

# Nórdico Nytt



23 april är det  
fyrahundra år sedan  
den spanske författar  
Cervantes dog. Han  
skapade Don Quijote.  
Läs/les mer på sida 24.



KJØPE ELLER SELGE?  
BENYTT AUTORISERT SPANSK  
MEGLER



VI SNAKKER NORSK  
RING OSS I DAG

**637 962 629**

(ROBERT LARSEN)

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

[robert@rosamh.com](mailto:robert@rosamh.com)



KONTOR

ORIHUELA COSTA  
C/Escurpio 4, local 25  
Urb. La Florida  
Åpent: 10.00 -18.00



**Club Nórdico de Torrevieja**

C/Bazán 4, 1F  
ES-03181 Torrevieja

Tel. 966 704 661

E-post: [post@clubnordico.com](mailto:post@clubnordico.com)

Webbsida: [www.clubnordico.com](http://www.clubnordico.com)

Facebook:  
Club Nórdico de Torrevieja

**Exp.tider:**

måndag-fredag 11–15  
Nationella och regionala helger  
stängt.

**MEDLEMSAVGIFTER 2016**

Årsavgift enskild 24 euro

Årsavgift familj 35 euro

**CAJA MURCIA**

IBAN:

ES 40 0487 0428 73 2007 000812

BIC/SWIFT: GBMNESMMXXX

**BETALNING FRÅN SVERIGE**

Bankgiro nr 5344-0616

Club Nórdico de Torrevieja

Swedbank konto

8368-3 264 076 845-9

**OMSLAGSBILD**

Foto: Johan Amundsen

**WEBMASTER:**

[webmaster@clubnordico.com](mailto:webmaster@clubnordico.com)

**NÓRDICO NYTT****Ansvarig utgivare:**

Styrelsen

Club Nórdico de Torrevieja

**REDAKTION**

[red@clubnordico.com](mailto:red@clubnordico.com)

Johan Amundsen Chefredaktör

**Redaktionella medarbetare:**

Eva Dahlqvist

Enrique Garcia Rebagliato

Tommy Palmqvist

Tommy Siverdal

Redaktionen förbehåller  
sig rätten att redigera  
inkomna manus.



# De glemte ting

Den store vismann Goethe skrev et sted at det er nødvendig å ha historisk bevissthet dersom man vil forstå nåtiden. En viss grad av innsikt i fortiden er påkrevd om man vil begripe det som foregår rett fremfor øynene på én.

Más Amigos planlegger å feire sitt 30 års jubileum men en ny vision. Más Amigos "vill vara din nordiska förening på Costa Blanca." De har helt glemt at Club Nórdico har vært "Den aktive klubben for folk fra Norden" i 36 år.

Det er lett å glemme og jeg føler behov for å påminne leserne om at det i år er 950 år siden den norske vikingkongen Harald Hardråde ble drept ved Stamford bro i England. 510 år siden Sveitsergarden ble etablert. Pave Julius II følte et behov for å få hjelp av profesjonelle soldater som kunne passe på Vatikanet.

Videre er det firehundre år siden Miguel de Cervantes Saavedra døde. – Att berätta om spanska författare utan att nämna Cervantes vore nästintill omöjligt, berättar den svenska författar Nina Karp. Cervantes roman Don Quijote er av noen blitt hyllet som tidenes beste bok, som la grunnlaget for moderne vestlig litteratur. Enrique frisker opp vår hukommelse i denne tidning.

Selvsagt vil vi gratulere både Más Amigos og Den Norske Klubben i Torrevieja med sine 30 års jubileér, men påpeker igjen at Club Nórdico som er eldst, blir stadig mer og mer ettertraktet. Bare i 2015 fikk vi vel 18 prosent nye medlemmer. Dersom du som leser dette ikke er medlem vil vi si:

**Velkommen til Club Nórdico.**

Johan Amundsen  
Chefredaktör

## Föreningsaktuellt på sidorna

4, 6 - 7, 20, 34, 38, 41 och 46

**COPYRIGHT: Club Nórdico de Torrevieja**  
Kopiering av material från detta magasin är endast tillåtet efter avtal med ansvarig utgivare.

**Nr 3 – 2016**

Sista annonsdag: 29 juli

Sista materialdag: 12 augusti

Utgivningstid: Vecka 38

# Finnair nektes å fly til Svalbard



En 40 år gammel luftfartsavtale står i veien for Finnairs plan om å sette opp sommerruter fra Helsingfors til Svalbard. Nå betaler flyselskapet billettenger tilbake. Det finske flyselskapet har fått avslag fra Luftfartstilsynet på søknaden om sommerrutene fordi Svalbard ikke inngår i den bilaterale luftfartsavtalen med finnene, melder NRK.

– Normalt finnes det ingen begrensninger i flytrafikken mellom Finland og Norge, men Svalbard hører ikke til Open Skies-avtalen til EU og EØS, fastslår medieansvarlig Päivyt Tallqvist overfor den finske statskanalen Yle.

De planlagte sommerflygingene fra Helsingfors til Svalbard skulle starte i begynnelsen av juni og

pågå fram til slutten av august.

– Vi innstiller sommerens flygninger fordi vi ikke vil skape usikkerhet hos kundene.

Nå kontakter vi kundene som allerede har bestilt flybilletter, og tilbyr dem pengene tilbake, sier Tallqvist.



no 685 765 763  
Costa Zenia SHOPPINGCENTER, VID BASSUS  
**LA ZENIA**



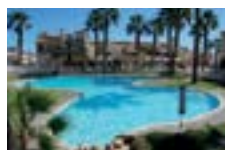
MATKASSENSPANIEN





# LNDINBOLIG

Vi er din spansktalende boligmegler,  
**med sikring på ditt eget språk.**



Urb. Mirador de los Altos 205, C/Londres 8, 03189 Orihuela Costa (Alicante)  
Tel. + 34 966 701 233 • [www.dinbolig.com](http://www.dinbolig.com) • [info@dinbolig.com](mailto:info@dinbolig.com)



Medlemsförmån för  
Club Nórdicos medlemmar:  
20% rabatt på glasögonbågar  
10% rabatt på solglasögon  
och klockor  
Stort sortiment av:  
glasögonbågar, solglasögon,  
hörapparater och klockor

Torrevieja – C/ Pedro Lorca 2 – (nära Saluhallen) – Tel.: 965 710 775



## Månadslunchen 8 mars.



Även denna gång hade man bokat Club Nórdicos månadslunch på en för många ny restaurang, Restaurante Mundo Pequeño i Torrevieja. (Se reportage i föregående nummer av Nórdico Nytt). Det serverades en 3-rätters lunch, smörgåstårter som förrätt, kyckling Coq au vin som varmrätt och Pannacotta på vit choklad till efterrätt. Maten smakade förträffligt och mätta och nöjda lämnade man restaurangen med tanke om att återvända vid ett senare tillfälle. Text o bild: BMF



Innan efterrätten serverades var det dragning på vinlotteriet. En flaska vin gick till Even Engedalen (tv) och en flaska vin, till Arne Folkesson. Nanna ses i mitten på bild.

## Norden Clinica besökte Club Nórdico.



29 februari ble vi orientert om Norden Clinicas mange tilbud. Marie Lindqvist (tv) talade om att dom hade ut stort utbud av vård och konsultationer att erbjuda. Dom har kirurgi, odontologi, cardiologi, gynekologi, dermatologi, fysioterapi, fotvård, laboratorium och mycket annat. Dom erbjuder en grundläggande hälsokontroll för 185 €. (Se sida 35). Marie menade att man kostar ju på sig att besiktiga sin bil en gång per år – samma borde man göra med sin egen kropp. Marie, sköterskan, kan man ringa varje dag mellan måndag till fredag, mellan kl. 10.00 – 12.00 på tel.nr 966 239 958.

Natasha Amble-Ommundsen (th) har gjennom Ayurveda lært om menneskets kropp og sinn. Denne kompetansen fikk hun med å ta ulike kurs i Murcia. Læringen handlet om psykologi, næring, tilpasning av maten for hver konsitusjon og hvordan opprettholde balansen i livet (kropp og sinn). For å opprettholde balansen og ha optimal helse bruker man forskjellige massasjer, riktig kostvalg, pusteteknikker (pranayama), meditasjon og yoga øvelser (asanas). I følge Ayurveda er helse mye mer en lindring av individuelle symptomer på sykdom. Med å ved å behandle helheten vil også symptomene behandles. ([www.natasha-ayurveda.com](http://www.natasha-ayurveda.com))

## Vad har hänt på club Nórdico?

Lördagen den 12 mars bjöd Club Nórdico de Torrevieja sina medarbetare på lunch, inne på rest. Henrik Ibsen i Torrevieja. Detta var ett sätt för klubben att visa hur mycket man värdesätter alla som arbetar ideellt, för och med klubben. Deras arbetsinsatser är ovärderliga, så detta var en vänlig gest, för att visa hur mycket deras arbete uppskattas. (BC).



**Club Nórdico de Torrevieja**  
**Din mötesplats i Spanien**

**Tel: + 34 966 704 661**  
**[www.clubnordico.com](http://www.clubnordico.com)**





## Club Nórdicos rabattavtal



Har du tagit del av våra olika rabattavtal? I tillegg til at klubben har en avtale med APYMECO har vi sponsorer derfra som gir gode medlemstilbud/medlemsförmån. Bl.a Optica Llamusi, se sida 5 och Óptica Mar, se sida 23.

Ech Seguros har spesialpriser till medlemmar i Club Nórdico på bil – och hem försikringar och Rodas Consulting, se sida 28.

### Torre Viejas fiskebutikk

Skandinavisk Fisk & Delikatess på Gallerian, ger Club Nórdicos medlemmar 5% rabatt. Danne och Kirsti erbjuder ett stort urval av Svenska, Norska och Danska dagligvaror.

### Parkering vid Alicante flygplats

Ett nytt avtal ger Club Nórdicos medlemmar rätt till 10 % rabatt på Royal Parkings redan attraktiva priser. Royal Parking erbjuder en väl fungerande parkeringsservice vid Alicante flygplats med shuttlebus till och från terminalen.

### Avtal med TT-Line

För dem som bilar till och från Spanien kan färjan från och till Trelleborg ge en lämplig första eller sista övernattning, eller en stunds vila från bilkörningen. Avtalet ger Club Nórdicos medlemmar rätt till 10 % rabatt på TT-Lines färjelinjer mellan Trelleborg och Travemünde, Rostock och Swinoujcie.

## Höstens resor

Reseverksamheten är klubbens utåtriktade evenemang och det har alltid lyckats väl vid de informativa, väl arrangerade resorna. Du som eventuellt har något önskemål om resa eller utflykt, eller vill vara med i vår reskomité – hör av dig gärna till oss! Kolla vår hemsida och klubbens anslagstavla för mera information. Klubbens erbjudanden på sida 20.

## Höstens kurser

### Spanska:

Detaljprogrammen är inte klara. Start i början på oktober.

Vi påminner om att kolla vår hemsida och klubbens anslagstavla kontinuerligt för att inte missa våra erbjudanden samt att kunna anmäla er i tid.

### Bridge:

Tisdag och torsdag kl. 15.45

Spel kl. 16.00

Bertil Drakenberg

### Ändringar och omkastningar i programmet vil förekomma.

Anmälan görs hos klubbvärderna. Gör det i så god tid som möjligt så att vi kan planera grupper, nivåer etc!

### Anmälan är bindande.

Vid anmälan betalas 10 € i anmälningsavgift som sedan tas av från kursavgiften. Anmälningsavgiften betalas inte tillbaka. Detta på grund av att vi ordnar kurserna efter anmälningar och det har förekommit att flera som anmält sig inte har kommit till inskrivna kurser.

**Om du har synpunkter eller önskemål vänligen hör av dig till oss på tel. 966 704 661.**

## Temakvällar

**Temakvällar kommer att ordnas under hösten på måndagar som vanligt,**

**Många tema är under planering. Kolla vår hemsida och klubbens anslagstavla för mera information.**

Alla temakvällar äger rum måndagar kl. 18.00 innan klubbens lokal C/ Bazan 4.

Ingen föränmälan.  
Pris per gång 3€ inklusive förfriskningar.

Hör gärna av dig med synpunkter och förslag på teman.

## VIKTIGT!!!



Köket har alltid goda smörgåsar. Vi vill tala om att vårt café endast får servera kaffe och annat från vårt trevliga kök, till våra egna medlemmar!! Detta betyder att de av er som inte är medlemmar i klubben, tyvärr ej kan få njuta av våra goda smörgåsar, bakverk och annat. Detta är beroende av att vi är en ideell förening och får därför ej sälja, som om vi vore en offentlig inrättning. Beklagat detta, men det är dom regler som gäller och vilka vi måste rätta oss efter!! Styrelsen

## Klubbens öppettider

**Club Nórdico i Torre Vieja har dessa öppettider i 2016:**

1 april: måndag-fredag kl 11-15  
2 – 12 maj:  
måndag och torsdag kl 11–15

1 september: måndag och torsdag kl 11-15  
3 oktober startar vintersesongen:  
måndag-fredag kl 11-15

Styrelsen

## Viktigt telefonnummer

**Svensk  
polismyndighet**

+46 77 114 1400.

Detta nummer  
ringer man från  
utlandet, till Sverige.







# Har du hørt!

Norwegian har nå satt inn et nytt fly, sitt fjerde, i sin base på Elche-Alicante-flyplassen. Dette øker antall flyvninger med 13 prosent fra 680.000 sommeren 2015 til over 770.000 i år. Denne veksten på 90.000 seter vil også være positivt for sysselsetningen, siden det nye flyet gir iflg. Vikingposten, nye arbeidsplasser til 200 mennesker.

Nylig ble en spansk advokat fra Elda, Norwegians passasjer nummer fire millioner på Alicante-flyplassen, da hun landet med Norwegian-maskinen fra Stockholm.

I høysesongen fra april til oktober vil flyselskapet tilby 22 ruter fra/til Alicante. De startet også opp ny ukentlig avgang fra norske Vigra-flyplassen utenfor Ålesund. Tidligere har man hatt lørdags-avganger men nå flys det også på tirsdager.

Mobiltelefoner, surfplattor och persondatorer, kan nå endast vara tillåtet i handbagaget. Det Skandinaviska Bladet skriver at dessa apparatet är blitt förbjudna i flygplanens lastutrymme, då de innehåller litiumbatterier som kan ta eld.

Den spanske storbanken Bankinter tror omsatte boliger i Spania vil øke de to neste årene. Iflg. banken vil man i løpet av året og 2017 se en vekst på rundt 20 prosent sammenliknet med i fjor. Totalt sett er det ikke lenger tvil om at det spanske markedet har gjenfunnet formen etter år med nedgang. Banken mener man også vil få en økning i antall nye eiendomsprosjekter fremover.

Det Skandinaviska Bladet skriver at drygt 128.000 euro betalte personer som inte är från Spanien för sin bostad på Costa Blanca i 2015. Mest betalte belgarna, 194.780 euro, norrmännen 169.822 och på

tredjeplats kom ryssarna med 169.665 euro. Svenskarna låg under snittet med 115.000 euro. Svenskarna köpta 1.766 bostäder under 2015 på Costa Blanca förre norrmännens femteplats med 1.145 köpta bostäder. På toppen låg Storbritannien, Ryssland och Belgien.

De 98.034 innbyggerne som er registrerte i Torrevieja representerer 115 forskjellige nasjonaliteter:

|               |        |          |       |
|---------------|--------|----------|-------|
| Fra Spania    | 50.971 | Romania  | 2.564 |
| Storbritannia | 8.518  | Bulgaria | 2.559 |
| Russland      | 5.210  | Tyskland | 2.135 |
| Marokko       | 3.460  | Sverige  | 2.069 |
| Ukraina       | 2.642  | Norge    | 1.573 |

Man regner med at mange som bor større deler av året i byen, formelt sett ikke står registrerte der (empadronados).

Generaldirektoratet for trafikk intensiverer jobben med å få ned antall ulykker på spanske veier. Nye kameraer skal avsløre om bilisten selv og passasjerene bruker bilbelte eller ikke. Kameraene skal testes på A-1, A-2 og A-3 Madrid-Valencia og på A-7.

De store turoperatørene på det engelske markedet har kanseller alle turer til Tunis frem til 31. oktober. De sender 30 prosent av sine kunder til Costa Blanca i stedet. Alicante-provinsen er allerede i enkelte områder fullbooket for sommeren, skriver Informacion.

Pionerprosjektet Salvardon skal være klar til bruk langs Torrevieja-kysten når sommersesongen setter inn. Ved hjelp av droner med Led-lys og høyttalere skal man passe på de badene i Middelhavet.



