelse

Koffein: Avhengighetsskapende, øker våkenhet

Theobromin: Øker følelse av velbehag, antidepressiv

Antioksidanter: Styrker immunsystemet, reduserer betennelsestilstander

Magnesium: "Antistressmineral, regulerer nervefunksjoner



www.dnkcb.com

¿Que Pasa?

23

7



Fett for hjernen

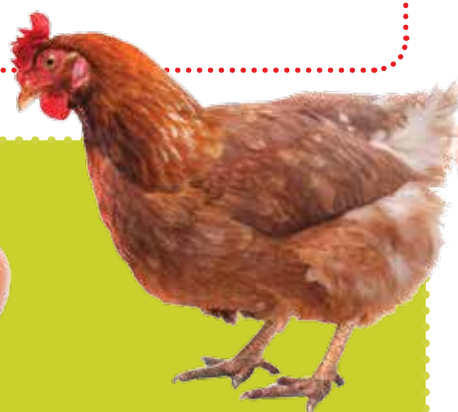
Spis naturlig fett! Bytt ut transfett og raffinerte planteoljer med ekstra virgin olivenolje, kaldpresset rapsolje og kaldpresset økologisk kokosolje.

Spis fet fisk, fornuftige mengder melkefett (smør og rene meieriprodukter), avokado, nøtter og frø. Hver eneste cellemembran er bygget opp av fett, og i tillegg består hjernen vår i stor grad av fettsyrer. Fett er viktig for kroppen og spesielt viktig for hjernen!

8 Mat rik på B- og D-vitamin

B og D-vitaminrik mat tilfører hjernecellene jevnt påfyll av smarte byggeklosser som vitaminarbeidere. Trioen av B-vitaminer produserer avanserte signalstoffer som både løfter humøret, holder konsentrasjonen oppe og lagrer minner. Tilstrekkelig D-vitamin må også til i denne prosessen.

Bruk rene råvarer som kjøtt, fisk, egg, grønne grønnsaker, bygg, havregryn, banan, bønner og linser, fet fisk, egg, sopp og tran (beriket fiskeolje med vitamin D).



9 Mineralrik mat

Jern, sink, magnesium og jod er viktig for prosesser i hjernen.

► **Jern** fra rødt kjøtt, lever, linser, bønner, spinat, sesamfrø, bokhvete, gresskarkjerner.

► **Jod** fra mager fisk, skalldyr, meieriprodukt og egg. Helsedirektoratets anbefalinger for hvor mye jod vi bør få i oss daglig (både menn og kvinner) er fra 10 år og oppover 150 mikrogram jod.

► **Sink** fra grønne bladgrønnsaker, fisk og sjømat, asparges, bønner og gresskarkjerner.

► **Magnesium** fra sesamfrø, chiafrø, hampfrø, quinoa, bokhvete, spinat, mandler, paranøtter og mørk sjokolade



10 Tryptofanrik mat

Tryptofan er en aminosyre som omdannes rask i kroppen til serotonin gjennom enzymatiske reaksjoner. Tryptofanrik mat er: Kalkun, lammekjøtt, lever, torsk, krabbe, ost, belgvekster, yoghurt og gresskarkjerner.



Fettsyrer er viktige for hjerne og nervesystem!

11 Vill fisk rik på omega 3

Omega 3 er viktig for god hjernefunksjon, og villfisk er en meget god kilde. Fet fisk som vill laks, makrell og fjellørret inneholder naturlig omega 3 og de lange og flerumettede fettsyrene EPA og DHA. Disse kalles marin omega 3.

EPA står for eikosapentaensyre, DHA for dokosaheksaensyre, og er essensielle fettsyrer. Disse kan kun tilføres kroppen gjennom kosten. Kroppen kan ikke selv produsere EPA, DHA.

NB! Omega 3 fettsyren er meget begrenset i op-drettsfisk.

Fettsyrene er viktig for hjernen og nervesystem, samt har betennelsesreduserende effekt i kroppen.

12

Fermentert og spiret mat

Fermentert, melkesyregjæret og spiret mat er mat med høyt innhold av aktive enzymer (fordøyeskatalysator) og melkebakterier som er næring for gode bakterier i tarmen.

«Lillehjernen» vår sitter i tarmene og sender signaler opp til hjernen. Gode bakterier produserer signalstoffer som kommuniserer med hjernen via lange nerve-tråder og påvirker vår mentale helse i høy grad.

Surkål, kefir, enkelte yoghurttyper og surdeigsbrød. Yoghurt med Lactobacillus GG-melkesyrebakterier(LGG) og havrekli er yum, yum for tarmbakteriene.



Månedens utstiller **MARS** **Randi Vaag**



Allerede før Randi startet på folkeskolen i 1948 begynte hun så smått med håndarbeid og har siden den gang vært aktiv i faget med søm som spesialitet.

Med en far som var skraphandler, kan en tenke seg at inn i den forretningen kom det mye rart. Når konfeksjonen kom til Norge, fikk faren inn avskjær av bomullsstoff, etter utstansing av mønster fra fabrikkene. Dette tok Randi med hjem og lagde både kjoler, skjørt, bluser, shorts og mye annet etter å ha sydd sammen bitene. Det ble etter hvert klær av eget design og

veldig anvendelig om sommeren. Når hun selv fikk familie, ble det søm av klær til barn og voksne. Ofte av stoff som ble sprettet opp av brukte klær og sydd sammen igjen i nytt design. I dag kaller vi det gjenbruk med re-design, som nå er populært, spesielt blant de unge. Noen av dere så kanskje på «Det store symesterskapet» på NRK nå nylig, og det klødde nok litt i fingrene til Randi da hun fulgte med på det fra sofakroken.

I 2002 fikk hun noen ip-adresser til butikker i USA. Siden den tid, har hun handlet alle sine stoffer derfra.

De er av høyeste kvalitet og hun sier de er en fornøyelse å jobbe med. Å handle på nett har fungert veldig bra for henne. Randi gleder seg til utstillingen i Casa de Cultura nå i februar, og i mars finner vi hennes vakre arbeider i DnKCB.

