

Nórdico NYTT



Les mer
på side
12 - 13

KJØPE ELLER SELGE?
BENYTT AUTORISERT SPANSK
MEGLER



VI SNAKKER NORSK
RING OSS I DAG

637 962 629

(ROBERT LARSEN)

www.rosamh.com

robert@rosamh.com



KONTOR

TORREVIEJA:
Paseo Vista Alegre n° 7 -1a
Besøktid: Etter avtale

ORIHUELA COSTA
C/Escorpio 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

Webbsida: www.clubnordico.com

Facebook:
Club Nórdico de Torrevieja

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

STYRELSE:

Ritva Röhr	Ordförande
Barbro Carlsson	Vice ordf.
Tommy Palmqvist	Kassör
Nanna Lisett	Ledamot
Ann-Marie Hillerström	Ledamot
Britt-Marie Folkesson	Ledamot
Marie-Louise Johansson	Ledamot
Jens Timberlid	Suppleant
Unni Weiset	Suppleant
Gerd Eklund	Mar Menor
Christer Lundqvist	La Marina

MEDLEMSAVGIFTER 2015

Årsavgift enskild 24 euro
Årsavgift familj 35 euro

CAJA MURCIA

Iban: ES 9220430428332007000812
Swift: CECAESMM043

BETALNING FRÅN SVERIGE

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

WEBMASTER:

Göran Edéus
webmaster@clubnordico.com

NÓRDICO NYTT

Ansvarig utgivare:

Styrelsen
Club Nórdico de Torrevieja

REDAKTION

red@clubnordico.com
Johan Amundsen Chefredaktör

Redaktionella medarbetare:

Eeva Donner
Enrique Garcia Rebagliato
Lillian Ronander
Tommy Siverdal

Redaktionen förbehåller
sig rätten att redigera
inkomna manus.

Omslagsbild:

Foto: Ramon Sanchez Martos



Hei, det er meg. Hvor er du nå?

Jeg har lært nå. Stemmen bak meg snakker i en telefon. Folk snakker når de går. De snakker når de står. De snakker når de sitter. De har holdt på i årevis. Nå er de overalt.

Når vi var med på Málaga reisen (Se side 22/23) slo det meg at de fleste turister snakker til levende bilder. De kan se dem de snakker med på telefonen sin. Det er ganske nytt. Disse er de mest høy-yrøstede. Som kommer med utrop. Med begeistring i.

Tidligere hørte jeg ikke så mange stemmer. Mest barn som lekte sammen. Andre som tok bilder av hverandre og som lo og spøkte om det. Slik er det ikke lenger. Jeg møter telefoner overalt. Mennesker som holder telefonen mot øret og de som bærer den med omsorg foran seg.

- Hei, det er meg. Hvor er du nå?
Det spørsmålet høres ofte. Trolig

er det det spørsmålet som stilles oftest i hele verden. Aldri har vel så mange visst så mye om hvor andre oppholder seg, som i dag.

Vi er i hvert fall på Costa Blanca og i skrivende stund føles allerede gufset av "Handelstandsevangeliets". Det skjedde i de dager at det gikk ut en befaling fra handelstanden om at hele verden skulle involveres i mannefallet. "Og dette skal dere ha til tegn: Dere skal finne tilbud som er så gode at det vil være helt absurd å si nei".

Julen er tiden hvor de fleste av oss glemmer virkeligheten. Kan-skje skal vi roe oss ned og tenke på de ensliges, eller de ensommes jul.

Ha en riktig god jul og et velsignet godt nyttår.

*Johan Amundsen
Chefredaktør.*

Föreningsaktuellt på sidorna

4, 6 - 7, 22 - 23, 34, 38 och 42

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

Nr 1 – 2015

Sista annonsdag: 5/12/14

Sista materialdag: 19/12/14

Utgivningstid: Mitten av februari

Kära medlemmar

Jag sitter framför min data som för i tiden och fick email från ordförande Bertil.

- Har du ringt till han eller hon?

Ja det har jag gjort.

Sedan en mail till en faderligt påminnelse. Har du fått bekräftelse?

Ja det är iordningen.

Alltingt skulle vara under kontroll och klart. Det gav trygghet. Tack Bertil.

Vi går vidare i klubben: kurserna är fullbokade, vi dansar linedans, äter gått, smakar viner på bodega eller på måndag kvällarna samlas vi och lysnar på något, eller bara tar en kopp kaffe med kanelbulle och läs dagens tidningar.

När du har vägen förbi titta in, kanske du vill hjälpa till i kansliet eller Nanna på kafeterian, all hjälp är välkommen. Belöningen är kaffe med smörgås vi arbetar ju helt ideellt. Vi närmar oss på jultiden med alla jul ljus. Många av er vill fira julen med nära och kära. Jag önskar till alla God Jul och Gått Nytt År. Vi ses på vårsesongens början.

Ritva Röhr

Ordförande Club Nórdico

Jag har den tunga plikten att meddela att vår ordförande Bertil Sjöberg avled 17 september. Innan Bertil valdes till Club Nórdicos ordförande var han med i vår styrelse under ett år. Han kom med många bra ider och såg till att dom genomfördes. Det är en stor förlust, sorg och saknad för oss alla här på Club Nordico.

Ritva Röhr



Istun tietokoneeni ääressä kuten ennenkin, silloin sain sähköpostia puheenjohtaja Bertil lähetti.

- Oletko soittanut hänelle?

Kyllä olen ottanut yhteyttä.

Senjälkeen isällinen muistutus.

Onko se vahvistettu?

Kyllä kaikki on järjestyksessä.

Kaikki piti olla järjestyksessä, siitä sai luottamusta.

Kiitos Bertil.

Toimintamme klubilla jatkuu :kursit ovat täydessä käynnissä, tanssimme linetanssia, Syömme hyviä lounaita, maistelemme viinejä eri bodegoissa tai maanantai iltaihin kokoonnumme Kuuntelemaan

eri aiheita, tai haluatko juoda kupin kahvia kanelipullan kanssa ja lukea päivän lehtiä.

Ohikulkiessasi poikkea katsomaan ehkä haluat auttaa kansliassa tai Nannaa kahviossa. Palkka on Kahvi voileivän kanssa, toimimme vapaaehtoisvoimin.

Lähestymme joulun aikaa jouluvaloineen, monet lähtevät joulunviettoon pohjolaan Läheistensä luo.

Toivotan teille hyvää joulua. Toivotan teille kaikille oikein Hyvää Joulua ja Onnea Uudelle Vuodelle Nähdään kevättesogin alkaessa.

Ritva Röhr

Puheenjohtaja, Club Nórdico

Minulla on raskas velvollisuus ilmoittaa että meidän puheenjohtajamme Bertil Sjöber kuoli 17 syyskuuta. Ennen puheenjohtajaksi valintaa toimi Bertil johtokunnassa vuoden ajan. Hänellä oli useita hyviä ideoita. Hän katsoi että ne myös toteutettiin. Suuri kaipaus ja suru Club Nordicolle.

Ritva Röhr

Viktigt telefonnummer

Svensk polismyndighet

+46 77 114 1400.

Detta nummer ringer man från utlandet, till Sverige.



Något på hjärtat

Om du har något på hjärtat eller något som kan vara till nytta och gagn för Nórdicos medlemmar, men inte kan – eller inte vill – skriva själv, kontakta någon av redaktionsmedlemmarna. Tillsammans gör ni då ett reportage eller artikel som kan presenteras för Nórdico Nytt's redaktion. Om du vill får du gärna vara anonym.

Husk/kom ihåg!

Ett villkår för tidningens överlevnad är våra annonsörer! Derfor är det viktig att du talar om för dem att du läst deras annons i Nórdico Nytt. Både redaksjon og annonsører trenger spons og tilbakemelding. Husk å fortelle hvor du har lest/sett annonsen

Til alle medlemmar

Till alla medlemmar i Club Nórdico som har mailadress.

Var snälla och skicka den till post@clubnordico.com.

Vi behöver den för att kunna få ut information snabbt.