*Den nye havneloven skaper problemer for Marina Internacional i Torrevieja.*

*Loven som ble vedtatt av den forrige regionsregjeringen forbyr boliger innenfor havneområder som forvaltes av regionen, og de skal tilbakeføres til det opprinnelige når konsesjonen går ut i 2017.*

*Kommunen har henvendt seg til regionsregjeringen i Valencia for å få løst problemet.*



# Har du hørt!



*Bordados TP som er en broderings bedrift har flyttet fra Torre de la Horadada til Torrevieja. De er nå å finne i Av. de las Cortes Valencianas, 30. (Se side 21). De er spesialister på tilpasset brodering, digitaliserings broderier, logo broderi, skjorte broderi og mange flere tilpassede broderings design. - Med røtter i den tilpassede broderi virksomhet, som startet i 2005 med vår aller første spesialiserte broderings butikk, har Bordados TP, med stolthet, kontinuerlig levert kvalitetsbrodering og produkter til Europa, forteller norske Agnes Cimarolli til Nórdico Nytt. I nesten 10 år har vi eksistert og vi fortsetter å tilby fremragende og tilpassede klær med brodering. Et iøynefallende og velplasserte tilpasset logo broderi er et sentralt element i enhver bedrifts identitet.*

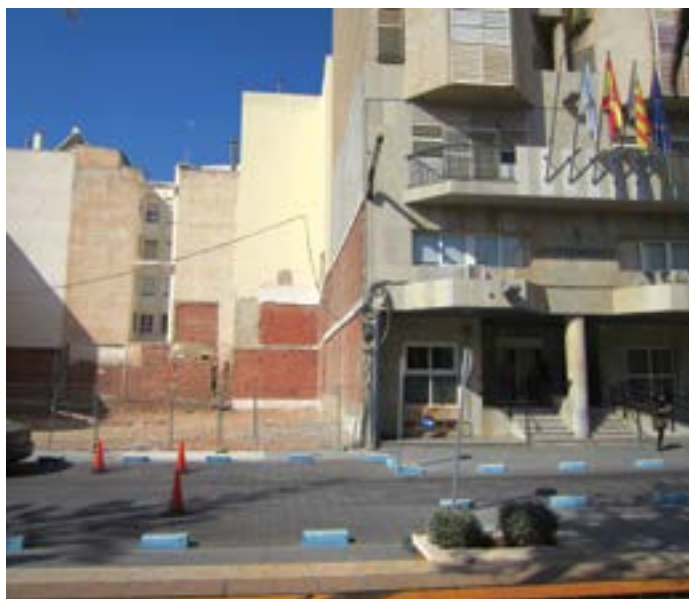
*Bordados TP kan forbedre synlighet og bedriftens image, forteller Agnes sine kunder. Butikken har åpent: Mandag til fredag 09.00 – 14.00.*



*Skandinavisk Fisk & Delikatess på Gallerian, gir Club Nórdicos medlemmer 5% rabatt.*

*Lurer dere på hvor Club Nórdico kjøper rekene til sine gode smørbrød? Jo, det er hos fiskemannen på Gallerian i Torrevieja. Bedre reker finnes ikke på denne kyst-stripen!*

*Foruten reker, kan butikken skilte med flere typer fisk og skalldyr og et godt utvalg av danske, norske og svenske dagligvarer. Her passer det å si: liten men god. Eks.: Rårørda lingon,(tyttebær), kaviar, norsk surkål og ertestuing, Fiskekaker, salat og sild fra Sotra. Ta gjerne turen inom og se selv hva Dan og Kirsti har å tilby.*



*Nå er flere bygg ved Torreviejas rådhus blitt revet for å gi bedre plass til rådhuset. Utvidelsesplanen ble igangsatt da PP styrte i byen og formålet er å samle kommunens aktiviteter og slippe utgifter med å leie eksterne kontorplasser.*



# Har du hört!



*Silander & Holst är företaget med bred erfarenhet, av såväl inredning, design, homestaging och fastighetstjänster. Mariana Ramselius är inredningsarkitekten som driver företaget.*

*Behöver du förnya, få idéer, ändra eller uppdatera ditt hem. Har du gamla fina möbler som du inte vill göra dig av med, och behöver få ett hem, där dessa passar in, tillsammans med de möbler som du gärna vill köpa. Eller behöver du förbereda din bostad för försäljning. Att göra ett hem som tilltalar potentiella köpare- Homestaging. Så kan hon hjälpa dig med detta.*

*Mariana har vistats på Costa Blanca sedan 1991, känner till kontakterna och inköpskanalerna. Samt är nog mycket "nordisk". Uppvuxen i Sverige, har finsk mamma (talar finska) och utbildad i Danmark. Kontakta Mariana på +34 611 498 612 eller via hemsidan [www.infosilanderholst.com](http://www.infosilanderholst.com)*



*Tyske Restaurante Otto i urbanisasjonen Torretta II i Torrevieja har blitt norsk. Det er Karl-Inge Berg fra Sandnes som nå har renoverert lokalene. Stedet som nå heter Casa Don Carlos ligger i gaten Avd. Miguel de Unamuno vis a vis Mercadona. Foreløpig har man åpent fra klokken 18.00 men planen er å ha åpent også om formiddagen så snart bemanningen er på plass. – Vi skal servere komplette måltider til en rimelig penge. Det er viktig for oss at gjester fra alle nasjoner skal føle seg velkomne her. Selv om det vil bli torsdager med både fårikål og kumle på menyen, forteller Karl-Inge oss.*





# Enrique's kök

Text och foto: Enrique Garcia Rebagliato

Under denna rubrik presenterar jag några maträtter som är väldigt populära i Spanien (åtminstone i detta hörn). Några av dem kanske har ni sett på restauranger eller barer. T.o.m. har ni ätit dem men inte vågat att laga själva. Jag är inte kock, inte heller betraktar jag mig som "expert" eller sakkunnig men jag lagar mat varje dag och dessa maträtter som jag skriver om har jag lagat många gånger.

## Lubina a la sal

Bli inte förskräckta. När man ser så mycket salt som man behöver använda till den här rätten kan man bli fundersam. Men det är inte farligt. Detta är ett gammalt sätt att laga mat på och med de medel som man hade tillgängliga då. Salt från saltsjön. Fisk som jag använder heter lubina. I Sverige tror jag att den heter havsabbore. Egentligen är namnet lubina relativt nytt i våra trakter. Tidigare kallades fisken här för "llobarro", men "invasionen" av spanjorer från nordliga regioner de senaste åren, har gjort att namnet "lubina" som används i deras hemtrakter har slagit rot här. Tidigare kunde man köpa fisk av olika storlekar på fiskaffären. Den fiskades då ute till havs. Den "lubina" som säljs på affären idag växer upp på stora fiskodlingar och alla ser likadana ut, som gjorda på ett löpande band. Man kallar dem "lubina ración" (= ranson).

### Ingredienser (tre personer)

Jag gillar det här receptet för att det är så få ingredienser som man behöver. Dessutom smakar fisken mycket bra. 2 st lubinas (900 gram totalt) 2 kilo sal gorda (grovt salt särskilt preparerat för att användas i ugnen) Man kan också använda dorada i stället för lubina. Men jag föredrar lubina



### Ingredienser.

eftersom det är lättare att plocka ut inälvorna utan att behöva "öppna" fisken. Om man säger till i fiskaffären att fisken skall lagas "a la sal" rensar man den på rätt sätt.

### Vid spisen.

1.- Först blandar jag saltet med lite vatten. Detta är för att saltet blir mer kompakt när det värms i ugnen och lättare att skrapa bort sedan. Jag sätter ugnen på 200 grader.

2.- Jag lägger ett täcke av salt i en ugnnsform och lägger lubinas ovanpå. Därefter täcker jag fisken med salt men låter ögat bli utan salt.

3.- Jag ställer in formen i mitten av ugnen. Tiden? Med en lubina på 500 g tar det ung 20 minuter att få fisken genomkokt. När fiskögat blivit helt vitt är fisken klar.

4.- Omedelbart efter att jag tar ut fisken från ugnen, skrapar jag bort allt salt med hjälp av en kniv och serverar fileérna utan skinn.

**Serveringstips:** Jag passar på att använda den varma ugnen för att tillaga patatas a la murciana. Jag skär potatis i skivor ung 1½ cm tjocka. Ser till att de ligger stabilt i en ugnssäker form. Jag skär med en kniv några skåror i varje skiva. Strör på salt och svartpeppar och därefter lite olivolja. (Eventuellt man kan använda smör eller en blandning av smör och olja). In i ugnen ung 40 minuter. När potatisarna är halvfärdiga (20 minuter) sätter jag in fisken så att fisk och potatis blir klara samtidigt. Jag serverar med majonäs eller alioli. Eller citron om man föredrar det. Smaklig måltid!!



Fiskarna under det vita salttäcket.



Delikat arbete.



Potatis redo att ställas in i ugnen.



Den färdiga rätten.



**PSG**  
PROFESSIONAL SERVICE GROUP

SVÄRT?  
Vi gör det!  
OMÖJLIGT?  
Vi försöker!

På vårt kontor/showroom finner Ni allt för Er fastighet:  
(vi ombesörjer även svenskt ROT)  
Öppet : 09.00 - 14.00 måndag - fredag

- PVC, Aluminium-dörrar och -fönster från egen fabrik
- In och utvändning renovering
- Design och Arkitektarbeten
- Nybyggnation
- Allt för badrum och kök
- Rörarbeten
- Ventilation
- Golvvärme
- Aircondition
- Markiser

**+34 610 923 703**  
**+34 687 218 528**

Och även de små har en plats i vår värld:

**SMÅFOLKET**  
UTHYRNING till de små  
**+34 693 700 017**

C.C. Torremarina Hömet C/Diana - C/Triton,  
Local 1 - 5 Block A, 03183 Torrevieja  
(samma område/köpcenter som Mercadona)

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

**HAIRDRESSING & BEAUTY GENIUS**  
**Hårvård, Skönhetsvård & Vår Unika Hårklinik**

Lomas Playa III, Calle Segovia 2  
Torrevieja • ☎ 96 692 18 46

Salon Margaretha's

"SVENSK FRISSA"

*Salon Margaretha's*

**www.salongmargaretha.com**

# För samma peng köpte någon annan ett torp i Västmanland med mulltoa.

**Köp i Spanien, med samma trygghet som hemma.**

Det behöver inte vara svårt att köpa hus i Spanien. Långt ifrån. Men det underlättar såklart om man anlitar rätt mäklare. Vi har fler kontor på plats än någon annan och är därmed svårslagna när det kommer till lokalkännedom och kunskap om marknaden. På vår sajt hittar du en köpguide, som går igenom hur ett köp går till steg för steg.

FASTIGHETSBYRÅN I TORREVIEJA, 966 925 281 / ALBIR/ALTEA, 966 864 694  
ALICANTE/GRAN ALACANT, 607 046 852 / FASTIGHETSBYRÅN.SE/UTLAND

**Fastighetsbyrån**

SVERIGES STÖRSTA MÄKLARE I SPANIEN



# Søppelet ditt kan være gull verdt for ID-tyvene

Den siste tiden har bander kunnet gjøre god butikk på å saumfare private søppelbøtter.

Det er ikke selve søppelet tyvene skal tjene seg rik på, snarere privatinformasjon du har kastet fra deg, i form av konto-utskrifter, boardingkort fra den siste flyturen, kvitteringer fra varekjøp, gamle likningspapi-rer, brev og annet ræl som vi oppfatter som mer eller mindre ufarlig.

Informasjonen fra din grise-te søppelbøtte er mer enn nok til å stjele din identitet, omadres-sere posten din før de tapper kortene dine, få tilgang på kre-dittkortinformasjonen din, el-ler skape en identitet som tar i bruk dine betalingsmidler.

En undersøkelse gjennomført av Respons Analyse bekrefter at identitetstyveri er et reelt problem. Av alle nordmenn over 18 år, opplevde 3,9 prosent i fjor en «uberet-tiget bruk av både stjålet og fiktiv identitet» med økonomisk vinning som hensikt. Dette betyr at over 150000 personer i 2015 opplevde at noen har brukt deres identitet til å begå straffbare handlinger.

– Folk har begynt å bli mye mer påpasselige, men omfanget av slike identitetstyverier er fortsatt for stort. Det er åpenbart ingen grunner til å slappe av rundt per-sonvernet, sier Christian Meyer, leder av ID-tyveriprosjektet idty-veri.info. All papirpost som inneholder noe form for personopp-lysninger, som fødselsnummer, kundeforhold, selvangivelse og så videre, skal ikke kastes i søp-pelkassa. Slike dokumenter skal enten brennes eller makuleres, sier Meyer.

Han påpeker paradokset med at mange ser på det som en sel-vfølge å låse postkassa, men



samtidig hiver store mengder av sensitive personopplysninger rett i søppeldunken.

– Det er summen av alle opplysningene folk finner om deg på so-siale medier, i søppelkassa, gjen-nom katalogoppføringer og andre steder, som gjør dem i stand til å utnytte identiteten din, sier Meyer.

Om svindlerne får et klart bilde av hvem du er, er det også mye let-tere å opptre som deg.

Det letteste for mange er å klippe opp gamle kredittkort og sensitive opplysninger i småbiter, og forde-le disse i flere søppelposer.

Makulér eller brenn all sensitiv info!



# Vad har hänt?

Spanske Iberia var det mest punktliga flyselskapet i Europa i 2015. Av til sammen 187.538 flyvninger var hele 88.97 prosent i rute.

Fornøylesparken Terra Natura åpnet 12. mars en helt ny naturpark til glede for mange. Det dreier seg om en aktiv park, hvor man kan slenge seg i tau og klatre. Konseptet er enestående i sitt slag i Spania og skal være pedagogisk tilrettelagt med tanke på barnas bevegelsesmønster.

Fastighetsbyrån i Torrevieja har blitt tildelt den svenske prisen "Office of the Year". Firmaet ble valgt ut blant 265 franchisetakere i Sverige, Spania og Portugal.

Det norske gospel-koret Celebration fra Eiker i Buskerud har på ny besøkt Sjømannskirken i Torrevieja. Siste gang de var her for to år siden var det 70 tilhørere i kirken. Denne gang fikk rundt 150 oppleve gospelsang med stort engasjement.

Geir Utnes er nordmannen som står i spissen for beboersamarbeidet i Saltbyens La Siesta-område med kommunen. Han har tatt initiativ til et bedre samarbeid med byens myndigheter. Også under tidligere bystyrever har Torrevieja hatt kontaktpersoner for utlendingene i byen. Det er Carlos Gonzales som sammen med byråd Carmen Morate som i dag representerer Torrevieja i disse sakene. I løpet av april vil det bli arrangert et møte på La Siesta hvor kommunen vil gi konkrete svar på problemer som beboere har tatt opp. Kanskje parkproblematikken blir løst.



*Torrevieja kommune har sett seg lei på at byens serveringssteder tar seg til rette på de offentlige områdene i byen. Nå har man malt gule striper på strandpromenaden som markerer vad restaurantene har betalt for.*



## Tre Toppar i Guardamar



*Flyttet få meter og byttet navn med det resultatet at omsetningen iflg. Vikingposten har økt med 35-50%. Nórdico Nytt var tilstede under innvielsen 5. februar. Tre Toppar butik & bar har åpnet mandag – lørdag 10.00 – 15.00. Kveldsåpent torsdager og lørdager 19.00 – 22.00. Vi gratulerer Pamira Sahiner og Patrik Andersson.*





# Vad har hänt?



Mäklarringen Spanien har nå etablert seg i Saltbyens sentrum. Kontoret fronter Calle Ramón Gallud i krysset med Calle Concepcion. Det var i 2014 at Next Casa ble en del av Mäklarringen.



I over 50 år har den anerkjente norske jazzsangeren Karin Krog gledet mange. Med sitt første besøk på Costa Blanca fylte 79-åringen Sjømannskirken i Torrevieja til siste stol tirsdag 1. mars. Krog hadde med seg sin pianist Morten Gunnar Larsen som hun har samarbeidet med i flere år. Dette var nok vårens vakreste Jazz-eventyr i Saltbyen.



El Molino del Río börjar på nytt, med en ny logga, med nye instalationer i trädgården och ölfabriken och har även bytt sängarna på hotellrummen. För att kunna ta emot grupper för olika evenemang, har trädgården blivit helt ombyggt och utrustad med en god nattbelysning. Den gamla grillbaren har blivit en cafeteria där man serverar mat, öl och andra drycker, den gamla vedboden har blivit toaletter. Encarna López har gjort att besökare av restaurangen har ökat, enligt Repsol Guiden är den en av de 5 bästa restaurangerna i Murcia Regionen under 2015 och föreslagen för 2016. En av anledningarna att hennes matlagning är annorlunda är på grund av sina förnyelser och forskning för att menyn skall passa ihop med El Molino del Río's öl.



Förra sommaren besökte ledelsen fra den norska Sjømannskirken i Torrevieja ölfabriken El Molino del Río, som nyligen var färdig ställt. Også Club Nórdico har satt pris på sine besök hos El Molino del Río. - Alla i gruppen av personer som arbetar på El Molino del Río är mer professionella, men alla har något gemensamt; de älskar denna plats, berättar ägaren Carmen Hellmér till oss. (Se sida 35).

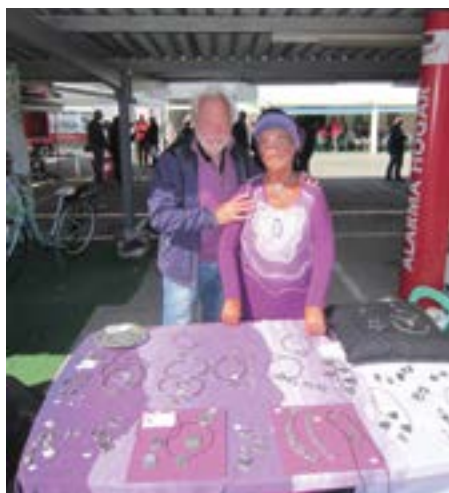


# Vad har hänt?

Tekst og foto: Johan Amundsen

## Minimessen i Torrevieja ble en stor suksess

Gry Kolstad og hennes meglerfirma Kolstad Property i samarbeide med Danish Design arrangerte en uformell messe lørdag 12. mars i Avenida Cortes Valencianas 29 (rett ved Ford). Da vi besøkte stedet var det mange besøkende og det var vanskelig å få en prat med alle, men vi registrerte utstillere som: Apotek Acequion, Nordenclínica, Sjømannskirken, Folix, Securitas m. flere. Messen ble vellykket og skal gjentas også til høsten.