Velkommen til vernissage i DnKCB torsdag 26.2. 2015 kl.13.00!

Kunstutstilling i Casa de Cultura

Da er det igjen duket for kunstutstilling i Casa de Cultura i L'Alfaz del Pi (se plakat). Her vil mange av medlemmene i Kunstgruppen Costa Blanca 93 stille ut sine arbeider. Det blir mange malerier, men også glasskunst og patchwork av ypperste klasse.

Det sies at når en går på kunstutstilling, skal du finne noe som «snakker» til deg og dveler lenge ved dette. De fleste utøvende kunstnere ønsker å formidle et uttrykk i kunsten sin. Dette uttrykket treffer kanskje noen i form av glede, varhet eller at det rett og slett er godt å se på og ta innover seg. Det å sitte ute i naturen ved et bål med nykøkt kaffe, se på det storslagne mesterverket vi der er omgitt med, kan gi oss øyeblikk av lykke. Slik er det også med kunsten. Det å gå på kunstutstilling er ofte grobunn for inspirasjon og kan gi en god følelse av velvære. Nå har DU muligheten til å oppleve dette, med tilbehør av både tapas og Cava.

Velkommen til vernissage 19.2 kl.19.00-21.00



Program for våren 2015

- | | |
|--------------------|--|
| 11.2: | Årsmøte |
| 19.2-5.3: | Utstilling i Casa de Cultura i L'Alfaz del Pi (se plakat) |
| 26.2: | Kunstkafe m/vernissage: Randi Vaag |
| | Medlemsmøte |
| Mars måned: | Utfukt m/tegneblokk eller malerpensel ute i det fri m/lunsj |
| 19.3: | Kurvfest |
| 26.3: | Kunstkafe m/vernissage: Brith Færgestad |
| | Medlemsmøte |

Kom bli med!

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

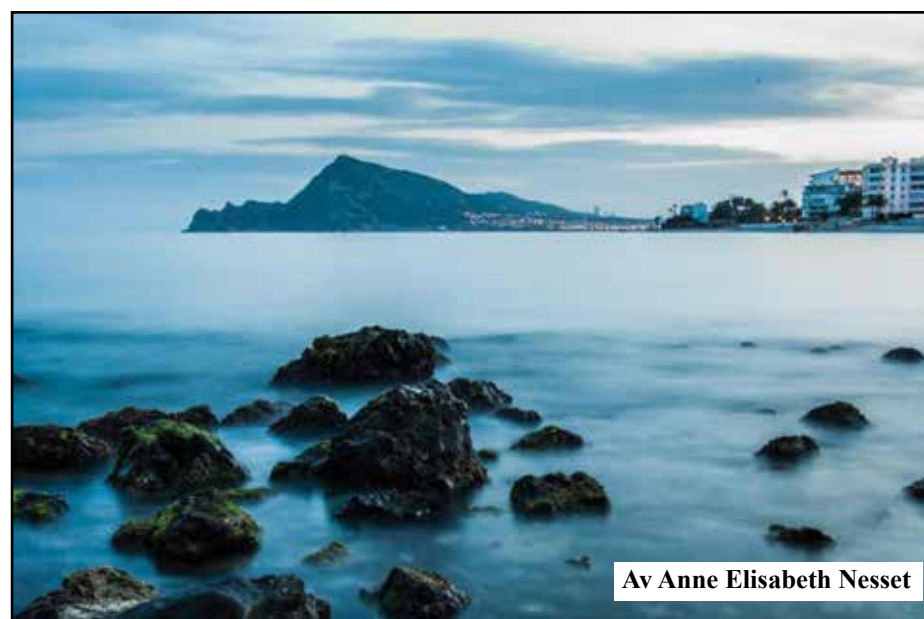
Meld deg inn nå, og ta del i moroa!
Helårsmedlemsskap koster bare 50€.
Som helårsmedlem får du rettigheter og fordeler iht våre vedtekter.



Månedens bilde



Lang lukketid



Bilder med sløret vann - enten det nå er bølger som slår mot steiner i strandkanten eller en elv som renner - gir en silkemyk

stemning i bildet. Det kan se litt imponerende ut, men i prinsippet er det ikke så vanskelig. Utfordringen er mer å få frem den

effekten som passer i bildet. Hvordan får vi så dette til? Det som skaper denne slørete effekten, er at lukkeren i kameraet er åpen "relativt" lenge, slik at bevegelsene nærmest hviskes ut. Hvor lenge det er snakk om, varierer ut fra farten på vannet og hvor kraftig sløring du ønsker.

Dette høres kanskje vanskelig ut, men det er det ikke. Ønsker du å vite mer, meld deg inn i Den Norske Klubbens fotogruppe.

HOTEL

cap negret

Hotel Cap Negret

Vi gir bort* sol til medlemmer
av DEN NORSKEN KLUBBEN COSTA
BLANCA og deres venner og familie.

SPESIELT VELKOMSTTILBUD



Kom og nyt solen, stranden
og Middelhavets gastronomi
****fra 29,90€/pers og dag**
Barn gratis

Prisen inkluderer:

- ✓ Dobbeltrom m/terrasse med havsutsikt
 - ✓ Fullpensjon med spansk mat (risretter, paella, salater, kjøtt, fisk...) med vin og vann
 - ✓ Underholdning/aktiviteter: utflukt i Altea, helsestudio, leker og diskotek hver kveld.
- **Tilbud etter sesong og tilgjengelighet. Minimum 5 netter.**



Vi gir bort sol:

*For hver dag det regner eller er overskyet (50% av dagen), gir Hotel Cap Negret deg en verdikupong som kan byttes inn i en natt. Tilbudet gjelder til 31. desember 2015.