Tack på förhand

Styrelsen

Medlemsavgiften för 2015 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 Torre Vieja

Swedbank konto

8368-3 264 076 845-9

Styrelsen



UTDANNET OG REGISTRERT SPANSK MEGLER

Kjøpe, selge eller finansiere?
Ta kontakt for trygge transaksjoner.



Mona Nielsen
Faglig leder og spanskisensert
boligmegler og takstkyndig.
Reg.AEGAI 1409
Mobil: +34 609 407 567
E-post: mona@dinbolig.com

Ingvild Teksum
Diplomekonom, salgsleder
og eiendomsagent.
Norsk mobil: +47 99 36 94 49
Spansk mobil: +34 617 697 060
E-post: ingvild@dinbolig.com



Du finner oss i Urb Mirador de Los Altos 205, C/Londres 8, i Orihuela Costa (Alicante)
Tlf.: +34 966 701 233, www.dinbolig.com - info@dinbolig.com

Lundquist&Nielsen S.L Cif: B-53396677 • Har: Merkantil kontraktforsikring, AEGAI/Lloyds London grense 1.200.000€ • Sivil ansvarsforsikring dekker opp til 3.000.000€ • Dokumenttag AEGAI/Lloyds London grense 60.000€ • Juridisk Forsikring opp til 1.500.000€ • HMS kontrakter og sikring etter gjeldene lovverk i Spania • Er: Innskrevet og klarert iflg LOPD, i personverregisteret • Innskrevet i registeret over juridiske takseringskyndige. (Registro de peritos judiciales)



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

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

Vad händer på Club Nórdico? våren 2015

Vårens kurser

Spanska:

Måndag
kl. 11 - 14, fortsättning 2
Onsdag
kl. 11 - 13, fortsättning 1
Torsdag
kl. 11 - 13, Nybörjarkurs
Delfina del Carmen

Schack:

Tisdag kl. 12.00
Träning/turnering
Gunnar Bekkelund

Bridge:

Tisdag och torsdag
kl. 16.15 spel Heiti Krafft

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** eller till Jens mob. **693 793 414**.

Club Nórdico på Facebook.

Sidan skal holdes fri från reklam och bli en sida för medlemmarna. Här kan man berätta om man har hittat en bra restaurang etc. Bli medlem i gruppen. Gå in på facebooksidan Club Nórdico de Torrevieja och anmäla att man vill vara med.

Til alle medlemmar

Till alla medlemmar i Club Nórdico som har mailadress.
Var snälla och skicka den till post@clubnordico.com. Vi behöver den för att kunna få ut information snabbt.
Tack på förhand

Styrelsen

Klubbtröjorna



Tröjan kan du köpa för klubbens netto på klubblokalen i Torrevieja eller få den skickad (porto/frakt tillkommer). För bara 16 Euro får du detta underbara plagg. Tröjorna finns i både dam- och herrstorlekar. Nordiska mått garanterar en bra passform. Att vi valde vitt beror på att det är neutralt och passar bra i kombination med övrig klädsel.

Club Nórdicos rabattavtal

Har du tagit del av våra olika rabattavtal?

I tillegg til at klubben har tegnet 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 25. Ech Seguros har spesialpriser till medlemmar i Club Nórdico på bil – och hem försikringar.

Matboden:

Avtalet med Matboden om 5 % rabatt till Club Nórdicos medlemmar har förnyats. Matboden erbjuder ett stort urval av skandinaviska matvaror och godsaker. Även färdiga rätter serveras. På sida 31 kan man lesa om Matbodens tillbud.

Sänk din el-kostnad !?

Liksom hemma i Norden kan man i Spanien fritt välja leverantör av el-energi. Club Nórdico har tecknat en överenskommelse med edp om bästa möjliga villkor för medlemmarna vid val av edp som el-leverantör. Fördelarna relativt medlemmarnas nuvarande elavtal blir individuellt beroende av installerad effekt, förbrukning, behov av erbjuden service, mm.

Rabattavtalet med apymeco



Avtalet som tecknades i våras med apymeco har varit till nytta för flera medlemmar. apymeco 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 apymeco. Förteckning över de butiker som deltar i samarbetet finns i alla våra tre klubblokaler. Se upp för apymeco-märkningen i butikerna och ta med ditt medlemskort i Club Nórdico nästa gång du skall handla!

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 shuttle-bus till och från terminalen.

Restaurang Niki Beach

Avtalet med Restaurang Niki Beach om 10 % rabatt till Club Nórdicos medlemmar har förnyats.

Club Nórdico har tecknat ett avtal med TT-Line

För dem som bilar till och från Spanien kan färjan från och till Trelleborg ge en lämplig första eller sista övernattnings, 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.

NB! Ta väl hand om ditt medlemskort, alltid ha det med dig. Kom ihåg och visa det fram före du handlar.

AA, Anonyma alkoholister

Skaandinavisk AA Grupp i Torrevieja.

Träffas tisdagar och fredagar kl 19.30 på C/Caballero de Rodas 31, (vid kyrkan). För information ring 659 779 222

Våren 2015



Sveriges nya konsul i Torrevieja har sitt kontor i C/Ramón Gallud 39. Han ga ny information om skatter, nie nummer, testamente m.m. den 20 oktober.

Vårens temakvällar

Temakvällar kommer att ordnas under våren på måndagar som vanligt. Många tema är under planering. Vi börjar med vårens resor 9 februari. Kolla vår hemsida och klubbens anslagstavla för mera information.

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

Pris per gång 3€ inklusive förfriskningar. Hör gärna av dig med synpunkter och förslag på fler teman.

Tema ansvariga Ritva Röhr telefon 626 325224 och Nanna Liset klubben 966 704 661.



Till våren vill det bli filmvisning om Torreviejas salthantering förr i tiden. Vi vet at mange svenske og norske handelsfartøy trafikerte saltrutan, som bl.a. gikk mellom Torrevieja og Betanzos allerede på 1500-tallet, derfor har vi nordboere fått noe av vårt salt fra Costa Blanca i vel 500 år.

Sjuksköterskemottagning

Nå skal Club Nórdico prova å få till en allmän hälsokontroll på klubben i Torrevieja. Då kan man kontrollera och uppföra:

Blodtrycket
Blodsocker
Kolesterol
Sårömläggningar
Injektioner
Rådgivning av kost
Kontroll av allmän tillstånd.

Det planeras å komma tisdagar mellan kl.11.00 till 12.30 och måndagar tillssammans med temakvällarna. Kolla vår hemsida, vårt nyhetsbrev och klubbens anslagstavla

Jullunch

Kom ihåg jul tallrik 26 november hos Svensken på hörnet kl. 15.00. Bindande anmälan till Club Nórdico senast 18 november.

Månadslunch

Trivsamt samvaro och god mat ligger som stabil grund för månadslunch inresset.

Klubben har för avsikt och att hålla månadslunch till våren på olika ställen i Torrevieja. Kolla vår hemsida och klubbens anslagstavla.



Telecare är en snabb hemtjänst som finns tillgängliga 24 timmar om dygnet 365 dagar om året där kunden/användaren enkelt kan ta kontakt med professionell personal från Röda Korset när som helst med hjälp av en knapp. Maria Montero och Charo Perez Gomez presenterade denna telelarmen på klubben 29 september.

Vårens resor med Club Nórdico

Reseverksamheten är klubbens utåtriktade evenemang och det har alltid lyckats väl vid de informativa, väl arrangerade resorna. Planeringen av utflykter och resor för våren 2015, är i full gång. Det blir några spännande överraskningar till nya och gamla platser. Bland annat besöker vi Valencia. 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.

Följ med oss till Elche den 10 december.

På en promenad genom gamla stan får vi veta mer om stadens historia och sevärdheter. Mätta av kultur och historia samt god mat, åker vi till ett av Europas största "outlet" av skor och andra lädervaror. Kanske du finner en fin julklapp?



Har ni hørt!