Tennsmeden Bengt Blomqvist är en av få som efter gjutingen bearbetar smyckena på ett unikt sätt med gaslåga och kolv. En tillverkning med traditioner långt bakåt i tiden. Med känsla för materialet skapar Bengt unika smycken för modemedvetna kvinnor och män som uppskattar hantverk i enkel design med inslag av tidlöshet. Efter att tidigare ha sålt sin kollektion till återförsäljare möter Bengt numera sin publik på hantverks- och slottsmässor, alltid tillsammans med sin Barbro.



Kolstad Property har stor pågang av kjøpere og selgere. De kjenner området på Costa Blanca veldig godt, har et stort kontaktnett, være seg utbyggere, advokater, tolker og notarius, dette har gjort at de kan tilby de beste tjenester for sine kunder. Firmaet samarbeider med mange agenter slik at de alltid skal kunne finne den beste boligen til sine kunder.



Optica Llamusi i Torrevieja, som har mange gode medlemstilbud til Club Nórdico, hadde mange besøk. Caridad Salmeron Martinez (th) är ordförande i apymeco som är en köpmannaförening för ett par hundra små och medelstora affärsföretag i Torrevieja och avtalet ger Club Nórdicos medlemmar rabatt vid köp i 132 av de butiker som är medlemmar i här. Se upp för apymeco-märkningen i butikerna och ta med ditt medlemskort i Club Nórdico nästa gång du skall handla!



Markisemannen har en helt ny terrasmarkis som kan fås med eller utan box med möjlighet att inkorporera LED-ljus i armarna och frambommen. Denna markis är de helt ensamma om att sälja i området. På messan blev Gaviota Simbacs boxsystem presenterad.

# KOLSTAD PROPERTY

GÅR DU MED PLANER OM Å KJØPE?  
Vi formidler et stort utvalg av nyproduserte, brukte og luksusboliger.

GÅR DU MED PLANER OM Å SELGE?  
Vi har stor kunde pågang, ta gjerne kontakt for en uforpliktende prat.

(+34) 667 54 60 14 / (+34) 667 54 60 13

KOLSTAD PROPERTY  
Avenida Cortes Valencianas 29  
Phone: (+34) 965 70 90 42  
sales@kolstadproperty.com  
www.kolstadproperty.com





**Markisemannen**

**Allt inom solskydd**

Adress: Calle Acacio Rebagliato Pamies 11 Poligono industrial Casa Grande, 03183 Torrevieja  
 Showroom & fabrik: måndag - fredag 09.00 - 16.00  
 e-mail: info@markisemannen.es Tel +34 693 700 007

www.markisemannen.es Facebook: markisemannen1 twitter: @markisemannen1 instagram: markisemannen



**RESTAURANTE**  
**RINCÓN DEL MEDITERRANEO**

rincondelrm@gmail.com • T: 966 235 109 – C/Salero, 1, Torrevieja  
 Facebook: Rincon DEL Mediterraneo TORREVIEJA



**LA ZUPPERIA de Johnny**  
 TORREVIEJA

Tel: 966 927 488  
 C/ San Pascual 298  
 Torrevieja

**Torsdager  
 Kl. 14.00**

Åpningstider:  
 12.00 – 24.00  
 Söndag  
 stengt

Henrik Loren.  
 Since 1991

C/ San Pascual 216  
 Tel: 966 700 076

25 år



**Fastighetsförmedling och  
 Montesinos Fotograf studio**

**B.E.T - Property-  
 Real Estate** C/ Orihuela n° 60 Torrevieja - Spain

Kund Service 692 44 24 62  
 Eliseo Montesinos Lorente 660 39 52 31

BET Property REAL Estate emserviciosfotograficos@gmail.com



# Flamenco, mera än en dans



**Flamenco är en spansk konstform med sång, musik och dans, med okänt ursprung. Musikaliskt inflytande visar att de kommer från många olika håll, exempelvis Indien, Marocko, Egypten, Grekland och flera andra länder, ofta längs med Medelhavets stränder. Flamenco förknippas oftast med de spanska romerna.**

Romerna kom till Andalusien under 1400-talet. Andalusien var vid den tiden en kulturell plats där olika kulturer mötte varandra. Där fanns morisk, bysantinsk och judisk musik. Det är rimligt att anta att den musiken plockades upp av romerna. Hur romerna sedan bevarade och utvecklade sin sång under sekler då de var åsidosatta är okänt. Från slutet av 1700-talet finns de första nedskrivna zigenarsångerna. Uppenbarligen är det så att sången har utvecklats i ett brett område runt floden Guadalquivir från Sevilla till Cadiz där romernas antal var stort och där de

blivit bofasta.

Det finns olika sorters flamenco, som fandango, soleares, zapateado och alegrías. Flamencon har utvecklats och innehåller tre grundelement: el canto- sången, el toque- gitarrspelet samt el baile- dansen. Ursprunget kommer från musiken som förr i tiden var sång utan ackompanjemang. Så småningom kom gitarren och dansen, inspirerad av musiken.

Sångerna, vilka oftast visar starka känslor, framförs med musik som handklapp och gitarrer. Det finns även vissa sånger som är helt a cappella. Till musiken framförs även en mycket komplicerad dans. Dansaren visar i sin dans med rörelser och kroppshållning de känslor som är i sången. Skoklackar och fotsulor används som rytmikinstrument.

Med turismens intåg har flamencon blivit en stor underhållningsfaktor inte bara i södra Spanien utan i hela landet. Dansen har blivit den största attraktionen på kafeér och restauranger. Spanjorerna själva

menar att det är landets själ de visar upp i dansen.

Tittar man på bilder från internet är det väldigt få män som dansar, medan de därefter står för mu-

siken. I Torrevieja har jag sett uppträdanden på flera olika ställen. Ett jag särskilt minns var ett par som uppträdde och mannens solodans utfördes med en käpp. Med käppen markerade han rytmen, och dansen gick snabbare och snabbare. En duo av flamencodansare som dansar med stor inlevelse har också gett mig fina upplevelser. Musiker som spelar live ger en extra dimension till upplevelsen och det ger en extra glädje i gruppen som uppträder och för oss som lever med i musiken. Som extra förstärkning av rytmen används kastanjetter, eller palillos, som de kallas i Andalusien. Lite är känt om ursprunget till instrumentet, även om det numera används mest i flamencodans men även i viss orkestermusik. Kastanjetterna ska hållas inuti handen. En enda kastanjett ser ut som ett skal från kastanjnöten. Den spanska beteckningen Castanuelas, betyder just små kastanjer.





# EasyCover Insurance



# EasyOption

**Försäkringar** –  
för alla dina behov!

**Vakuutuksia** –  
kaikkiin tarpeisiin!

Svensk  
kundsupport!

Suomalaista  
asiakaspalvelua!

**Hyrbil** till förmånligt pris -  
rabatt till dig som försäkringskund!

**Vuokra-auto** edulliseen hintaan –  
alennusta vakuutusasiakkaillemme!

Lars +34 966 111 601

Lars kontor +34 966 922 696

Tuija +34 691 972 855

[www.easyinsurance.se](http://www.easyinsurance.se)

Vardagar

Arkisin

övr. tid enl. ö.k - muu aika sovittava

**10 - 13.30**

Centro Comercial Torremarina

[lars@easyinsurance.se](mailto:lars@easyinsurance.se)

[tuija@easycover.net](mailto:tuija@easycover.net)

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

## Din specialist på inpassade kök och garderober!

Komplett med ugn, elektriska tillbehör  
hållar, utdragare, tvättställ och kranar.  
Alla modeller finns i lager.

**NU KAN VI ÄVEN ERBJUDA  
LUSTHUS, PERGOLAS, CARPORTS,  
TRÄSTUGOR, GOLV,  
TERRASSER OCH BASSÄNGER I IPE**

Alt snickararbete är gjort för att passa.  
vi gör den design du önskar.  
Alla uppskattningar utan förpliktelser.

EMILIO KÖK  
  
KITCHENS  
— Emilio —



Kitchen  
Emilio

[info@kitchensemilio.com](mailto:info@kitchensemilio.com)

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

C/ San Mateo 9, Los Montesinos



Raymond: 690 005 951

## VET DU VIKTIGHETEN AV Å HA ETTERSYN AV BOLIGEN DIN?

**299 EURO/ÅR**  
(FÖR 499 EURO)

Vi sjekker boligen hver 14  
dag: Strøm\*, vann\*, dører,  
vinduer, VVS, spylar gjennom  
sluker og lufter i 15 min.



Om uhellet er ute så hjelper vi med politianmeldelse ved innbrudd.  
Iberdrola\*, Agamed\* eller tolk. \*30 euro for å ordne vann eller strøm.

**OLYMPIEZA**

-PROFESSIONAL CLEANING S.L.

**BESTILL PÅ +34 620 477 528 ELLER [info@olympieza.com](mailto:info@olympieza.com)**

**SCANDINAVIAN  
MANAGEMENT**

S.L.

*Din referenspunkt i spanien*

Tel +34 966 702 413

[info@scandtax.com](mailto:info@scandtax.com)

C/ Ramón Gallud 39, 03181 Torrevieja (Alicante) Spanien

Genom vår **expertkunskap** hjälper vi dig  
gärna inom något av följande områden

- Köp och försäljning av Spansk bostad
- Testamenten och arvsskiften
- Skatter och deklarationer
- Finansiella tjänster
- Fullmakter
- Lagfarter

[www.scandtax.eu](http://www.scandtax.eu)



# Club Nórdicos nya resor 2016 – 2017.

Vi vill tala om att klubben har börjat ett samarbete med en person som heter Jan Törstedt, som ska hjälpa oss att planera klubbens flerdags-resor framöver. Han har god erfarenhet i att planera resor samt känner Spanien väl, sedan många år tillbaks. Vi kommer att ha 3-5 dagars resor, beroende på avståndet. Åka i bekväma och bra bussar, med tillgänglig toalett i, inga långa körpass, utan många stopp för ben-sträckare och rast. Bo på medelklass-hotell lite i utkanten av de stora städerna, detta p.g.a. man är på resande fot hela dagen och upplever massor av både trevliga och spännande intryck, vi lägger hellre pengarna på detta än flotta lyxhotell, där man "bara" ska sova över natten.

## Hösten 2016

**Resa till Baskien 24 – 28 oktober.** 5 dagar/ 4 nätter. Vi ska besöka Pamplona, Bilbao, San Sebastian, Burgos m.m. Medl.pris = 305 €/person Icke medl. = 345 €/person

**Resa till Madrid 21 – 23 november,** för att titta på den vackra julsmyckningen bl.a. 3 dagar/ 2 nätter Medl. pris = 210 € / person Icke medl. 240 €/ person

## Våren 2017

**I mitten av februari åker vi till Sevilla** samt besöker den berömda **spanska ridskolan**. Detta blir en 4 dagar/ 3 nätter resa. Medl.pris = 255 €/person Icke medl = 295 €/person

**Vi styr kosan till Barcelona, i mitten av mars,** där vi får uppleva storstadens alla skönheter samt sevärdheter. Här är det 4 dagar/ 3 nätter som gäller. Medl. pris = 255 €/ person Icke medl = 295 €/person Enkelrums-tillägg utgår med 30 € extra/natt Utförligare dagsprogram återkommer vi med lite senare. Vi reserverar oss för eventuella ändringar i resorna.



Barcelona



Madrid

Reseverksamheten är klubbens utåtriktade evenemang och det har alltid lyckats väl vid de informativa, väl arrangerade resorna. Planeringen av dags resor för hösten 2016, är i full gång. Det blir några spännande överraskningar till nya och gamla platser. Du som eventuellt har något önskemål om resa eller utflykt, eller vill vara med i vår reskomité – hör av dig gärna till oss!

Kolla vår hemsida och klubbens anslagstavla för mera information.



Bilbao



Sevilla

## SKANDINAVISK FISK & DELIKATESS



Skandinaviskt Shoppingcenter  
C/ La Loma 37, Torre vieja  
Tel. 676 437 347, fiskbutiken@gmail.com

**Svenska, Norska och  
Danska dagligvaror!**

**TIDNINGAR - AVISER**

**Välkommen önskar  
Danne & Kirsti**



**Öppetider**

|               |               |
|---------------|---------------|
| Mån - Torsdag | 09.00 - 18.00 |
| Fredag        | 09.00 - 16.00 |
| Lördag        | 09.00 - 15.00 |

## AA, Anonyma alkoholister

Skaandinavisk AA Grupp i Torre vieja.

Träffas tisdagar och fredagar kl 19.30 på C/Caballero de Rodas 31,  
(vid kyrkan). **För information ring: 608 328 831**



**BOLLS TRANSPORT AB**  
Sverige-Spanien-Sverige



Det lilla personliga  
transportföretaget!  
Konkurrenskraftiga  
priser!

**+46736-766507**  
bollstransport@live.se  
Bolls Transport AB

Har du frågor kring din hälsa?

**SkandiCare**  
www.skandicare.com

Din Vårdecentral Dit Legokontor Din Fastlege

Allmänläkare (kontinuerligt), Urolog, Gynekolog,  
Ortoped, Neurolog, Dermatolog & Rheumatolog.  
Vaccinationer, medicin, recept & provtagning

Vi talar ditt språk & förstår din kultur

SkandiCare  
c/o Centro Medico  
Virgen del Socorro  
calle Ramon y Cajal 25  
03182 TORREVIEJA

medico@skandicare.com  
**+34 635 296 065**

**Klær for fritid  
og jobb**



**+34 606 95 78 67**  
info@bordadostradingpost.com

**Bordados TP**  
C/Corte Valenciana nr 30  
03183 Torrevieja




  
**Rosaleda**  
FASTIGHETER.SE

**Rosaleda**  
FASTIGHETER.SE  
sedan 2003

Våga ta steget tillsammans med oss  
och skaffa din egen "PLATS I SOLEN"

Tillsammans med oss får ni den bästa servicen,  
till det bästa priset med den mesta kunskapen,  
allt för att trygga ert köp i Spanien!

  
Följ oss på Facebook

www.rosaledafastigheter.se Calle Dr Waksman 28A - 031 83 TORREVIEJA

kontor + 34 965 70 90 34 mobil + 34 645 50 87 72 svenskt nummer: 018 701 18 11



**NORDISK - TAXI**  
**TORREVIEJA ORIUELA COSTA**  
 **AIRPORT SERVICE**  
 RESERVER PÅ FORHÅND, VI TILBYR SERVICE 24/7  
 KJØRING TIL/ HENTING PÅ FLYPLASS MED NAVNESKILT

**TORREVIEJA - ALICANTE FLYPLASS: 45€**  
**ORIUELA COSTA - ALICANTE FLYPLASS: 60€**  
**GUARDAMAR DEL SEGURA - ALICANTE FLYPLASS: 40€**

**FOR EN HYGGELIG & TRYGG TUR**  
 RING OSS NÅ PÅ : **+34 622 15 72 12**  
 ELLER ONLINE BOOKING: **Nordisk.taxi@gmail.com**  
 WEB: **www.nordisktaxi.weebly.com**

**Skandinavisk hjertmottagning**  
 Miguel Quintana, Hjertspecialist, Klinikchef vid Torre Vieja sjukhus  
**Modern utrustning och senaste teknologin**

- Konsultation
- Vilo- och arbets-EKG
- Ultraljudsundersökning
- Långtids EKG registrering
- Långtids blodtrycksregistrering
- Kontroll av pacemaker
- Arrytmidetektorn

Adress: Calle Zoa 51, i Torre Vieja, Alicante  
 Telefon: 965 268292 – 678 723 481  
 e-mail: quintana.miguel@telefonica.net




 **NORDISK OMSORG COSTA BLANCA**  
 www.no-cb.com

Hälsö- och sjukvårdstjänster i hemmet  
 Vi utför, följer upp alla typer av medicinsk  
 behandling från både svenska/ spanska läkare.  
 Mer info på vår hemsida. **24 timmars service**

Tel **+34 639 09 80 40** Mail **info@no-cb.com**  
**www.no-cb.com**

Låt oss hjälpa dig hitta  
 ditt DRÖMHEM  
 i Spanien

**Bostad Costa Blanca**

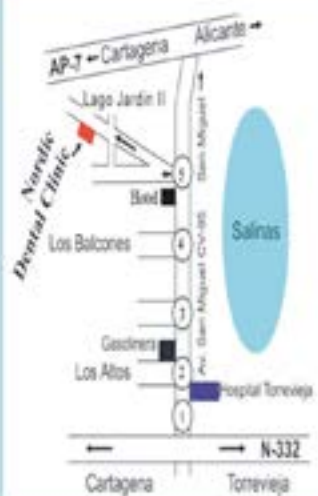
Tel Sverige 0431 - 46 44 90  
 Tel Spanien +34 693 789 328  
 +34 635 876 629  
 Email : **info@bostadcostablanca.se**  
**www.bostadcostablanca.se**



 **Nordic Dental Clinic**  
 Implant & General Dental Clinic

En tannlegeklinikk utover det  
 vanlige. Med mange års erfaring  
 i både Sverige og Spania.