Ditt selskap i havkanten

**BRYLLUP
GEBURSDAGER
SELSKAPER
EVENTS
FIRMAFESTER**



INFORMASJON OG RESERVASJON: +34 965841200 • info@hotelcapnegret.com
Hotel Cap Negret • Pda. Cap Negret, 7 • 03590 Altea • Costa Blanca

Cantamos starter

Flere av sangerne i koret vårt velger å reise til Norge en stund før jul og komme sydover etter vinterens kjølige opphold i nord. Det er ingen nøling – alle møter til korøvelse så fort de kan.



Før vi går løs på repertoaret, er oppvarming av kropp og stemme viktig, så det blir en del både kroppslige og sanglige øvelser før vi går løs på repertoaret.

Det er nye sanger som skal øves inn, både på norsk, engelsk og på spansk. Heldigvis er det god hjelp å få fra Maestra Inés ang tekst og uttale på La Paloma og Solamente Una Vez - en stor utfordring for mang en nord-europeisk pensjonist.

vårsesongen 2015

Vi har likevel for det meste norske sanger på repertoaret – noen av dem hentes frem fra tidligere og andre er helt nye for dette koret.

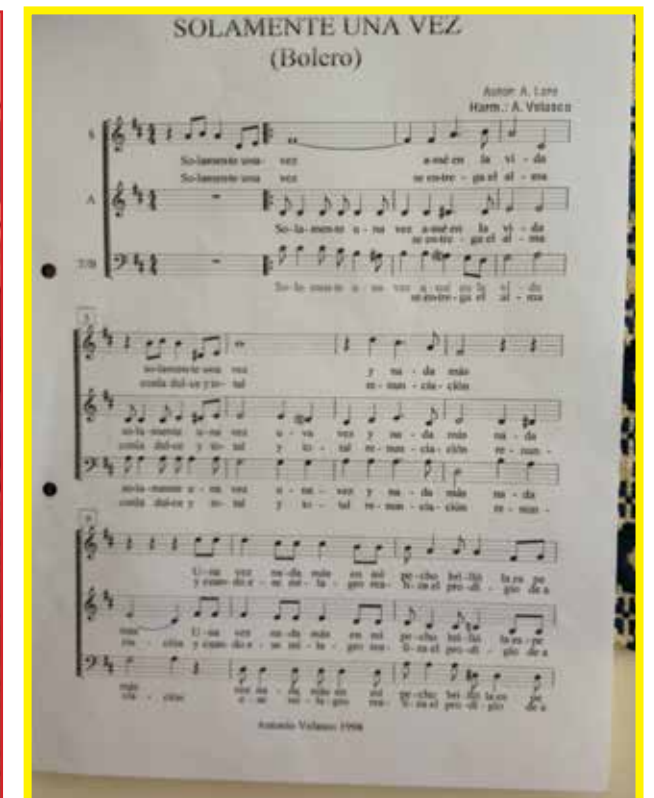
Siden det tar tid å lære nye sanger, tar vi også med noe fra fjorårets repertoar. Enkelte sanger ligger vårt hjerte nær, så vårsesongen inneholder flere fra i fjor. Så vi forventer å kunne fremføre dem enda bedre i år!

Rett over nyttår har vi vårt årsmøte, og leder og kasserer i nåværende styre takker for seg og andre tar over – men sangerne i Cantamos står på som før!

Har du lyst til å synge med oss? Bli med, da vel – vi har plass til fler!
Koret øver på kirkesenteret i Albir hver mandag kl 16-18.30
i perioden januar-mars og oktober–november.

VELKOMMEN!

Ring evt Hilka: 699 602 969
eller Ingebjørg: 657 435 810



Filosofigruppen velger hvert år et hovedemne for perioden oktober - mars. De to siste årene har vi tatt for oss to representanter for eksistensialismen - den kristne Søren Kierkegaard og den sekulære Martin Heidegger. I år falt valget på Hannah Arendt som tilhørte det samme filosofimiljøet som Heidegger. En stund var de til og med kjærester - noe som gjorde oss en smule nysgjerrige. For Arendt var jøde, og Heidegger ble etter krigen anklaget for samarbeid med nazistene og mistet retten til å undervise i flere år. I fjor gikk det en film om Hannah Arendt på norske kinoer. Det var krigen som vekket Arendts politiske engasjement. Spesielt var hun opp-tatt av menneskers frie vilje og

for The New Yorker. Hun hadde på forhånd nærmest ventet å møte den personifiserte ondskapsen, men møtte i stedet en tankeløs, uanselig mann som var stolt over å ha gjort sin plikt som var blitt pålagt ham av "Systemet". Personlig hadde han ikke noe spesielt mot jøder, men han anså det ikke som aktuelt å sette egne verdier opp mot opp-gaven han hadde fått. Slik fikk ondskapsen et nytt ansikt. Det er lett å ta avstand fra psykopater og monstre. De færreste av oss finner glede i å torturere andre levende vesener. Men det gjør oss ikke skyldfrie. Tenker vi gjennom konsekvensene av våre handlinger? Eller er det mest bekvemt å drive med strømmen?

mulighet til å handle - noe som står i sterk kontrast til ideologien som råder i totalitære samfunn. Da israelerne i 1960 hadde kidnappet Eichmann i Argentina for så å stille ham for retten i Jerusalem, fulgte Arendt rettssaken som korrespondent

Hannah Arendt var engasjert i mange av samtidens spørsmål - feminisme - opprettelsen av staten Israel - "ekte" revolusjoner og nye, bærekraftige samfunnsmodeller. Ofte var meningene hennes kontroversielle, og av og til selvmotsi-

gende. Einar Øverengets bok om Arendt har engasjert oss, og det hender vi ikke er enige i damens synspunkter. Men det er bare slik det skal være.

Fremmøtet til våre fredagstreff har for det meste vært godt denne høsten. Men det er et problem for kontinuiteten at noen kommer sent til vinteroppholdet i Spania, og noen reiser tidlig hjem på juleferie. Innimellom dukker det nye opp. Alle er blitt ønsket velkommen, og hittil har det fungert bra - selv om det medfører en del improvisasjoner.