Tekster: Johan Amundsen



Har du sett at klubbens kafeteria samler inn boksringer? Disse leveres til Sjømannskirken. Tryggflytting (se side 35) transporterer alt av boksringer fra Den norske sjømannskirke i Torrevieja til Fredrikstad kostnadsfritt. Disse blir brukt til å lage proteser etc. til den 3tredje verden. Dette kjempefine tiltak som denne transport til Norge bidrar med har gitt "Tryggflytting" følgende æresbevis: Order of Saint John of Jerusalem.



"Evas garn" på Centro Comercial Torrelamata nord i Torrevieja har startet opp en strikke- og hekleklubb på annenhver mandag mellom kl. 12 og 14. Interessen er stor og her er det trangt om plassen.

Fra januar til september har antall registrerte arbeidssøkende i Spania falt med 253.688 personer. Dette er det største fallet i antall ledige siden 1998. Ved utgangen av september er det registrert 4.447.650 ledige.

Eieren til Campoamor golfbane på Orihuela Costa har startet å bygge en tilsvarende bane oppe i Finestrat. Los Almendros de Alicante skal baneen hete og den vil stå ferdig på slutten av 2015.

I august hadde Benidorm 100.000 flere overnattinger enn Madrid. Kun Barcelona og Calviá på Mallorca hadde flere. Costa Blanca blir mer og mer populær.

Handelstanden og Banco Sabadell har startet en kampanje som skal styrke det lokale næringsliv i Saltbyen. Banken gir 3.000 Euro til en person som vil bli trukket ut blant butikkenes kunder. Legger du handleturen til Torrevieja innen 29. november får du kanskje utdelt en eksklusiv handlebag i tillegg til å bli med i trekningen.

Plan og bygningsetaten i Torrevieja har i første halvår behandlet 451 byggesøknader for oppføring av nye boliger. Dette er en økning på 339 prosent i forhold til samme periode i fjor.



På Gallerian i Torrevieja kan man nå få Sport massasje og klassisk massasje til en rimelig penge. Finnske Anniina Saarlanuoma holder åpent mellom kl. 10.00 til 17.00. Hun snakker engelsk og finsk.

Har ni hørt!

Tekster: Johan Amundsen



Agamed forteller at det ikke blir noen økning på vann- og kloakkprisene i Torrevieja til neste år. Selskapet vil sette av 215.000 Euro til sosiale tariffer hvor storfamilier, pensjonister og andre som har spesielle grunner til det, får rabatt på vann- og renovasjonsutgiftene.

I løpet av første kvartal 2015 vil gater i Torrevieja, som har høy konsentrasjon av privatboliger, kommersielle og administrative virksomheter samt utelivssteder få redusert fartsgrensen til 30 kilometer i timen.

Nå skal det bli rimeligere å kjøre elektrisk bil i Saltbyen. Allerede fra neste år kan el-bilene få en reduksjon på 55% på årsavgiften i Torrevieja.

I følge Alsa og Renfe skal ikke kostnaden for skyttelbussen fra Torrevieja til AVEs stasjon i Villena koste mer enn 12 Euro.

El departamento de Estadística har inngått en vedlikeholdsavtale om arbeidet med å sette opp nye gateskilt på Orihuela Costa. Det mangler over 600 gate- og nummerskilt. Her har det ikke blitt oppgradert siden 1996.



Brillebutikken "optica mar" nye lokaler holder hus i C/ Ramón Galud, 9 nær Calle Orihuela. Dette er en Apymeco butikk som har gode tilbud til Club Nórdicos medlemmer. (Se side 25). Her står fv. Antonio, Almudena, daglig leder Jorge Almarcho og Angel.



Matboden (se sida 31) er nå renoverat och har byggt om hela köket för å kunna möta efterfrågan på god och hemlagad mat. Här serveras Dagens lunch från 1/10 t.om maj. Butiken är välsorterad och mycket välbesökt. Här står dom som serverar Matbodens gäster och tar hand om butiken. Dom är noga med att servera god och vällagad mat och att ha det butikens kunder önskar på hyllorne. Matboden gir 5% i rabatt till alla Club Nórdico medlemmar. Kom ihåg och visa ditt medlemskort för du handlar.



Den norske jazzkvartetten Hot Club de Norvege som starter sin fjerde turne i Spania den 22. november skal besøke Torrevieja 24/11 og Santa Pola 27/11. Hot Club de Norvege feirer i år 35 års jubileum og turneen i Spania er en del av denne markeringen. (Foto: pressebilde).

Hos tandläkaren - Konsulta del dentista

Jag har tandvärk	- Tengo dolor de muela
Jag har haft ont dagar	- Tengo dolor desde dias
Jag har bitit av en tand	- Tengo un diente roto
Det ilar i en tand	- Tengo un diente muy sensible
Min protes har gått sönder	- Mi protesis esta roto
Jag har tappat en plomb	- Tengo un empaste roto
Tandsten/ plomb/ amalgam/plastfyllning	- Sarro/ empaste/ amalgama/ cömposite

Stiftkrona/ guldkrona/ brygga/ delprotes i metal/
 - Corona con pin/ corona de oro/ puente/ protesis
 porslinparcial de metal/ porcelana

Det gör ont i tanden när jag intar något kalt/ varmt
 - Me duele el diente cuando tomo algo frio/caliente

Tanden måste röntgas/ lagas/ rottyllas/ dras ut
 - Hay que hacer una radiografia/ un empaste/
 un empaste de la raiz/ extraer el diente




**Leie og salg av invamoped
Skandinavisk personal
hverdager kl 9.00–14.00**

**SKANDINAVISK APOTEK
I TORREVIEJA**

C/ Gregorio Marañón 50
Tel. 965 704 519
www.helsegalleriet.com

– Legemidler og naturmedisin –
 – Helserådgivning –
 – Blodtrykk, vekt, vanlige
 blodprøver som kolesterol,
 glukose, INR-test –
 – Fotpleie –
 – Hud- og hårpleie –









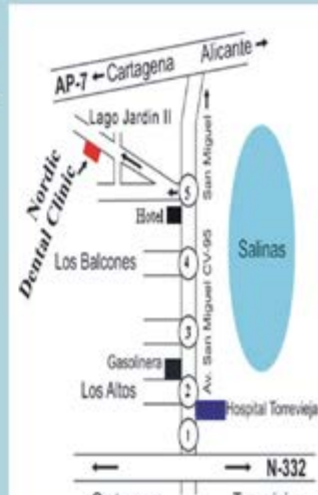
Nordic Dental Clinic
Implant & General Dental Clinic

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

Tlf.: 966 722 318

Lago Jardín 2 Avda. Laguna Azul Manz. 5 - Los Balcones (Torrevieja)
www.nordicdental.com e-mail: info@nordicdental.com





Frukt og grønt gjør deg mer tiltrekkende enn soling!!!



Flere porsjoner frukt og grønnsaker om dagen gir sunn glød i huden, som gjør deg mer attraktiv for andre. Denne gløden er mer attraktiv enn den man får ved soling, ifølge forskning.

- Fargeforandring i huden kan komme fra to ulike prosesser – enten gjennom soling (melanin) eller spising av frukt og grønt (karotenoid), skriver forskerne Carmen E. Lefevre og David I. Perrett i "The Quarterly Journal of Experimental Psychology".

Karotenoid farge er nok et ukjent begrep for de fleste, men for dem som er opptatt av å ha et vakkert ytre, kan det være verdt å merke seg. Det er nemlig den friske, sunne gløden man får ved å spise fem porsjoner frukt og grønt hver dag, skriver AFP Relaxnews.

Karotenoid er både et pigment og en antioksidant, som finnes overalt i naturen. Særlig er fargesterke frukt og grønnsaker rike på karotenoid. Når vi får i oss rikelig av karotenoid gjennom kosten, så vil det påvirke hvordan huden fremstår, ifølge de britiske forskerne bak den ferske studien.

Forskerne har utført tre ulike internett-undersøkelser for å måle folks reaksjoner på fargeforandringer som skyldes enten melanin eller

karotenoid hos mennesker med hvit hudfarge.