**Tlf.: 966 722 318**  
 Lago Jardin 2 Avda. Laguna Azul Manz. 5 - Los Balcones (Torrevieja)  
**www.nordicdental.com e-mail: info@nordicdental.com**

**SPANIENVILLA**  
 FASTIGHETSFÖRMEDLING

**För en trygg fastighetsaffär**

Ring nu, vi talar ditt språk:  
 Spanien: (34) 693 488 672  
 Sverige: (46) 0414 650 800  
 Norge: (47) 21 06 23 10

Avda Cortes Valencianas nr. 19, Local1 (INNOVA), Centro de Oficinas. 03182 TORREVIEJA  
**www.spanienvilla.se mikaël@spanienvilla.se**





# Körkortsregler IGEN!

Med anledning av artikel i förra numret av Nórdico Nytt, måste jag åter ta upp körkortsfrågan med ett förtydligande.

I den artikeln står det att den som har haft ett körkort sedan mer än 15 år & är recident, är skyldig att inom 2 år byta sitt körkort till ett spanskt.

Den korrekta texten i det direktiv som hänvisas till och som jag skrev om i nr. 2 av NN 2015 är: För de körkort, som har en giltighetstid på mer än 15 år, skall förnyas till ett spanskt körkort inom 2 år från det att man sökt recidencia i Spanien.

Detta gäller för exempelvis norrmän och danskar (i alla fall upp till 70 års ålder).

För svenskar, som har en begränsad giltighetstid om 10 år, och



finländare, vars körkort har en giltighetstid om 15 år, gäller körkortet till dess giltighetstiden går ut. Därefter skall det bytas ut mot ett spanskt. OBS! Du måste ansöka om ett spanskt körkort i god tid innan det gamla går ut.

OBS!!! Om Du har ett körkort av typ C eller D (lastbil eller buss) är giltighetsgränsen 5 år.

Då skall ex svenskar byta sitt körkort inom 2 år efter ansökan om recidencia.

*Tommy Siverdal*



Ta med annonsen och få dette erbjudande: Gratis test för grå starr (Glaucoma). Avtala tid i förväg. Certifierande, antireflexive progressive linser med panoramasyn inklusiv ett presentkort for progressive solglasögon med samma kvalitet, eller 2 set för samma pris. **379 Euro**



**óptica mar**

C/ Ramón Gallud, 9  
C/ Patricio Pérez, 16  
03181 – Torrevieja (Alicante)  
Tel. 966 708 310

info@opticamar.es  
www.opticamar.es





# DON QUIJOTE

(eller hur ett egen-  
namn blir ett begrepp)



Text: Enrique Garcia Rebagliato

*Cervantes målar mycket klart och tydligt hur D.Q. såg ut. Cirka 50 år, lång, mager, skarp profil. Och hans intellekt? Cervantes säger att D.Q. utnyttjade nätterna till att läsa Libros de caballeria (riddarböcker).*

Don Quijote och Don Juan (den senare skall behandlas i nästa nummer av NN) utgör en del av spanjorernas kulturarv. Jag börjar med Don Quijote (D.Q. i fortsättningen), denna figur skapad av Miguel de Cervantes som för många är grundare av det moderna romanförfattarskapet. Cervantes levde i det så kallade "Spaniens gyllene århundrade" som ägde rum mellan 15- och 1600 talet. Konstnärerna Velazquez och Murillo och författarna, Lope de Vega och Quevedo ingick också. Politiskt var det ett imperium "där solen gick aldrig ner."

Jag läser återigen "Don Quijote", denna gång en modern upplaga (kanske en av de mest sålda böckerna genom tiderna) och det första som jag gör är att förflytta mig inte bara i tiden utan också i språket, ett språk som vi inte pratar idag. Detta lärde jag mig för många år sedan när jag läste den klassiska texten för att undvika att läsandet skulle

sluta efter några sidor. Redan efter några sidor kommer frågan var D.Q. galen eller inte?

Men först några rader om den historiska och fysiska miljön (tid och rum) som Cervantes placerar D.Q. i. D.Q.s äventyr sträcker sig över en stor del av Spanien. Man kan dra en linje på kartan mellan Despeñaperros i norra Andalusien till Barcelona via Aragon. Och mitt på denna linje ligger La Mancha där små kullar, ängar och skog är landskapet som används som bakgrund. Händelserna äger rum under sommaren, månaderna juli och augusti, preciserar Cervantes. D.Q. träffar mycket folk från olika delar av Spanien, från Baskien, Galicien och t.o.m en "avfälling från Murcia". Man får ett tydligt intryck av att det handlar om ett kungarike.

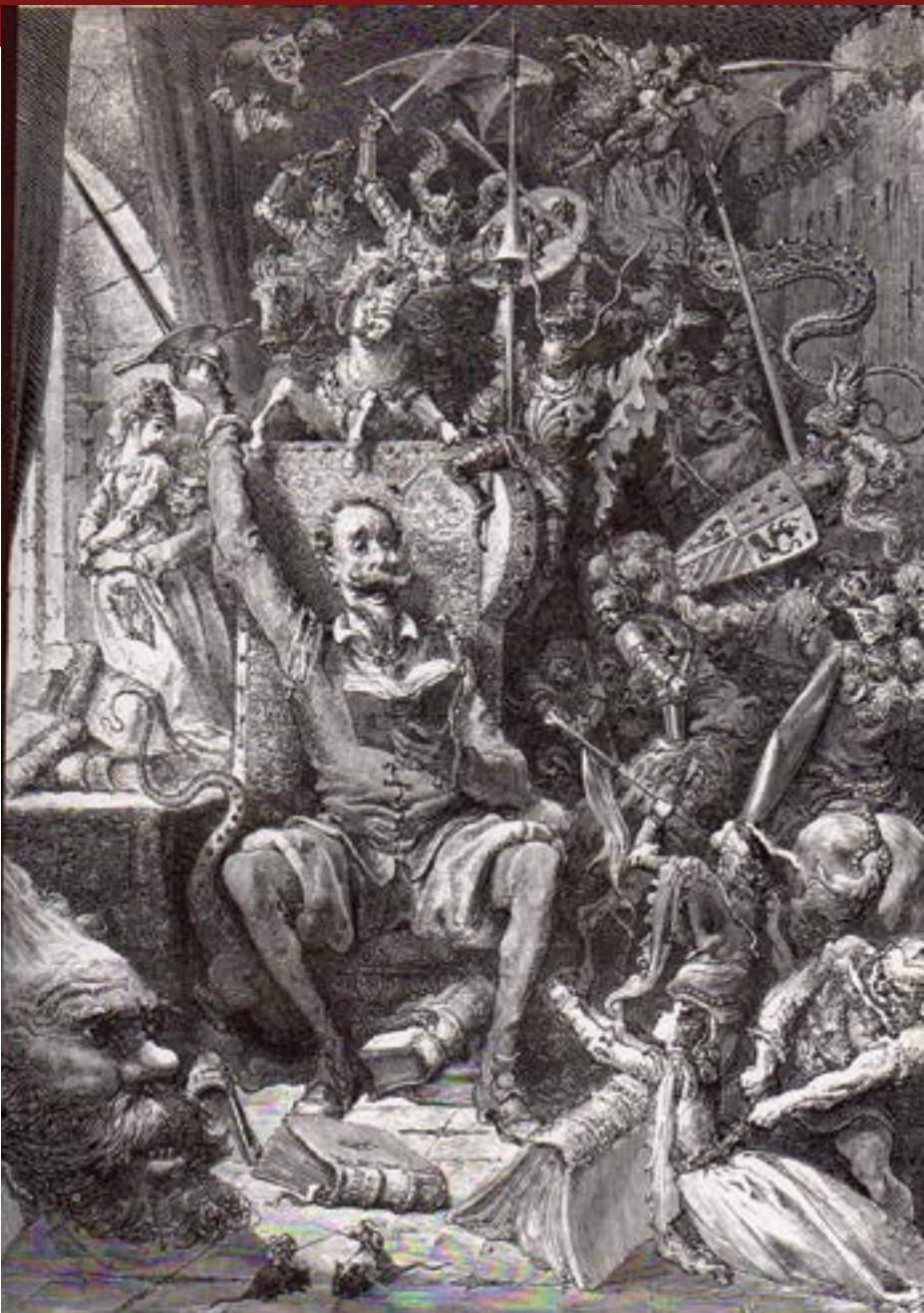
Boken publicerades första gången 1605. Man kan dra slutsatsen att äventyren ägde rum några år innan dess. Då var Spanien på toppen

av sin makt. Innan dess hade två viktiga sjöslag ägt rum. 1571 hade den spanske kungen, allierad med Venedig och Påven, vunnit en viktig seger mot turkarna utanför Lepanto (västra Grekland). Detta bromsade turkarnas frammarsch mot centrala Europa. Cervantes själv deltog i slaget som han betraktade som "den största händelsen som tiderna har skådat". 1588 däremot led den spanska flottan (Armada) ett nederlag när den försökte invadera England.

Don Quijote var lång, mager, skarp profil och Sancho Panza var kortvuxen, tjock (panza = stor mage). För att bekämpa orättvisorna behöver han en "escudero" (väpnare). Han valde Sancho som var han fullständiga kontrast mycket beroende av livets vardagliga ting. D.Q. behövde också en häst. Han döpte hästen till "Rocinante". Han behövde även en dam. Hon spelar en stor roll under hela berättelsen trots att hon är fysiskt frånvarande, och han döpte henne till Doña Dulcinea del Toboso. Egentligen hette hon Aldonza Lorenzo, och var en enkel bondflicka. För henne och för hans kärlek till henne skall D.Q. kämpa mot orättvisor och hjälpa de behövande såsom riddarna gjorde under medeltiden. Utrustad med en hjälm (egentligen en barberares handfat), ett spjut och ett svärd är han redo. Nästan en komisk figur kan man tänka idag. Sancho, alltid med sarkastisk humor döpte honom till "El caballero de la triste figura" (Riddaren av den sorgliga skepnaden). Sancho, "Rocinante" och Dulcinea, alla tre, följer honom från början till slut.

Så han lämnar sitt hem för att gå ut i världen och fundera över hur han skall, genom goda gärningar, "vinna" Dulcineas kärlek. Det finns inget ekonomiskt eller materiellt motiv till detta. Däremot lovar D.Q. Sancho att han skall bli guvernör på en ö när äventyret tagit slut. Detta som ersättning för sina tjänster. Här märker man direkt skillnaden mellan två världar, den ideella medeltiden som förkroppsligas i D.Q. och den pragmatiska och mer materiella - renässansen - som re-





*"Mycket läsande och lite sömn hade gjort hans hjärna uttorkad". Dessa riddarböcker handlade om äventyr som hade ägt rum under medeltiden dvs cirka två eller trehundra år tidigare. Påverkad av sådana böcker bestämmer sig D.Q. för att bli en riddare (Caballero andante) och går ut i världen för att rätta till alla de orätvisor som han stöter på.*

presenteras av Sancho Panza. Den resan som D.Q. gör är också en "odyssé". Cervantes var en lärd person och kände väl till den klassiska kulturen. Han var en renässansman dvs, han ville återuppliva den klassiska kulturen. Han uttrycker det med många referenser i texten. Andra gånger "lånar" han episoder från den klassiska världen som tex historien om Clavileños häst som flyger som Ikaros gjorde. De resor, fulla av faror och lurendrejerier, som D.Q. genomförde kan jämföras med den som Odysseus gjorde på väg till Itaka i östra Medelhavet efter tio års krigande i Troya cirka två tusen år tidigare. Liksom Odysseus nonchalerar D.Q. "sjöjungfru-

arnas locksång" när några kvinnor halvt på skoj halvt på allvar, vill fjärma honom från hans idealiserade Dulcinea.

Det finns många händelser i boken som pekar på att D.Q. var psykiskt sjuk. En av dem är när D.Q. ser trettio till fyrtio väderkvarnar ute efter vägen. Väderkvarnar var en vanlig företeelse på den tiden. Det var inte möjligt att någon skulle ta fel på dem men D.Q. tror att de är "jättar". Onda sådana som han "skall ta bort från jordens yta". Han galopperar på Rocinante med ett spjut i beredskap ..... och frontalkrockar med kvarnen. Han skadas och tror fortfarande att han slagits med en jätte. Vid ett annat tillfälle ser han två fårflockor som går nära varandra. Han inbillar sig att de i stället, är två arméer som skall kämpa mot varandra. Han vill delta i slaget och attackerar flocken med svärd. Resultat: sju döda får och många stenar som kastas efter honom av de arga fåraherdarna. I en annan episod befriar han några fångar som är på väg att avtjäna sina straff och som "tack för hjälpen" hånar de honom och attackerar honom med stenar.

För att försöka bota D.Q. från sin mentala sjukdom, gick några av hans vänner samman. De var prästen, barberaren och några andra män från hans by. Det första som de gör när han ger sig iväg är att lägga beslag på hans riddarböcker och elda upp dem. De anser att dessa böcker bidragit till hans förvirring. Sedan försöker de vid fler tillfällen att lura honom att återvända hem för att bli botad från sitt



*Hästen Rocinante, Don Quijote och Sancho flyger.*



tillstånd men de misslyckas. Efter att D.Q. upplevt ett flertal äventyr känner sig Cervantes tvungen att ge vår huvudperson en resit och interfolierar i texten en roman där handlingen utspelar sig i Italien. Den handlar om kärlek och svartsjuka. Dessutom träffar D.Q. en vandrare på ett värdshus och denne berättar sin historia om när han var fånge i Argel. Kanske finns det något självbiografiskt i detta eftersom Cervantes själv var fängslad där en tid. Detta hände när han kidnappades av morerna på sin väg tillbaka till Spanien efter sjöslaget i Lepanto.

Men D.Q. har också stunder när han verkar helt klar i huvudet. Han resonerar med Sancho och låter sig övertalas att inte ingripa i vissa situationer eftersom verkligheten ibland är mer komplicerad än den tycks vara. Cervantes låter också D.Q. framföra en lång monolog om "Las armas y las letras" ("Om vapen och humaniora") där han ger sitt omdöme om läget i kungariket. Han talar om yrkena som har att göra med vapen dvs det militära och humaniora dvs. prästerkapet, notarier och kungens tjänstemän

mm. Han föredrog vapnen (kanske som gammal soldat). Med humaniora kan man åstadkomma rättvisa i kungariket men med vapen kan man uppnå fred som enligt honom har ett högre värde än rättvisan.

De som betraktar sig som hans vänner anser att han är oklok och beslutar sig därför att föra honom tillbaka till sin by. Tillfället ges när en av vännerna, Sansón Carrasco, förklädd som medeltida riddare, utmanar D.Q. till en duell nära Barcelona. Duellen går ut på att om D. Q. förlorar skall han dra sig tillbaka under ett år (tiden som hans vänner anser tillräcklig för att bota honom). Han faller från "Rocinante" vid det första angreppet och förlorar duellen. Han återkommer till sitt hem och omringad av sina vänner dvs prästen, barberaren och framför allt sin lojale Sancho Panza dör han innan "time out" året tar slut.



*Don Quijote ser trettio till fyrtio väderkvarnar ut efter vägen. Var han psykiskt sjuk?*

Det som inte har tagit slut är vad hans figur har betytt genom tiderna för det spanska folket. Framförallt, anser jag, att budskapet att kämpa för sina ideal oavsett möjligheterna till framgång, är viktigt. Den Spanska Akademin (RAE) fastställer att ordet "quijote" betyder: en man, som likt Cervantes hjälte, sätter sina ideal före sin egen materiella vinning och som handlar utan självintresse för att försvara rättvisan.

## SPANIABOX

**IPTV BOX**

- ALLE SCANDINAVISKE KANALER, INKLUDERT SPORT OG FILM. FLESTE I HD
- KREVER MIN 2 MB INTERNET HASTIGHET
- SE PROGRAMMER I OPPTAK INNTIL 7 DAGER
- PRIS FOR IP-TV BOKS 149 EUROS.
- ÅRLIG ABONNEMENT FOR IP-TV 242 EURO
- GRATIS INSTALLASJON
- VI SNARKER NORSK, SVENSK OG DANSK

## INTERNET

- ADSL LINJE OPP TIL 10 MBPS, 35 EUR PR MND
- INSTALLASJON ADSL 99 EUR
- ADSL INTERNET ER DEN BESTE LØSNINGEN FOR IPTV
- GRATIS ROUTER.

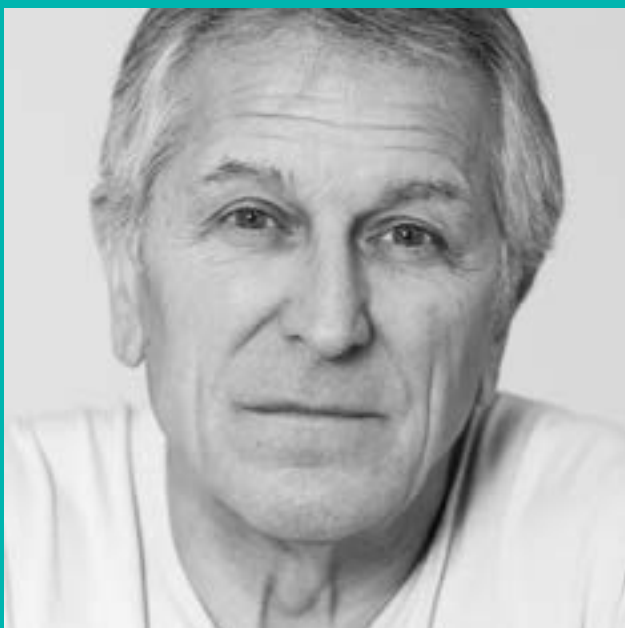
TORREVIEJA AREA  
MOLLER SAT- CLIMA  
AVENIDA CORTES VALENCIANAS 19  
TORREVIEJA • TEL. 966 111 522

ALFAZ DEL PI AREA  
INSTALACIONES GOMM  
AVENIDA PAIS VALENCIA 15 (NEXT TO DONDINO)  
ALFAZ DEL PI

[www.spaniabox.tv](http://www.spaniabox.tv)

info@spaniabox.tv (34) 608 154 556





Med denne laserteknologien vil vi løse problemet med godartet forstørrelse av prostata.