Et av høstens første møter ble holdt hos Britt, som har skapt sitt Carpe Diem langt oppe i dalen, ved landsbyen Confrides. Det ble en herlig blanding av veltillaget mat, sosialt samvær og filosofi.

Hilsen Sidsel

Historiegruppen 2015 Vårprogram

Auditori de la Mediterània, La Nucía kl. 13.00 annenhver tirsdag

Foredragene varer én time
Gratis parkeringshus like ved

3. februar: Jan Brekke: "Da den spanske Paven Alexander VI (Rodrigo de Borja fra Játiva) delte verden i to og Spania fikk halvparten. Forspillet til, og kappløpet om den første jordomseling i 1522)

17. februar: Kjell Ryberg: "Den spanske armada. Hvem vant egentlig sjøslaget? Spania eller England?"

3.mars: Irmtraut Wandler Øverland: "Hvordan maurere, kristne og jøder levde sammen i middelalderens Spania og hvorfor det gikk som det gikk".

17. mars: Kristin Brudevoll: Ali-cante: Et streiftog gjennom byen og historien.



Alle som er interessert i å få vite litt mer om dette landets historie og kultur er hjertelig velkommen. Å delta på møtene koster ingen ting, men vi oppfordrer alle til å melde seg inn i Den Norske Klubben som vi samarbeider med. Tema for møtene våre er spansk historie.

Innenfor denne rammen har vi hatt mange interessante vinklinger, ja det er faktisk opp til hver og en (inkl. deg som hittil bare har vært tilhører) å finne flere spennende ting fra den rike spanske historien som du kan dele med oss andre.

Du behøver ikke å være historiker for å holde et foredrag, men etter å ha jobbet med ditt eget bidrag har du garantert fått lyst til å lære mer. Vi minner om at Historiegrup-pens program ligger inne på www.dnkc.com (Grupper)

VELKOMMEN

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

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

Ring utlandet med mobilen
fra 3 cent pr. min

Alle priser eks. IVA

Den Beste: Support - Service - Teknologi

NIPZONA

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

NY 4G

Nå 10 år i Spania

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

Vi sikrer Klubben!

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

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

GRUPO INELEC

SEGURIDAD

PP besøker klubben



Etter at et klubbmedlem har kommet med grove beskyldninger mot styret i klubben og klubbens leder, om korrupsjon, mafiametoder og underslag av 300.000 euro, valgte styret å innkalle PP i Alfaz del Pi til møte i klubben. Klubben har nemlig blitt fortalt at det lokale partiet PP står bak beskyldningene mot klubben, og bruker klubben i sin valgkamp for å svekke ordfører Vicente Arques Cortes fra PSOE.

Beskyldningene kommer i forbindelse med bygging av nytt klubbhus. Usannheter ble spredd på en lokal tv-stasjon, 7 días Alfaz, i avisen El País og diverse internasjonale aviser. Nettavisen.no publiserte flere artikler.

Felles for alle er at de ikke har kontaktet klubbens styre for en uttalelse før de publiserte beskyldningene. "Klubben har alltid hatt et godt samarbeid med de som til enhver tid styrer Alfaz kommune, uansett partitilhørighet. Vi er en sosial upolitisk klubb, som ønsker å leve i fred med våre medborgere", sier klubbens leder Bjørg Svedbergh.

Klubbens styre valget å invitere Maite Huerta til en omvisning i klubben og en samtale for å oppklare eventuelle misforståelser, og for å få vite hvordan det lokale partiet PP egentlig forholder seg til den norske klubben. Tilstede var også arkitekt Jaime Calleja, som detaljert beskrev husets

installasjoner og byggeprosess for PPs leder.

PPs leder Maite Huerta viste stor interesse for klubben, og bedyret at partiet ikke sto bak noen form for svertetekampanje av klubben. Hun understreket også at PP i sin tid stemte for å stille kommunal tomt til disposisjon for den norske klubben.

Møtet var svært positivt og oppklarende. PPs Maite Huerta ønsker å stille støttende opp for klubben, og ser frem til å stifte bedre bekjentskap med klubben i tiden som kommer.

På neste side finner du pressemelding fra PP til den norske klubben.



Ingen uoverensstemmelser mellom partene

Enighet rundt Den Norske Klubben Costa Blanca og Partido Popular Alfaz del Pi

Den lokale parti organisasjonen Partido Popular (PP) i Alfaz del Pi og Den Norske Klubben Costa Blanca har i felleskap hatt møte for å oppklare eventuelle uoverensstemmelser som har knyttet seg til eierskap, finansiering og fremtidig samarbeid vedrørende det nye klubbhuset til den norske klubben.

Den siste perioden har det i media og i interne skriv vært antydning at PP har vært deltakende i en kampanje der det hevdes at klubben har overbetalt for byggetjenestene og bidratt til den interne konflikten.

- Vi vil være tydelige på at PP har ingen bevis som antyder uregelmessigheter knyttet til Den Norske Klubben, sier Ordførerkandidat Maite Huerta fra PP. - Vi har sammen med et enstemmig bystyre støttet avtalen klubben har med kommunen og har til hensikt at klubbens betingelser med kommunen skal være gode og bærekraftige, sier Huerta.

- Det medfører riktighet at PP har bistått enkeltinnbyggere med informasjon som i all hovedsak er offentlig og at vi har opplyst om juridiske kontakter på et generelt grunnlag. Det har aldri vært vår hensikt å bli part i, eller skape noen intern konflikt. Vårt mål er kun å skape mer transparent informasjon om de avtaler som foreligger, legger Huerta til.

Bjørg Svedbergh, leder av Den Norske Klubben Costa Blanca, er svært tilfreds med å møte ledelsen i PP og at det nå er lagt et grunnlag for et konstruktivt fremtidig samarbeid.