I de to første studiene arbeidet forskerne med en gruppe på 60 deltagere som fikk se 27 bilder av ansikter med ulike fargevariasjoner. Det ble vist bilder av de samme ansiktene med høy og lav pigmentering, og deltagerne ble

spurt om hvilke de opplevde som mest attraktive. De fleste foretrakk ansikter med mest farge. I den første undersøkelsen var det 86 prosent som mente ansiktene med høy karotenoid pigmentering var best for øyet. I den andrestudien var det 78,5 prosent som foretrakk ansiktene med høy melanin pigmentering.

I den tredje undersøkelsen ble karotenoid satt opp mot melanin, og 75,9 prosent pekte på dem med fargeglød fra karotenoid som mest attraktive.

Denne nye undersøkelsen bekrefter funn fra en tidligere studie fra University of Nottingham i 2011.

Tekst: Johan Amundsen

Foto: Colourbox



Det er ikke så vanskelig å spise flere porsjoner frukt og grønnsaker hver dag. Det gjelder bare å huske på å spise en frukt eller litt grønt til hvert måltid. Fyller du en tredjedel av middagstallerkenen med rå, dampende, bakte eller kokte grønnsaker også, er det enkelt å komme i mål. Husk at poteter inneholder mer kostfiber, vitaminer og mineraler enn vanlig ris og pasta. Derfor er potet også viktige selv om den ikke er inkludert i "fem om dagen".

Samtal med Torreve



El Alcalde (borgmästare) som tar emot mig på sitt kontor på el Ayuntamiento (kommun), är en ung man (38 år), men med många års erfarenhet i el Ayuntamiento. Först som kommunfullmäktige och sedan tre år som Alcalde. Han heter Eduardo Dolon Sanchez är gift och har en liten flicka på ett år. Efter gymnasiet läste han ekonomi och arbetade sedan på små företag som skatterådgivare. Han gillar att vara ute och vandra i naturen. Fram till för några år sedan spelade han handboll med Torreviejas lag. Han deltar också aktivt i processionerna i Stilla Veckan.

Jag hade förberett ett litet frågeformulär men när jag satt ensam med honom utvecklades det till ett avspänt samtal oss emellan som varade nästan två timmar, detta trots ålderskillnaden och att vi

inte hade träffats tidigare. Han var också intresserad av att få upplysningar om de Nordiska länderna då han aldrig varit där. Det hjälpte också att vi har gemensamma släktingar. Här följer en sammanfattning av vårt samtal.

Fråga: Vad betyder för dig att vara Alcalde i Torreviejas Ayuntamiento som avviker från andra i Spanien på två punkter: att 55 % av invånarna är av utländsk härkomst och att invånarantalet skiljer sig så markant mellan sommar och vinter?

Svar: På första delen av frågan vill jag svara att ha så många medborgare från olika delar av världen i Torreveja – idag 110 nationaliteter – betyder ett stort positivt tillskott till vårt kulturliv. Det ökar värdet av vårt samhälle. Det är bara positivt alltså. Den andra delen av frågan betyder däremot ett stort problem,

ett handikapp för Ayuntamiento. Eftersom befolkningen ökar under den långa sommaren cirka 5 gånger i förhållande till resten av året, skapar detta problem för att ge en större befolkning den service som är anpassad för en mindre befolkning. Vi tillsammans med andra Ayuntamiento som har liknande problem, försöker att få regeringen att erkänna oss som så kallade "Turist Ayuntamiento". Då skulle regeringen ge mer resurser till oss för att kunna hantera dessa stora variationer i befolkningen.

Fråga: Vad har den ekonomiska krisen betytt för Ayuntamiento?

Svar: Den har betytt tvärstopp för Torreviejas utveckling. Vi har varit tvungna att bromsa alla utgifter. Inte bara det utan under de tre sista åren har vi sparat för att minska de skulder som vi hade, detta för att följa nya statliga lagar.

Torreviejas borgmästare

Text: Enrique Garcia Rebagliato, Foto: Ramon Sanchez Martos

Så vi kunde minska den långsiktiga skulden med cirka 20 miljoner euro. Dessutom har vi betalat kostnader i samband med domstols beslut angående expropriationer som Ayuntamiento gjorde för många år sedan. Men trots alla dessa svårigheter har vi kunnat prestera all service till invånarna och dessutom försätta med samma budget gällande sociala subventioner till olika grupper som har det svårt i vårt samhälle. Det har inte varit en period av att inviga nya projekt. Men å andra sidan har arbetslösheten minskat i Torrevieja med 2000 personer. Detta är glädjande.

Fråga: Under en sådan krisperiod, finns det några idéer eller projekt för framtiden på kort sikt?

Svar: Trots allt har vi några projekt på gång. Det ena är en restruktureringsplan av hamnen. Vi vill att hamnen skall förvandlas till ett område med nöjesaktiviteter, parkering, restauranger och barer, grönområden, lekplatser för barn mm. Dessa ytor i hamnen skall förenas, genom att man tar bort arkitektoniska hinder, med gångarna i centrum där handeln skall koncentreras. Ett annat projekt är att göra en strand promenad från Playa Ferris till Playa de Los Locos.

Ytterligare projekt är att avsluta byggnationen av den tredje sporthallen som skall användas för gymnastik och dans mm. Vi vill även bygga den sista skolan som behövs för att inga barn skall behöva gå i baracker och till sist vill vi bygga ett nytt kontor för Ayuntamiento. Jag vill poängtera att det inte gäller att bygga ett nytt kommunalhus, som vissa påstår, utan att i de lokaler som tidigare var prästbostäder omvandla dem till olika servicekontor vilka från ligger utspridda i staden. På detta sätt kan vi spara mycket pengar i hyreskostnader.

Fråga: Hur är förhållandet med centralregeringen och den regionala regeringen?

Svar: När regeringen i Madrid hade en annan politisk färg fanns det ingen kontakt helt enkelt. Men nu är samarbetet mycket bra. Vi studerar tex tillsammans hur en tågförbindelse mellan Torrevieja och Alicante skall kunna förverkligas. Studierna pågår om var spåret kan läggas och hur tåget skall förbindas med det nationella nätet. Dessutom har Madrid - regeringen budgeterat nästan en halv miljon euro för att göra ett projekt för att bredda N332 genom Torrevieja. Nuvarande situation skapar oss stora trafikproblem när vi har en halv miljon resider under sommaren. Med den regionala regeringen i Valencia kommer vi bra överens. Den har finansierat olika gågator och parker i Torrevieja.

Fråga: Hur är det med avsaltningsanläggningen, är den i bruk eller ej?

Svar: Nej den är ej i full funktion. Man sätter i gång den endast för underhålls skull och vattnet skickas då till La Pedrera. Problemet är att man inte hittar någon köpare till vattnet. Ayuntamiento köper vatten till 0,68 euro/m³ (jordbrukarna köper det ännu billigare) men företaget som förvaltar avsaltningsanläggningen vill sälja till nästan 1 euro/m³. Ingen vill köpa till det priset. Det är synd eftersom anläggningen kostade mycket att uppföra och den står nu nästan stilla. Den enda lösningen är att de som har koncessionen, säljer vattnet billigare, men då kanske man går med förlust. Det skulle ha varit bättre att leda vatten från andra områden. Men jag hoppas att det löser sig. Avsaltningsanläggningen är den största i Spanien och den näst största i Europa!

Fråga: Nordiska medborgare är mycket bekymrade över kvinnorna som står vid vägkanterna och erbjuder sexuella tjänster. Vad har du att säga om detta?

Svar: Jag håller med, det berör oss också mycket illa. Men vi kan inte göra mycket. Prostitutionen är ett statligt ansvarsområde. Ayuntamiento tog en förordning som säger att alla som vistas vid vägkanterna av vilken orsak som helst skall bära en gulväst.

Lokalpolisen kan alltså ta in förhör personer som bryter mot förordningen men de sätts omedelbart på fri fot efter förhöret. Dessa små "trakasserier" har gjort att dessa kvinnors närvaro i gatukorsningar, rondeller mm har minskat. Men tyvärr kan vi inte göra mera.

Fråga: Tycker du det skulle vara intressant om Torrevieja kunde få en vänort i Norden?

