



# ¿Qué Pasa?



Hva skjer i Den Norske Klubben Costa Blanca?

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

Nr. 3, oktober 2015



**To fra filmgruppen**  
**I Amelies fotspor**  
**gjennom Paris**



**Årets 17. mai feiring**  
**i Alfaz del Pi**

**Ny leder**  
**i audiens hos**  
**ordføreren**



*Dette kan du  
lese mer om*



*Månedens utstillter*



*Mærradalen Mannskor*



*På tur til Elche*



*Haralds 99års dag*









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**  
**HELSEREISER - 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



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**  
**Hjerterkirurgi · Fysioterapi · Hjemmebesøk ved behov · Poliklinikk**  
**Avdeling for forebyggende medisin**

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

**POLIKLINIKK IMED TEULADA**  
 Carretera Moraira-Teulada, 2  
 Camí del Calvari, TEULADA  
 Tlf: 902 17 87 87  
[teulada@imedhospitales.com](mailto:teulada@imedhospitales.com)  
[www.imedteulada.com](http://www.imedteulada.com)

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

¿Qué Pasa? nr. 3, 2015  
Løpende nummer: 54. Årgang: 11

Ansvarlig Utgiver,  
Informasjonsrådets leder,  
og sjefsredaktør:  
Lisa Uttersrud  
[leder@dnkcb.com](mailto:leder@dnkcb.com)

Redaktør:  
Bente Puig  
[quepasa@dnkcb.com](mailto:quepasa@dnkcb.com)  
Tel: 645036543

Informasjonsrådet:  
Lisa Uttersrud  
Bente Puig  
Tove Riege  
Per Moe  
Bjørn Væthe  
Hans Svedbergh

Annonser og stoff til bladet:  
[quepasa@dnkcb.com](mailto:quepasa@dnkcb.com)  
Tlf: 965 888 186

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

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

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

Klubbens hjemmeside:  
[www.dnkcb.com](http://www.dnkcb.com)  
e.post: [info@dnkcb.com](mailto:info@dnkcb.com)  
Facebook:  
Den Norske Klubben Costa Blanca

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

Bankkontonummer Bankia:  
2038-5781-43-6000033490

Annonsepriser:

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

## Innhold i dette nummer

- 6 Klubbinformasjon
- 8 Hvem Hva Hvor
- 10 Bridge
- 12 QP presenterer gründere
- 14 QP presenterer sponsorer
- 16 QP presenterer styret
- 20 VinoGastro i Elche
- 22 Kosthold - gurkemeie
- 24 Kunstgruppen
- 29 Quiz-gruppen
- 30 Filmgruppen
- 33 Historiegruppen
- 34 Litteraturgruppen
- 36 Klubbnytt
- 40 Haralds 99 års feiring
- 41 17. mai feiringen
- 42 Italia lokker
- 48 Klubbinformasjon



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

### ANNONSØRLISTE

|                   |       |                   |       |                     |       |
|-------------------|-------|-------------------|-------|---------------------|-------|
| 10gb              | s. 4  | Europasol         | s. 9  | Rochas              | s. 28 |
| Adv. Chiropractic | s. 38 | Hallgeir Pedersen | s. 11 | Salus Albir         | s. 21 |
| Alfaz del Sol     | s. 32 | Himolla           | s. 37 | San Jorge           | s. 17 |
| Boreal            | s. 51 | Hogar             | s. 38 | Sanden Pools        | s. 27 |
| Bricol            | s. 11 | IMED Levante      | s. 4  | Solident            | s. 23 |
| Casa Vital        | s. 51 | Melissa Thelwall  | s. 11 | Spansk/norske dager | s. 47 |
| CB Nursing        | s. 9  | Monicare          | s. 9  | Wipzona             | s. 25 |
| CB Physiotherapy  | s. 2  | Nordic HD         | s. 3  |                     |       |
| Cl. Dental Albir  | s. 24 | Nuevo Alcazar     | s. 13 |                     |       |
| DNSCB             | s. 51 | Nykredit          | s. 29 |                     |       |
| Dr. Tertit        | s. 13 | Peter Hansen      | s. 11 |                     |       |
| Eurocars          | s. 10 | Prosegur          | s. 32 |                     |       |





## Klubblederen har ordet



*Kjære medlemmer i den norske klubben,*

Kalenderen sier at høsten er på vei, men for oss alle som er tilbake i Spania, føles det som vi er igang med den andre sommeren!

Jeg håper at dere alle har hatt en god sommer, vi har vel alle litt ulike erfaringer om hvordan årets sommer har vært, håper dog at alle har hatt mulighet til å kople av og fått ladet «batteri-ene». Vi trenger det innfor høstens utfordringer og oppgaver i klubben; vi som er så heldige å ha dette huset, som en fin og praktisk ramme for klubbens mange aktiviteter.

Årets 17. mai feiring i Alfaz ble en stormønstring for ikke bare nordmenn, men hele kommunen. Toget var rekordstort, og med ordføreren i spissen marsjerte vi til Casa Cultura der dagens taler, tradisjonelle sanger og underholdning sto på programmet. Og alt til tonene fra vårt spanske orkester! Viser til bilder og omtale i dette nummer av Que Pasa.

Kommunens ledelse fortjener stor takk for deres støtte og all praktisk hjelp; at dagens arrangement blev en slik suksess deler vi gjerne med de andre arrangørene og kommunen!

Høstens motto: "Treffpunkt Klubben"

Noen aktiviteter er allerede i gang og de andre kommer etterhvert.

I tillegg til våre faste aktivitetstilbud er det også spennende foredrag og konserter, følg med på ukeprogrammet og merk dato og tid!

Og ett av høstens høydepunkt for mange blir nok turen til Barcelona, med spennende opplevelser og god anledning til å bli bedre kjent med andre av klubbens medlemmer – de som ikke har anledning til å være med kan sikkert glede seg til en fyldig reportasje i neste nummer av bladet

Så er det bare å takke alle som gjør en innsats, alle frivillige som er viktige brikker i vårt klubbfellesskap. Uten dem hadde dette fine tilbudet stoppet opp, og igjen en henstilling til alle som fortsatt kan tenke seg å gjøre noe i eller for klubben å ta kontakt med kontoret.

Stikk innom når det passer, du er alltid velkommen og kafeterian lokker med blant annet forfriskninger, småretter og deilige vafler!

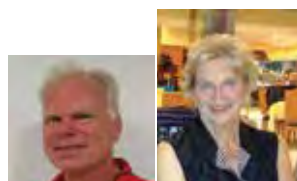
Klubbens 45-års jubileum blir feiret med jubileumsfest i Albir (sted er ennå ikke fastsatt) 14. november kl. 19.00.

Vi ser frem til en ny, aktiv høst og ønsker gamle og nye medlemmer velkommen.

På snarlig gjensyn i klubben

*Hilsen Lisa*

## Hvem sitter i styret?



Lisa

Bjørn



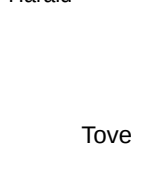
Melissa



Olav



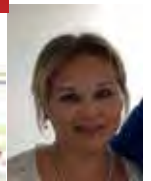
Harald



Tove



Bente



Melissa



Olav



Arne



Tove

Lisa Uttersrud - leder@dnkcb.com - tlf: 693 764 507

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

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

Melissa Thelwall Bjargo - mthelwall@gmail.com - tlf: 617 404 655  
Styremedlem

Oddbjørn Fredriksen - oddbjfre@gmail.com - tlf: 602 550 215  
Økonomiansvarlig

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

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

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

Tove Riege - tove.riege@gmail.com - tlf: 618 554 255  
Varamedlem, kontakt for kunstgruppen, lyrikkgruppen og filmgruppen

## Valgkomitéen 2015/2016 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 2015. 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 2016.

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

*Hilsen Valgkomitéen*



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  
sosiolog

### Hva har skjedd siden sist?



Kjære venner! Etter en vår og en lang sommer er det vel noen som har overvært her i Spania, men de fleste har vel vært meste av den tiden i Norge og er nå tilbake.

Her kan vi si at vi har opplevet den varmeste sommeren på mange år.

I mai var det kommune- og fylkesvalg (autonomías), og det spanske politiske kartet ble forandret fra stort sett blått (høyrepartiet PP) til ganske rødt og rosa over hele landet.

Det nystiftede partiet "Podemos" fikk med hjelp av mindre partier stort flertall i kommuner og fylker (autonomier). Nok et nytt parti som oppsto i Catalonia, Ciudadanos, (et mer høyreorientert men

uavhengig av PP) fikk også mange stemmer sammen med andre mindre partier som oppsto i forbindelse med valget.

De store byene Madrid og Barcelona samt et mylder av spanske kommuner over hele landet klarte med sine stemmer, de fleste venstreorienterte sammen med Podemos, å velte kommune- og fylkestyrene som var besatt av det eksisterende regjeringsparti Partido Popular (PP). Catalanerne holder på med sitt krav om selvstyre, om ikke et flertall, men nok til at det bekymrer spanjolene og den sittende regjering når katalanerne nå går til valg den 27 september.

Som vanlig i den spanske som-

meren har landet hatt en flom av turister, noe som hjelper på økonomien. Strendene ved Middelhavet har vært pakket av solhungrende turister, og i dette samme havet har vi opplevet grufulle syn og beretninger om druknende emigranter fra krigsherjede soner og flyktninger fra land som ikke kan tilby hverken livsgrunnlag eller fremtid. Europa er ettersøkt av tusener og vi har ikke opplevet noe liknende siden den annen verdenskrig.

Hellas, medlem av eurosonen har i flere måneder vært debattert i Europakommisjonen da landet har vært bankerott og på grensen til å bli utvist da det ikke kunne betale tilbake sine lån, midt i flere politiske kriser hvor endog det ble foretatt et referendum om folket ønsket å fortsatt tilhøre Europa. Tingene snudde seg til slutt til det beste, (forhåpentligvis) for en god tid fremover, da det ble enighet om vilkårene for tilbakebetaling og økonomisk hjelp til et land hvor det gikk så langt at bankene opphørte å utbetale pengene tilhørende befolkningen, bare minstebeløp på 50 euro.

Spania kunne ha opplevet noe liknende da det sto som verst til i den økonomiske krisen vi har opplevet over flere år. Den sittende regjering har fått mye ros for sin innsats da landet nå er kommet godt på beina og ser fremtiden lysere i møte.

Det store problemet er nå hva vi opplever av menneskelige trage-

dier av tusenvis av flyktninger som nå prøver å forandre sin skjebne i et område som er etterlengtet og ettertraktet, Europa. Kvotene av emigranter og asylsøkere er nå etablert og Spania tar i mot ca. 150.000 mens Tyskland har åpnet sine porter for et flertall og Frankrike deretter. England har vært mer tilbakeholdne, men har tilslutt også gått med på å ta imot flere tusen de også. Måten flyktningene kommer seg ut av de krigsherjede områdene er sterkt kritisert da de er ofre for bander som tjener gode summer penger på å låne ut prekære anstaltninger som gummibåter og gamle båter av alle slag, mange av dem havarerer midt på havet og resultatene er horrible, tusenvis har druknet i Middelhavet

denne sommeren. Det neste vi kan oppleve er at det skyldes opp døde på spanske strender. Det er ikke lenger noen fornøyelse å ta et bad i det havet vi kaller "Mare Nostrum".

Den menneskelige tragedie vi opplever i vårt "trygge" Europa med vår levestandard viser et grelt bilde av hvor ømtålelig vår verden er og alt dette blir liggende som en skygge i "ubevissstheten". Det skal mot til for å se realiteten i øynene for oss som bor her i denne "lykkelige andedammen".

Spania er forøvrig stadig truet med terrorangrep og må ligge nesten kontinuerlig på offensiven, og Frankrike opplevde i Paris et grusomt angrep på ytringsfriheten med

flere døde. Vi ser fryktelig bilder av massive henrettelser og halshugginger der ekstremistene skyter frem. Ikke rart at folk er redde og ønsker å flykte til tryggere områder med sine familier og barn. Hvordan alt dette ender er det ikke godt si.

Vi håper politikerne vet hva de gjør. Det kreves mye intelligent strategi i så vanskelige tider. Stoltenberg har forøvrig fått litt av en sak på bordet!

Nå blir det igjen valg i Spania innen utløpet av dette året. Hva slags regjering vi får er det ikke godt å si. Men forhåpentlig har Spania klart å "koste" frem det meste av gjemt korrupsjonsskrot og at vi kan se lysere tider i møte i så måte.



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



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



**MONICARE**  
HJEMMESYKEPLEIETJENESTE  
MONICA HOLEN  
AUT.SYKEPLEIER  
[monica@monicare.es](mailto:monica@monicare.es)  
+34 694 405 918  
[www.monicare.es](http://www.monicare.es)





# Bridge ♥ ♣ ♦ ♠

SEPTEMBER 2015

|             |               |
|-------------|---------------|
| <b>Nord</b> |               |
| ♠           | K D 9 7 6 4   |
| ♥           | D J 2         |
| ♦           | D J 6         |
| ♣           | 4             |
| <b>Vest</b> | <b>Øst</b>    |
| ♠ 5 3       | ♠ 2           |
| ♥ K 5 4     | ♥ 10 8 7 6    |
| ♦ K 10 8 7  | ♦ 4 3         |
| ♣ D J 10 8  | ♣ 9 7 6 5 3 2 |
| <b>Syd</b>  |               |
| ♠           | E J 10 8      |
| ♥           | E 9 3         |
| ♦           | E 9 5 2       |
| ♣           | E K           |

## Som en lek

Etter Syds åpning i 2NT, som viser 20-21 pkt., havner N/S i 6 spar på Syds hånd. Det kan se litt skummelt ut med de to manglende kongene og spilleren blir litt urolig hvis begge skulle vise seg å sitte i Vest. Vest spiler ut kløver D og Syd følger opp med å ta to runder trumf. Han innkasserer også den andre kløverhonnøren og saker en hjerter i Nord. Så spiller han trumf til bordet og tar ruter D derfra og spiller inn Vest som får på K. Nå spiller det ingen rolle nå om Vest fortsetter med hjerter eller ruter - Syd kan slappe av. Det gikk som en lek.