- Vi i den norske klubben er svært tilfreds med møtet. Vi har med dette har kunnet oppklare forhold som tidligere har vært usikre. Det viktigste er at vi har fått avklart våre roller og at det vil for fremtiden utvikle seg til et produktivt samarbeid. «Klubben» har økende antall medlemmer med dertil flere aktiviteter. Vårt mål er å være en aktiv bidragsyter sammen med det lokale miljøet i Alfaz.

Om den Norske Klubben

Foreningens formål er å skape trivsel, samt støtte og fremme fellesskapet mellom nordmenn og Norgesvenner på Costa Blanca. Klubben er åpen for alle som enten er nordmenn eller Norgesvenner. Foreningens virksomhet går ut på å drive kulturelle, sportslige, sosiale aktiviteter.

Om partido Popular Alfaz del Pi

Partido Popular er det største opposisjonspartiet i Alfaz del Pi med 7 representanter av 21 representanter i kommunestyret. Lokal organisasjonen er en del av dagens regjerende parti i Spania. Maite Huerta er partiets ordførerkandidat til valget i mai 2015.

Hilsen Maite Huerta, PP, Alfaz del Pi 13.01.2015



EUROPA~SOL
INMOBILIARIA - REAL ESTATE

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

BOKANMELDELSE

Av Hans Svedbergh

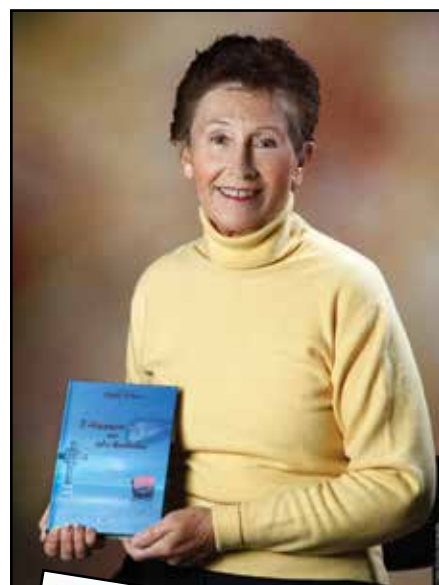
“I skyggen av al-Andalus”

Ny roman av Vigdis L'Orsa

Vigdis L'Orsa, som vi husker som forfatteren av historiebo-ken “Vikingene på Den iberiske halvøy”, har nå skrevet en roman med tittelen “I skyggen av al-Andalus”.

Hun har skrevet en historie fra 900-tallets Spania i et effektivt og fortellende språk. Det er en roman om religion og eventyr og om kulturelle og politiske konflikter, og det er en underholdende formidling av spansk historie og levesett i middelalderen. Historien er spunnet rundt to unge mennesker som treffer hverandre under et blodig vikingangrep. Vi treffer en ung og sterk viking, Erik, en pirat som dreper og stjeler og slåss mot både kristne og muslimer. Han fanger den kristne piken Emble, og vi følger henne på den tunge veien fra det gode livet i Galicia til et harem i Córdoba og videre til et kloster i León. De to unge er

produkter av Vigdis fantasi, men de treffer mange toneangivende historiske personer på sin ferd, både i det kristne nord og i det muslimske syd. Omgitt av den ytre dramatikken, som beskriver kampen mellom den kristne og den muslimske delen av den iberiske halvøya, og vikingenes herjinger, beskriver Vigdis den vakre kjærlighetshistorien til det unge paret. Det skaper den dynamikken og intensiteten en underholdningsroman som denne er avhengig av, samtidig som de historiske faktaene gjør historien interessant også utover ren underholdning. Vi møter vikingene og maurere, hedninger, kristne, muslimer og jøder. Det er en historie med sterkt ladete ingredienser: vold, seksualitet, kjærlighet og gudstro. Det er en historie som faktisk kunne ha skjedd. Den er troverdig og boken er vanskelig å legge fra seg.



Vigdis L'Orsa, “I skyggen av al-Andalus”, Lyst Forlag, 367 sider, 35 euro

Julaften i klubben



For fjerde året på rad sto medlemmer av Club Vino-Gastro for Julaftenarrangement i Klubben. Vi var 65 gjester som ble møtt med Cava i klubbkaféen, før vi forflyttet oss ned i en bodega, pent julepyntet med juletre og guirlandere. Der var bordplasseringen klar, det var bare å finne seg sin rette plass ved de runde, festpyntede bord. Forrettene var gjort klar og vi forsynte oss med Olav's nydelige hjemme-gravete laks, samt paté og tre sorter sild. Det var nesten et helt måltid i seg selv, men så kom personale fra Elida's Steakhouse med selve julemiddagen: Ribbe, pølse og medisterkaker med surkål og rødkål til, samt riskrem med rød saus til dessert. Til dette fikk vi selvsagt rikelig med valgfri drikke. Underholdning ble det også, Gerd-inger leste opp «Et annerledes juleevangelium» (i en sjetteklassings tolkning) til stor muntherhet, Hans-Petter foredro med stor innlevelse «Isen på Mjøsa» av Christian Krogh. Runa Stoltenberg greide det kunststykke å holde en takk-for-maten-tale som både var helt annerledes, personlig og som vakte stor muntherhet! Litt allsang av julesanger fikk vi også til. Det var blide og fornøyde gjester som takket for seg og dro hjemover utover kveldingen.



HOGAR
DISEÑO Y MODA HOME

DENIA
PTDA. MADRIGUERES SUD, A-32
(innkjøringen til Denia fra Ondara,
ved siden av Mercedes og Peugeot
Tel: 966 17 35 75

ALTEA
PTDA. EL PLANET, 174
(over gaten for Juguetilandia)
Ctra. nacional N-332
Tel: 965 84 43 15



I mars i år fikk klubben
nytt telefon-nummer og
ny adresse i markeds-
gaten i Alfaz del Pi.

Nytt nummer er:
965 034 967

Din bilforhandler
på Costa Blanca
siden 1994

Åpningstider:
Mand - fred
08.45 - 13.30
16.00 - 19.00

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



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

Visens venner søker...