Svar: Naturligtvis. Jag är öppen för sådana initiativ.

Fråga : Till sist, vill du säga våra läsare av Nordico Nytt något ytterligare?

Svar: Vi arbetar i Ayuntamiento för att Torrevieja skall bli bra för alla som väljer att komma hit. Bland de som kommer finns ett stort antal personer från Norden. Nordiska medborgare har en lång tradition av att bosätta sig här och jag måste säga att de är exemplariska. Vi har aldrig haft några problem med dem. Jag är Alcalde för alla invånare oavsett varifrån de än kommer. Om nordiska medborgare vill ta kontakt med mig via email, eller med Ayuntamiento via kontoret som vi har på Paseo Vista Alegre, är de välkomna att göra det.

Vi är tacksamma för dessa kontakter som kan leda till förbättringar i Torrevieja.

Vad har hänt?

Tekst og foto: Johan Amundsen



Torre Vieja har plassert ut 40 røde behållere for å återvinna hushålls-olja. Speciella plastflaskor för att samla in oljan finns hos kommunen.



63 återvinning av glas behållare är blitt målad. Torre Viejas målartävling är slut och vinnaren ble David Miquel Paredes från Valencia.



30 oktober gjennomførte Caridad – second-handbutikken på Gallerian, sin tredje auksjon. Torre Viejas svenske konsul Björn Sandström åpnet auksjonen.

EUs luftfartsorgan (EASA) har bestemt seg for å tillate flypassasjerer å ha mobile enheter koblet til 3G- og 4G-nettet under reisen, så lenge flyet befinner seg over 10.000 fots høyde. SAS har innført at du nå kan bruke mobilen om bord i flyet fra det øyeblikket flyet forlater rull-lebanen og til det begynner å takse inn etter landing.

Spanias grunnlovsdomstol suspenderte den rådgivende folkeavstemning om Catalonias selvstendighet den 9. november.

Felipe VI holdt 24. september sin første tale i FN som konge av Spania.

Monarken presenterte Spania som en fornyet nasjon med politisk, geografisk, kulturell og språklig variasjon, klar til å kjempe for demokrati og fred.

Kringkastingssjefen i RTVE har trukket seg fra sin stilling grunnet reduksjoner i den statlige støtten til kanalen, hevder spanske medier.



Mirja Valkonen har fått ny hjelp på det skandinaviske apoteket "Parafarmacia Acequiön" (Se annons på side 10). Anki Veabråten fra Eskilstuna som er både Underskoterska og Apotekstekniker, begynte her 1. september.

Vad har hänt?

Tekst og foto: Johan Amundsen

Mens Barclays Bank ble solgt for 800 millioner Euro til CaixaBank misbrukte banktopper firmakort for millioner i storbankene Caja Madrid og Bankia. 89 personer fra ledelsen i disse to banker skal fra 2003 til 2012, i følge avisen El Pais, ha brukt firmakort til private formål for til sammen 15.5 millioner Euro.

Det ble en historisk begivenhet da norske Asker kirkekor og Inti Fusion (INTI), en latinamerikansk gruppe fra norske Telemark, fremførte Misa Criolla på spansk søndag 28. september i Guardamars kirke. Salen eksploderte i begeistring og det ble stående applaus.

Nå har Torrevieja fjernet 4.990 europeiske navn fra sitt register. Det er det nasjonale statistikk instituttet INE som har bedt kommunene renske opp i folkeregistrene.

Ytterst på Marina Salinas i Torrevieja kan man stå på wakeboard eller vannski på en 175 meters lang løype. Det er Cable Ski Torrevieja som har fått konsesjon til å drive sin nye virksomhet i tre år.

Over 1000 tilskuere satte stor pris på det norske bandet DDE's besøk på Restaurante Arroceria el Sarmiento i "Torrevieja" 11. oktober. Her jomet melodier som "Rompa mi" og "Det går likar nå" ut i naturen og omegn. 3. november holdt norske Ole Ivars dansegalla på samme sted.

For fem Euro dagen har man kunnet oppbevare sine verdisaker på La Gleastranden på Orihuela Costa i sommer. Oppbevaringsboksene har en skjerm på flere språk.

Nå har Leadbetter golf academy inngått en samarbeidsavtale med La Manga Club. Her tar man i bruk det siste av tilgjengelig teknologi for å lære bort golfsporten til interesserte.



Nå har det blitt ryddet opp i midtribatter i Torreviejas Avenida de los Habaneras. Vi tok bilde av arbeidere fra det kommunale Brigada Verde Municipal som utførte arbeidet.



Minimessa hos Danish Design 17 og 18 oktober i Torrevieja ble nok ikke så stor som arrangørene hadde planlagt. Rubio Motor Autocasion var med som utstiller på ny.



Politiets nye smart-kabin som er plassert på Paseo Vista Alegre i Torrevieja fungerer ikke. Navnet Ofipol er en forkortelse for et permanent politikontor. Meningen var at publikum skulle kunne kommunisere med politiet via videooverføring 24 timer i døgnet. Kommunikasjonen skal kunne foregå på flere språk. Når kabinen kommer i drift vet ingen.


M. ANDERSEN
RØRLEGGER-SERVICE S.L.
MOBIL: 690 264 727
AUTORISERT RØRLEGGER-FIRMA

TILBYR ALT INNEN RØRLEGGERARBEID
STORT UTVALG AV VANNFILTER. OGSÅ FOR HELE HUSET
GODE LØSNINGER FOR KALKPROBLEMER

STOR SUKSESS MED UTBYTTING AV GAMLE RØR I BOLIG, NYE RØR
FRA INNTAK OG UT TIL SAMTLIGE TAPPESTEDER

ER BADEKARET BARE I VEIEN? VI SKIFTER DET UT MED NYTT
NYE TILHJØRNE I SAMMARBEID MED FLISELEGGER



RENT OG KALDT DRIKKEVANN – RETT FRA KRANEN

DOULTON ULTRACARB ER ET KERAMISK FILTER MED INNEBYGGET KARBONBLOKK SOM FJERNER ALL KLOR, BAKTERIER, TUNGMETALL OG INNSEKT/SPRØYEMIDLER. TAR LITEN PLESS UNDER OPPVASKBENKEN

PRIS INKL. MONT. 320 €



Morsomme sitater

Nedenfor har vi samlet noen morsomme sitater. Håper du finner noe å le av.

Barn snakker om anatomi og medisin

Det menneskelige legemet

Mennesket består av tre deler: hodet, lemmene og de to kimbladene.

Hos mannen finner man storhjernen, hos kvinner mellomhjernen og hos barnet lillehjernen.

Lungene blir beskyttet av behåen.

Skjelettet - Skjelettet er en person som viser sitt indre, mens dens ytre er blitt borte. Man bør tørke støv av skjelettet hver uke.

Hvis man ikke hadde knokler, ville man bli helt flat og like bløt som en snegle eller softis.

Ryggsøylen retter ryggen og holder på ryggmargen.

Hvis man har brukket noe, skal man dyppe leddet i kaldt vann for da vil det vokse sammen igjen med det samme. Hvis ikke går man og henter legen. Hvis han ikke kan se noe galt, må man hente en annen lege, men da blir det dyrere.

Refleksene - Når en fyr gir deg en lusing på kinnet, og du gir ham en tilbake, har man å gjøre med en refleksbevegelse.

Når man kjører bil, trener man sanserefleksene sine og lærer å være forsiktig.

Blødninger - Hvis det dreier seg om en blødning fra en pulsåre, skal man legge en knebel om halsen på den syke. Hvis det dreier seg om en hårkarsblødning, er det nok å klippe pasienten.

Hvis man blør neseblod, vil man som oftest slutte å blø om man står på hodet til hjertet slutter å slå.

Sansene - Våre fem sanser er hørselen, lukten, synet, god og dårlig smak.


DANILSERVICE
FISCAL & LEGAL ADVISERS
SINCE 1993

SKANDINAVISK RÅDGIVNING

din pålitelige lokale partner på Costa Blanca

- Skatter
- Lagfarer
- Testamenten
- Arvskiften
- Fullmakter
- Nie/Residencia
- Försäkringar, m.m.