Vigdis

Klubben har fått  
ny fasttelefon.

Nytt nummer er:  
965 888 186

**Din bilforhandler på Costa Blanca siden 1994**

**EURO-CARS** ★ LA NUCIA

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

Apningstider:  
Mand - fred  
08.45 - 13.30  
16.00 - 19.00

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

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



## Byggefirma i Albir



Mange års erfaring i byggebransjen i Spania.

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

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

**Peter Hansen Guerra**  
0034 647 732 709

**Liv Rolfsen**  
0034 647 456 977

Melissa Thelwall Bjargo  
Kostholdsveilder



## 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

**BRICOL**

BYGGEVARER OG VERKTØY

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

**BRICOL HOME**

MØBLER - INNREDNING - OPPUSSING

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

C/Calvario, 43 - Alfaz del Pi 03580 (ALICANTE)  
Tel.: 96 686 00 31 - 965 88 79 56  
Fax: 965 88 95 26

Email: [bricolhome@bricol.es](mailto:bricolhome@bricol.es)  
[www.bricolhome.es](http://www.bricolhome.es)





QP presenterer norske gründere på Costa Blanca

## Nazanin Behnoud-Heydar



Like ved "Drivingrangen for golf" i Albir, finner vi Costa Blanca Physioterapy. Eier og daglig leder er norske Nazanin Behnoud-Heydar. Hele familien slo seg ned i L'Alfas del Pi for fem år siden. Familien på fire inkluderer døtrene Mona og Femi og mannen Eyman. I starten var hun hos en annen fysioterapeut, før hun bestemte seg for å starte sitt eget fysiske senter.

Nazanin har en internasjonal og flerkulturell bakgrunn. For 38 år

siden ble hun født i Iran. Slekten hadde det bra i der, men for at hennes eldre bror ikke skulle sendes ut i krigen, valgte faren å sende han til Tyrkia. Nazanin ble med og bodde der en stund sammen med broren.

For å slippe unna krigen fikk hele familien etter hvert oppholdstillatelse i Norge, og som tenåring kom Nazanin til et helt nytt land med en fremmed kultur. Familien bosatte seg i Bærum, og faren etablerte egen bedrift innen-

for dagligvare. Han var opptatt av at familien skulle klare seg selv.

Nazanin gikk på norskkurs, og gjennom det fikk hun mange venner fra forskjellige kulturer. Hun begynte på tannlegestudiet, og gikk der ett år, men trivdes ikke så godt med det. Som 18 åring hadde hun truffet Eyman, som hun senere giftet seg med. Han hadde en jobb som førte han til Praha, og senere til Egypt. Ung og forelsket søkte hun opptak på legestudiet i Praha. Det var allerede fullt, men hun kom inn på fysioterapistudiet, og det yrket viste seg å være midt i blinken for henne.

I dag driver hun to klinikker, som nevnt én sentralt i Albir ved "golfen" og en på Hotel Albir Garden. I tillegg har hun treningsfasiliteter på Hotel Sun Palace i Albiråsen og på Hotel Cap Negret i Altea. I tillegg til fysioterapibehandling, kan hun tilby akupunktur, lymfedrenasje, apparat trening, svømmetrening og gymnastikk.

Hun har kontrakt med Rikshospitalet i Oslo, som sender grupper på helse- og behandlingsreiser til L'Alfas del Pi.

Familien trives godt i det internasjonale miljøet på Costa Blanca. Med to barn på Den Norske Skolen Costa Blanca (DNSCB), er Nazanin opptatt av å bidra i det sosiale miljøet. Hun er klassekontakt, styremedlem i Foreldrenes Arbeids Utvalg (FAU) og aktivt medlem i den lokale 17. mai komiteen. Hun er i tillegg med og arrangerer moteshow og annet med formål å samle inn penger til driften av Emaus barnehjem og til andre trengende i området rundt oss.

Nazanin er en dame med mange jern i ilden, likevel tar hun alltid vennlig og rolig i mot oss, og hun har tid til å lytte.

"The Future of Medicine Today"



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

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



**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](http://www.nuevoalcazar.com)



# Angiologi og karkirurgi på sykehusene IMED

## sykdommer i blodårer i gode hender

Borja Merino Díaz er M.D. korrespondentmedlem av den spanske Real Academia de Medicina y Cirugía og spesialist innen angiologi og karkirurgi. Han har ledet den angiologiske og karkirurgiske avdeling ved IMED Hospitales siden juni 2013. Denne seksjonen har som mål å diagnostisere, forebygge og behandle sykdommer i blodårene kirurgisk. Det er her snakk om tre typer: de venøse (blodårene som leder blodet tilbake til hjertet), de arterielle (blodårene som leder blodet til de forskjellige organer) og lymfekarene.



lert kan den føre til koldbrann eller nekrose, som ofte forårsaker tap av lem.

### Hva er de viktigste problemer og sykdommer som behandles?

Blant de viktigste problemene vi diagnostiserer og behandler finnes det:

- Åreknuter, som innebærer at venene i bena, under huden utvider seg og fører til tyngde, tretthet, varme og hevelse i bena.

- Perifer arteriell sykdom er forårsaket av en blokkering av arteriene i beina og som da bremser blodstrømmen. Dette resulterer i smerter som pasienten merker når han begynner å gå, og han må da stoppe for å redusere og lindre symptomene. Hvis sykdommen utvikler seg og ikke blir kontrol-

- Aneurisme: det betyr en unormalt dilatert hovedåre, spesielt rundt mage- og brystparti. De forårsaker ikke symptomer og har vanligvis en tilfeldig diagnostisering under røntgenundersøkelse for andre helseproblemer. De gir symptomer når årene blir brutt, noe som kan gi massive blødninger og krever alvorlige kirurgiske inngrep, og med høy risiko for dødelighet.

- Carotid arteriell obstruksjon: dette er en hindring eller innsnevring av åren som fører blod til hjernen (den interne carotisar), og som kan føre til hjerneslag. Når denne innsnevringen er over 70 % av hulrommet i arterien, må man utføre kirurgi for å rense innsiden av arterien og utvide dens størrelse for å hindre ytterligere slag.

- Andre sykdommer: lymfeødem, dyp venetrombose, arteriovenøs malformasjon osv.

### Hvilke metoder for diagnose og behandling bruker vi?

I angiologisk og karkirurgisk avdeling på IMED-sykehusene har vi de nyeste diagnostiske metoder for bildediagnostikk (rekonstruksjon og digital bildebehandling) som tillater oss å få mest mulig nøyaktig og mindre invasiv diagnose.

Vi benytter oss også av de mest moderne typer behandling som er tilgjengelige i markedet. Vi satser ikke bare på konvensjonell kirurgi (bypass i arterielle tilfeller, stripping i tilfelle av åreknuter), men også på minimalt invasive endovaskulære prosedyrer (angioplastikk, stent, endoprotese) som gir sikker og personlig behandling, med rask gjenoppretting og tilbakeføring av pasienten til sine vanlige aktiviteter.

### Hva anbefaler legen til de som leser dette?

Noen sunne livsvaner bør følges, som å slutte med snus, utføre regelmessig fysisk trening, unngå en stillesittende livsstil, forsøke å ha en diett med lite fett og salt, kontrollere blodtrykket jevnlig og ta periodiske undersøkelser for eventuelle helseproblemer.



På den annen side, hvis man har en av de lidelsene som er nevnt her, eller har en bakgrunn av abdominal aortaaneurisme i sin familiehistorie, bør man konsultere en spesialist i angiologi og karkirurgi.

Vi som er ansatt på sykehusene IMED Hospitales står til din disposisjon.

### Foredrag i klubben

28. oktober kl. 17.00  
holder Dr. Merino foredrag  
om hjertemedisin.

Tilstede er også Dr. Vidar Bjørnås  
for å svare på spørsmål.

IMED Levante byr på snacks.

Vel møtt!

## Får du nok jern?

EU anbefaler 14mg pr dag.

Ta et glass rødvín og "kask" litt lakris hver dag, så sikrer du dagsbehovet.



Jern er viktig for din generelle velvære og helse, hjelper kroppen til å lage røde blodceller som frakter oksygen rundt i kroppen, og bidra til å bekjempe symptomer som tretthet, blek hud, hårtap og uregelmessig hjerterytme. Men mange av oss kan rett og slett ikke få nok.

EUs anbefalinger sier at voksne bør få 14mg jern en dag.

I gjennomsnitt får menn bare 11,7 mg og kvinner bare 9,6mg.

Mens nesten halvparten av jenter i alderen 11 til 18 får i seg 8 mg mindre om dagen enn det de trenger for å unngå mangler.

De fleste får jerninntak fra rødt kjøtt og grønnsaker. C-vitaminrik frukt så som sitrusfrukter er gunstig siden de bidrar til at kroppen lettere tar opp jernet. Dersom du ønsker en rask måte å øke inntaket av jern på, se om du kan spise eller knaske på noen av de mindre kjente kildene til jern. Prøv for eksempel cashewnøtter, lakris, baked beans, egg, hermetiske sardiner/brisling, tofu og rødvín, alle disse er kjent for å ha et godt innslag av jern.





# QP presenterer styremedlemmene i DNKCB

Lisa Uttersrud



STYRELEDER

Som leder i den norske klubben ble jeg igjen i mars medlem av et stort fellesskap, jeg hadde vært pensjonist noen år etter et spennende og langt yrkesliv og parallelt med arbeidet hatt verv og oppdrag i flere organisasjoner, og så er man nesten på jobb igjen; spennende og krevende!

Det startet med at jeg etter artium tok sykepleierutdannelse, var deretter hjemmeværende med fire barn i flere år. Vi var en offisersfamilie, og det betydde mye flytting med de utfordringer det medfører både for barna og foreldrene.

Jeg prøvde å holde meg oppdatert med det som skjedde innen pleie og medisin, og når barna ble større tok jeg spesialsykepleie-eksamen og arbeidet som operasjonssykepleier i ni år. Ved siden av tok jeg eksamen filosoficum, studier i administrasjon og ledelse, og etter noen år med deltidsstudier tok jeg permisjon og tok økonomistudier på BI. Arbeidet på sykehus ble etter hvert for stor belastning på ryggen, og etter noen år i kommunal virksomhet og i arbeidsformidlingen, satset jeg på rene administrative stillinger.

Interessen for beredskap, sårbarhet og risikoanalyser har jeg hatt i mange år, og har jobbet med disse saksområdene både i organisasjoner, først som student og senere som lærer ved Forsvarets Høyskole. Interessante og høyst aktuelle problemstillinger som vi nesten

daglig ser at samfunnet og myndighetene må ta stilling til. Jeg fikk også muligheten til å være en lengre periode ved NATO Defence College i Roma, som hadde direkte relevans til min daværende stilling som fylkesberedskapsleder i Oslo og Akerhus. Følte at beredskapsarbeidet i kommuner og fylkeskommunen virkelig ble satt på prøve under den store flommen midt på 1990 tallet, og de store flomkatastrofene vi har sett de siste årene viser at dette er like aktuelle problemstillinger og krever samfunnets og individets årvåkenhet.

Min yrkeskarriere avsluttet jeg ved Reumatikerforbundet, og åpningen av Reuma Sol ble en stor ting for meg personlig som generalsekretær og for den store og aktive organisasjonen, så det var nok oppholdene her i Alfaz som etter hvert førte til at min mann Nils og jeg kjøpte hus her. Vi søkte oss tidlig til den norske klubben, som Nils' foreldre hadde vært med på å starte i 1970. Klubben, som jeg nå er en del av, ga oss muligheter for å ta del i aktiviteter, bli kjent med det spanske miljøet og lære mer om spansk historie og kultur.

Min store familie betyr uendelig mye for meg. Å være mor er den største og fineste oppgaven jeg har og har hatt. Nils og jeg deler gleden over å følge barna som selvstendige og driftige mennesker og barnabarnas utvikling og fremskritt. Verdien av å ha en stor familie og dele de ulike familienes hverdagsliv, er en viktig del av fundamentet for min tilværelse. Som voksen merker man mer og mer at man er et produkt av sin oppvekst og av de personer som betyr mest for deg gjennom livet og at det viktigste i alle situasjoner er at man er ærlig og møter sine medmennesker med hensyn og respekt.

Bente Puig Solem



STYRESEKRETÆR

Jeg ble født i Oslo for 43 år siden. Allerede som 5-åring slo mine spanske røtter rot da mine foreldre kjøpte bolig i Altea på en tid da nordmennene i området ennå kunne telles på én hånd, da Albir bare var en øde liten landsby og "skyskraperfeberen" ennå ikke hadde nådd Benidorm.