Vi i Visens Venner ønsker oss et elektrisk piano og et trekkspill. Er det noen som kan hjelpe oss med dette? Ta i så fall kontakt med Reidun Osland på 672 979 232 eller via e-mail r-os@online.no.

Takk for meg!

Tiden går fort, undertegnede Anne Elisabeth Nasset har i skrivende stund vært ansatt i Den Norske Klubben siden desember 2006.

Jobben startet som en ren sekretærstilling men har over årene utviklet seg til å inneholde mer interessante oppgaver, så som regnskapsføring, informasjonsarbeide m.m.

I løpet av alle disse årene har jeg kommet i kontakt med mange hyggelige og interessante klubbmedlemmer. Mennesker med pågangsmot og godt humør. De har gitt av sin tid, stilt opp i frivillig arbeid slik at klubben kan være nordmennenes 2 hjem her i Alfaz del Pi.

Nå har jeg fått tilbud om ny jobb og skal ut i permisjon 1 års tid, skal jobbe som daglig leder i Fysiokosreiser as. Jeg gleder meg til nye utfordringer, og gruer meg til å "slutte" i Klubben. Men som et medlem sa til meg:

"Det kan jo hende vi vil se mere til deg nå. Når du kommer på besøk kan du sitte i fred og ro i kaféen, ta en kaffe og ha tid til å prate med oss". Han har kanskje rett i det. Jeg komme selvsagt på besøk, fortsetter også som medlem i flere aktivitetsgrupper, så Klubben blir ikke kvitt meg så fort.



Ønsker å takke klubbens medlemmer for ei hyggelig tid med mye latter og trivelige opplevelser.

Ønsker ikke minst å takke klubbens leder Bjørg Svedbergh, for et positivt og godt samarbeid over flere år. Så vil jeg til slutt ønske den Norske Klubben Costa Blanca lykke til i årene framover.

"Den siste tiden har jeg tenkt mye på hva jeg kommer til å etterlate meg. Hva har jeg gjort for andre?"

Klem fra Anne Elisabeth

Billotteriet



Klubbens billotteri er godt i gang!

Kun 1000 lodd gir deg gode muligheter til å vinne en helt ny bil!

Det blir trekning 28. februar kl. 12.00 hos Autos L'Olla i Altea.

Det er også mange ekstragevinster og selvfølgelig stor fest!

Loddene koster 20 € og kjøpes hos Klubbverten!

Alt overskudd går til Klubbhuset!

Fort deg å kjøpe før loddene blir utsolgt!

Kaféen vår

Klubbkaféen er klubbens møtepunkt og stedet for å bli kjent med andre medlemmer. Kaféen drives helt og holdent av klubben selv og er avhengig av de frivilliges innsats. Vi oppfordrer alle til å bruke den flittig. Med det nye kjøkkenet vårt, kan vi tilby større meny enn noen gang. Ta turen innom, da vel. Prøv de deilige rekesmørbrødene, og se hvor koselig vi har det. Her er noen bilder fra vår meny. Håper de frister!!



BRICOL
BYGGEVARER OG VERKTØY

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

BRICOL HOME
MØBLER - INNREDNING - OPPUSSING

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

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

solident **VI SNAKKER NORSK**

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

965 854 463 www.solident.es

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

Vil du annonsere i Que Pasa?

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

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

Ta kontakt med oss på telefon: 96 588 70 28

FLYTTESPECIALISTEN

COSTA BLANCA

Ditt valg når kvalitet og trygghet teller!

Vi flyttet klubben

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



VI GARANTERER:

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

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

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



Himolla
Kvalitetsmøbler laget i Tyskland

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

Moderne Design og ren avslapning!

san)orge CERRAMIENTOS
LUMON DISTRIBUIDOR OFICIAL

TERRASSEGLASS
UTEN VERTIKALE KARMER

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

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

Vi snakker norsk! **ROCHA'S HAIR**
FRISØRSALONG HÅR OG SKJØNNHET

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

Fettfjerning uten kirurgi
Første konsultasjon GRATIS
uten forpliktelser
Umiddelbare resultater

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

Fra Kiel til Alfaz del Pi: Vi utforsker Dordogne

Turen fra nord denne gangen gikk via den lille hollandske byen Enkhuizen, ved bredden av IJsselmeer. Der hadde vi et vennepar som lå med sin seilkatamaran, og som hadde invitert oss til et par dager med seilas på de nederlandske innhav.



Sarlat

Enkhuizen er en trivelig, gammel by, og vi hadde et par hyggelige dager om bord i våre venners katamaran. IJsselmeer var tidligere hav (Zuiderzee), men i 1932 ble det til en innsjø, da den 32 km lange diket Afsluitdijk ble bygget, og gjorde IJsselmeer til Vest-Europas største innsjø. I 1975 ble et nytt dike, Houtribdijk, bygget fra Enkhuizen til Lelystad, og delte dermed sjøen i 2 deler. Man må gjennom en sluse for å komme inn i Markermeer, som er navnet på innsjøen og den strekker seg helt inn til Amsterdam.

Videre sydown bestemt vi oss for ikke å dra innom Paris (selv om det lå på ruten), men overnattet i den lille landsbyen Provins, som står på Verdensarvlisten, blant annet fordi den i middelalderen (rundt år 1000) var en meget viktig markedsby. Den lå nemlig meget

strategisk plassert mellom Nordsjøen og middelhavshavnene, mellom de viktige handelssentrene i Flandern og Italia, og godt plassert mot det østlige Europa. Provins var et gedigent veikryss, med 9 hovedveier og 11 mindre veier som møttes her. Byen er kjent for sin vel bevarte bymur, og for sitt «Tour Cesar», som er nevnt allerede i det 9. århundre, men ferdigstilt rundt 1180. Tårnet er meget spesielt, da det er det eneste kjente åttekantede tårn plassert på en firkantet base. Du verden!