Välkommen att boka tid mån - fre 10.00 - 14.00



Avda. Diego Ramirez 137, 1°C, 03181 Torrevieja Tel +34 96 670 45 19
 www.danilservice.es • recepcion@danilservice.es Fax +34 96 670 08 31

Glöm inte din tidning på semestern!!

Vi kör ut direkt till kund dagens tidning/avis.

- Prenumerera på tidning / avis 1 dag i veckan , 3-4 dagar eller hela veckan.
- Ni avgör själv hur många tidningar ni vill prenumerera på under er vistelse.
- Vi kör på Alicante (Året Runt) , Malaga (Året Runt) och Mallorca (April-Oktober)
- I Alicante kör vi från Altea i Norr till La Manga i söder.
- Besök vår hemsida www.mediocostablanca.com för mer info.
- Kontakta oss för priser.

 Expressen, Aftonbladet, Dagens Nyheter, Dagens Industri, Svenska Dagbladet, Göteborgs Posten, GT, Kvällsposten, Sydsvenska Dagbladet .

 VG, Dagbladet, Aftenposten, Bergens Tidene, Dagsavisen, Dagens Näringsliv, Stavanger Aftenblad.

 Ekstra Bladet, BT, Jyllands Posten, Børsen, Børsen Weekend, Berlingske Tidene, Tipsbladet , Politiken, Nordtyske

 Helsingin Sanomat, Ilta Lehti, Ilta Sanomat, Huvudstadsbladet, Kaupalehti



MEDIA
NEWSPAPERS

Tel: +34 96 672 20 80
 Måndag-Fredag Öppet 10-14 Mail: post@mediocostablanca.com



Enrique's kök

Text och foto: Enrique Garcia Rebagliato

Under denna rubrik skall jag presentera er 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 skall skriva om har jag lagat många gånger. Det kommer att bli framfört allt fisk, skaldjur och grönsaker. Lite kött.

ALMEJAS A LA MARINERA

Almejas är blötdjur som lever några centimeter under sanden på havsbotten. På svenska kallas de snäckor. De fångas vanligtvis med en låda som har den nedre delen nedgrävd i havsbotten halvöppen. Där finns några järnpinnar som liknar en plog. Dessa pinnar går ner i sanden när lådan bogseras av en båt, och tar upp snäckorna som går direkt i lådan. De kan också fångas i samband med lågvatten. I Torrevieja tidigare kunde man köpa de som fiskades i sandbankerna utanför playa de la Mata och upp till Santa Pola. Men idag det är slutfiskat där.

De som jag lagar idag kommer från Italien.

När ni köper dem titta noga så att ni inte förväxlar dem med sk "chirlas", som liknar almejas fast mindre eller "berberechos" som har ett skrovligt och rundare utseende (på första bilden kan ni ser en "berberecho" till vänster). Innan man lagar almejas måste man ta några försiktighets åtgärder. Först måste man lägga snäckorna i en bunke med vatten i kylskåpet under 24 timmar innan man lagar dem. Detta för att de skall rengöras. Sedan tar

man bort dem som är trasiga eller är öppna. Efter kokning kan man kasta bort också dem som inte har öppnats. Vi använder även almejas i paella, i pastasåser och som garnityr till fiskrätter.

INGREDIENSER:

Ett halv kilo almejas (en påse)
En medelstor hackad lök
En vitlökslyfta finhackad
En matsked mjöl
Ett glas vitt vin
Finhackad persilja, salt och olja.

VID SPISEN

1. I en stekpanna med varm olja lägger man den hackade löken och den finhackade vitlöken. När löken är färdig tilläger man mjölet bara i det fallet att man inte gillar, som jag, vattniga såser, och rör den kraftigt några sekunder så att den inte bränns.

2. Omedelbart till sätter man vinet och efter 2-3 minuter, almejas. Man rör i pannan då och då. När de flesta almejas har öppnat sig då är rätten färdig. Beströ den med den finhackade persiljan. Serveras med ett gott lantbröd.



En "berberechos" till vänster



Efter kokning kan man också kasta bort dem som inte har öppnats.



Beströ med finhackad persilja.



EN VÄRDEFULL VÅRD FÖR FAMILJENS ALLA MEDLEMMAR

Allmän läkarmottagning
Dr. Alfredo Alexandre
La Mata (vid N-332)
C/ Mimosas 11 - 39,
03140 Guardamar de Segura

Tlf.: 965 729 383
norden@nordenclinica.com
www.nordenclinica.com

Hälsokontroll

- Läkarsamtal och undersökning
- Elektrokardiogram (EKG)
- Oximetri och Spirometri (lungfunktion)
- Gynekologisk undersökning och cellprovtagning (för kvinnor)
- Prostata undersökning och PSA-prov
- Njurfunktionen och Leverfunktionen
- Screening av kolorektalcancer genom avföringsprov
- Triglycerider och Kolesterol
- Glukos Diabetes Mellitus Test
- CRP, VSG
- Urinsyra
- Sköldkörtelhormon
- Värdering av kardiovaskulär risk (strok, hjärtinfarkt)
- Urinanalys

Öppetider: 09.00 - 14.00

Skrivmaskinen - Kirjoituskone

Tre månader borta från Spanien, starta upp datorn och börja skriva! Det skulle man väl tro. Men när skrivprogrammet inte vill öppna, inte på något vänster. Jag kan koppla upp mej mot Internet och där rotar jag i ett par dagar och försöker febrilt söka orsaken till att Office-paketet jag köpt för ett år sedan inte fungerar. Slutligen klarnar sanningen.

Inte visste jag då vad försäljaren sålde åt mej. Han sålde en licens för bara ett år, därav namnet 365. Så för att kunna fortsätta på för mej viktiga arbeten, skulle jag vara tvungen att lägga ut med en ansemlig summa pengar för att med min maskin kunna göra det jag mest gör. Skriva.

Jag har ägt en skrivmaskin så länge jag kan minnas. Min första maskin köpte jag som ung flicka med mina besparingar, jag var mycket lycklig över den. Den var mekanisk, om ni minns, en sådan där man tryckte till ordentligt på tangenterna och hela tiden var rädd att fingret skulle fastna mellan dem. Radbyte gjorde man manuellt, separata printrar behövdes ju inte. När man blev tvungen att byta färgbandet, var fingrarna svarta i många dagar. Bandet var av tyg och dess nedre del var rött, om man mot förmodan ville skriva med den färgen.

Följande skrivmaskin köpte min kära man åt mej och det var en elektrisk maskin med utbytbara tecken typer. Det var höjden av ny teknologi, pappret flyttade uppåt genom att rycka på en knapp och ljudet var mjukt jämfört med tidigare.

Ären gick, maskinerna byttes ut – och utvecklades. Tills man en dag bar in en dator i huset. Den hade en separat matrissskrivare som vid utskrift förde ett förfärligt oväsen. För mej var det fortfarande en skrivmaskin.

Sedan uppfann någon Internet. En utmärkt uppfinning som ger mycken glädje och nytta åt en skrivande person. Min följande dator var sedan en man kunde "gå in på nätet". Men fortfarande kunde man också skriva med den.

I något skede blev jag tvungen att köpa separata program till min maskin, men jag betalade bara en gång för att få dem installerade.

Nu är vi då här. Jag skulle betala mera för att åter kunna skriva. Tur att jag hade email och internet. Med hjälp av dem hjälpte en kär vän mej genom att skicka en länk till ett gratis skrivprogram, som jag just som bäst använder. Även det kräver en del nylärande. Är jag alltför gammal för denna framfart, skall jag någonsans gräva fram en gamla goda tiders skrivmaskin? När jag kollade på nätet, hittade jag många för mej kära modeller. Men vad kallas de nu? De är "vintage"-modeller och dem hittar man i museer.



Kolmen kuukauden poissaolo Espanjasta, tietokone auki ja kirjoitus-hommiin! Niinhän sitä luulisi. Mutta kun koneesta ei aukea kirjoitusohjelma, ei millään ilveellä. Internettiin pääsen ja siellä epätoivoisesti pari päivää seikkallen etsien syytä siihen että vasta vuosi sitten ostamani Office-paketti ei aukea. Vihdoin valkenee totuus.