Mine spanske røtter ble ettertrykkelig tilført næring opp gjennom årene, deriblant med spanskurs hos Berlitz på Karl Johan og videregående spansk i Bygdøy allé. Julio Iglesias var min store helt, men det skulle ta hele 30 år før jeg kunne overvære en konsert med mitt store idol, og da hadde vel egentlig futten gått ut av både artist og tilhenger.

Dagen da planen skulle settes ut i livet kom da jeg var 31 år; 2. november 2003 konverterte jeg til "señorita". Konverteringen innebar å lære et land å kjenne som fastboende (og ikke som turist), skifte språk, endre matvaner, stifte spansk familie, få spansk omgangskrets, arbeide på spansk arbeidsplass og mye mye mer. Alle utvandrere kjenner seg vel igjen i beskrivelsen.

I Oslo jobbet jeg som sekretær ved Nobel Clinic. Grafisk design ble en hobby. Overgangen til spansk arbeidsplass ble stor. Min spanske cv omfatter arbeidsplasser som Kiropraktor Nielsen i Alfaz, Spaniajournalen, Spaniaposten, Den Norske Tannlegen i Alfaz og drift av egen restaurant i Altea. Ja, er man potet, så er man potet! Det er vel nettopp derfor jeg også styrer og steller i DNKCB. De siste årene har det gått fra verv til verv. Jeg lager layouten på Que Pasa og pusler med andre grafiske arbeider, samt at jeg driver egne publikasjoner: Spanias Beste og española24. Jeg fungerer som redaktør for alle nevnte publikasjoner.

Jeg bor sammen med min spanske mann Jesús og min ni år gamle datter Farah, mens mine tre største barn (25, 20 og 17 år) jobber og studerer i Oslo.

*Vi som sitter i styret i den Norske Klubben Costa Blanca er kanskje ikke så synlige i den daglige klubbaktiviteten. Noen av oss er relativt nye, mens andre har styrt og stelt i mange år. Allikevel er det mange som ikke riktig kjenner oss. Derfor vil vi gjerne presentere oss, én for én...*

Melissa Thelwall



STYREMEDLEM

Jeg ble født for 35 år siden i Storbritannia, men vi flyttet til Norge ganske tidlig hvor jeg vokste opp med engelsk far og norsk mor (derav det litt unorske navnet mitt).

Det er nesten 12 år siden Aleksander og jeg satte våre føtter på spansk jord med flyttelasset med oss fra Norge. Vi ønsket å prøve oss i Spania uten å vite hva vi gikk til, annet enn at vi var eventyrlystne.

Det tok nesten 6 måneder før vi endelig fikk åpnet kiropraktorsenteret i Albir, som i dag er et liten bedrift med 10 ansatte. Fra å være en liten kiropraktorklinikk har vi nå utvidet med fysioterapi, akupunktur, coaching, rehabilitering, massasje og trening. Det har vært både spennende og utfordrende i møte med spansk byråkrati og arbeidskultur.

For 5 år siden tok jeg over lokalene til den gamle helsekosten i Albir og åpnet

min egen helsekostbutikk. Jeg er utdannet kostholdsveileder, og liker godt å spre det glade budskap om å spise riktig. Jeg liker å skrive, og publiserer hyppig artikler og matoppskrifter i enkelte norske magasiner, samt bloggen min melissaspania.no.

Aleksander og jeg har giftet oss, fått to barn og nylig kjøpt oss hus i Albiråsen. Vi er kommet for å bli, det er sikkert!

Jeg ble forespurt om å sitte i styret for et par år siden, noe jeg satte veldig pris på. Å være med i en slik organisasjon er veldig lærerikt, og jeg håper jeg kan bidra med mitt for at klubben skal fortsette å drives slik den gjøres i dag.

Arne Flaten



STYREMEDLEM

Født i Hønefoss i 1941. Utdannet innen bygg og forsvar (vernepliktig major i Hæren). Har i mange år arbeidet innen bygg- og eiendomsutvikling. I mange år hatt egne firma innen bygg- og eiendomsutvikling,

og/eller i samarbeide med andre. Er nå i avslutningsfasen for egne engasjementer i byggenæringen og regner med å ha avsluttet det meste innen utgangen av dette år.

Ble gift for annen gang for 29 år siden. Har 2 sønner fra første ekteskap, hvorav den yngste døde av kreft tidligere i år. Min kone Eli har 2 døtre som også har blitt mine etter alle disse år. Vi har til sammen 6 barnebarn.

Har hatt leilighet i Albir siden 2001, hvor vi trives utmerket. Skulle gjerne blitt enda mer integrert i den spanske miljøet, men har dessverre altfor dårlige språkkunnskaper til å oppnå det. Skylder gjerne på at jeg har vært alt for

opptatt med mine norske prosjekter til å lære meg godt spansk.

Har vært med i styret i DNKCB i en interessant tid, og har som leder av byggekomiteen hatt et ansvar for at vårt nybygg ble oppført, noenlunde innenfor avtalt tids- og kostnadsramme etter avtalte spesifikasjoner.

Er ellers nestleder i Costagolfen og prøver å få dratt i gang Seniornett-satsningen i klubben sammen med mange andre bidragsyttere.

I Norge flyttet vi inn i ny leilighet i sjøkanten i Grimstad sentrum i fjor, hvor vi nå tilbringer sommerhalvåret.



Olav Raaen



STYREMEDLEM

Jeg ble født i Hardanger for 73 år siden, vokste opp på en fruktgård i Ullensvang og lærte tidlig å måtte yte for å nyte. Har siden 1980 hatt et sted i nærheten til der jeg vokste opp på. Dette var vårt feriested til pensjonsalderen

begynte å nærme seg.

Jeg er gift med Marita, som også er fra Hardanger. Vi har to barn, 5 barnebarn og to bonusbarnebarn.

Etter en periode som sjømann utdannet jeg meg til maskiningeniør. I 1974 ble jeg ansatt på Rosenberg Verft, Kværner, som garanti-ingeniør og var ansatt i Kværner i 26 år i forskjellige lederstillinger. Dette var en særdeles spennende periode av mitt liv. I dette tidsrommet utviklet Kværner LNG skipene som ble et verdensledende produkt og er det ennå. I denne perioden fikk også Kværner ansvaret for bygging av Statfjord B og C og Gullfaks B-plattformene. Fra 2000 startet jeg mitt eget selskap innen ledelse - prosjektledelse.

Da pensjonsalderen begynte å nærme seg var Marita og jeg på flere turer til Middelhavsområdet for å se hvor vi kunne tenke å "etablere" oss da arbeidskarriøren var over. Vi kom til Alfaz del Pi som en følge av gode anbefalinger fra gode venner.

I de 4 siste årene har jeg vært medlem av styret i DNKCB og styret i VinoGastro. En spennende periode med mange fine opplevelser!

Vinterhalvåret i Spania bruker jeg mye av tiden til å komme meg rundt både i nærområde og i Spania for øvrig. Denne spennende tiden vil jeg håpe varer lenge, og mange langturer står for døren.

Bjørn Væthe



STYREMEDLEM

Nestleder Den Norske Klubben, samt nestleder i VinoGastro og styremedlem i CostaGolfen.

Født i Bærum for 62 år siden, men familien flyttet umiddelbart etter min ankomst til Oslo (Røa) der jeg vokste opp. Utdannet meg til Programingeniør (lydteknikk, radio) i NRK i 1974-76, og arbeidet i radioens tekniske avdeling med redigering og direktesending av radioprogrammer (bl.a. Ukeslutt, Dagsnytt 18, Lykkehullet etc.). I 1984 spurte min far, som da hadde lyst til å trekke seg noe mer tilbake fra arbeidslivet, om jeg ville arbeide sammen med ham i hans lille importfirma (hudpleieprodukter m.m.). Jeg sa ja takk, men beholdt jobben i NRK i ytterligere 10 år, da firmaet ikke var bærekraftig nok for 2 personer. Men etter en god del år med både 2 og 3 jobber, fikk jeg i 1997 et agentur fra USA som satte fart i mitt lille firma.

Verken min kone Elisabeth eller jeg er voldsomt interessert i skigåing og kalde dager, og allerede i år 2000 begynte vi å spekulere på å bringe vintrene i Spania. Vi dro hit på besøk, og etter å ha sett oss om både sydover og litt nordover, fant vi ut at det beste området var her i Alfaz del Pi. Vi bygget så hus her, og i 2007 solgte jeg firmaet mitt til to av mine ansatte.

Etter det har vi tilbragt hver vinter her nede, og har brukt mesteparten av fritiden på å være aktiv i Den Norske Klubben.

Harald Becker



VARA STYREMEDLEM

Jeg ble født i Oslo 1945 og bodde der til 1966. Da giftet jeg meg med en Sande-fjordsjente og valgte Sandefjord som min by fra da. Trives godt der, nær kysten, med et flott og aktivt båtliv, både med å hjelpe andre med å få båtene sjøsatt om våren og opp i vinteropplag om høsten.

Etter å ha feriert med bil rundt i Europa i mange år, valgte vi Spania som vårt andre hjemland.

Vi ferierte i Spania hvert år siden 1989. La Nucía var vår første ferieby, men deretter ble det Dénia litt lenger nordover oppover Costa Blanca-kysten.

Dénia var en fin ferieby, men da vi i 2008 ble pensjonister ønsket vi oss et litt norskere miljø. Vi valgte Alfaz del Pi, og det er et valg vi ikke har angret på. De første årene leide vi på Alfaz del Sol og trivdes godt der, men ønsket om noe eget kom etter hvert. I 2014 kjøpte vi leilighet i Arabí Park, og koser oss her.

Jeg har tidligere arbeidet i teknisk etat i Sandefjord kommune. Her i Spania har mitt "arbeid" vært DNKCB og Costatrimmen hvor jeg også er en av turlederne på langturene. Vi trives veldig godt med vinteren i Spania og sommeren i Sandefjord.

Vi ses i klubben utover høsten og våren!

Tove Riege



VARA STYREMEDLEM

Født i Trondheim i 1938, og vokste opp under krigen. Ønsket meg veldig en søster, men min mor sa jeg måtte vente til krigen sluttet. 7 år gammel fikk jeg endelig mitt store ønske oppfylt og hadde senere en fin oppvekst i Trondheim. Hva angår utdanning gikk jeg ut som rødruss fra Trondheim Katedralskole i 1957. For å lære mer om økonomi, tok jeg også en ettårig etterutdanning på Trondheim Handelsgymnasium. Der fikk jeg også handelsbrev, som jeg lånte min onkel og dermed ble medeier i hans forretning. Hadde tydeligvis forretningssans, men følte jeg også hadde en kreativ side (malte og skrev dikt). Gode tilbakemeldinger gjorde at jeg tenkte å søke på Kunst og Håndverksskolen i Oslo. Kanskje bli interiørarkitekt? Men da min far fikk høre om mine planer om å studere ved "brunst og hærverksskolen", som han kalte den, fikk jeg reiseforbud.

Det viste seg heldigvis å være en lykke, for hadde jeg reist til Oslo hadde jeg ikke truffet mannen min Harald. Han var Oslo-gutt, men hadde samme året startet på siv.ing.-studiet på NTH i Trondheim. Det var kjærlighet ved første blick, og i 1959 giftet vi oss i Nidarosdomen. Da var jeg bare 20 år gammel og Harald 22. Etter 4 års ekteskap fikk vi vår datter, og 2 år senere en sønn, som til sammen har gitt oss 7 herlige barnebarn.

Vi har vært mye på flyttefot i vårt liv, og bodde og jobbet også en periode i Nairobi, Kenya. I 2008 kjøpte vi leilighet i Albir, samtidig som vi flyttet tilbake til Trondheim. Her i vårt "andre hjem" i Albir stortrivdes vi fra første stund. Dessverre døde Harald fra meg her i Albir i 2012, etter 53 års lykkelig ekteskap. Våre mange gode venner her nede har vært til stor trøst og glede for meg disse tre årene etter Haralds død.

I tillegg til min kreative side har jeg i jobbsammenheng erfart at jeg også er en strukturert (systematisk og saksorientert) person, noe jeg har hatt stor nytte og glede av i mine jobber: 4 år som sekretær og assisterende avdelingsleder i 2 norske bedrifter; 1 år som bibliotekar for University of Nairobi; 1 år som sekretær for den Norske Ambasadene i Nairobi; 14 år som daglig leder for NITO (Norges Ingeniørorganisasjon) i Trondheim; 16 år som organisasjonssjef for NFF (Norges Frisørmeisterforbund) i Oslo.

Etter 3 kreftoperasjoner ble jeg førtidspensjonert i 2001.

Fint at man som vara-medlem får delta på lik linje som de øvrige medlemmene i styret. Selv er jeg blant annet medlem i informasjonsrådet. For tiden er jeg også med i et utvalg som har utformet en strategiplan/virksomhetsplan for klubben. Alt vi gjør er med tanke på at alle medlemmene skal kunne ha glede og nytte av klubben.

Å ha mange baller i lufta samtidig - det liker jeg!

Oddbjørn Fredriksen



ØKONOMIANSVARLIG

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 forskningssinstitutt, 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.

## 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.



## En fantastisk tur til Elche 24. mars i regi av VinoGastro.

Denne gang var det nabo- og palmebyen Elche, som er en av få byer i verden som er på Unescos verdensarvliste med to severdigheter – Palmelandskapet og Mysteriet i Elche.