Vi hadde forhåndsbooket på Hotel Cesar (omtrent byens eneste), og parkerte greit i gaten rett utenfor hotellet. Det viste seg snart at byen ikke hadde voldsomt med andre severdigheter å by på, og det vrimlet heller ikke av restauranter. Vi sto en stund og lurte

på en liten bistro/restaurant på et gatehjørne, som så ganske koselig ut, med bare 4 utebord på fortaket. Et par av gjestene bestemte seg for å fortelle oss at maten her var aldeles ypperlig, og vi slo oss ned. Det stemte, vi fikk en meget god dagens tre-retters, med god vin til for en grei pris. Riktig hyggelig var det!

Det egentlige «målet» for turen denne gang var å besøke området Dordogne, som ligger øst for Bordeaux, mellom elvene La Dordogne og Garonne. Dette er et av Frankrikes mest pittoreske områder, med dype elvekløfter, grotter med prehistoriske hulemalerier (bl.a. den berømte Lascaux cave – med kallenavnet «det prehistoriske Sixtinske Kapell»), og flere historiske bygninger enn noe annet område. Området kalles også «landet med de 1001 slott»,

La Roque-Gageac



Hyggelig stemning i Sarlat



og har også det høyeste antall av det som kalles «Frankrikes Vakreste Landsbyer». Mange av landsbyene klamrer seg til elvebreddene og er nærmest «limt» til fjellsidene. Elvepadling, sykling og spaserturer byr på opplevelser i regionens 33 parker og hager.

En av de vakreste landsbyene i området er Sarlat, der vi hadde bestilt rom på det trivelige Hotel La Couleuvrine. Parkering på den offentlige parkeringen tvers over gaten. I små byer synes vi det er ok å parkere ute, men i større byer bestiller vi som oftest hotel med egen parkeringsplass, enten i hotellet selv, eller i parkeringshus i nærheten.

Sarlat er en fantastisk liten by å spasere rundt i, med trange smug, gamle flotte bygninger, små torg. Og barer, kafeer og restauranter overalt. Vi spaserte gjennom portaler og inn på det vi tenkte var private gårdsplasser, men neida, små torg åpenbarte seg, med et par eller flere livlige restauranter. Masse turister overalt, så det er tydelig at byen er vel kjent og godt besøkt – spesielt av landets egne innbyggere, men også av folk fra alle andre land i Europa. Det skjønner vi godt, for dette er en av de aller fineste og best bevarte landsbyene vi har besøkt på alle våre turer.

Etter å ha spist en god middag på et av disse bortgjemte små torgene, fant vi veien til byens største torg, der vi satte oss på en bar for å føle litt mer på stemningen. En slik by tiltrekker seg selvsagt gatekunstnere av alle slag. Det dukket snart opp en ung mann som dro en vogn midt ut på torget, satte ut støttepilarer for å stabilisere, og brukte godt over en halv time på forberedelser, blant annet ble en lang stang reist midt i vognen. Vi ble noe utålmodige, for vi hadde drukket opp vår gin-tonic og lurte på om vi skulle gå. Heldigvis gjorde vi ikke det, for da han endelig satte i gang fikk vi oppleve det mest

Rocamadour



La Roque-Gargac



fantastiske akrobatiske show vi har sett noen gang. Tyngdekraften eksisterte ikke for denne karen! Det var tydelig at publikum (det hadde samlet seg en ganske stor skare) satte pris på showet, for dette er første gang vi har sett det nesten bare var sedler som fant veien opp i artistens paraply, både 5- og 10 euros sedler fylte godt opp, og det var et høyst fortjent honorar for det showet han viste frem!

På vår vei videre sydover, kjørte vi langs elven Garonne for å beskue La Roque-Gageac og Rocamadour, et par små byer vi hadde lest om og som absolutt var verdt en omvei. Veien slynget seg langs elven, og morgentåken gjorde at både turen og landsbyene fikk et lett spøkelsesaktig og enda mer middelaldersk preg. Aldeles nydelig, og vel verdt en omvei.

Vi skulle gjerne ha hatt enda en overnatting i dette flotte området, men vi måtte videre. Til Barcelona, der vi skulle møte Magnus og Maria for å forberede høstens langtur med VinoGastro!

Og denne turen kan du lese om i ¿QuePasa? til høsten!



"The Future of Medicine Today"

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

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



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



GRATIS 24 TIMERS/ Nødtelefon med
900 380 580
Avenida del Albir, 78
03581 El Albir
info.albir@clinicabenidorm.com
www.centromedicosalusalbir.com
96 686 86 38



**Dr. Luis
López**



**Din hjertespesialist
Snakker
skandinavisk**

**Time ved Salus
Albir
og Hospital
Clinica Benidorm**

**Spesialist i hjerte/
kar- sykdommer
og indremedisin**

Kontaktinformasjon

Gruppene

Gruppe:	Kontakt/Leder:	Telefon:	E-mail:	Web:
Costatrimmen	Kjell Henden	663 621 426	khende@online.no	
Cantamos	Hilkka Krane	699 602 969	hilkadekor@gmail.com	
Visens venner	Reidun Osland	672 979 232	r-os@online.no	
Lyrikkgruppen	søker ny leder			
Filosofi I	Sidsel Sparre	617 664 143	kreativ21@hotmail.com	
Bridge	Torkel Willgoth	965 891 992	edeltorkel@msn.com	
Kunstgruppen	Brith Færgestad	640 363 695	brithtf@gmail.com	
VinoGastro	Gunnar Hestnes	965 878 150	leder@vinogastro.com	
Fotogruppen	Bjørn H. Kristiansen	616 575 455	fotogruppen@dnkcb.com	
Helse og Sosial	søker ny leder			
Historiegruppen	Vigdis L'Orsa	966 897 170	vigdis@lorsa.se	
Costagolfen	Lars Mølsæter	693 749 316	costagolfen@gmail.com	
Hobbygruppa	Tove Thorstensen		helsesosial@dnkcb.com	

Nye medlemmer

Kaja Van Flandern	Wanja Bohem	Steinar Fugelsøy
Kjell Kvernvik	Aleksander Bjargo	Anne Bang Fugelsøy
John Aasen	Terje Hippe	
Trond Neri Strandskogen	Kari Nybraaten	
Odd Roger Torkildsen	Else Meltzer	Totalt 20 nye medlemmer
Bert Wilsbeck	Ove Nilssen	
John Tore Holland	John Hop	
Tore Wilsbeck	Ane Lise Stenholt Hansen	
Knut Kjellsen	Michael Gribby	

Bedriftsmedlemmer

Europasol ♦ DNSCB ♦ Little Norway
Bodegas Enrique Mendoza ♦ Toldos Costa Blanca
Fysiakos ♦ Hotel Cap Negret ♦ Nordic HD S.L.