**Smiler  
igjen**



**Fordelene med denne teknikken:**

- Umiddelbar lindring av symptomer
- Ingen blødninger, og det er tilpasset for antikoagulerte pasienter
- Kortere sykehusopphold
- Rask bedring for pasienten
- Det er ingen risiko for impotens

Nå, den første konsultasjonen er gratis\* og kampanjepris for intervensjonen. Finanseringsmuligheter.

\*Første konsultasjon 30 €, trekkes hvis intervensjonen utføres. Diagnostiske tester ikke inkludert. Kampanjen er gyldig til 30 juni 2016.

**For mer informasjon 96 692 57 61**

**Hospital Quirónsalud Torrevieja**  
C/ Partida de la Loma, s/n. 03184 Torrevieja (Alicante)

   [quironsalud.es](http://quironsalud.es)

**Hospital**  **quirónsalud**  
Torrevieja





**Svenska kyrkan**

### Costa Blanca

#### Gudstjänster

|                    |                                                                               |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| 10/04 sön kl 11.00 | Högmässa, kyrkkaffe med smörgås                                               |
| 17/04 sön kl 11.00 | Gudstjänst, kyrkkaffe med smörgås                                             |
| 30/04 lör kl 18.00 | Valborgsfirande på kyrkan, grillfest, Coro Nordico medv.                      |
| 15/05 sön kl 11.00 | Gudstjänst, kaffe m. smörgås, Njurunda motettkör medv.                        |
| 22/05 sön kl 11.00 | Högmässa, kaffe med smörgås                                                   |
| 06/06 mån kl 11.00 | Gudstjänst med nationaldagsfirande, lätt lunch serveras. Anmälan 2 dagar före |
| 19/06 sön kl 11.00 | Högmässa, kaffe med smörgås                                                   |
| 25/06 lör kl 11.00 | Midsommargudstjänst. Midsommarbuffé, anmälan 2 dagar innan!                   |
| 03/07 sön kl 11.00 | Högmässa, kaffe med smörgås                                                   |
| 17/07 sön kl 11.00 | Gudstjänst, kaffe med smörgås                                                 |
| 31/07 sön kl 11.00 | Högmässa, kaffe m. smörgås                                                    |
| 07/08 sön kl 11.00 | Gudstjänst, kaffe med smörgås                                                 |
| 04/09 sön kl 11.00 | Högmässa, kaffe med smörgås                                                   |
| 18/09 sön kl 11.00 | Gudstjänst, kaffe med smörgås                                                 |

#### Kyrkans öppettider

**1 febr. -30 april:** Söndagar vid gudstjänst, måndag och onsdag kl 13.00 - 16.00 öppet hus med servering, tisdag kl 18.00 programkvällar med kvällsmat, torsdag kl 13.00-16.00 öppet hus med väfflor och fredagar kl 13.00 -16.00 lunchservering

**1 maj - 30 juni:** Söndagar vid gudstjänst, tisdag och torsdag kl 13.00 - 16.00 öppet hus med servering,

**1 juli - 31 aug:** Söndagar vid gudstjänst och torsdag kl 13.00 - 16.00 öppet hus med servering.

**Besök gärna kyrkans second-hand avdelning en trappa ner.**

**Prästen har vigselrätt och utför tjänster och kyrkliga handlingar som i Sverige.**

Prästgårdens adress: James Ensor 2 A, Urb. El Caparral, 03184 Torrevieja. Tel/Fax: bostad 966 786 535, mobil: präst 690 261 431, diakon 676 353 368. Kyrkans Adress: C/Luis Cásovas Rodrigues 4 Torrevieja

Kyrkans telefon 966 260 833

Hemsida: [www.svenskakyrkan.se/costablanca](http://www.svenskakyrkan.se/costablanca) Email: [costablanca@svenskakyrkan.se](mailto:costablanca@svenskakyrkan.se)



## Hej och välkommen till oss!

Vi finns här för er skandinaver måndag-fredag 9-14. Anki som är svensk undersköterska och apotekstekniker, började hos oss i 2014. Hon är en erfaren undersköterska från vårdcentral och sjukvård samt de senaste 10 åren inom apotek i Sverige.

Mirja som är finsk har jobbat hos oss i 5 år och pratar förutom finska svenska spanska även tyska och franska.

Förutom läkemedel, naturläkemedel och homopatiska mediciner så utför vi blodprover: Kolesterol Glukos Gikt INR (PK), Blodtryck samt vikt.

Uthyrning och försäljning av permobiler, rullstolar och rullatorer.



**AVENIDA GREGORIO  
MARANON No 50.  
03185 (TORREVIEJA),  
965 70 45 19.  
Välkommen till ert  
skandinaviska  
apotek i Torrevieja!**



## Finska kyrkan

Suomen evankelis-luterilainen kirkko  
Espanjassa, Costa Blanca

Seurakuntakoti ja kahvila avoinna  
Maanantaista torstaihin klo 10-14  
Calle Maldonado 2.1, E-03181, Torrevieja  
Puh. 965 708 475, keittiö puh. 683 318 256  
[www.suomenkirkkoespanjassa.net](http://www.suomenkirkkoespanjassa.net)



C/Ravel 4, La Siesta, 03180 Torrevieja  
Telefon: 966 789 296 Fax: 966 789 548  
Vakttelefon: 630 932 976  
E-post: [torrevieja@sjomannskirken.no](mailto:torrevieja@sjomannskirken.no)  
Web-side: [www.sjomannskirken.no/torrevieja](http://www.sjomannskirken.no/torrevieja)



## Rättslig hjälp för dig och din familj!

Överlåtelsehandlingar vid köp, försäljning, uppehållstillstånd, sjuk kort, hypotekslån, skatterepresentation, försäljningskontrakt, testament, öppna firma/bolag mm.

Mer information på  
[www.rodasconsulting.com](http://www.rodasconsulting.com)  
eller maila till:  
[nordisk@rodasconsulting.com](mailto:nordisk@rodasconsulting.com)

Rodas Consulting har specialpriser till medlemmar i Club Nórdico!



# Citron - medicin eller mat?



*I många hemmaträdgårdar kan man se citronträd. Hemma hos mig i Torrevieja har vi ett citronträd inköpt för tre år sedan. Det första året hade det nio stycken välsmakande citroner. Året därpå kom det inga fullmogna citroner. Efter beskärning fick trädet nya krafter med nya grenar. Nu blommar det igen med rosa små blommor och början till små gröna citroner.*

Citron är ett träd i familjen vinruteväxter. Själva frukten heter också citron. Växten är inte en naturlig art utan en hybrid mellan andra arter i släktet Citrus, såsom exempelvis storcitrus och suckatcitron. Ordet citron har funnits i svenska språket sedan 1578. (På norska sitron.) Det kommer av ett äldre italienskt ord, citrone, och ytterst av latinets citrus, som betyder citronträd. På engelska heter citron lemon. Lemon kommer från ett gammalfranskt ord, limon, som betyder citrusfrukt. Det har använts i franskan sedan 1400-talet. Limon kommer i sin tur från det arabiska ordet laimun.

I södra och sydöstra Asien var citronen känd för sina antiseptiska egenskaper och citronen användes som ett motgift för diverse gifter. I Europa är odling av citroner först belagd under det första århundradet e.Kr. i Romerska riket. Den första riktiga odlingen av citroner i Europa skedde i Italien i mitten av 1400-talet. Citronen infördes till Amerika år 1493 när Christopher Columbus förde med sig citron-

kärnor till Hispaniola (nuvarande ögruppen Västindien). Spanska erövringar i den nya världen hjälpte till att sprida växten. Citronen användes huvudsakligen som prydnad eller medicin.

Citronen bildar en taggig buske eller litet träd som bildar både tvåkönade blommor och rena hanblommor med bara ståndare. Blommorna är vita med rosa anstrykning. De har en fin doft, som känns speciellt på kvällen. Citronen odlas framförallt för fruktsaftens skull. Den innehåller mycket citronsyra, som ger den mycket sura smaken. Växten används också som ympunderlag till apelsiner och grapefrukt. Citronen blommar under stora delar av året och bär oftast olika mogna frukter. Både citron och lime används till dryck och matlagning, men äts även naturell. Finrivet citronskal kallas cest. Vill du använda skalet så välj ekologiskt odlade citroner. Näringsvärde per 100 gram är 28 kalorier. Jämför med apelsin som har 54 kalorier.

Indien toppar världsproduktionen av citroner med 16 procent. Däref-

ter följer Mexico (14,5 procent). Brasilien (8 procent) och Spanien (7 procent). Citronsaften används för både utvärtes och invärtes bruk. Här är några exempel: Utvärtes:

det lindrar solsveda, acne och munsår. Saften tar bort dålig lukt från händerna, när man t.ex. har rensat fisk. Invärtes: det skyddar mot infektioner i mage och tarmsystem. Dess höga halt av c-vitamin är känt för att motverka eller lindra förkylningar. Vitaminhalten är dubbelt så hög som i apelsin. Här är lite enkla recept med citron i. Först en enkel och nyttig måltidsdryck:

Pressa en citron och använd saften att blanda i en kanna med vatten. Kyl drycken väl! Den smakar även perfekt en varm, solig dag. Salladsdressing till rårivna morötter/gullerötter och syrlig citronpaj: Råriv 3-4 morötter, lägg i en skål med rostade solrosfrön och gärna några basilikablåd. Blanda 4 matskedar olivolja, citronsaft av en halv citron, salt och peppar, ev. pressad vitlök. Häll dressingen över morötterna. Ät och njut!

Syrlig fransk citronpaj:

3dl vetemjöl, 2 msk socker, 125 gram smör eller margarin och 2 msk kallt vatten.

Detta är själva pajdegen. Rör ihop mjöl socker och smör till en grynig massa. Tillsätt vattnet och arbeta snabbt ihop till en deg. Tryck ut den i en form med löstagbar kant, cirka 24 centimeter i diameter. Nagga med en gaffel och låt stå i kylskåp 20-30 minuter. Förgrädda pajskalet i ugn, 200 grader, cirka 10 minuter. Fyllningen består av: 2 dl vispgrädde, 1 citron saft och finrivet skal, 2 ägg, 1 dl socker

Rör ihop ingredienserna till fyllningen. Häll den i pajskalet och grädda ytterligare 15 minuter. Låt svalna, garnera gärna med citronskivor. Servera med vispad grädde.



# Djuvfeldts TRANSPORT AB



Djuvfeldts Transport AB transporterar flyttgods mellan Sverige och Spanien allt från enstaka kubik till full lastbil.

Lagring i Sverige och Spanien

Kontakt Sverige 0733-499260 Niclas  
Kontakt Spanien 628-942090 Torbjörn



[www.djuvfeldtsakeri.se](http://www.djuvfeldtsakeri.se)



Scandic Legal Service, S.L. - er et juridisk servicekontor som drives av advokat Arne Herman Kilde Larsen. Han har juridisk embetseksamen fra Universitetet i Oslo og har studert ved Universidad Complutense de Madrid og Universidad de Alicante og er medlem av den spanske Advokatforeningen.



Vi kan bl.a bistå med:  
Skatt • Skjøter • Arveoppgjør • Testamenter etc...

C/ Bautista Bertomeu Sober, 1-3-5, Lokal 43,  
03183 Torrevieja (Alicante)

Tel: +34 966 922 332

post@scandiclegalservice.com  
www.scandiclegalservice.com



Medlem nr 1715 i  
Advokatforeningen  
i Orihuela

Ekspedisjonstid: Mandag - Fredag 10:00-14:00  
Ring for nærmere informasjon og timeavtale

## QUESADA FOTPLEIE CLINIC

Anne May Schjelderup



Qualified Norwegian Chiropodist  
Specialising in Diabetes related problems



Telephone: 966 719 211  
Mobile: 693 484 266



Calle Sierra Morena 73, Ciudad Quesada  
03170 Rojas

# SWEDTEC



15 år på  
COSTA BLANCA  
Kvalité hela vägen!

## Panasonic

OFFICIAL PARTNER

Som officiell  
Panasonic installatör  
Förlängda garantier

Kompressor 7 år  
Elektronik 4 år



Swedtec S.L.  
C.C Bella Vista - Lokal 8  
Cabo Roig - Orihuela Costa

[www.swedtec.com](http://www.swedtec.com)  
[info@swedtec.com](mailto:info@swedtec.com)  
+34 966 761 770



KYLA - VÄRME



VATTENRENING



VENTILATION



GOLVVÄRME

## Din svenska BILVERKSTAD i Torrevieja

Vi samarbetar med de flesta försäkringsbolagen!

- Bilservice
- Motorrenoveringar
- Växellåda
- Koppling
- Bromsar
- AC
- Däck
- Data-felsökning
- Plåt/lackering
- Rekonditionering
- Besiktning (ITV)
- Omregistrering
- Hyrbil
- Bärgningsbil



Oljebyte  
50 €

Erbjudande - Vi utför oljebyten  
inklusive oljefilter för endast 50 €.  
Välkomna in!



**autoprestanda**  
Vi pratar Skandinaviska

Po. Industrial Casa Grande

C/Acacio Rebagliato Pamies 13 A

965 706 621 - 606 012 668

GPS 37.987006 - 0,680606

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



# Verdens beste kosedyr



Bjørnen som kosedyr ble oppfunnet av den tyske syersken Margarete Steiff på slutten av 1880-tallet. Hun oppdaget at barn likte å leke med nåleputene hun laget, formet som tøydyr.

Nevøen Richard som begynte i firmaet hennes, laget den første Steiff-bamsen i 1902. Under en leketøymesse i Leipzig i 1903 vakte den lite oppsikt, men på verdensutstillingen i St. Louis året etter ble den en suksess. Han solgte 12.000 stykker og Steiff-bjørnen fikk gullmedalje. Steiffbjørnene produseres ennå, og er lett kjennelige på messingknappen de har i øret (Steiff Knoph im Ohr).

Da Theodore Roosevelt nektet å skyte en bjørn som ble fanget for ham i 1902, ante han neppe at han ville få en tøybjørn oppkalt etter seg. Episoden ble et yndet tema for karikaturtegnere, noe den russiske jøden Morris Michtom tok tak i. Han fikk tillatelse til å kalle tøybjørnungen han hadde laget "Teddy Bear", og i 1903 ble den amerikanske teddybjørnen satt i produksjon.

Teddybjørner er nå en del av barne- og populærkulturen. De er kjent fra litteratur, tegneserier og som maskoter ved idrettsarrangementer (Misja under OG LIGNENDE i Moskva 1980 og Berlino under Friidretts-VM i Berlin 2009).

## Utleie og salg av solrike leiligheter!



**INMOBILIARIA JUANA**  
VENTAS Y ALQUILERES - SALES & RENTALS  
ABOGADO - ADMINISTRADOR DE FINCAS

**Helårs- eller korttidsleie.**  
I 40 år har vi hjulpet våre nordiske venner.  
Kontakt oss på tlf. (0034) 966 700 508  
eller på mail [info@inmobiliariajuana.com](mailto:info@inmobiliariajuana.com)

**INMOBILIARIA JUANA**  
Calle Ramón y Cajal 33, Torrevieja



## SPANIEN EVENTS

Bäst på resor, utflykter och events till HELA Spanien sedan 1997



**Sverige 031-311.44.46**

**Spanien 695-283.400**

**[jan@spanienevents.com](mailto:jan@spanienevents.com)**

Gå gärna med i vår Facebook-grupp och få de senaste lokala och spanska nyheterna "SVENSKAR I TORREVIEJA och COSTA BLANCA"

## MEDIA SPAIN

LÄS DAGSFÄRSKA TIDNINGAR  
på Costa Blanca & Costa del Sol

HYR BOSTAD  
i Torrevieja

**ANGAZ**  
FÖRSÄKRINGSFÖRMEDLING  
KÖP FÖRSÄKRINGAR  
i Spanien

SPELA GOLF  
på Costa Blanca

[www.media-spain.com](http://www.media-spain.com)

[info@media-spain.com](mailto:info@media-spain.com)

# Cádiz - en av Euro

Text och foto: Maja och Tommy Palmqvist

Ett Herkules storverk enligt en grekisk legend, men det var fenicierna som grundlade staden Gadir redan år 1104 f.Kr. Fenicierna var ett handelsfolk som kom från Tyros, som i nuvarande Libanon och de bedrev handel utefter Medelhavets kuster. Sedan dess har staden alltid varit bebodd, men av olika folkslag. Gadir blev under antiken en av Medelhavets livligaste städer, här byttes information och varor. Efter en era under det romerska imperiet kom senare visigoter, som förstörde mycket stadens bebyggelse. År 711 erövrades nästan hela iberiska halvön av Tariq Ibn Ziyad's muslimska trupper, ungefär samtidigt förstördes här stadens Hércules-tempel. Århundraden passerade under moriskt styre, men år 1262 intogs staden av kung Alfonso X El Sabio och hans kristna styrkor och Cádiz kom under en kastilianska kronan. Tidigt bedrev man handel med Afrika och en del upptäcktsresor gjordes härifrån och därmed utvecklades också skeppsvarven. Christofer Columbus startade även här sin andra resa västerut år 1493. Handeln med den Nya Världen ökade och staden blomstrade då den fick ensamrätt till denna. Under medeltiden attackerades staden bland annat av pirater, av turken Jeireddin Barbarroja samt engelska flottan, under befäl av Francis Drake, belägrade staden en tid.