Elche har ca. 200.000 palmer, og dette gjør El Palmeral til Europas største palmelund. Vi startet med en togtur – ca. en time, rundt i palmelunden og i gamlebyen.



Byen er vakker med mange skulpturer.



Turen ender opp i Prestens Hage (Huerta del Cura) hvor vi ble tilbytt forfriskninger, før vi startet på en fantastisk guidet rundtur.



En av hagens største attraksjoner er Keiserpalmen med sine 7 armer ca. en meter oppe på stammen.



Ellers vil jeg anbefale alle en egen tur, det er så mye vakkert og imponerende.



Etter hvert kom sulten snikende, og da var turen til Restaurant La Masia de Chencho heldigvis ikke så lang. Vi ble tatt imot i en vakker hall og fikk runde bord, så det er



mulig å snakke med alle ved bordet. Vi ble servert av et meget profesjonelt personale med søsknene Reyes i spissen.



Tradisjonsrike La Masia de Chencho er en koselig gammel finca. Den har positiv omtale i Michelin-guiden for 2015, og er tildelt «Best Sommelier fra Valencia» ved Royal Academy of Gastronomy Valencia.

Responsen fra denne tur var overstrømmende; mat og vin helt på topp, akkurat slik vi liker i VinoGastro. En totalopplevelse bare en time unna Alfaz, som trygt kan anbefales.

Takk til en engasjert Torhild for enda en vel guidet tur, med mye interessant informasjon.






## NORSK LEGESENTER

Centro Médico Salus Albir  
Legesenter-Allmennmedisin og Spesialister



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

**GRATIS 24 TIMERS**  
Nødtelefon med  
Norsktalende Personell  
900 380 580

Legg til [www.centromedicosalusalbir.com](http://www.centromedicosalusalbir.com) på din liste over favoritter og ha nytte av vår informasjon og nyheter om legesenteret



[www.centromedicosalusalbir.com](http://www.centromedicosalusalbir.com)  
[info.albir@clinicabenidorm.com](mailto:info.albir@clinicabenidorm.com)

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

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



Av Melissa Thelwall Bjargo

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

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

## Universalkrydderet GURKEMEIE

medisin, smakstilsetning og fargestoff

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

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

### Bruk gurkemeie i smoothie

Du trenger:

- 1 kopp kokosmelk (la den stå i romtemperatur så den ikke skiller seg)
- ½ kopp frossen moden ananas eller moden mango
- 1 banan eller 1 stor avokado (jeg har brukt avokado)
- 1 ss kokosolje
- 1 tsk gurkemeiepulver
- ½ tsk kanel
- ½ tsk ingefær (jeg foretrekker revet, men pulver fungerer fint)
- 1 tsk chiafrø
- 1 tsk macapulver (kan utelates)

Kjør alle ingrediensene i en god blender! Det kan være en idé å smelte kokosolje på forhånd og helle denne i en tynn stråle mens blenderen går. Min ble ganske tykk, så jeg måtte spise den med skje.

### Litt historie

Gurkemeie stammer fra Sør-India og Indonesia, og har i lang tid blitt brukt som smakstilsetning, fargestoff i tekstiler og selvsagt medisin. I tradisjonell kinesisk medisin brukes gurkemeie for å behandle betennelser, smerter, urinveisplager, leverforstyrrelser og skader.

Studier har vist at høydoseringer (1500 mg daglig) er like effektivt som kortison og ikke-steroid betennelseshemmende medisiner. Med tanke på alle bivirkningene, er gurkemeie gull verdt spør du meg.



Gurkemeie har vist seg å hjelpe med:

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

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

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

**Alzheimers sykdom:** I laboratorieforsøk er det vist at gurkemeie kan hindre dannelsen av fiberaktige proteinsamlinger

som klumper seg sammen i hjernecellene hos pasienter med Alzheimers.

**Leveren:** Godt nytt for dem som liker å ta seg et glass vin, er at curcumin kan hindre de lever-skadene som oppstår som følge av overdrevent alkoholinntak.

Gurkemeie finnes i tablettform og i pulver (krydder), og blir ansett som trygg å bruke når den inntas i anbefalte doseringer.

Jeg har selv hatt gode resultater med gurkemeie og bruker det nesten daglig i matlaging.



### Her er en varm variant helende gurkemeiedrikk

Du trenger:

- ½ boks kokosmelk (du velger selv om du vil ha i kremen som legger seg øverst, jeg har den med)
- 2 ganske toppet tsj gurkemeiekrydder
- 2 store knivsodd svart pepper
- 2 cm ingefærrot, skrelt og skåret i skiver
- Honning til å søte opp

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

## solident

VI SNAKKER NORSK

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

**965 854 463**      [www.solident.es](http://www.solident.es)

Avenida Alfonso Puchades 15, Benidorm, vis-à-vis Clinica 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 eller kom innom oss.



### AKTIVITETER HØST 2015

|       |          |                                                                                                                                 |
|-------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 24/9  | Kl.13.00 | Kunstkafé og vernissage med Anne-Beth Maurland                                                                                  |
|       | Kl.14.00 | Medlemsmøte med foredrag av leder i historiegruppen, Hans Svedbergh som skal ta for seg en spansk, kanskje litt ukjent kunstner |
| 27/9  | Kl.11.00 | Mal i det fri, med staffeli, lerret, maling og lunsjkurv hos Anne-Grethe Hansen                                                 |
| 1/10  | Kl.15.00 | Kurvfest i kunstgruppen                                                                                                         |
| 8/10  | Kl.12.00 | Besøk hos glasskunstner Gerd-Vigdis Pedersen med påfølgende lunsj på restaurant Jardin                                          |
| 29/10 | Kl.13.00 | Kunstkafé og vernissage med Ana Maria Evjenth                                                                                   |
|       | Kl.14.00 | Medlemsmøte hvor René Bjerke viser filmen «Den ukjente maleren fra Provence: Jean Aréne»                                        |
| 26/11 | Kl.13.00 | Kunstkafé og vernissage med Anne-Grethe Hansen                                                                                  |
|       | Kl.14.00 | Medlemsmøte med foredrag av Kristin Brudevold om Frida Kahlo                                                                    |

## Månedens utstillter

## OKTOBER

## Anne Beth Mauland



Jeg heter Anne Beth Mauland og kommer fra Sandnes i Rogaland. Jeg har alltid tegnet og malt. Det begynte med porselensmaling i 70 årene. Så ble det maling på glass, og i slutten av 1980 begynte jeg på akvarellkurs. Det ble flere og flere kurs, og mer og mer spennende.

Noe jeg aldri blir lei av er blomsterbilder, for jeg elsker blomster. Men det blir også andre motiv, spesielt der det er mye farger. Jeg har også malt akryl, men det er ikke så spennende for meg.

Det som er så spennende med akvarell er at har du malt det på papiret, så er det vanskelig eller nesten umulig å rette på bildet. Og det er dette som gjør det så fascinerende.

Jeg har hatt lærere som Liv Bjordal, Ragnhild Sele, Vesla Kjelland, John Lidzey, Judi Betts og Carol Carter, men den jeg har lært mest av er Aud Rye fra Oslo. Jeg har vært med i 2 bøker fra Kunst for Alle. Jeg har solgt bilder til mange personer. Bilder har gått helt til Amerika, Australia, Ungarn og Spania foruten Norge.

Jeg håper dere alle vil ha glede av å se på mine bilder.



**CLÍNICA DENTAL ALBIR**  
www.dentistasalbir.com

✓ **Vi er spesialister på implantat**

✓ **Estetiske behandlinger**  
rengjøring, bleking hjemme eller ved klinikken, skallfasetter for form, størrelse og farge - alt på en gang uten anestesi (sliter ikke på tannen), krone og bro av metallisk keramikk, ren keramikk eller zirkonium.

✓ **Restaurering av tenner**

5% rabatt ved fremvisning av klubbens medlemskort

**3D** Vi tilbyr våre pasienter 3D-briller med videoer og konserter for å unngå stress og angst.

Vi behandler snorking og apné

Vi bruker spesiallupe som forstørrer arbeidsområdet x10

Vi snakker engelsk, men tilbyr norsk tolk.

Avenida el Albir hjørne C/Manuel de Falla n1  
1 B. Edificio Primavera  
dentistasalbir@gmail.com

**966 86 51 31**

Den Beste: Support - Service - Teknologi

**NIPZONA**

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

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

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

Ring utlandet med mobilen fra 3 cent pr. min

NY 4G

Nå 10 år i Spania

Wipzona Network S.L.  
G/Pau Casals, 5  
03561 EL ALBIR 965018000  
www.wipzona.es



## Kunstgruppen Costa Blanca 93

Månedens utstilling

# NOVEMBER

## Art for the Heart



"Kunsten gjør livet rikere, blikket friere og hjertet varmere".

Denne utstillingen består av malerier som jeg har malt de siste 4 årene i Spania. Lysets virkning på kropp og sjel har alltid interessert meg. Jeg vil så gjerne spre gleden og kjærligheten til livet, som jeg ønsker å formidle via mine malerier.

Etter 25 år som naturterapeut, kursholder og kunstner - med læren om å fremelske det beste i mennesker - har veien i de siste 15 årene også gått via maleriet. I en meditativ tilstedeværelse hengir jeg meg til det hvite lerretet og maler lag på lag med forskjellige teknikker, former og farger. Jeg tar naturen i bruk, bokstavelig talt, i mine malerier, med sand, strie fjellevner, snø og sjø.

Når jeg er i mitt kjære Nord-Norge kommer forfedrenes historie inn på lerretet. Jeg ble født i Tromsø, men bor i Bergen og Finestrat. Jeg har barn og barnebarn, og er gift med Ivar. I Bergen har jeg mitt atelier, hvor mange av mine malerier skapes.

I denne utstillingen vises det vakre Spania, med lys, flora og høsting, i

gull og klare farger. De fleste maleriene er også med dikt til.

Med maleskolen min i Bergen, i perioden 2000 til 2010, reiste jeg blant annet fra Finnmark i nord til Oslo i sør og holdt kurs og hadde separatutstillinger. Elevene som fikk male blant annet på sandstrand i Finnmark - til den ytterste øy på Vestlandet, syntes det var både inspirerende og spennende.

Skolen Art for the Heart måtte jeg avslutte i 2010 da jeg ble påkjørt. Heldigvis er jeg bedre nå, også takket være egne metoder. Mange kursdeltakere gjennom årene har lært å åpne opp sine uanede kreative evner gjennom min terapeutiske og spirituelle kommunikasjon via lerretet. Utdannelsen min er til dels autodidakt, da jeg også formidler via skrift og tale. I Sverige, ved Curt Källmans maleskole i Vedic Art, som også kalles "kunsten å leve", fikk jeg en spennende reise og bekjentskap med min indre maler. Her gikk jeg alle gradene til jeg ble lærer for de som ønsket selv å bli lærer i denne metoden. Tilliten ble ofte satt på prøve da vi aldri lærte teknikk, men alltid fikk høre at å åpne opp for den indre maleren aktiverer både kreativt og teknisk - og jam-

men ble det min sannhet!

I senere år lærte jeg om klassiske kunstmetoder på Bryggen Kunstkole i Bergen. Jeg har hatt omtaler både i aviser, ukeblader og andre medier.

Hvorfor jeg begynte å male. Porselensmaling på 70-tallet "tvang" meg til å ta i bruk tålmodigheten, med alt pirkarbeidet som ligger bak. Så fikk jeg se og høre at jeg hadde kunstneriske evner og da var det gjort. Da barna var små på 70-tallet ledet jeg arbeidsstue for barn fra 6-10 år, uten noen økonomisk støtte. Så når jeg ser tilbake var dette en god start for meg, ikke bare for barna, for vi måtte ut i naturen, i skogen, i fjæra, på loftet, og samle det vi trengte for å skape noe å lage for små fingre. Da jeg gikk videre med oljemaling, kritt og kullstift, måtte jeg opparbeide både selvdisiplin og selvillit. Etter fullført naturterapeutisk utdanning, meditasjon og yoga ledet jeg en skole i selvinnsikt på 90-tallet.

Maleriet er en kilde til vakker visdom, og lykkelig er jeg for å kunne glede meg selv og andre med den.

Ana Maria Evjenth

Kjærligheten overvinner alt



Har du prøvd Klubbens Rekesmørbrød?

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

Vi har også utvidede åpningstider:  
Fra kl. 17.00 – 21.00 tirsdag, onsdag og torsdag.

Hjertelig velkommen!

www.sandenpools.com  
966 866 325  
Avenida Europa 65, Alfaz del Pi // 9:00 - 17:00

DESIGN BASSENG · FILTER  
VARMEPUMPER · SOLVARME · PUMPER  
SALTELEKTROLYSEMETODE + UV  
SPA PRODUKTER · MAINTENANCE  
BASSENGDEKSEL

Innovating your pool since 1973





# Fargehjulet

**M**an kan lett bli forvirret av alle fagene en står ovenfor i en forretning, spesielt hvis du er i begynnerfasen av din malerkarriere. Hva skal du egentlig velge?

**O**m du er nybegynner eller ikke, så vil alle i prinsippet trenge de 3 hovedfargene kadmium rød, sitrongul, og ultramarin blå (primærfargene), som ligger lengst fra hverandre i fargehjulet. Dette er farger som du ikke kan blande deg frem til.