Enpä silloin tiennyt mitä myyjä minulle myi. Hän myi lisenssin vain vuodeksi, siksi nimi oli 365. Eli jotta voisin jatkaa minulle tärkeitä hommia, olisi minun pulitettava aikamoinen rahasumma voidakseni tehdä koneellani sitä, mitä sillä eniten teen. Kirjoittaa.

Minulla on ollut kirjoituskone niin kauan kuin muistan. Ostin ensimmäisen koneeni säästöilläni hyvin

nuorena tyttönä, olin siitä hyvin onnellinen. Se oli mekaaninen, jos muistatte, sellainen jossa painettiin jokaista tangenttia reippaasti ja pelättiin koko ajan, että sormi juttuu tangenttien väliin. Rivinsiirto hoidettiin käsin, erillistä printteriä ei tietenkään tarvittu. Kun koneen mustenauhan joutui vaihtamaan, olivat sormet mustat monta päivää. Nauha oli kangasta ja sen alaosa oli punainen, jos sattumalta halusi kirjoittaa sillä värillä.

Seuraavan kirjoituskoneeni minulle osti rakas mieheni ja se oli sähkökirjoituskone, jossa oli vaihdettavat kirjasimet. Se oli teknologian huipua, paperi siirtyi nappia painamalla ja sen ääni oli pehmeä verrattuna edelliseen koneeseeni.

Vuodet kuluivat, koneet vaihtuivat – ja kehittyivät. Kunnnes eräänä päivänä taloomme kannettiin tietokone. Siinä oli erillinen matriisikirjoitin, joka printatessaan piti karmea meteliä. Minulle se oli edelleen kuitenkin kirjoituskone.

Sitten joku keksi internetin. Hyvä keksintö, josta on kirjoittajalle paljon iloa ja hyötyä. Seuraava tietokoneeni olikin sitten jo sellainen, että sillä saattoi "mennä nettiin". Mutta edelleen sillä saattoi myös kirjoittaa.

Jossain vaiheessa minunkin oli pakko ostaa itselleni erillisiä ohjelmia koneelleni, mutta maksoin niiden asentamisesta vain kerran.

Nyt ollaan sitten tässä. Olisi pitänyt maksaa lisää, jotta olisi voinut taas kirjoittaa. Onneksi oli sähköposti ja netti. Niiden avulla rakas ystävä auttoi lähettämällä linkin ilmaiseen kirjoitusohjelmaan, jota juuri nytkin käytän. Senkin kanssa on opiskelua.

Olenko liian vanha tähän nykymeiniin, kaivanko jostain esiin vanhan kunnan kirjoituskoneen? Kun katsoin netistä, löysin monta minulle rakasta mallia. Mutta miten niitä nyt kutsutaan? Ne ovat "vintage"-malleja ja niitä löytyy museosta.

Eeva Donner
Översättning Christer Donner



SveDent Dental Group

Billigast & bäst på Costa Blanca



Vit fyllning	Implantat	Keramisk Kronta	MK-Kronta	Protes/Käke
				
från 70.-	595.-	395.-	375.-	595.-

Ring och boka tid nu! **966 730 019**

VET DU VIKTIGHETEN AV Å HA ETTERSYN AV BOLIGEN DIN?

299 EURO/ÅR

(FÖR 499 EURO)



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

OLYMPIEZA

-PROFESSIONAL CLEANING S.L.

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

BESTILL PÅ +34 620 477 528 ELLER info@olympieza.com



svtWorld



Se svensk tv i Spanien!

Det bästa från Sveriges Television för dig som semesterar, arbetar eller bor utomlands. Nu kan du se dina favorit-program när du vill med vår nya catch up-tjänst.

Fråga efter SVT World på ditt hotell och fyll i enkäten på vår hemsida och få en gåva som tack.

Läs mer på svt.se/svtworld och följ oss på facebook.com/svtworld
 Teckna abonnemang på www.connova.se eller +46 (0) 141-20 39 10





MarkiseMannen

Allt inom solavskärmning

Alexander Ottosson
 Tel: +34 618 911 348
 MarkiseMannen Scandnaviska Centret
 C/La Loma 37 - 39 03182 Torrevieja
info@markiser.es www.markiser.es



MARKISER SCREEN SOLSEGEL PERSIENNER

10 år på en side

Tekst og foto:
Johan Amundsen

Denne gang presenterer vi Prinsesse Märtha Louises kirke, eller som den heter til dagligdags; Sjømannskirken i Torrevieja. Den ble vigslet 17. oktober 2004. I 150 år har Sjømannskirkene fulgt den norske handelsflåten. I dag er de tilstede i over 80 land. I Torrevieja er kirken blitt et kulturelt, kirkelig og sosialt møtested for nordmenn.

”Uten hjelp fra Den Hellige Ånd, en entusiastisk dugnadsinnsats og ikke minst pengegaven på fem millioner kroner fra den norske kirken i Stockholm er det vanskelig å tro at vi i dag ville kunne feire Sjømannskirkens 10-års jubileum” skriver John Øen i sin riss av historien. Å fremheve navn i denne forbindelse tør han ikke. Det gjør jeg. Som besøkende har jeg et annet perspektiv på disse 10 årene. De navn som her trekkes frem har satt minnespor etter seg hos meg.

Den første person som gjorde seg bemerket var diakon Ragnhild Løkke som i 5 år sørget for at vi besøkte kirken ofte. Kateket senere daglig leder Espen Engebretsen sto på lenge, og leder av kirkerådet Johanne Gran satte begge positive spor etter seg. Presteparet Solberg sørget også for at oppslutningen økte. Etter dem kom Solveig og Helge Pettersen fra London og jeg følte at det kom en liten stagnasjon. Pål Hammond-Moe makter å ta ”vakt” på det meste. I dag ”svinger” det igjen. 10 år er gått og det er en umulig oppgave å få presentert kirken på en side. Jeg lar bildene tale for seg selv. Gratulerer med jubileet.



Byåsen voksenkorps hadde jubileumstur til Costa Blanca og lørdag 6. september i år stillet de opp i kirken og holdt en fantastisk fin konsert, helt gratis.



Magnolia Jazzband som også var med da kirken hadde innvielse, ga 21. oktober i år en gla'jazzkonsert som gledet de besøkende. (Pressebilde).



Kirken har en unik klokke på 80 kilo. Den ble laget i 1959 og ble opprinnelig gitt som gave til bruk i Sjømannskirken i Curacao, som i dag er nedlagt.



Dag Magnus Hopstock Havgar tok over for Helge Pettersson. Han og hans kone Cathrine er det tredje presteparet som har hatt ansvaret for Prinsesse Märtha Louises kirke i Torrevieja, eller Torrevella som det heter på valensiansk. Havgar kom til kirken i 2012 fra tjeneste i USA. Ved sin side har han sjømannsprest/kapellan Odd Inge Tangen.



Nystekte vaffer er synonymt med Sjømannskirken.



En legende i norsk musikk besøkte i 2010 Sjømannskirken. Kirkekonserterne hans er alltid en unik opplevelse! Ingen andre kan finne på å fremføre ”Ikke gjør som mora di sier” i en kirke – denne fremførte han med en intensitet som gjør sangen populær. Ole Paus opptreden i Torrevieja fascinerte oss alle.



Ett härbärge från 1500-talet

En oas i Spanien
Lägenhetshotell •
Restaurang • Håndverket öl



Mycket av den gamla inredningen från den tidigare kvarnen är bevarad och skapar en helt speciell atmosfär.

Besök oss och upplev ett stycke äkta Spanien, och den lokala gastronomin så som hjort- och vildsvinsstek, ugnstek lamm m.m.

En upplevelse utöver det vanliga.

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

Prova vårt hemmagjorda öl (5 typer) och besök vårt bryggeri.

Välkommen! Carmen

Obs! Ring och förhandsboka. Vi ger vägbeskrivning.