Den spanska kungen Ferdinand VII var tvungen att abdikera år 1808, Napoleon invaderade landet och utsåg sin bror Joseph Bonaparte till José I. Kungen som kallades "Pepe Botella" i folkmun eftersom han ändrade på spritrestriktionerna för att försöka göra sig populär ibland det upproriska folket. Den liberala oppositionen flyttade till Cádiz och i Cortes antogs högtidligt den första spanska konstitutionen den 19 mars 1812. Historien om konstitutionen och den tiden illustreras fint på ett museum och på Plaza España har man rest ett stort monument. Konstitutionen



Obelisk till mine av den spanska konstitutionen 1812. "La Pepa" finns på plaza España.

kallas populärt "La Pepa" och Día de la Constitución firas den 6 december.

Cádiz gamla stad ligger längst ut på en långsmal landtunga vid ön Leon och staden San Fernando. Mot atlantkusten finns två fina sandstränder och mot den stora bukten, Bahía de Cádiz, ett skyddat hamnområde. Härifrån en terminal går en katamaran till den viktiga militärbasen La Rota, men också till staden Puerto de Santa María. Tåget från Madrid passerar i en lång tunnel ut till slut - stationen i gamla stan. En nyligen invigd lång vacker bro förbinder den moderna stadsdelen med fastlandet.

Även om staden är livlig så är den promenadvänlig, bilfria gator med vackra hus, många små "oaser", gröna torg och parker samt en här-

lig strandpromenad. Stadens invånare kallas "gaditanos" och man hör deras speciella accent överallt på caféer och uteserveringar. Man har också sin egna katalog med fiestas och sin egen gastronomi. En tradition är "tapas" till en "vino fino". På trivsamma restauranger njuter man av många olika sorters färsk fisk och skaldjur.

Karnevalen kom troligen hit med sjöfolk från Genova och Ligurien på 1500-talet. Här firas den liksom på andra platser under två veckor i början av februari. Den är färg- & fantasirik men inte så glamorös som t ex på Kanarieöarna. Till en början firas den på Teatro Falla, teatern som är uppkallad efter Manuel de Falla som var född här i Cádiz. Olika grupper tävlar med sång och musik inför en fullsatt salong. De mest berömda grupperna är Chi-



# pas äldsta städer



*Ved Castillo de San Marco muren i Puerto de Santa María vaktade statyn av Alfonso X El Sabio + Cristóbal Colóns minnestavla från 1892. Då var det 400 år sedan Columbus nådde Amerika.*



*Fisk och skaldjur i saluhallen, El Mercado.*

rigotas och Comparsas. De förstnämnda spelar och sjunger glatt och humoristiskt om aktuella personer. Comparsas är mer elaka, satiriska och slagfärdiga. Alla möts de av publikens jubel. När tävlingen är över passerar de runt i gamla stan. Karnevalen är nu mycket populär, men under en tid förbjuden.

Katamaranen tar oss över till Puerto de Santa María vid floden Guadalete, staden liksom Cádiz är omgiven av historia. Santa María är lite av bodegornas stad. Området blev tidigt centrum för vin- & brandyproduktion, här liksom i närbelägna Jerez de la Frontera. Osborne är kanske en av de mest kända, ett familjeföretag som bildades 1772. Den berömda tjuren "El toro de Osborne" som kom till under 50-talet kan fortfarande ses på t ex flaggor och utefter vissa vägar, men idag utan reklamen.

Här, liksom i många andalusiska städer tycks nästan alltid historien vara närvarande, man blir nyfiken och lockas av att få veta mer. I en patio i skuggan av citronträd, kunde vi i lugn och ro fantisera om gångna tider. På bodegan serverades utsökta små langustinos till ett glas manzanilla och utanför den gamla borgen Castillo de San Marcos vaktade statyn av Alfonso X El Sabio.

## **En resa att rekommendera.**

Eftersom vi är pensionärer och har gott om tid reser vi ofta med tåg. Så även denna gång tog vi tåget från Alicante till Ciudad Real. Efter lunch där, hoppade vi sedan på Madrid-tåget som sedan har sin slutstation i Cádiz. I gamla stan finns många små trevliga hotell, vi valde ett äldre typiskt hotell i centrum. På vägen hem blev det några dagar i det alltid lika livliga men behagliga Sevilla.



*En kiosk som bara säljer böcker i Parque Mina.*



*Lite av den gamla försvarsmuren med vakt-torn vid strandpromenaden.*

# Club Nórdico La Marina



Vi som bor någramil norr om Torrevieja behöver inte alltid åka till huvudkontoret för att ta del av Club Nórdicos glädje och gemenskap. Givetvis är vi också medlemmar i huvudklubben och kan ta del av dess aktiviteter och utflykter. Kontoret är beläget på Parque Nalon i La Marina. Här kan ni träffa någon från styrelsen för att förhöra er närmare om våra aktiviteter, bli medlem eller bara sitta ner och få lite förfriskning. Vid frågor kontakta någon i styrelsen via mail [nordicolamarina@gmail.com](mailto:nordicolamarina@gmail.com)

#### Vägbeskrivning till kontoret:

Kör N 332 norrut och förbi Guardamar. Efter Mercadona och Merca China tar ni till vänster i rondellen (2:a utfarten höger). Kör förbi Lidl på din vänstra sida, och fortsätt ca 3 km över 5 fasta färdhinder. Sväng höger till Calle Helsinki och fortsätt ca 250 meter så ni ser petancabanorna på höger sida och klubblokalen ligger mitt emot banorna.

#### Styrelsen i La Marina:

Ordf.: Gun-Britt Modigh  
V-ordf.: Anny Larsdottir  
Skr.: Kirsti Krencker  
Kassör: Laila Hartman  
Ledamöter: Gunnel Andersson  
Keld Hartman

#### För närvarande har vi följande aktiviteter på gång.

##### Petanca:

Träning tisdagar och torsdagar  
1:a april till 31:a oktober kl. 10:00.  
1:a november till 31:a mars kl. 13:00.  
Ev kan lokal tävling kan förekomma på söndagar, meddelande sätts då upp i lokalen.  
Petancatävlingar och seriespel vänder du dig till Lars-Erik Långbergs på tel. 966 795 461 eller Kaj Andersson på tel. 686 629 898.  
Tävlingskommittén består av Lars-Erik och Kaj.

##### Biblioteket:

Öppet tisdagar och torsdagar  
12:00-12:45 med fn ca 1300 titlar.

##### Bingo:

Varje onsdag kl. 17:00 vår och höst.  
Vid frågor: Gunnel Andersson  
686 629 898 och Elisabeth Långbergs tel 966 795 461

##### Hobbygruppen:

Måndagar jämna

veckor kl 11:00 i vår lokal.  
Vid frågor: Wenke  
Dahl 966 769 227

##### Resor:

Vid frågor: Lars-Erik Långbergs 966 795 461

##### Spanska kurser:

Måndagar kl. 13:00 för försättningskurs och 14:30 för nybörjare. Dessa kurser hålls i vår lokal.

##### Övrigt:

Petancabanorna och ansvarig för träningsspelet tis- och torsdagar: Carina Larsson och Björn Eriksson.

##### Baren:

Elisabeth Långbergs.  
Festkommittén: Wenke Dahl, Anny Larsdottir, Tony Villarsen och Kirsti Krencker.



Tel: (0034) 96 679 0068  
[www.zafiraspain.com](http://www.zafiraspain.com)  
[info@zafiraspain.com](mailto:info@zafiraspain.com)

### KUNDAR VÄNTAR

## Försäljning och Uthyrning

**Yvonne Sandström erbjuder följande service:**

- Advokat/Revisor
- Arkitekt
- Överlåtelse/Lagfart
- NIE/Residencia/Sip Cards
- Testamenten/Arvsfrågor
- Alla typer av Försäkringar
- Vvs/Byggnad
- Översättningar
- Skattedeklarationer
- Körkort/Trafico

Parque del Nervion 141, Urb. La Marina, 03177, San Fulgencio



*"Äventyrsgolf Golf Delux, som är kopior på traditionella golfbanor, är ett golfspel med bare putting och kan spelas av alla. Föreningar, Pentanca-klubbar och grupper med 20 spelare eller fler kan ordna egna tävlingar till reducerat pris. Vi har bar och restaurang med enklare rätter"*

(+34) 968 584 221  
[info@golfdelux.eu](mailto:info@golfdelux.eu)

English, Spanish, Swedish spoken



**Golf Delux**  
Calle Seneca, 1  
Poligono Ind. Los Alcázares  
30710 Los Alcázares, Murcia  
GPS: 37.73735-0.891820



## [www.golfdelux.eu](http://www.golfdelux.eu)



Det Norske Flyttealternativet

# TRYGGFLYTTING

Østfold Transport Service AS

Små og store flytteoppdrag utføres til gunstige priser.

Norge - Sverige - Frankrike - Spania



Tlf Norge +47 69 30 10 50  
Fredrikstad

Tlf Spania +34 645 295 679  
Torrevieja



Prøv oss – bli fornøyd!

Vårt mål er at du som kunde skal føle deg trygg fra start til slutt.



Østfold Transport Service AS  
Rosenbergveien 2, 1630 Gamle Fredrikstad, Norge  
[www.tryggflytting.com](http://www.tryggflytting.com) [www.ostfold-transport.no](http://www.ostfold-transport.no)



En oas i Spanien

# EL MOLINO del RÍO



Prova vårt hemmagjorda öl och besök vårt bryggeri.

**Lägenhetshotell – Restaurang – Håndverket øl**

Besök oss och upplev en stycke äkta Spanien, och den lokala gastronomin så som hjort- och vildsvinsstek, ugnsstekt lamm m.m. En upplevelse utöver det vanliga.

**Välkommen!**

Obs! Ring och förhandsboka.

Vi ger vågbeskrivning.

Telefon: 968 433 381

Mobil: 606 301 409, Email:

[molinodelrio@molinodelrio.com](mailto:molinodelrio@molinodelrio.com)

Hemsida: [www.molinodelrio.com](http://www.molinodelrio.com)

Encarna har renoverat restaurangen, med sin expertis från "A Sunset" (2 Michelin stjärnor).



*Hotel Rural - Cerveza artesana - Restaurante - Zona Alta  
Salud, Vicio y Cultura*

## EUROCENTRO VETERINÄR

**96 571 49 40**

ENGLISH - FRANÇAIS - DEUTSCH

**TORREVIEJA:**

**C/ Clemente Gosálvez Nº 44 C.P. 03181**

**Måndag till fredag 10 - 13:30 & 17:00 - 20:00**

**Lördag: 10 - 13:30**

**eurocentrovet@gmail.com**

**[www.eurocentroveterinaria.com](http://www.eurocentroveterinaria.com)**

**FACEBOOK: Eurocentro Clinica Veterinaria**



**Nordenclínica**  
Personal Healthcare

## The Quality of Life You Need

Grundläggande Hälsokontroll:

INTERVJU OCH FULLSTÄNDIG FYSISK UNDERSÖKNING.

ELEKTROKARDIOGRAM

OXIMETRI OCH SPIROMETRI (LUNGFUNKTION)

ULTRALJUD PROSTATA (MÄN)

LIVMODERHALS CANCER TEST (KVINNOR)

URINPROV

STUDIE AV LEVERFUNKTION OCH NJURFUNKTION

TEST FÖR TIDIG DIAGNOS AV DIABETES MELLITUS

TEST FÖR TIDIG DIAGNOS AV KOLREKTAL CANCER

KONTROLL AV KOLESTEROL OCH BLODSTATUS

SKÖLDKÖRTELHORMON STUDIE

VÄRDERING OCH BERÄKNING AV KARDIOVASKULÄR

RISK (HJÄRNINFARKT, HJÄRTINFARKT).

BUK ULTRALJUD UNDERSÖKNING

185 euros

**[www.nordenclinica.com](http://www.nordenclinica.com)**

**+34 965 72 93 83**



# Markeder



**Mandag:** Elche, Orihuela, San Pedro del Pinatar og Santa Pola.

**Tirsdag:** Alicante, Benijófar, Los Alcázares, Mil Palmeras, Orihuela og San Fulgencio.

**Onsdag:** Benidorm, Cartagena, Elche, Guardamar, La Mata, La Ribera og San Muguel del Salinas.

**Torsdag:** Alicante, Cabo Roig, Gran Alacant, Dolores, Urb. La Marina, Rojales, San Javier og Torre de la Horadada.

**Fredag:** Dolores, Crevillente, El Pilar de la Horadada, Los Montesinos, Orihuela og Torrevieja.

**Lørdag:** Alicante, Almoradi, Campoverde, Catral, Elche, Mazarron, Playa Flamenca og Santa Pola.

**Søndag:** Benidorm, Elche, La Manga, Mar Menor, Orihuela, Puerto Mazarron, The Lemon Tree (Campo de Guardamar), Urb. La Marina og Zoco Marked.

# Festivaler

|            |   |                                                                                                                                                                                         |
|------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Mai        | - | Maifestivalen Feria de Mayo                                                                                                                                                             |
| 1 mai      | - | Arbeidernes dag – Dia del Trabajo                                                                                                                                                       |
| 9 mai      | - | Europadagen                                                                                                                                                                             |
| 17 mai     | - | Norges nasjonaldag                                                                                                                                                                      |
| 18 mai     | - | Romeria de San Isidro Labrador                                                                                                                                                          |
| Juni       | - | Murciaregionens dag og San Juan Bautista festivalen<br>+ Sagrado Corazón festivalen og Hogueras de San Juan<br>+ Patronfeiringen San Jaime og Moros y Cristianos. De siste i Guardamar. |
| 6. juni    | - | Sveriges nasjonaldag                                                                                                                                                                    |
| 29. juni   | - | San Pedro festivalen                                                                                                                                                                    |
| 16. juli   | - | Virgen del Carmen festivalen                                                                                                                                                            |
| 25. juli   | - | St. Jacobsdag – Santiago Apóstol                                                                                                                                                        |
| 15. august | - | Jomfru Marias himmelfartsdag – Asunción                                                                                                                                                 |
| 25. august | - | San Emigdio festivalen                                                                                                                                                                  |
| September  | - | Musica en los Barrios (Torrevieja og omegn)<br>- Virgen de Fátima<br>- Virgen del Remedio (San Fulgencio)                                                                               |

## Morsomme sitater



### Goda skritt förlänger livet

Når en mann åpner bildöra for kona, kan du være sikker på en ting: *Enten er bilen ny, eller kona.*

Når en nygift mann ser lykkelig ut, vet vi hvorfor, men når en som har vært gift i ti år ser lykkelig ut, lurer vi på hvorfor.

Vet du vad en basketspelare som är 207 cm lång gör på sin fritid? Nej. Hur skall jag kunna veta det? Men jag vet. Han går på bio och sätter sig framför mig!

Det betyr ingenting hvor ofte en gift mann skifter jobb, han ender opp med samme sjefen.

Hvorfor være bare vanskelig når man bare ved en liten ekstra anstrengelse, kan være komplett umulig?

Hej Peter, jaså du lever, jag trodde du var död, jag. - Varför det?  
- Jo, alla har bara talat väl om dig på sista tiden.

Hvis menneskets ulykke skyldes et eple fra Edens hage, hvordan kan da helseprofeter oppfordre oss til å spise mer frukt?

Når du endelig har fått time hos legen, hvorfor er det da tre – fire stykker som har fått den samme timen?

En sjömann kom til tatovereren og sa:  
- Se å få klærne på damene mine, jeg skal gifte meg.





Forbedrer velvære



Økt sikkerhet



Beskytt din eiendom fra felling og bleking



„Vi har økonomisk og effektive løsninger for alle typer vindu“

## 2016 er enda varmere!

Man kan nå si at det aldri har vært registrert så sterk varme på jorda siden målingene startet i år 1880 som i 2015.

Gjennomsnittstemperaturen var 0,87 grader over gjennomsnittet av det 20. århundre. Klimatolog Jake Crouch fra US Agency for Vær og Havforskningsinstituttet (NOAA) sier at 2015 tok plassen til den forrige rekordholderen, 2014. Også i 2016 forventes det å bli satt nye varmerekorde. Global oppvarming og værphenomenet "El Nino" vil drive temperaturer i luften opp, eller i det minste holde temperaturen på et høyt nivå.

Ifølge britiske Met Office er det 95% sjans for at den globale temperaturen i 2016 blir høyere enn de forutsa for 2015.

Forbered huset nå og beskytt deg selv mot den økende varmen med våre premium filmer med 10 års garanti. Du slipper å dekke din vakre utsikt med perslener eller tykke gardiner! Monteringen skjer uten støy eller smuss, og er vanligvis ferdig i løpet av en dag.

**Kontor & Showroom:** Calle Apolo 51, local 3  
03182 Torrevieja (Alicante)  
Mo-Fi from 09:00 - 14:00 h

Besøk oss hver søndag på  
Campo Guardamar markedet  
Stand: "Toldo Peter"

email: [info@folix.es](mailto:info@folix.es) • internet: [www.folix.es](http://www.folix.es)

Mange flere bilder på:

[www.facebook.com/folix.es](https://www.facebook.com/folix.es)

Gratis informasjon og det kan avtales møte

**966 785 923**    
**960 620 050**  

Application area: Cartagena • Murcia • Orihuela Costa • Torrevieja • Alicante • Benidorm • Calpe • Javea • Denia



skandinavisk mat  
mysiga lokaler  
hyggelig betjening  
små og større selskaper

**mundo**  
*pequeño*

Calle Marcelina 44, Nueva Torrevieja

**965 70 85 85**

*liten verden*



# Club Nórdico Mar Menor



Mar Menorklubbens verksamhet är koncentrerad kring tätorten Los Alcázares med ca. 15.000 permanent boende, i huvudsak spanjorer. Los Alcázares-kommunen växer kraftigt genom nya urbanisationer och genom våra närområden La Ribera, La Manga, Roda, San Javier, Pilar de la Horadada, El Valle, Mosa m.fl. Dessutom har vi 10 golfbanor inom en radie på 3 mil.