De mellomliggende fargene i hjulet får du av å blande gul og blå, gul og rød, og rødt med blått. Da får du blandingsfarger (sekundære farger).

**R**ød og gul trenger du for å lage oransje. Svart får du av ultramarin og oransje. Så trenger du hvit, som ikke er en farge.

En primærfarge ligger alltid tvers over mot en sekundær farge i fargehjulet (komplimenter fargen). Blander du disse, får du en gråbrun farge, det samme hvis du blander de 3 hovedfargene (primærfargene). Grålig hvis der er mest blått, og brunlig hvis der er mest rødt.

**O**m du så blander alle fargene, vil du få nye farger og nyanser. Blander du disse igjen med litt hvit eller mye hvit, får du en mengde nye nyanser.

Så har du alternativ, bland fargene dine med litt svart eller mye svart, igjen mange nye nyanser.

Å blande farger kan være vanskelig, og stadig et tilbakevendende problem for mange. Selv om du har 30 farger i skrinet, så mangler du akkurat den du skulle hatt der og da. Når du har lært kunsten å blande dine egne farger, så går det ofte fortore å finne den rette. Men 7-9 farger skulle være tilstrekkelig, 3 hovedfarger + hvit. Noen anbefalte tilleggsfarger er okergul, rå umber, Alizerin crimson.

Kilde: Aud H. Ingebrigtsen,  
[www.audhi.com](http://www.audhi.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

## Stafettplinnen går videre

Høsten for seks år siden inviterte Hans Svedbergh til «drodle»-møte i klubben, med formål: "hva kan vi gjøre for å få flere mennesker til Den Norske Klubben".

Det var stor entusiasme og ideene var mange.

Det var mitt første bekjentskap med DNKCB, og jeg kjente derfor ingen og slett ikke Hans, da hadde jeg vel forholdt meg taus. Da møtet ble avsluttet spurte jeg: "hva nå?" Og seg selv lik svarte Hans: "det er opp til deg, du får ta dette videre", og slik ble det. Jeg fikk lov å velge team, og det ble Per Moe og Hedvik Lakseide. Vi hadde noen møter og bestemte at Quiz var lett å starte opp, og at det var i tiden.

Jeg påtok meg etterhvert ansvaret for Quizen. Jeg er faktisk ganske stolt, det har vært holdt ca. 40-45 Quiz i året x 6 år, ca. 250 quiz med gjennomsnittlig 30-40 deltakere per gang. Det blir ca. 9.000 som har vært innom i løpet av disse 6 årene. Til sammen ca. 12.500 spørsmål er det produsert – imponerende.

Dette hadde ikke vært mulig uten fantastiske Tove Nielsen, som kom til ganske snart. Hun stilte trofast med sine 50

spørsmål hver onsdag, når hun var i Spania. Jeg kan ikke få takke henne nok, uvurderlig.

Det var andre som også lagde spørsmål, Bjørn med sine Donald- og musikkspørsmål, Hans med kunnskapsspørsmål, hvor han øste av sin viten, og jeg selv med litt av hver.

Jeg husker fortsatt den første Quiz vi arrangerte. Jeg hadde laget 50 spørsmål, som jeg syntes var lette, for eksempel "hva heter Danmarks høyeste punkt" (det burde jo alle vite og det er ikke Himmelbjerget). Svaret var Einar Bavneshøj – trodde jeg, men Lars kunne belære meg om at det var Møllehøj med sine 170,86 meter, som er 51 cm høyere enn Einar Bavneshøj. Eller "hva er min hjemby Helsingør internasjonalt kjent for" (og det er ikke fergeforbindelsen til Sverige), men Kronborg Slott hvor William Shakespeares uøddelige Hamlet foregikk.

Vel, slik kan jeg minnes. Etter 6 år tror jeg alle trofaste Quiz-deltakere har fått nok av meg. Men Quizen fortsetter med ny leder, Renê Nielsen, som jeg ber alle ta vel imot og som jeg ønsker lykke til.

**Oversiktlig finansiering**

Å kjøpe bolig i Spania og flytte vekk for en kortere eller lengre periode er et stort skritt. Hos Nykredit sørger vi for at det blir et skritt i riktig retning. Vi er her allerede. Det kan du dra nytte av, når du har bruk for veiledning om forholdene i ditt nye land.

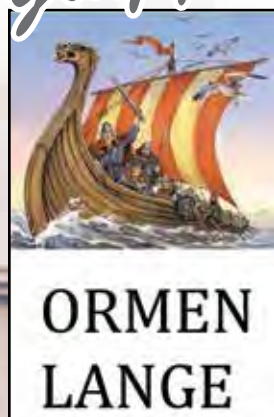
Finansiering som er til å forstå. Les mer på [nykredit.dk/norge](http://nykredit.dk/norge)

**Nykredit Representative Office Alicante**  
Bulevar de los Músicos, 23, local 2  
E-03581 Albir, Alicante  
Tlf.: +34 966 865 690 • [alicante@nykredit.dk](mailto:alicante@nykredit.dk)

Nykredit, international  
København K, DK-2200 København V

**Nykredit**





To fra filmgruppen "Ormen lange"

# PÅ TUR TIL PARIS



*Noen ganger har forfattere beskrivelser av bybilder, gater og miljøer i sine bøker som stemmer overens med virkeligheten. Virkelige steder og detaljer øker realismen i romanene.*

Jo Nesbø's bøker om "anti-helten" Harry Hole og detaljbeskrivelsene av steder i Oslo har resultert i en stor tilstrømning av turister fra noen av de 46 land hvor bøkene hans nå utgis. HARRY HOLE-TURENE kan du delta på ved å kontakte Oslo Guidebureau. Se [www.osloguide.no](http://www.osloguide.no)

Å se filmer hvor handlingene er lagt til gjenkjennelige byrom og severdigheter øker realismen i historien. Filmgruppen har siden starten i fjor sommer vist nær

tretti filmer. På årets biltur fra Norge til Spania valgte vi å gå i fotsporene til to av filmene.

Husker du handlingene i filmen Den fabelaktige Amélie fra Montmartre? Filmen ble i 2001 en fransk suksess. For Audrey Tautou ble filmen et stort steg inn i berømmelsen. Filmen bergtok en hel verden med sin lune humor og sitt fargerike fantasiunivers. Vi viste filmen på skjærtorsdag.

Fordi vi bodde nærmest Montmartre valgte vi Amélie-filmen først.

I de små gatene på Montmartrehøyden, midt i Paris, gjenfant vi den avslappende, hyggelige og svært parisiske stemningen filmen ble så elsket for. Vi vandret i Amélies fotspor, gjenkjente steder fra filmen, tok bilder og skrev ned adressene. Starten ble denne gangen et stopp og en forfriskning på Au Clarion des Chasseurs, 3, place du Tetre. På

toppen av Montmartre like ved Sacre Coeur. Rue Lepic snor seg fra toppen nedover gjennom bydelen og ned til Boulevard de Clichy, sex-shopen hvor Nino, den andre hovedrolleinnhaveren, jobber.

Et stykke ned fra vannhullet på toppen, fant vi Place des Abesses med sine små kafeer, hvor naboene møtes for et glass vin, hvor kjærestepar flanerer arm-i-arm og barn springer rundt og leker. Vi legger turen via 56, Rue de Trois Frères hvor hun bodde og rett rundt hjørnet ligger Au Marche de la Butte hvor grønnsakhandleren mobber sin handikappede hjelper. Vi husker med glede Amélies senere hevn.

Høydepunktet blir likevel besøket på Café des deux Moulins i 15, Rue Lepic. Her jobbet hun og vi gjenkjenner hver lille detalj i denne genuine Art Deco Café. Sigarett- og lotteriboden var blitt erstattet med flere bord og stoler, men ellers var det hele svært likt. Et toalettbesøk her er obligatorisk. Vi tok den helt ut og bestilte kaffe og creme brûlée, desserten Amélie elsket for sin knasende sprø karamelliserte overflate.

Den heter 1 GOUTER D'AMELIE og koster € 8,50 inkludert kaffe. Deiligere blir Montmartre ikke.

Dagen etter sto Midnight in Paris for tur. Vi hadde vist den i klubben og filmen fortjente en "byvandring". Vi startet fra hotellet og la i vei i retning sentrum, Place de la Concorde og Seinen. Det tok omtrent en time, solen skinte og humøret var på topp.

I filmen, Midnight in Paris, fra 2011, forener Woody Allen nåtidens Paris med den historiske storbyen og to av dens viktigste epoker. Tidsreisen tar oss med blant annet til 1890-tallets Belle Époque og 20-tallets kulturkjendiser.

Vi gikk litt for mye til høyre underveis, på vår transportetappe og endte opp på plassen ved Louvre, så turen startet der og inn i Jardin des Tuileries, med obelisk på Place de la Concorde som landemerke.

Broen Pont Alexandre III, som med sine enorme gatelykter og skulpturer med gyldne figurer gir et grandios skue og er startstreken for vår filmvandring og her filmes også den koselige sluttscenen i filmen.

Broen ligger bak Grand Palais Elysées og leder oss selvfølgelig over Seinen. Vi legger i vei, retning latinerkvarteret med sine små butikker og gallerier. To stopp på veien, et for lunsj og et for kaffe, og så er vi fremme ved kirken St. Étienne du Mont i Rue de la Montagne Saint-Geneviève, hvor hovedpersonen Gil (Owen Wilson) første gang møter den mystiske bilen som ved midnatt tar han med på sin tidsreise og oss nok en gang inn i filmen. Har du ikke sett den? Les her; [https://en.wikipedia.org/wiki/Midnight\\_in\\_Paris](https://en.wikipedia.org/wiki/Midnight_in_Paris)

Kilder: [www.movie-locations.com](http://www.movie-locations.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

Vi ønsker å hjelpe deg!

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



Tilbudet gjelder til 31. juli 2016. Håndsboensert. Ring oss for nøyaktige priser.

**Alfaz del Sol**

## Kort og Langtidsleie i Alfaz del Sol

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

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

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

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

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



Booking

**+34 966 860 759**

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

Mail: [alfazdelsol@selvaagbolig.no](mailto:alfazdelsol@selvaagbolig.no)

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

Av Vigdis L'Orsa

# Historie gruppen

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 relatert til 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 Historiegruppens program ligger inne på [www.dnkc.com](http://www.dnkc.com) (Grupper). VELKOMMEN

## Høstprogram 2015

Auditori de la Mediterània, La Nucía kl. 13.00  
Foredragene varer en time.  
Gratis parkeringshus like ved.



عَلَيْهِ السَّلَامُ  
عَلَيْهِ السَّلَامُ

ALEXANDER VI PONT MAX

### Tirsdag 13.10:

Knut Aukrust; Der fartøy flyte kan.  
Rederiene Otto Thoresen og Fred. Olsens kamp om La Gomera!

### Tirsdag 27.10:

Johan Galtung; Pave Alexander VI – den forferdelige.

### Tirsdag 10.11:

Kjell Ryberg; Muslimene i Spania - oppdatert

### Tirsdag 24.11:

Kjell Henden; Økonomi og næringsliv i Spania gjennom tidene.



# KVINNOR I KINA

**Marina Thorborgs Kvinnor i Kina är spännande och chockerande. Boken är en sammanfattning av hennes forskning sen 1970-talet och byggd på hennes doktorsavhandling tillsammans med senare rapporter och artiklar. Den är informationsrik samtidigt som ett levande språk gör den synnerligen lättläst. Den får absolut ses som en grundbok i ämnet, en guldgruva för den kinainriktade studenten men även högst intressant för den icke initierade.**

Mitt lästips är att gå med lätt hand över det första kapitlet om det kejserliga Kina. Om detta vet de flesta av oss i alla fall lite grann även om Marina även här ger en fräsch beskrivning utifrån ett kvinnoperspektiv.

De följande tre kapitlen skulle jag behandla på liknande sätt fast av helt andra anledningar. Tiden mellan 1900 och 1930 dvs republiken, Chiang Kaisheks styre och de ständigt återkommande striderna mellan Guomindang och kommunisterna är rörig, svår att överskåda, närmast överväldigande. De kapitlen hade mått bra av en tydligare sammanfattning. Men mitt i detta politiska kaos, säger Marina, växte det i städerna, främst Shanghai fram en kvinnlig yrkesklass som fått skolutbildning, var politiskt och socialt engagerad samt fackligt organiserad. Likaså spelade de liberala välutbildade kvinnorna i städerna på 1910-talet en mycket viktig roll, de bildade kvinnoförbund och det fanns en feministisk debatt.

Intressantast blir boken där Marinas egen forskning tar vid, tiden kring början av 1930-talet. Där bygger hon direkt på intervjuer med kinesiska kvinnor samt på kinesiskt källmaterial. Tyvärr inkluderade förlaget inte en källförteckning, till stor hjälp är däremot en kronologi över Kinas allmänna historia och kvinnohistoria, likaså ett register och en förteckning över vidare läsning.

När Marina mot bakgrunden av Kinas historia och moderna samhällsutveckling beskriver kvinnornas

situation är kontentan ganska enkelt att kvinnorna alltid har befunnit sig nederst på rangskalan och har diskriminerats i fråga om allt: liv, uppväxt, utbildning, äktenskap, skilsmässa, boende, arbete och arbetspoäng, på mer eller mindre brutala sätt. Våldet mot kvinnor har alltid varit oproportionerligt stort, likaså kvinnors självmord. Generellt sett har de inte förrän i nutid betraktats som individer utan varit undergivna föräldrar, man och samhälle. Än skulle de vara duktiga hemmafruar, än skulle de prioritera produktionen, allt beroende på kommunistpartiets ideologiska kullerbyttor, men alltid har de dubbelarbetat. Hemarbetet var enbart en kvinno-syssla.