Byggsponsorer

IMED Levante ♦ Bonanetto ♦ Flyttespesialisten
Costa Blanca Physiotherapy ♦ Bricol

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

UKENTLIGE FASTE AKTIVITETER:

MANDAG:

Hobbygruppen. Kl. 11.00 og 14.00.
Cantamos - koret møtes på Kirkesenteret i Albir kl. 16.00.
Costatrimmen går turer hver mandag og onsdag, oppmøte utenfor klubben.
www.costatrimmen.com
Costagolfen

TIRSDAG:

Bassentrening kl 15.00 ved Albir Garden hotell i Albir.
Bridge i Klubben tirsdag og torsdag kl. 17.30.
Spanskkurs i klubben hver tirsdag og torsdag
Kafeen kveldsåpent tirs, ons, tors 17.00-21.00

ONSDAG:

Quiz kl. 19.00.
Costatrimmen tur, oppmøte utenfor klubben
www.costatrimmen.com
Kafeen kveldsåpent 17.00 - 20.00

TORSdag:

Trim "Kom deg i form" kl 11.00 i klubben
Strikkekafe kl. 11.00.
Kafeen kveldsåpent 17.00 - 20.00

FREDAG:

Filosofigruppe kl. 11.00



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

RABATTER FOR HELÅRSMEDLEMMER AV KLUBBEN

ELEKTRISK

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

SKJØNNHET

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

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

HELSE

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

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

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

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

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

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

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

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

BOLIG OG HAGE

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

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

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

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

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

Facebook: Pintdecor estilos profesionales personalizados

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

FRITID

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

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

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

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

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

20% hos Seguros Catalana Occidente på hus- og bilforsikring, samt livs- og sykeforsikring.

Cl. Ejercito Españoles 13, Alfaz del Pi. Tel: 647172721
leonor.tomas@agentes.catalanaoccidente.com

DIVERSE

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

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

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

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

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

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

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

10% Ask & Embla en Altea y Elbir

DESCUENTOS PARA SOCIOS CON SUSCRIPCIÓN ANUAL

ELECTRICIDAD

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

BELLEZA

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

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

SALUD

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

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

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

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

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

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

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

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

CASA Y JARDIN

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

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

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

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

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

20% Jardinero. tlf: 650361026 / 669635904

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

OCIO

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

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

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

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

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

VARIOS

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

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

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

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

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

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

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

10% Ask & Embla i Altea og Albir



BOREAL COSTA BLANCA, S.L.
PROMOCIONES

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

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

For mer informasjon: +34 609 902 628

Bulevard de los Musicos, 11, Edif. Celio Albir
Tel: +34 966 866 517 Mob: +34 609 902 628
www.borealcostablanca.com www.borealcostablanca.no

INTERNASJONAL KORFESTIVAL L'Alfàs del Pi

Festival "Solidaritet & Humanitet"
Til inntekt for "ANÉMONA" - Marina Baixa
Konserter: 27. og 28. februar kl. 19:30 h.
Auditorio Casa de Cultura
Veldedighetskonserter til inntekt for ANÉMONA
+ 28/2: GALLA ZARZUELA, etc...
"alle for ANÉMONA"

Stort kor - mer enn 90 stemmer "L'Alfàs Canta
- San Blai de Potries og Benirredrà" Solistas:
Soprano-Tenor, Danza, Musikk med Symphony
Band UDP Liria Camp de Turia-Serranos. Carmina Burana tolker vår Zarzuela etc...
med over 20 nasjonaliteter!!!

27/2: Polifonisk show med fire store kor: THE
ENGLISH CHOIR of TEULADA, AGRUPACIÓN
CORAL de BENIDORM, MALE VOICE CHOIR,
THE LADY ELIZABETH CHOIR

Donasjon - billetter: 27/2 - 5 €. // 28/2 - 10
€. Billetter: Casa de Cultura og Den norske
bokhandelen (Plaza Mayor)

(For mer informasjon, se program på Casa de
Cultura eller "CIM": www.cim-perfect.com)



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

Den Norske Skole Costa Blanca
www.costablancaskole.com

FYSIAKOS



Tren gratis
hos oss



Miriam Kristiansen

Følg oss på
Facebook

FYSIOTERAPI

Fysioterapeuter med lang erfaring og høy faglig kompetanse

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

VELVÆRE

Uketilbud på velværebehandling

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

AKUPUNKTUR OG URTEMEDISIN

OMSORGSTJENESTER

Trygghet Helse Glede Omsorg Trivsel



Bente Lise S. Rasmussen

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

Nært samarbeid med norsktalende lege

MEDLEMSTJENESTER

FYSIAKOS

OMSORGSTJENESTER

Bente Lise S. Rasmussen

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

FYSIAKOSREISER AS

Bestill dine reiser gjennom oss

Du reiser trygt,
vi er medlem av



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

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

Kontakt Anne Elisabeth Nessel

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



Anne Elisabeth Nessel

TOTALLEVERANDØR AV BEHANDLINGS- OG OMSORGSTJENESTER

- VI HAR BÅDE SPANSKE OG NORSKE AUTORISASJONER

Hotel La Colina, Carrer Pau Casals 24, 03581 Albir

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