Vår klubblokal Oasis Center är öppen onsdagar och lördagar kl. 16.00 -19.00. När klubben är öppen kan du alltid köpa greenfeebiljetter av jourhavande styrelseledamot. Övriga tider tag kontakt med klubbens ordförande Gerd Eklund tel. 638 192 894.

## Hur hitta vår klubblokal

Klubblokalen är belägen i Urb. Oasis, Centro Comercial, med serviceföretag och restauranger som grannar. Kommer du via motorvägen från Cartagena eller Alicante Väljer man Los Alcázares norte. I den första rondellen svänger man in till Oasis men förbi den s.k. "pärlporten" till parkeringarna utanför Centro Comercial Oasis. Vår lokal är belägen till vänster om den stora kina-



restaurangen och har stor skylt på fasaden med Club Nórdico och de nordiska flaggorna.

## Styrelsen i Club Nórdico Mar Menor

|              |                                                           |
|--------------|-----------------------------------------------------------|
| Ordf.        | Gerd Eklund                                               |
| Kassör       | Karin Franck,                                             |
| Ledamöter    | Carl-Erik Ericsson,<br>Per-Gunnar Skog,<br>Thomas Doxryd. |
| Suppleanter: | Maj-Britt Ellström,<br>Solveig Sundberg.                  |

## Boule eller Petanca

Interessat för petanca er stort bland klubbens lokalavdelning Mar Menor.

Varje fredag samlas vi på vår utmärkta och välskötta bana med plats för tolv spelfält.

Anmälan till spel görs numera på boulebanan senast kl. 10.30. Vi är 25 – 40 spelare varje fredag.

## Golf

Varje tisdag kl. 10.00 spelar vi golftävlingar på banor runt om vårt område. Ring och boka deltagande senast torsdag före speldag. Kontaktperson är Lars Schyler, tel 693 793 525, [efk.lars@gmail.com](mailto:efk.lars@gmail.com) Tävlingsledare är Hans Boström. På [www.clubnordico.com](http://www.clubnordico.com) finns vårens spelprogram.

## Bibliotek

I vår klubblokal finns ett ganska stort utval av böcker av skilda slag som du kan låna och ställa tillbaka med eget ansvar. Det finns även tillgång till videofilmer på samma villkor.

## Aktuelle program

Aktuellt program finns uppsatt i vår klubblokal. Där kan du läsa vilka programpunkter som är aktuella, men du finner det också på Club Nórdicos hemsida under rubriken Mar Menor. På [www.clubnordico.com](http://www.clubnordico.com) kan du även se resultat från tävlingar i golf och petanca.

Club Nordico Mar Menor har HLR och D/hjärtlungräddning med defibrilator/hjärtstartare för utläring. Vid förfrågning: Tel. 638 192 894 eller på mail till: [eklund@st-romsnas.com](mailto:eklund@st-romsnas.com)

## Det er enkelt å ta bilder av hele familien med en selfiestang



Selfies er for mange blitt like dagligdags som å skifte sokker – ny dag, nye bilder av seg selv.

Selfie er betegnelsen på en type selvportrett der den eller de som blir avbildet gjør det med mobiltelefonen sin. Det har blitt særlig populært på sosiale medier, og

så utbredt at Oxford Dictionaries i 2013 mente det var det viktigste nye ordet det året. Selfiestangen er i utgangspunktet utviklet for å gjøre det enda lettere for oss å ta gode selfiebilder.

Selfiestengene kan være ustabile, noe som kan føre til uskarpe bilder. Tenk derfor ekstra på stabilitet når du bruker den. Stengene kommer både med og uten selvutløser, men er absolutt enklest å bruke med.

Bruk av selfiestang vekker fremdeles en god del oppmerksomhet. Ikke bruk den for mye inne på restauranter eller andre offentlige

steder da det fort kan bli irriterende for andre gjester.

Vi tar selfies hele tiden. På festival, fjelltur, eller bare hjemme med en god middag. Selfiene gjør at vi kan forevige situasjonen, og dele den med venner og bekjente via sosiale medier. Problemet har bare vært at når det kun er en armlengdes avstand til objektet, har det vært en viss plassmangel. Derfor er årets kuleste ting nettopp selfiestangen. Med den godt festet til mobilen din, får du helt nye muligheter til å eksperimentere med mobilkameraet ditt.



# ***BLI MEDLEM***

***i Costa Blancas största  
ideella klubb för nordbor!***



## ***Club Nórdico***



## ***Costa Blanca***

### ***Kontakta!***

***Club Nórdico de Torrevieja  
C/ Bazán 4, 1F, ES-03181 Torrevieja  
Tel. 966 704 661***

***E-post: [post@clubnordico.com](mailto:post@clubnordico.com)  
Webbsida: [www.clubnordico.com](http://www.clubnordico.com)***

# Viktiga telefonnummer

|                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| Nödnummer (även engelsktalande) ..... | 112 |
| Ambulansnödnummer .....               | 061 |
| Guardia Civilsnödnummer .....         | 062 |
| Policía Locals nödnummer .....        | 092 |
| Policía Nacionales nödnummer .....    | 091 |
| Brandstationens nödnummer .....       | 085 |

NB! När det gjelder ambulansebehov, ta først kontakt med offentlige legevakt ellers må du betale transporten selv med kontanter.

## Ambassader

|                         |             |
|-------------------------|-------------|
| Danska, Madrid .....    | 914 318 445 |
| Finska, Madrid .....    | 913 196 172 |
| Isländska, Bilbao ..... | 944 315 013 |
| Norska, Madrid .....    | 914 363 840 |
| Svenska, Madrid .....   | 917 022 200 |

## Konsulat

|                                    |             |
|------------------------------------|-------------|
| Danska, Alicante .....             | 965 207 938 |
| Finska, Pilar de la Horadada ..... | 966 766 412 |
| Isländska, Benidorm .....          | 965 850 863 |
| Norska, Torrevieja .....           | 966 704 501 |
| Svenska, Torrevieja .....          | 965 705 646 |

## Sjukhus

|                                       |                          |
|---------------------------------------|--------------------------|
| Hospital de Torrevieja .....          | 965 721 200, 965 721 400 |
| Quirón (San Jaime), Torrevieja .....  | 966 921 313              |
| Alicante (Hosp. de Universidad) ..... | 965 938 300              |
| Elche .....                           | 966 679 000              |
| San Juan .....                        | 965 938 665              |
| San Vicente .....                     | 965 660 512              |
| Vega Baja .....                       | 965 877 500              |
| Los Arcos, San Javier .....           | 968 565 000              |

|                              |             |
|------------------------------|-------------|
| Santa Maria, Cartagena ..... | 968 325 000 |
| Naval, Cartagena .....       | 968 327 400 |

## Salud (vårdcentral/legevakt)

|                                   |             |
|-----------------------------------|-------------|
| El Acequión .....                 | 966 707 143 |
| La Loma, akutintag/legevakt ..... | 966 703 011 |
| La Mata .....                     | 966 926 034 |
| Urb. La Marina .....              | 966 746 281 |
| Patricio Pérez .....              | 965 711 541 |
| San Luis/La Siesta .....          | 966 784 404 |
| Benijófar .....                   | 966 714 704 |
| Ciudad Quesada .....              | 966 792 290 |
| Guardamar .....                   | 965 729 500 |
| Los Alcázares .....               | 968 575 800 |
| Los Montesinos .....              | 966 721 488 |
| Orihuela Costa .....              | 965 322 966 |
| Pilar de la Horadada .....        | 966 767 137 |
| Rocío del Mar .....               | 965 708 072 |
| Rojales .....                     | 966 715 759 |
| San Fulgencio .....               | 966 794 231 |
| San Javier .....                  | 968 192 333 |
| San Miguel .....                  | 965 720 000 |
| Santiago de la Ribera .....       | 968 335 901 |

## Veterinär

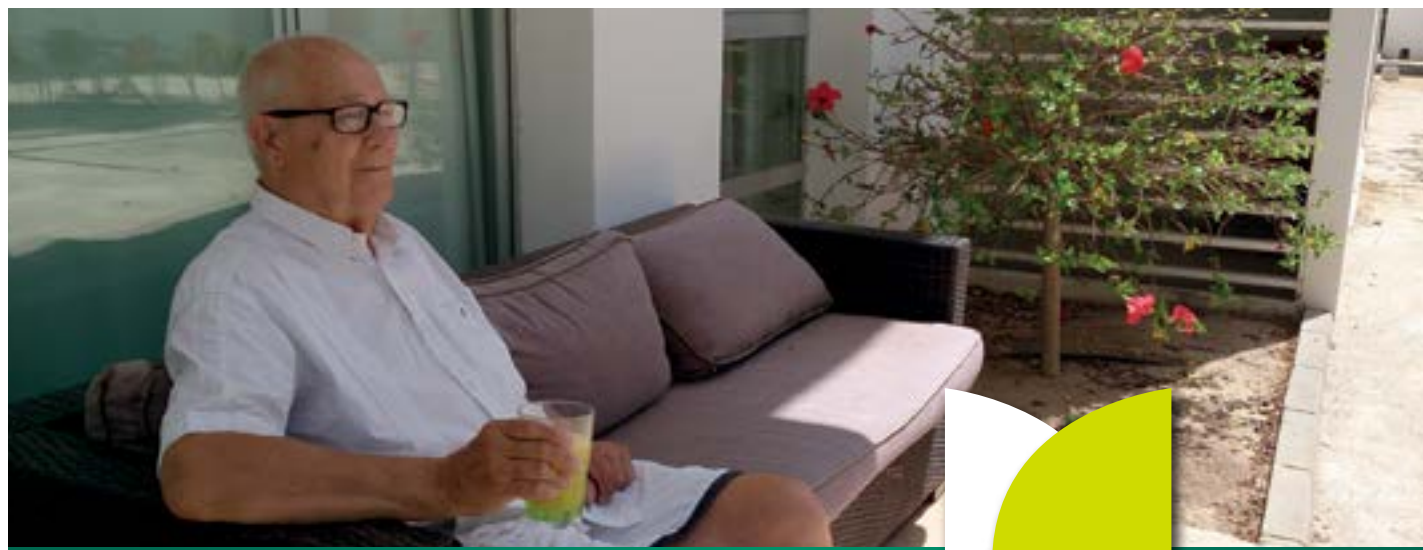
|                     |             |
|---------------------|-------------|
| Torrevieja .....    | 965 714 940 |
| Los Alcázares ..... | 968 171 991 |

## Flygplats

|                  |             |
|------------------|-------------|
| Alicante .....   | 966 919 000 |
| San Javier ..... | 968 172 000 |

## Taxi

|                      |                                |
|----------------------|--------------------------------|
| Torrevieja .....     | 965 711 026/965 712 277        |
| Orihuela Costa ..... | (Radio)902 300 292/965 351 624 |
| Los Alcázares .....  | 968 248 800                    |



Omsorgsboliger  
Ferie og hvile tilbud  
Rehabiliterings behandling

**CASAVERDE**  
Omsorgsboliger

CASAVERDE PILAR - Avda.Costablanca,167 Torre de la Horadada

☎ 966 76 98 46    ✉ info@grupocasaverde.com

www.grupocasaverde.com



# 10 000 barn i året

**Bekjempelse og kontroll av kakerlakker kan for mange være et problem. Man har ikke før fått kontroll, samt at alle "innganger" er stengt, så dukker de opp igjen. Forklaringen kan være enkel – du har ikke kontroll på eggene. Utviklingen fra egg til voksen tar nemlig noen måneder.**

## **Hva kan vi gjøre?**

Kakerlakker utryddes med de fleste syntetiske insektmidler, hvis man kan nå dit hvor de holder til. Det å finne alle oppholdsstedene er vanskelig. Inne er kjøkkenet det sted hvor de fleste er, men kakerlakkene har en kraftig bitemunn og elsker skinn, lær, ullstoffer, bøker, papir m.m. Eggene legges ofte i nærheten av tørrvarer som har stått lenge.

Ikke kjøp inn tørrvarer du ikke vet om du kommer til å bruke. Det er slett ikke sant at suppeposer, rispaker og lignende kan oppbevares uendelig så lenge de er uåpnede. Tørrvarer, enten de er åpnet eller ei, skal ikke oppbevares lenger enn noen få måneder.

Ikke kjøp store sekker med ris, hvis du ikke har et enormt forbruk.

Kast alle matvarer som lokker. Vil du absolutt ikke kaste, så legg matvarene i fryseren. Fjern fra stuen søt frukt og sjokolade.

Vask godt i kroker og sprekker der det samler seg matrester, brødsmuler og lignende. Men ikke bruk mye vann når du vasker, bruk nesten tørr fille eller støvsug. Dyrene elsker også fuktige miljøer.



*Denne kakerlakken måtte gi tapt etter å ha vært utsatt for kjemikaler.*

- Sjekk ventilene i huset. Vær sikker på at de har insektnett.
- Tett sprekker!
- Vær nøye med at søppel ikke kommer på avveie.
- Gå gjennom matskapet ditt med jevne mellomrom for å sjekke om det er ubudne gjester der.
- Vurder å ha insektnett montert på vinduer og dører som ofte står åpne.

## **Hvor kommer de fra?**

Næringsmiddelbedrifter som får problemer med kakerlakker kan spre dem til matvaregrossister, supermarkeder og deretter til private hjem. Kakerlakker kan også spre seg fra bygning til bygning med varer og flyttelass.

De kan bo i stekeovner, kaffetraktere og andre elektriske apparater, og følge med disse når man kjøper brukt, ofte dukker de opp dersom man bygger på.

## **Amerikanerne er størst.**

Selv om det finnes ca. 3500 arter, er det den orientalske og den amerikanske vi er mest plaget av her i Spania.

Den orientalske kakerlakken kan bli mellom 2 og 2,8 cm lang. Den er rød til svartbrun på farge, og er blank.

Den amerikanske kakerlakken er den største med sine opptil 4,4 cm. Den er svart til rødbrun og er blank, med blekere farger mot ytterkantene.

# Svenske kirker får millionstøtte fra Norge

Svenska kyrkan i Norge får over 90 prosent av inntektene sine fra den norske staten. Fra Sverige får de ingenting. Med over 22.000 medlemmer og 900 kroner per medlem, får kirken nærmere 20 millioner kroner i offentlig støtte skriver Aftenposten.

– Det er over 90 prosent av inntektene våre. Det er en svært sjenerøs ordning, sier sogneprest Per Anders Sandgren, som opplyser at de ikke får noe i støtte fra Sverige.

Norge har en tilsvarende kirke i Sverige, Kronprinsesse Märthas kirke i Stockholm, men der er de offentlige ordningene ikke like sjenerøse. – Vi får omkring 800.000 svenske kroner i støtte fra to offentlige kilder, forklarer Leif Tyrstad, som er formann i menighetsrådet i Kronprinsesse Märthas kirke.

Ordningen i Norge skal nå gjennomgå, men det er usikkert om den vil bli strammet inn.

De svenske kirkene i Norge har hatt en voldsom medlemsvekst de siste årene, og dermed har inntektene økt.

Årsaken til medlemsveksten er at svensker som er medlem i Svenska kyrkan og som flytter til Norge blir automatisk meldt inn i den Svenska kyrkan i Norge.



*Svenska Margaretakyrkan i Oslo.*



skandinavisk mat  
mysiga lokaler  
hyggelig betjening  
små og større selskaper

**mundo**  
pequeño

Calle Marcelina 44, Nueva Torrevieja

**965 70 85 85**

liten verden



# Välkommen till Club Nórdico!

Club Nordico är en ideell förening som startades 1980 för oss som bor eller delvis bor på Costa Blanca. Än idag/fremdeles drivs klubben helt och hållet av frivilligt arbetande medlemmar.

Du är hjärtligt välkommen i ett lättsamt/enkelt umgänge. På vårt kontor får du hjälp med medlemskap, information om resor och utflykter, kurser och övriga aktiviteter som t ex bridge, petanca eller golftävlingar. Hos oss kan du köpa green-fee till reducerat pris, likaså får du medlemsrabatt i vissa butiker. Du får vår tidning/klubb-avis NÓRDICO NYTT 4 gånger per år, och du är alltid välkommen till våra klubblokaler i Torrevieja, La Marina eller Mar Menor.