Kvinnorna i städerna var dessutom de första att förlora arbetet när det var arbetslöshet. På landet blev det alltmer (tungt) kvinnogöra, männen drogs till arbete i städerna. Skillnaden mellan land och stad samt på senare tid mellan fattiga och medelklass har vuxit sig enorm, polariteten har ökat med den ekonomiska utvecklingen.

Konflikterna mellan ideologi och praktisk verklighet, ekonomi och nedärvda attityder beskrivs ingående. Samtidigt begriper man hur förtvivlat svårt det måste vara att styra ett gigantiskt land som Kina. Så även när den politiska ledningen hade de bästa avsikterna filtrerades dessa som regel på sin väg ner genom den mellanliggande strukturen; och informationen åt andra hållet, den feedback man skulle ha behövt för att rätta till eventuella misstag, färgades och förskönades ofta utav kadrernas fruktan för att lämna dåliga nyheter och ådra sig missnöje uppifrån – en inte ovanlig företeelse i ett slutet samhälle.

När du har läst såhär långt tänker du kanske att den här boken är alldeles för teoretisk, svår och tungläst. Det är i så fall en missuppfattning. Marina må ge massor av fakta men hon är samtidigt rolig och underhållande. Hon kryddar texten med berättelser om dåtida kvinnor som bröt mönstret genom att vara pirater eller härförare och om dagens arbetare och intellektuella. Inte att förglömma Chen Muhua, chef för Kinas centralbank och den som starkt bidrog till att få fart på det ekonomiska uppsvinget på senare hälften av 1980-talet.

Inte minst hennes upprörande beskrivning av den stora svälten 1959-61 och sen av Kulturrevolutionens härjningar 1966-69 får en faktiskt att sitta med andan i halsen. Man har svårt att lägga ifrån sig boken.

Titta också på illustrationerna. Du har hela skalan från svart/vita foton av verkliga situationer över propaganda affischer som visar unga, lyckliga och fräscha kvinnor i manliga yrken (järnflickor) till kinesiska tidningsillustrationer som kan vara allvarliga och belärande om det är någon kampanj på gång eller skämtsamma glimtar från kvinnors och mäns vardag. Obs årtalet, det ger en fingervisning om hur långt regimen var villig acceptera kritik vid en viss given tidpunkt. Hur som helst är de roliga och sammanfattar ofta texten i ett nötskal

Till slut slår man igen boken med en stark känsla av att vad jag än skulle vilja vara så inte är det kvinna i Kina. Dock ser Marina i sista kapitlet framåt med viss tillförsikt.

På 1990-talet växte det fram en solidaritet hos kvinnorna i toppskiktet gentemot deras inte lika lyckligt lottade medsystrar. Den internationella kvinnokonfe-

rensen i Peking 1995 hade som följd att det skapades olika icke politiska kvinnoorganisationer som accepterades av den manliga makthierarkin.

Kommunistpartiet har, i likhet med så många andra organisationer, blivit ett parti för karriärister, det har stelnat till och existerar mer för sin egen skull än för den ursprungliga ideologin som gick ut på att vinna makten, avskaffa kapitalismen och införa ett egalitärt samhälle. När klasserna väl försvunnit skulle också kvinnorna automatiskt vara jämlika.

Men, säger Marina helt på slutet, nu då kvinnorna (i städerna) har uppnått basala rättigheter och fått utbildning vill de äntligen förverkliga sig själva och definiera sin frigörelse på sina egna villkor och med sina egna uttrycksmedel. De vägrar godta partiets definition av den.

Marina och jag är vänner sen gammalt. Faktiskt möttes vi i Uppsala 1970 genom vårt gemensamma intresse för Kina och kinesiska språket. Marina fortsatte sitt arbete om Kina och är numera professor i ekonomisk historia – med inriktning på Kina. Jag blev statsvetare men har följt hennes forskning på avstånd och läser nu med stor glädje och respekt resultatet av den.

Och nu kommer Marina Thorborg att här i Alfaz hålla ett föredrag om kvinnors villkor i Kina, nämligen i Norska klubben onsdagen den 7 oktober. Har du möjlighet att gå kan jag lova dig en verkligt informativ, intressant och spännande stund.



## Kvinnor i Kina

*Pirater, järnflickor  
och finanslejon*

MARINA  
THORBORG

Kvinnor i Kina har lett härar i strid, vunnit i lärda debatter, anført sjörovarflottor, smugglat opium och drivit bordeller, verkat i hemliga sällskap, grundat skolor och bombfabriker, riskerat livet i uppror och revolutioner, utgett tidningar, blivit affärskvinnor och deltagit i diskussionen om den nya människan. MARINA THORBORG skildrar de

stora linjerna i kinesisk kvinnohistoria med tonvikt på den omvälvande perioden efter Kinas andra revolution 1949 och fram till idag. Detta är inte den sanktionerade historien, ofta handlar det om sådant som man officiellt försöker glömma. Marina Thorborg är professor i ekonomisk historia vid Södertörns högskola, främst specialiserad på Kina, ekonomi och kvinnofrågor.

Ca 300 s. Ill. Inbunden. Utkommer 8 mars. ISBN 978-91-7353-677-6



## Glade gutter synger Barbershop, Bellman og Taube



Mærradalen Mannskor Int. øver før de skal syng i den ærverdige Gamle Krigsskolen fra 1802 i Oslo Sentrum..

Mærradalen Mannskor International kommer på besøk til La Nucía og Costa Blanca for annen gang. De gleder oss med sine "barbershop"-Evert Taube- og Bellmansanger i 2002 og vi gleder oss til gjensynet lørdag 10. oktober kl. 20.00 i Auditori i La Nucía.

Koret ble stiftet høsten 1979 av en gruppe foreldre til barn som hadde begynt på Ullertoppen skole i Oslo, med dalføret Mærradalen som nærmeste nabo.

- På 90-tallet startet en hektisk internasjonal sang- og reisevirksomhet. Det må innrømmes at årsaken til dette vel så mye var enkelte koremedlemmers kontakter i den norske utenriksstjenesten som det var etterspørsel

på grunn av korets musikalske nivå, forteller korets pressetalsmann Arild Agedal beskjedent.

Turene gikk til Brussel 1997, Singapore 1998, Berlin 1999, Moskva 2001, Spania 2002, Stockholm 2004, København 2006, New York og Ottawa 2008, Tallinn 2010 m.m.

- Spaniaturen i 2002 førte til et hyggelig gjenbesøk av La Nucía- og Altea-korene i 2003 med felles konsert i Oslo konserthus og etterfølgende turné i norske dalfører og vestlandsfjorder med konserter hver dag i ni forskjellige kulturhus og stavkirker. Besøket ble hele veien behørig dekket av lokal presse og stort fremmøte av publikum, forteller Arild.

- Fra tidlig på 90-tallet har koret kunne glede seg over å ha profesjonelle dirigenter til å lede den musikalske utviklingen, fortetter han. -Dette har gjort det mulig å arrangere relativt store konserter med deltagelse av profesjonelle sangere og musikere i tillegg til korets egen innsats. Et høydepunkt i den sammenheng må sies å være en konsert i den nye operaen i Oslo i 2009 med flere kor og profesjonelle solister i forbindelse med korets 30-års jubileum.

- Vi gleder oss til å besøke både La Nucía og Villajoyosa, forteller Arild Agedal, som heller ikke legger skjul på at et besøk til Valencia også frister.



"Herre i eget hus" - hva med tomten?

Erfaring viser at selv for oss med slanke lommebøker, fungerer direktebank fra konto med 30€ pr måned.

Dvs at om vi drikker en knapp kopp kaffe mindre pr dag i ett eller to år, klarer vi i fellesskap å skaffe midler til kjøp av tomten huset vårt står på.

EN EURO PR DAG-KLUBBEN ER LIV LAGA!

Jeg oppfordrer alle medlemmer av DNKCB til å kontakte banken og opprette en avtale nå!

Bankia:  
IBAN ES14 2038-5781-43-6000033490  
BIC CAHMESMMXXX

Nordea, Norge:  
6026 05 02827

Hilsen Kari Kvæken

Hei!

Melder herved at Cantamos starter øvelsen på Kirkesenteret, mandag 5.10.kl.16.00. Nye sangere er velkomne!

Hilke Krane, leder.

**Moderne Design og ren avslapning!**

**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](http://www.himolla.com)



## Gavekontoen stenger

Det er fortsatt noe ledig plass! Selv om klubbhuset er ferdig bygget er det fortsatt behov for gaver, helst i form av penger, men sponsede gaver tas også imot med takk! Den seneste gaven var på 630€ og kom fra Harald Meinhardts "100-års" feiring den 23. august.

For det beløpet kunne vi kvitte oss med 3 forskjellige uodda avisstativer, som "forsøplet" resepsjonen og erstatte disse 3 med vårt eget hvite på hjul. Det rommer i tillegg plass for flere gratistidsskrifter og ser langt ryddigere ut.

Hva mer trenger vi av stort og smått, for bli enda mer operative? Her kommer en oppramsing av noen saker for det innvendige.

På kjøkkenet trenger vi en avlastningshylle i stål for å lette produksjonen av våre gode smørbrød. Vi trenger også en induksjonstopp for proff-kjøkken. Da kan det bli noe mer servering av varm-mat. Lapskaus på fredag er

ofte blitt etterspurt. I bodegaen står ferdig-stillelse av anretningen for tur, og ønskelisten der består av; egen kjøkken-benk, luft inn- og utsug (det blir til tider varmt der inne), ekstra underskap og vann inn/ut med vaskekum. Vino-Gastro har startet en innsamling øremerket denne innredningen.

Vi er også blitt anbefalt å bytte ut vårt ønske om en conveksjonsovn med et proff varmeskap, det er rimeligere. Vi kjøper jo stort sett catering fra restaurant når vi har større fester, og da er varmeskap bedre sier "restaurantøren".

I auditoriet (2.etg) ønsker vi oss fortsatt en flyttbar lydettet foldevegg, og vi har 12.000€ øremerket dette, men en slik vegg koster det dobbelte. Flere stoler ønskes.

For å forbedre det utvendige, står følgende på listen; først mer sol og vær-avskjerming på terrasse

## aldri

syd, da kan vi holde luftige konserter i kafeen med terrassedøren på vidt gap, høst, vinter, vår og sommer. Da blir det plass til sikkert over 120 tilhørere.

Deretter kommer taklegging og innglassing av terrassen mot nord. Der kan det holdes små møter og kurs, i direkte tilknytning til kafeen.

Kjøp av tomten står også på den langsiktige planen.

Kontonummeret er: BANKIA 2038 5781 43 6000033490

Merk din gave med navn så vi vet hvem vi skal takke.

EN STOR TAKK TIL ALLE SOM ALLER- EDE HAR BIDRATT STORT!

Velkommen til klubbens  
45 års jubileum  
lørdag 14. november kl. 19.00.  
Sted (i Albir) er ennå ikke bestemt.  
Påmelding hos klubbverten



**Toppleilighet i Alfaz Del Pi til salg**

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

**Pris 128.000€**

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

**ADVANCED CHIROPRACTIC**  
Med Fokus På Strukturell Korrigering

Vi kombinerer KIROPRAKTIKK med FYSIOTERAPI

**ARI**  
Active Release Techniques®  
Gullstandarden innenfor bløtvevsbehandling  
Tel. 9668 65432

**redcord®**  
Muskulær rehabilitering med Redcord slyngetrening  
www.chiropractorinspain.com

**HELFO**  
Norsk autorisert med REFUSJON fra HELFO  
Calle Pau Casals nº 7 - Albir

**HOGAR**  
DISEÑO Y MODA HOME

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

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





# Harald 99 år

Harald ønsket hjertelig velkommen klokken 19.00 til sin "hundrede" fødselsdag, i skinnende solskinn på Restaurant Finca Rustica. Augustvarmen holdt seg og alle var kledd i lette sommergevanter. Vi ble noen og tretti feststemte gjester. Flere var invitert, men pr. 23. august var en del fortsatt i Norge.

I sin vante tro ville ikke Harald ha personlige gaver. Han ville at gjestene skulle donere kontanter til klubben. Et unntak hadde han uttrykt, han hadde ønsket seg et instrument – som han kunne spille på – noe spøkefuglen selvfølgelig ikke kan. Den gang Arnold Christoffersen, klubbens utrolige teatergeneral gjennom mange år, ble spurt av Harald om ikke han også kunne få være med i "Kor Favor" og synge, svarer Arnold, som var en nær venn av Harald, etter Haralds prøvesynging, "Du kan få være med, men du får bare lov til å mime!"

Mye kan skrives om Harald og mye er allerede skrevet, her i dette nummer av ¿Que Pasa? ville vi bare gi han litt oppmerksomhet fordi han er et gavemilt, snilt og meget omtenkstomt menneske, som kan være et forbilde for mange av oss.

Takk for at finnes blant oss Harald.



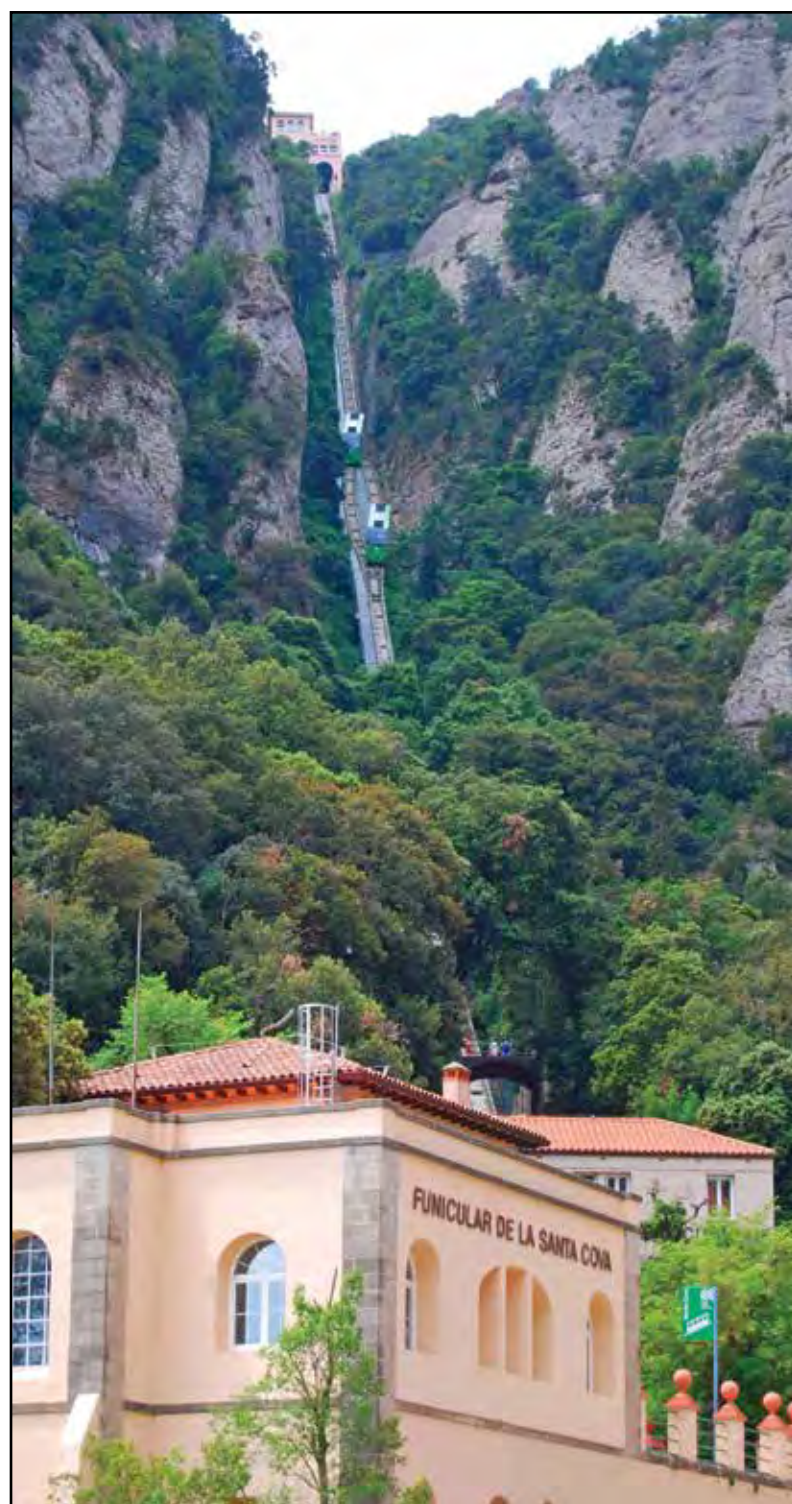
## Klubbens 17. mai feiring





# Italia lokker

Efter hvert har vi reist de mer opplagte turene gjennom Europa til Norge, vi har tatt strake veien, reist vestover, litt østover, via både Paris og Amsterdam, gjennom Alsace og Moseldalen, så denne gangen fant vi ut at det var på tide med en litt lenger omvei – via Cinqueterre – de 5 byer – i Italia. Og det var vel verdt omveien!



Vi startet reisen på sedvanlig vis, dro hjemmefra ved 13-tiden. Siden vi i oktober skulle arrangere VinoGastro-tur til Barcelona og besøke Montserrat, fant vi ut at en overnatting på hotellet i selve Montserrat ville være en fornuftig start. Godt tenkt, men ikke så fiffig som vi trodde. Det var ikke noe problem å kjøre helt inn til hotellet – som var et helt greit hotell – men bilen måtte plasseres utenfor området om natten, så det ble et par spaserturer frem og tilbake. Montserrat er jo spennende og vel verdt et besøk, men alt stenger på tidlig kveldstid, og den eneste «kafeen» og «restauranten» som er åpen om kvelden er på hotellet. Så vi tilbrakte en kjedelig time i en enda kjedeligere kafeteria på vonde stoler med et par glass vin før vi ga opp og gikk på rommet for å legge oss. Dessverre var rommet vårt rett ovenfor inngangsdøren til hotellet, og det var et yndet oppholdssted for folk som pratet, røyket og ventet på andre. Vi måtte ringe resepsjonen og be om at folk ikke røykte uten-



Hotellet vårt i Montserrat



Montpellier har også flotte bygninger

for rommet vårt (ingen aircondition eller ventilasjon så vi var avhengig av å ha vinduet åpent), og vi måtte til og med rope ned til folk utpå natten at det var folk som skulle sove, så om de vennligst kunne være stille og fjerne seg. Det virket ganske godt, men at klokken på klosteret slo hvert kvarter kunne vi jo ikke gjøre noe med. Det er vel viktig for de eventuelle munkene som fremdeles befinner seg der å vite hva klokken er natten igjen, men vi syntes vårt søvnbehov var større.

Vi kom oss avgårde neste morgen før den store turiststrømmen dukket opp, og satte kursen mot Montpellier, der vi hadde booket rom på Ibis Styles hotel. Selv med en god GPS var det veldig vanskelig å manøvrere seg gjennom den delen av byen der dette hotellet lå. Vi fant tilslutt – etter blant annet å ha vært inn og ut av et parkeringshus (slapp å betale, heldigvis) og tre runder gjennom samme tunnelen et Ibis hotel, der vi gikk inn og spurte om det var riktig hotel. Det var det ikke. Men resepsjonisten var vant til at folk bommet, så han gjorde sitt beste for å forklare oss veien til det korrekte Ibis-hotellet. Vi kjørte etter anvisningene, og så hotellet i det fjerne, men det så ut

til at veien var sperret rett før hotellinngangen. Så vi fulgte GPS-en som ledet oss inn på en sidevei som skulle føre oss til hotellet, men rett før vi var trygt fremme dukket det opp en 90 graders sving som var så smal (mye sorte merker på veggene) at selv ikke vår relativt lille Qashqai kom igjen. Da var det å rygge tilbake, og inn i samme tunnel for fjerde gang og prøve igjen. Elisabeth resonerte seg da frem til at siden hotellet hadde egen garasje (det hadde vi sjekket og bestilt på nettet) måtte det være mulig å komme til med bil! Det var det, for ved siden av hotellet svingte det inn en liten sidevei som var umulig å oppdage, og der var garasjen! Veldig trivelig hotell, og rett i nærheten av MontPELLiers «gamleby» med masse hyggelige smug, plasser og kafeer. Montpellier har lett for å bli oversett i forhold til sine mer berømte nabobyer, men den er vel verdt et besøk. Byen beskrives med at den har litt av både Marseille og Nice i seg, og med et anstrøk av Barcelonas gamle kvarterer og «shady» bakgater. Byen er også en av Sydfrankrikes mest multikulturelle byer, og siden nærmere en tredjedel av befolkningen er studenter er byen også «evig ung».



Utsikt over middelhavet

Elisabeth foran den storslagne utsikten over rivieraen og Menton.





Hotellet i Saint Agnes. Utsikten var det beste ved det.



Det lokale supermarkedet i Saint Agnes.



En av Saint Agnes' smale gater.



Saint Agnes er en sjarmerende by

Med den tredje overnattningen forlot vi storbyene og de «normale» hotellene, og jeg hadde booket oss inn på et lite og, viste det seg, temmelig primitivt hotell et godt stykke opp i «Alpes-Maritime», eller de maritime alper, som ligger nesten helt ned til rivieraen ved den italienske grensen. For å komme til byen, som heter Sainte-Agnés, måtte vi kjøre av motorveien ved byen Menton og følge en usedvanlig kronglete og smal vei som snodde seg frem og tilbake under motorveien (tror vi passerte under motorveien 6 ganger), før den kronglet seg oppover fjell-sidene. Da vi endelig nådde frem og fant vårt sted (som for øvrig hadde fått meget god kritikk på Trip Advisor) var belønningen en storslått utsikt over Menton og Middelhavet. Vi spiste middag på hotellets terrasse, der utsikten var fantastisk. Dessverre viste deg seg at utsikten var det beste ved dette hotellet. Middagen var grei, vinen dyr og under middels, rommet luktet muggent, og om ikke det var nok – ved femtiden om morgenen satte det i gang et forferdelig spektakkel rett over hodene våre. Det viste seg å være et slags aircondition-anlegg som satte i gang, men det hørtes mest ut som en sementblander full av stein. Da vi klaget på det ved frokosten fikk vi liten respons, kun et lite «hm» og litt hoderisting.

Før vi dro videre hadde vi tid til en tur rundt i smugene i denne lille og svært vakre landsbyen, og også ut på fjellpynten. Der er det rester av den sydligste delen av den såkalte Maginot-linjen som ble bygget for å beskytte Frankrike mot tysk invasjon – men den virket dårlig. Tyskerne gikk nord for linjen, og forsvarsverkene ble aldri tatt i bruk.

Så bar det inn i Italia, og vårt egentlige hovedmål for denne turen, de fem byene som går under navnet «Cinqueterre». Disse 5 byene ligger på den italienske kysten et stykke syd for Genova, og rett nord for La Spezia. Vi hadde bestilt rom i nabobyen Bonassola, på Cà du Ferrà Farm & Relax. Det viste seg å være et privat lite sted med et bitte lite 2-roms hus i hagen, på den andre siden av en liten bekk med en søt liten bro over.

Etter at Elisabeth hadde fjernet alle de parfymeduf-tende luftrenserne (1 elektrisk på badet og 7 andre i forskjellige skuffer og skap) og vi hadde fått luftet grundig ut, var det levelig der. Vi satte flasken med husets egen hvitvin i kjøleskapet, og etter at jeg hadde båret inn bagasjen (bilen sto midt i veien ned mot byen), og Madame hadde anvist meg hvor bilen kunne stå de 3 dagene vi skulle være der, var hvitvinen blitt god og kald (og jeg god og varm), og vi nøt et par glass ved det hyggelige utebordet ved bekken. Der spiste vi også en nydelig frokost som Madame hadde anbrakt utenfor døren vår om morgenen, med ferskpresset appelsin-juice, ferske rundstykker og croissanter og god kaffe! Vi måtte være veldig stille for ikke å forstyrre en trost som hadde nyklekte unger oppå skapet ved siden av frokostbordet.

Vi utrustet oss så med en ryggsekk med vann, solkrem, fotoapparat etc, og gikk ned til byen for å ta toget til by nr. 2 av de 5, Vernazza. Etter å ha besett denne nydelige lille byen og kjøpt et «vandrepass» for turen videre fant vi, etter noe strev (dårlig merking), stien som gikk mot de andre byene. Vi gikk den korte turen som skulle ta ca 1 ½ time. Man kan også ta en lengre tur, høyere oppe, (ca 2 ½ - 3 timer). Det var svært varmt, og stigningene drøye (turen gikk et godt stykke oppe i fjellsiden), så vi tok det med ro og brukte likevel omtrent den beregnede tiden. Alt vannet gikk med, 1 ½ liter var akkurat passe. Stien er fin og har en fantastisk utsikt utover Middelhavet. Dette var midt i juni, og selv om vi både passerte (og ble passert!) og møtte ganske mange mennesker føltes det ikke overfylt. Endelig kom vi til by nr. 3, Corniglia, som ligger på en liten høyde ved sjøen (men som ikke har noen kontakt med den, pussig nok).

Vi ruslet en tur rundt i den koselige byen, og valgte så en liten restaurant på torget, som ikke så ut til å være så godt besøkt, men med to hyggelige unggutter som serverte. Det viste seg å være et heldig valg, for aldri har vi fått bedre Spaghetti al frutti di mare! Hjemmelaget, fersk pasta akkurat passe kokt, med nydelige skjell og skalldyr, man skulle tro de var fisket samme morgen, og en perfekt saus til! Dett var turens kulinariske toppunkt, ingen tvill!