## Var hittar du oss? / Hvor finner du oss?

Vår klubblokal ligger mitt i hjärtat av Torrevieja, vid det stora torget, Plaza de la Constitución och den gamla kyrkan Imaculada. Adressen är: Calle Bazán 4 1F. Telefon (+34) 966 704 661, Vår e-mailedress är: [post@clubnordico.com](mailto:post@clubnordico.com)

**Klubblokaler är öppna måndag - fredag 11.00 - 15.00.  
Nationella och regionala helger stängt.**

Vår avdelning i **MAR MENOR** har sin klubblokal i Oasis Center, som är öppen onsdagar och lördagar mellan kl 16.00 - 19.00. E-mailedress är: [nordicomarmenor@gmail.com](mailto:nordicomarmenor@gmail.com)

Vår avdelning i **LA MARINA** har sin klubblokal vid Parque de Nalón i Urbanización La Marina, som är öppen tisdagar och torsdagar mellan kl 12.00 - 12.45. E-mailedress är: [nordicolamarina@gmail.com](mailto:nordicolamarina@gmail.com)

Klubblokaler hålls öppna/er åpne från september t.o.m. maj. Mer information finns också på vår hemsida [www.clubnordico.com](http://www.clubnordico.com) eller på Facebook: Club Nórdico de Torrevieja

## Ta del av vår gemenskap! / Delta i vårt fellesskap!

I våra klubblokaler möter du alltid andra "nordbor", här kan du delta i olika aktiviteter eller bara koppla av i vår cafeteria, läsa dagliga nordiska tidningar/aviser. Likaså finns här Wifi samt internet och i biblioteket kanske du finner boken du söker. Naturligtvis finner du också information om aktuella aktiviteter på våra anslagstavlor/oppslagstavler.

**Vi har mycket att erbjuda/tilby.**



Mar Menor



La marina



De nordiska flaggorna vajar från vår balkong i Torrevieja.



Cafeterian har nybredda mättande smörgåsar.



Schack spel.



Resorna är öppna även för icke-medlemmar men givetvis är de rabatterade för medlemmarna. Redan den rabatten är värd årsavgiften på 24 euro för enskild, 35 euro för familj.

# Fem myter om mobiltelefoner

Det finnes mange mobilmyter. Hvilke har rot i virkeligheten, og hvilke fortjener å bli knust?

I mobiltelefoniens verden går utviklingen så fort at det kan være vanskelig å henge med i svingene. Reglene som var gyldige i går, er ikke nødvendigvis verdt å følge i morgen.

Særlig er det noen myter knyttet til mobiltelefoner som stadig henger igjen.

Norske Olav Brekke Mathisen gikk fem vanlige påstander nærmere i sømmene, for å finne ut hva som er den egentlige

## 1. Du bør ikke lade batteriet før det er tomt

At batteriet bør være helt tomt før man lader er en lærdom som henger igjen fra «gamle dager». Dagens smarttelefoner bruker litium-ion-batterier som fungerer på en annen måte. Batteriene virker rett og slett best hvis de er oppladet, og hvis de jevnlig tømmes helt kan det faktisk ha en motsatt effect. Du sliter det med andre ord raskere ut batteriet ved å vente til kapasiteten er på 0 prosent før du stikker inn ladekabelen.

**Konklusjon: Påstanden er usann**

## 2. Du bør ikke lade på natten

Mange av oss bruker mobiltelefonen på dagtid og legger den til lading på natten slik at den skal bli klar til morgendagens oppgaver. Men er det lurt?

Det er en vanlig oppfatning at batteriet varer lengst om du holder det i 40-60 prosent ladetilstand. Bruker du opp batteriet på dagtid og fullader på natten, risikerer du altså å slite det ut litt raskere.

**Konklusjon: Påstanden er sann**

## 3. Strålingen fra mobiltelefonen gjør at øret blir varmt

Vi vet at det kommer stråling fra mobiltelefoner, men er den farlig? Dette temaet finnes det mange, sterke meninger om, men anbefalingene fra offisielle kanaler er entydige: Mobiltelefoner avgir ikke



Det kan redusere levetiden dersom man lader litium-ion-batteriene helt ut mellom hver gang, skriver Online.no. Materialforandringene ved opp- og utladning er spesielt store når batteriet er helt eller nesten utladet.

stråling som gir helseskader ved normal bruk.

Blir du varm på øret når du bruker mobilen? Dette skyldes ikke stråling, men varme fra batteriet og elektronikken som driver telefonen.

To råd til folk som ønsker å minimere eksponeringen for stråling: Sørg for å ha god dekning. Når det er kort vei til nærmeste base-stasjon blir strålingen mindre og bruk håndfrisett

**Konklusjon: Påstanden er usann**

## 4. Å bruke mobiltelefonen under flyvning er farlig

Hvor farlig er det egentlig å bruke mobiltelefonen når du er i et fly? Lenge var reglene strenge for dette, men de blir stadig myket opp.

Status i dag er at mobiltelefonen skal være avslått eller i flymodus under takeoff og landing. Ellers kan du bruke den som du vil.

Men hvorfor så strenge regler uten noen aktiv sjekk? Hvis bare én av passasjerene glemmer å skru av telefonen, vil det da være farlig?

I dag er det slik at flyprodusenten ikke har klart å utelukke 100 prosent at signalene fra alle fly-

ets passasjerer ikke vil påvirke flyets instrumenter, og derfor har luftfartsmyndigheten satt slike strenge føringer for bruk ombord i fly uten Air Mobile-løsninger.

**Konklusjon:**  
**Påstanden er sann inntil det motsatte er bevist.**

## 5. Eldre folk takler ikke moderne teknologi

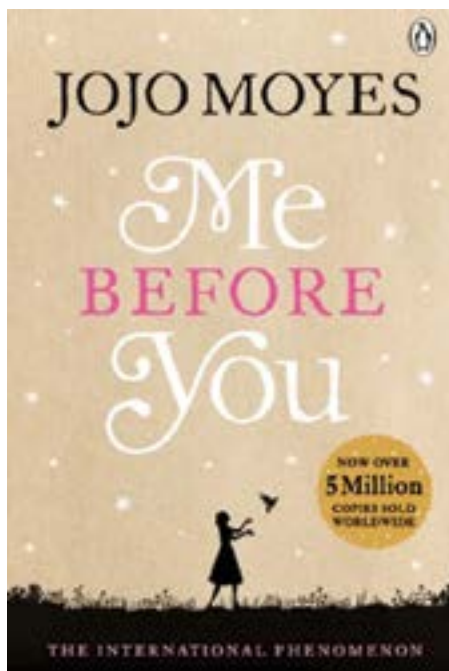
Dette er tull. Riktignok kan tap av syn, førlighet og finmotorikk gjøre det vanskeligere å gjennomføre enkelte oppgaver, men i det store og hele er det fint lite som hindrer de eldre i å ha like mye glede av smarttelefoner som andre.



Det et sikkerhetsaspekt ved lading. Det har forekommet at batterier har tatt fyr under lading. Det er greit å være på den sikre siden!



# Livet efter dig av Jojo Moyes, en bokrecension



Detta är den andra boken jag läser av Jojo Moyes. Den första Sophies historia har jag skrivit om här i klubbtidningen. Den var såväl en historisk skildring som med en gåta inbyggd i berättelsen.

Gåtan handlade om själva tavlan och vem som hade rätt till den.

I denna roman tar författaren upp ett helt annat ämne. Det handlar om hur en trafikolycka förändrar en människas liv och om kärleken kan bära den människan över alla hinder. I boken får vi möta en ung kvinna, Louisa Clarke (Lou), som plötsligt förlorar sitt arbete på ett kafé. Hon blir då anställd som skötare och sällskap till en ung, ryggmärgsskadad man.

Han är mest vresig och sur, så hon vill helst ge upp detta arbete. Det är dessutom en tidsbegränsad anställning på sex månader. Varför det är så uppenbarar sig så småningom. Hon får fria händer av hans föräldrar att försöka ge honom livslusten tillbaka.

Detta lägger ett stort ansvar på henne, men samtidigt växer hon som människa och de båda får en större förståelse för varandra. Vad klarar en människa av som ryggmärgsskadad? Lou lär sig av andras berättelser och förstår att hon kan ge livet innehåll för Will Traynor, den skadade unge mannen. Hon sätter igång med stor frenesi. Det blir svårt att lägga ifrån sig boken, för vad händer när hennes sex månader har gått?

En film efter boken är klar och hade premiär i Ungern den 3/3 2016. Jojo Moyes har skrivit manus tillsammans med två andra. Huvudrollsinnehavarna syns på filmaffischen. De heter Emilia Clarke och Sam Claflin. Premiär i Norge blir till sommaren, juni 2016, med titeln Et helt halvt år. I Sverige 10 juni med titeln Livet efter dig. I USA 7 juli med titeln Me before you. Filmen kommer säkert att få stor uppmärksamhet eftersom boken hamnade på Bestsellerlistan i USA nu i februari.

Det har blivit 5 miljoner sålda exemplar, vilket syns på originallets omslag med titeln Me before you.

Jojo Moyes är född 1969 i London, England. Hon arbetade som journalist till 1993 då hon började skriva romaner. De sålde så bra att hon nu är författare på heltid och har vunnit flera priser. Hon är gift med Charles Arthur och har tre barn. Romanen Me before you kom ut 2012 och har översatts till 11 olika språk.

Hon skriver också en blogg om man vill följa henne där. Hennes egen hemsida på internet når man genom adressen [www.jojo-moyes.com](http://www.jojo-moyes.com).

Här visas också en trailer från nya filmen Me before you.



Text: Eva Dahlqvist

## Medlemsavgiften för 2016 har du väl betalt?

Årsavgift enskild 24 euro,  
Årsavgift familj 35 euro  
Ni kan betala på följande sätt:  
Kontant direkt på kansliet.  
Bank i Spanien, Caja Murcia konto:  
Iban:  
ES 40 0487 0428 73 2007 000812  
BIC/Swift: GBMNESMMXXX

BETALNING FRÅN SVERIGE  
Bankgiro nr 5344-0616  
Club Nórdico de Torrevieja  
Swedbank konto  
8368-3 264 076 845-9

Styrelsen



# HEIDI

SKANDINAVISK  
FRISÖRSALONG  
PELUQUERIA  
HAIRDRESSER

Joaquín Chapaprieta, 42  
03181 Torrevieja  
Tel: 965 719 825

post@heidifrisor.com  
[www.heidifrisor.com](http://www.heidifrisor.com)

# Antall hoftebrudd er tre ganger høyere hos kvinner enn hos menn

**Fysisk aktivitet og god ernæring, er de viktigste elementene for å forebygge hofte-skader.**

Det anslås at kvinner får tre ganger flere brudd enn menn, derfor er det kvinnelige kjønn mer utsatt. Alder er et klart element i forbindelse med antall brudd fordi jo eldre, jo høyere risiko, og dette gjelder for begge kjønn. Ifølge Dr. César Pérez, spesialist i traumatologi Quirónhelse Sykehus i Torrevieja: "Konsekvensene av hoftebrudd er store fordi de reduserer personlig autonomi, forverrer livskvaliteten til pasienter og øker dødeligheten."

I tillegg er det en større skademulighet hos kvinner med en familiehistorie av hoftebrudd. Osteoporose og fall på hvilken som helst måte, øker antallet brudd. Dess eldre man blir beregnes det at for hvert hundre tusende menneske, vil omtrent 100 få hoftebrudd hvert år. Hvis vi omtaler personer over 80 år, får nesten 3% et hoftebrudd. Disse tallene er enda høyere jo eldre man blir. I Spania anslås det at man har tretti tusen hoftebrudd pr år.

## Årsaker til hoftebrudd

Det er mange faktorer som påvirker et beinbrudd. Vi kan skille dem fra hverandre i to grupper, den første - beinstyrke og den andre - brukt energie som påfører brudd. Ifølge Dr. Perez: "Beinstyrke er hovedsakelig bestemt av beinmasse, dvs. mengden av beinkvalitet, og det har å gjøre med mineraltettheten som den inneholder".

Det er anslått at i det tredje tiår av livet, får vi det høyeste nivå av beinmasse, og deretter tapes den gradvis før overgangsalderen for kvinner, og ca. 70 år for menn. Slik at jo større beinmasse man har, jo mer motstand vil beina ha når man mottar slag. Dette henger på en eller annen måte sammen med osteoporose, en sykdom hos eldre, der kalsium fra bein er



tapt, noe som gjør dem mer sårbare og øker sannsynligheten for brudd. Hos eldre mennesker er kvaliteten på bein like viktig som belastningen de får. Derfor er det å falle en viktig faktor i risikoen for hoftebrudd.

Faktum er at "eldre faller på forskjellige måter, fra forandringer i måten å gå på, nedsatt syn, mangel på balanse, etc. til ulykker p.g.a. arkitektoniske hindringer som trapper uten rekkverk, ujevnt underlag eller dårlig belysning om natten i boliger, osv". Det er disse hovedpunktene spesialisten fremhever. Vanligvis, med mindre begrunnede unntak, blir behandlingen utført av en ortopedisk kirurg, også kalt orthopedist.

## Litt om behandlingene

Avhengig av pasientens tilstand og tidligere funksjonell status, vil det bli utført en viss type kirurgi, for å gi skadeområdet styrke og stabilitet og for å gjenopprette pasientens gangart. I henhold til de ovennevnte egenskaper blir ulike typer teknikker brukt for å oppnå best mulig resultat, enten med plater, stifter, delvis eller hel hofteprotese. Forebygging er vesentlig ved behandling av denne sykdom. I til-

felle av osteoporose kan det forebygges på forhånd, slik at det er en god tilførsel av kalsium i skjelettet. Hvis du allerede har en høy alder, kan osteoporose bli diagnostisert gjennom metoder som radiografi, bein densitometri eller bein ultralyd. Når diagnosen er utført, er det flere behandlinger som bidrar til å stoppe tap av kalsium, og i noen tilfeller, for å gjenopprette en del av tapet. Kalsium, disfosfonater, vitamin D, kvinnelige hormoner og kalsitonin er noen av de stoffene som spesialisten har som alternativer til bruk i disse tilfellene. Det er viktig og ikke medisiner seg selv, fordi alle disse stoffene, om de ikke blir foreskrevet av legen, kan ha uønskede bivirkninger.

Du kan også forebygge fall. Faktisk viser studier at omtrent en tredjedel av disse kan unngås, noe som ville representere en betydelig reduksjon i frakturer. Kanskje den beste måten å forebygge blant annet brudd, er å opprettholde tilstrekkelig fysisk aktivitet i samsvar med alder og egenskapene til hver enkelt person.

Vanligvis anbefales det minimum **30 minutter spaserturer om dagen**, fordi dette holder musklene i god stand og gjør at leddene ikke mister sin mobilitet.

Det må også nevnes; et **godt og balansert kosthold**, ettersom underernæring er en annen viktig risikofaktor for nesten alle sykdommer. Hvis pasienten er utsatt for fall, til tross for å ha prøvd å endre alle mulige årsaker, kan hoftebeskyttere bli benyttet, som er spesielle enheter som plasseres ved hoftene, og støtdempende ved fall, noe som gjør belastningen til benet mindre, og vil dermed kunne bidra til å redusere sannsynligheten for brudd.





# GIWA

## Uthyrning & Fastighetsservice

Rentals & Property Management

Alquiler y Mantenimiento



**En helhetslösning för dig med bostad eller som vill hyra.  
Allt som behövs är ETT enda telefonnummer**

- Uthyrning, kort- och långtid
- Uthyrning av lakan och handdukar
- Keyholding
- Välkomstpaket
- Städning och fönsterputsning
- Renovering och byggnation
- Vitvarupaket
- Köksinstallationer
- Inköp/hämtning IKEA med installation/montering
- Installation av AC, fläktar, vattenfilter mm
- Internetlösningar
- Internetcafé
- Svenska TV-kanaler, även IP-TV
- Catering
- Låssmed
- VVS
- Tvättservice, ex mattor/gardiner
- Pool- och trädgårdsskötsel
- Skadedjursbekämpning
- Markiser, jalousier och mycket mer...

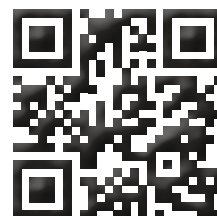
**Vi söker ännu fler bostäder för uthyrning!**

*Ett helsvenskt företag*

**Kontor +34 966 28 2100 IP tel +46 (0)31 357 92 00 [info@giwa.se](mailto:info@giwa.se)**

**[www.giwa.se](http://www.giwa.se)**

C/Diana esq. C/Triton - C.C. Torremarina, local 1-2 A1 Bajo  
03183 Torrevieja, Alicante





# Vill du få bättre utsikter till en lyckad bostadsaffär i Spanien?

**KÖP ELLER SÄLJ DIN BOSTAD I SPANIEN GENOM BJURFORS.** Vi finns nu på den spanska kusten såväl i Barcelona som i Torrevieja och Marbella. Oavsett om du ska sälja eller om du vill köpa en fastighet som investering, för semester eller för att bo permanent erbjuder vi alla tjänster som du kan tänkas behöva. Vårt ledande kontaktnät, vår beprövade affärsprocess och vår erfarenhet ökar dina utsikter till en lyckad bostadsaffär. Kontakta Bjurfors för att förverkliga dina bostadsdrömmar i Spanien. Nöj dig inte med mindre.

**VI SÖKER FLER MÄKLARE.** Det går bra för Bjurfors. Eftersom efterfrågan på våra tjänster är mycket stor, behöver vi nu förstärka med fler mäklare. Vi söker dig som är driven, självständig och har en entreprenörsanda. Att du vill utvecklas i din yrkesroll ser vi som självklart. Kontakta Abtin Irandoost, tel +34 652 292 000 eller [abtin.irandoost@bjurfors.se](mailto:abtin.irandoost@bjurfors.se) för mer information!

**BJURFORS TORREVIEJA/COSTA BLANCA**  
Calle Ramon Freixa 1 (Ava Cortes Valencianas)  
03180 Torrevieja – Alicante, Spanien  
Tel. +34 865 688 539 | Mail: [costablanca@bjurfors.se](mailto:costablanca@bjurfors.se)

  
**BJURFORS**

REAL ESTATE

BARCELONA | TORREVIEJA | MARBELLA

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