Corniglia



Magnotlinjens sydligste utpost

Vi skulle videre, og hadde planlagt å gå de noe kortere turen til Manarola og Monterosso. Men det var gått ras over stien så den var sperret. Ingen hadde brydd seg med å fortelle oss om det da vi kjøpte vårt vandrepass, og raset var gått for ganske så lenge siden. Da ble det tog igjen, og etter nærmere 1 times venting og 5 minutters togtur ankom vi Monterosso, den sørligste av byene. Vi fikk en god vandretur likevel, for byen er den største av de 5, og det var mye oppoverbakke for å komme til utsiktspunktet ved kirken på toppen av byen. Vi var nå blitt ganske svette, og oppdaget heldigvis at det var bademuligheter rundt en klippe sør for byen (det var det mange andre som hadde også), så det ble bading i undertøyet (hadde jo ikke tenkt på badebukse og håndkle) på en rullestensstrand der man virkelig måtte være forsiktig for ikke å tryne! Etter at vi hadde fått tørket oss sånn noenlunde, fant vi ut at det også gikk båt mellom byene! Så etter et glass vin og en Campari på en bar med flott utsikt over sjøen, tok båten oss med nordover igjen, og innom alle byene (unntatt Corniglia, som ikke har noen brygge). Vi gikk av i den nordligste av de fem byene, Monterosso og gikk en tur langs strandpromenaden her før vi tok toget «hjem» til Bonassola. En meget opplevelsrik dag, som endte med en grei pizza på vår stamrestaurant i Bonassola. Vi sov godt den natten, og etter å ha inntatt Madame's frokost takket vi for oss. Jeg gikk og hentet bilen, som hadde stått midt i solsteken i 3 dager (lurer på hvordan vinen som lå i bilen hadde greid seg?), og vi pakket sakene inn i bilen og kjørte videre, nå rett nordover. Etter å ha kjørt på motorveier langs den franske og italienske rivieraen, der motorveien nærmest kun går over broer og gjennom tunneler (ganske slitsomt, for det er svingete også), var det deilig etter en halvannen times kjøring fra Bonassola endelig å komme ned på Po-sletten og rette, behagelige motorveier igjen. Vi kjørte via Brenner-passet til den lille landsbyen Matrei am Brenner, der vi overnattet på Parkhotel Matrei. Et greit hotel på et greit lite sted i Alpe. Deilig med litt frisk luft etter varmen i Cinqueterre. Dette var ikke noe annet enn en grei overnatting på turen videre, så etter en fin kjøretur i hyggelig landskap, først på motorvei, så en god stund på små, svingete veier til vi igjen kom ut på motorvei like før vi var inne i Tyskland.



Tidlig på ettermiddagen (kun 5 timers biltur m/pause) kom vi til turens andre hovedmål, Rothenburg ob der Tauber, en av Tysklands aller best bevarte middelalderlandsbyer. Vi hadde bestilt rom (m/parkering) midt inne i byen, fant lett frem og kjørte rett inn i garasjen ved siden av hotellet. De ble litt overrasket i resepsjonen da de prøvde å forklare veien til parkeringen, og vi fortalte at vi allerede hadde satt bilen i garasjen før vi booket inn.

Rothenburg er verdt en hel tur i seg selv, og ligger på «Romanische Strasse», en 366 lang strekning mellom byene Würzburg og Fussen i Sør-Tyskland. Veien går gjennom vakre, og «glemte» landskap, og via gamle flotte byer og pittoreske landsbyer. Rothenburg og slottet Neuschwanstein (som er rollemode for Disney's Tørneroseslott) er blant hovedattraksjonene. En vandretur gjennom Rothenburg kan ta opp til en hel dag, det er mye å se på, og mange hyggelige bier og weinstuber og kafeer å besøke. En tur helt opp i rådhusets tårn kan anbefales, der har man en fabe-

laktig utsikt over store deler av det sør-tyske landskap. Vi ble ikke forundret over at det foregikk bryllup mens vi var der, et mer romantisk sted å gifte seg finner man neppe!

Etter en god natts søvn, en god tysk frokost, og litt vinhandling var det tid for siste etappe, til Kiel og fergen til Gøteborg. Vi synes vi hadde lagt inn godt slingsmonn, og da vi passerte Hamburg fortalte GPS'en oss at vi hadde mer enn 1 ½ time til overs før vi måtte sjekke inn på fergen, og nord for Hamburg er det jo ikke mye trafikk – tenkte vi! Så feil kan man ta, for hele 4 ganger ble vi stående bom stille på motorveien på grunn av veiarbeider, og tiden tikkete ubønnhørlig mot siste frist for innsjekking! En GPS er da god å ha, for den forteller oss

hele tiden hvor lang tid det er igjen, og på hvilket tidspunkt vi kan regne med å være fremme. Etter fjerde gangs køstång begynte vi å bli skikkelig nervøse, men da var vi heldigvis kommet dit hvor E15 fortsetter mot nordvest og Danmark, mens vi kunne ta av på 215 mot Kiel. Derfra og inn gikk det i god fart, og vi sjekket inn hele 5 minutter før fristen. Båten la fra kai omtrent da vi entret lugaren, og vi kunne endelig slappe av - med et godt glass vin i baren.

God tur!



# SPANSK NORSKE DAGER 13 ÅR

## JORNADAS HISPANO NORUEGAS 13 Años

# 2015 L'ALFÀS DEL PI

**Hovedsponsorer // Patrocinadores Principales:**

AYUNTAMIENTO DE L'ALFÀS DEL PI  
CONCEJALIA DE RESIDENTES  
CONCEJALIA DE CULTURA

MEGLERHUSET  
**Spaniatjenester**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Torsdag / Jueves 12.11.</b> 20.00 h.<br/>Casa de Cultura utbildingssal<br/>Sala de exposiciones<br/>Innvielse av kunstutstilling med malerier av Alberto Romero Villalba, Spania og Hans Petter Fjogstad, Norge<br/>Inauguración de la exposición de pintura de los artistas Alberto Romero Villalba, España y Hans Petter Fjogstad, Noruega</p> | <p><b>Søndag / Domingo 15.11.</b> 19.30 h.<br/>Minnekirken Villajoyosa<br/>Iglesia noruega en Villajoyosa<br/>Fermin Villanueva, cello, Jan Inge Dyrhaug, cello, Tormund Blåra Vea, gitar, Siegmund Watty, piano, Paul Mouladlet, komponist (Australia)<br/>Konsert med unge spanske og norske prisvinnere<br/>Concierto con jóvenes músicos españoles y noruegos galardonados<br/>20 Euros</p> | <p><b>Tirsdag / Martes 17.11.</b> 19.00 h.<br/>Konsert med unge spanske og norske prisvinnere<br/>Concierto con jóvenes músicos españoles y noruegos galardonados<br/>Fermin Villanueva, cello Jan Inge Dyrhaug, cello, Tormund Blåra Vea, gitar, Siegmund Watty, piano, Paul Mouladlet, komponist (Australia)<br/>Sjømennskirken Torre Vieja, Urb. La Siesta / Iglesia noruega de Torre Vieja, Urb. La Siesta<br/>20 Euros</p> | <p><b>Onsdag / Miércoles 18.11.</b> 20.00 h.<br/>Casa de Cultura, L'Alfas del Pi<br/>Jen Eggum 30 Euros</p> <p><b>Torsdag / Jueves 19.11.</b> 19.00 h.<br/>Casa de Cultura, L'Alfas del Pi<br/>Avalutningskveld med musikk, malerier, mat, vin og andre bidrag fra våre sponsorer / Noche de musica con pinturas, comida, vino y la participacion de nuestros patrocinadores<br/>Bettina Flater, Jack Bostad med band, Victoria Bakka, Siegmund Watty, Thomas Reiner (Australia) 15 Euros</p> |
| <p><b>Lørdag / Sábado 14.11.</b><br/>Boksignering med forfatteren<br/>Jørn Lier Horst<br/>12.00 h Det norske Bokhandelen i Alfaz<br/>13.00 h Det norske Bokkaféen i Albir</p>                                                                                                                                                                          | <p><b>Mandag / Lunes 16.11.</b> 19.30 h.<br/>Kirkensenter Albir / Centro de la Iglesia Noruega del Albir, Carrer Maris 8<br/>Bokbad med Jørn Lier Horst &amp; Kirsti Baggethun<br/>Tarde literaria con Jørn Lier Horst &amp; Kirsti Baggethun 15 Euros</p>                                                                                                                                      | <p><b>Billetsalg / Taquilla:</b><br/>L'Alfas del Pi - Det Norske Bokhandel - Den Norske Klubben - Casa de Cultura<br/>Albiz - Spaniatjenester - Kirkensenter Albir - Piusotti / Aktuell Spania<br/>Billetsalg ved inngang<br/>Billetsalg: www.spansk-norskedager.es - og - www.scancode.es</p>                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

Mere informasjon: Facebook / Más información: Facebook

Spania - Norske Dager / España - Días Noruegos



## 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 mora!

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

Telefonnummer til vårt kontor er: +34 694 444 140



## Kontaktinformasjon

### Gruppene

| Gruppe:         | Kontakt/Leder:        | Telefon:    | E-mail:                | Web: |
|-----------------|-----------------------|-------------|------------------------|------|
| Costatrimmen    | Dorrit Møller         | 630690163   | dorritgnist@gmail.com  |      |
| Cantamos        | Hilkka Krane          | 699 602 969 | hilkka.dekor@gmail.com |      |
| Visens venner   | Reidun Osland         | 672 979 232 | r-os@online.no         |      |
| Lyrikkgruppen   | <b>søker ny leder</b> |             |                        |      |
| Filosofi I      | Sidsel Sparre         | 617 664 143 | kreativ21@hotmail.com  |      |
| Bridge          | Vigdis L'Orsa         |             | vigdis@lorsa.se        |      |
| Kunstgruppen    | Brith Færgestad       | 640 363 695 | brithtf@gmail.com      |      |
| VinoGastro      | Jørgen Juel-Larsen    | 629 324 298 | leder@vinogastro.com   |      |
| Fotogruppen     | Bjørn H. Kristiansen  | 616 575 455 | fotogruppen@dnkcb.com  |      |
| Helse og Sosial | <b>søker ny leder</b> |             |                        |      |
| Historiegruppen | Hans Svedbergh        | 616 873 182 | hans@svedbergh.com     |      |
| Costagolfen     | Lars Mølsæter         | 693 749 316 | costagolfen@gmail.com  |      |
| Hobbygruppa     | Tove Thorstensen      |             | helsesosial@dnkcb.com  |      |

### Nye medlemmer

|                             |                        |                    |
|-----------------------------|------------------------|--------------------|
| Inger Maurseth              | Mona Synnøve Danielsen | Bodil Foss Opdal   |
| Olaf Røang                  | Arnulf Hugo Danielsen  | Trond Harald Almås |
| Jan Nielsen                 | Odd Inge Olsen         | Hege S. Gullerud   |
| Harald Skjerven             | Kristina Johansen      | Knut Johansen      |
| Jan Arild Rasmussen         | Lilla Monsrud          | Reidun Johansen    |
| Greta Hvaring               | Erland Monsrud         | Trond Aarsand      |
| Knut-Erik Haugen            | Tore Langlete          | Elisabeth Aas      |
| Harald Vaardal-Lunde        | Jon Embretsen          |                    |
| Berthe Marie Hagenes Kleppe | Sverre Georg Kvamsø    | Totalt: 27 stk     |
| Birger Fitjar               | Turid Irene Kvamsø     |                    |

### Bedriftsmedlemmer

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

### Klubbsponsorer

IMED Levante ♦ Bonanetto ♦ Flyttespesialisten  
Costa Blanca Physiotherapy ♦ Bricol

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

### UKENTLIGE FASTE AKTIVITETER:

#### MANDAG:

Hobbygruppen. Kl. 11.00 til 14.00.  
Cantamos - koret møtes på Kirkesenteret i Albir kl. 16.00.  
Costatrimmen: Langtur kl. 10.00, Korttur kl. 10.30.  
Costatrimmen.com  
Oppmøte ved den store parkeringsplassen ved parken.  
CostaGolfen kl. 10.30,  
se [www.dnkcb.com/golf.html](http://www.dnkcb.com/golf.html) for informasjon om møtested.

#### TIRSDAG:

Bassengtrening kl 15.00 ved Albir Garden hotell i Albir.

Bridge i Klubben tirsdag og torsdag kl. 17.30.  
Spanskurs i klubben hver tirsdag og torsdag  
Kafeen kveldsåpent tirs, ons, tors 17.00-21.00

#### ONSDAG:

Quiz kl. 19.00.

Costatrimmen turkl. 10.30  
[www.costatrimmen.com](http://www.costatrimmen.com)

#### TORSdag:

Trim "Kom deg i form" kl 11.00 i klubben

Strikkekafe kl. 11.00.

Bridge 17.30

#### FREDAG:

Filosofigruppe kl. 11.00



## 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 her-refrisør i Alfaz del Sol.

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

### 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

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

### BOLIG OG HAGE

10% på listepreis på langtidsleie av leiligheter i Alfaz del Sol til helårs-medlemmer. 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 Nucía. Tel: 965873174

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

20% 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

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

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

### 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](http://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. Herrerías 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 Nucía. Tel: 966895151/966896343 benioffi@benioffi.es

10% Ask & Embla i Altea y Albir

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



## DESCUENTOS PARA SOCIOS CON SUSCRIPCIÓN ANUAL

### ELECTRICIDAD

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

### BELLEZA

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

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

### 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

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

### 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 en casco antiguo. 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

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

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

### 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. Herreras 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.**  
PRODUCCIONES

**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



**Restaurante** www.casavital.com

*Casa Vital*  
Vi har Tapas og a la Carte

**Torsdager kl. 18.00:**  
Byvandring m/meny, 30€

**Lukkede selskaper**  
Brylluper

**VI ER PÅ FACEBOOK**  
Tel: 965840936  
Sms: 617640859

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

Cl. Salamanca 11  
Gamlebyen i Altea



**- 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