Telefon: 968 433 381 - Mobil: 606 301 409

Email: molinodelrio@molinodelrio.com

Hemsida: www.molinodelrio.com

Kläder för fritid

BRIDGESTONE GOLF

+34 966 766 176
info@bordados-tradingpost.com

Bordados TP
C Magallanes 22 A
ES-03191 Torre de la Horadada

BORDADOS



Rosaleda
FASTIGHETER.SE

Rosaleda
FASTIGHETER.SE

sedan 2003

Vi är inte STÖRST, men
försöker vara BÄST
på vårt område



Kom, låt oss förverkliga din dröm om en plats i solen.



Läs vår blogg på hemsidan
och gilla oss på Facebook



www.rosaledafastigheter.se

+34 965 70 90 34

+34 677 27 06 90

+46 18 701 18 11

Calle Dr Waksman 28A - Urbanización La Rosaleda, 031 83 Torrevieja

TORREVIEJA - SPANIEN

På tur med Club Nórdico

Text och foto: Johan Amundsen



Här står vi foran et romersk amfiteater fra keiser Augustus' tid. Teateret ligger utanför det moriske fästningsverk Alcazaba i Málaga.



Från Castillo de Gibralfaro hadde vi en fin utsikt över Málagas hamn.



Tinas bar kjente vår reiseleder Tommy igjen når vi besøkte Torremolinos. Här hadde han vært i 1961. Det var da byene Fuengirola og Torremolinos ble oppdaget som turiststed.



Marbella är jet-setenes mekka på Costa del Sol der det på 117 kvadratkilometer finnes både kjendiser og turister, norboere og Saudiarabiske prinser. Byens 138.662 innbyggere(2011) representerar 137 nationaliteter. Vi standade up i Puerto Banus området. Här ligger det moderne kjøpesenteret Marina Banus som ligger i Puerto Banus 7 km från Marbella sentrum. Senteret har bortimot 30 butikker, deriblant H&M, Zara, Bershka, Massimo Dutti, New Yorker og Oysho. Vi tok et bild från "Kiosko Playa hvor prisene var 60% høyere enn på playan i Torrevieja.

Kimen til dagens turisme ble lagt på tolvhundretallet da spesielt unge, uerfarne teologistudenter begynte å reise utenlands for å oppsøke berømte lærere, og sammen med kjøpmannstanden preget dette reisebildet under flere hundre år. I dag er turisten vanligvis interessert i reisemålets klima, kultur og natur. Turisme er klassisk ansett som reiser for hyggens skyld.

Andalusiens historia, är en lång fantastisk berättelse.

Fenicier og greker utvecklade en gång i tiden handelsforbindelser med den iberiska befolkningen. Tillgangen av bland annet minerale lockade till en början romare på plundringståg.

Senare blev det århundraden i det romerske imperiet. Men även Rom föll og Västgoter tog deras plats. År 711 började morerna erövra den iberiske halvön og en era med högtstående kultur utvecklades. Både romare og morer har lämnat betydande spår av kunst og kultur, kanskje mest här i Andalusien. Den 6 oktober gick vår buss mot Costa del Sol og Málaga. Vi följde delvis vägen ef-



Málaga är Spanias femte største by og hovedstaden på Costa del Sol. Här bor nästan 600.000 personer. Catedral Y Museo ble besøkt av många.

ter kysten og vi startade med en fantastisk lunch på Restaurante Playa Cálida SPA Hotel i byen Almuñécar som ligger i hjerta av Costa Tropical.

Vi besøkte städer som Málaga, Torremolinos, Fuengirola, Marbella, Ronda, Frigiliana, grottorna i Nerja og byen Nerja. Vi bodde 4 nätter på hotellet Zenit i Málaga og avslutade hemresan med en stopp i byen Almería.



Dryppsteinsgrottene oppe i åsen øst for Nerja by var virkelig verd et besøk. Ikke rart det bare er kunstmuseet Prado i Madrid og Alhambrapalasset i Granada som har høyere besøkstall i hele Spania.



Pablo Picasso som er Málagas mest berømte kunstner er nok kjent for de fleste. Han hadde en rekke kjærlighetsaffærer samt mange navn. Han hadde et omfattende samarbeid med den norske kunstneren Carl Nesjar, hvilket resulterte i skulpturen "Kvinnohuvud" i Picassoparken i Halmstad og utsmykningen av regjeringsskvartallet i Oslo. Han ble kommunist og mottok Stalins fredspris i 1950 og Lenins fredspris i 1962. Noen hundre meter fra huset hvor han ble født i 1881, ble dette vakre museum åpnet i 2003. Her fikk vi bese ca. 200 av Picassos kunstverk.



Frigiliana som er en klassisk hvit landsby har ved mange anledninger blitt kåret til Spanias vakreste. Landsbyen var opprinnelig maurisk og arven henger fremdeles igjen i både kunst og arkitektur.



Ronda er en liten by som ligger på 750 moh. Den er en av Spanias eldste byer. Her finner man den eldste tyrefekterarena, Plaza de Tores, i Spania. Den ble bygget i 1784 av arkitekten José Martín de Aldehuela som også designet broen Puente Nuevo i 1793. Den er vakker og utsikten over den 120 meter dype kløften El Tajo er spektakulær. Dette er den viktigste grunnen til at Ronda er så populær. Både Ernest Hemingway og Orson Welles tilbrakte i sin tid store tidsperioder i denne by. "Rondas" fotograf tok også bild av Nórdico Nytt's redaktør. Så ble vi også populære.



I Almería som ble grunnlagt av maurerne i 955 bor det vel 190.000 mennesker. Her besøkte vi borgen Alcazaba. Den er den nest største av de muslimske festningene i Andalucía etter Alhambra. Bildet viser Jairán muren og den nordre del av borgen.



I Nerjas sentrum ligger "Balcón de Europa". Dette er et utsiktspunkt som gir besøkende et imponerende skue mot havet. Navnet ble foreslått av kong Alfonso XII, som besøkte området i 1885, og ble trollebundet av utsikten. Statuen av ham ble avduket i 2003.

TANDLÄKARE

Allmäntandvård och implantatbehandlingar

Sören Gustafsson • Bengt Larsson • Lisbeth Svensson
Tandläkare Tandläkare Tandhygienist

Tel +34 965 706 834

Mobil +34 658 073 705

Akut +34 608 689 772

tandlakeri1@hotmail.com

TANDLÄKERIET

Calle La Loma 9

031 82 Torrevieja

Alicante

Portkod B5



EasyCover Insurance

Försäkringar –
för alla dina behov!

Vakuutuksia –
kaikkiin tarpeisiisi!

Svensk
kundsupport!

Suomalaista
asiakaspalvelua!



EasyOption

Hyrbil till förmånligt pris -
rabatt till dig som försäkringskund!

Vuokra-auto edulliseen hintaan –
alennusta vakuutusasiakkaillemme!

Margareta +34 645 295 855

Lars +34 966 111 601

Lars kontor +34 966 922 696

www.easyinsurance.se

Vardagar

Arkisin

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

10 - 13.30

Centro Comercial Torremarina

margareta@easycovers.net

lars@easyinsurance.se

www.easyoption.com

STATTIN & PARTNERS

Din hjälpande hand i Spanien

"Äger du semesterbostad i Spanien? Är du fast boende eller arbetar här? Da behöver du kanske ett välrenommerat pålitligt företag med väl inarbetade myndighetskontakter för alla frågor och åtaganden som är relaterade till boendet i Spanien. Kontakta oss för närmare, information utan förpliktelser."

- Paketpris för skatterepresentation för icke residenta såväl som för residenta med fast årlig avgift.
- Representation ovm rådgivning vid köp och försäljning av fast egendom.
- Testamenten.
- Arvskiften.
- Fullmakter m.m.

Välkomna

Erik Stattin



STATTIN & PARTNERS

Centro Comercial Torremarina. Local A1 c/Diana esq. c/Triton 03183 Torrevieja Tel: 0034 - 965 716 652
fax: 0034 - 966 444 208 e-mail: erik@stattinpartners.com [www. Stattinpartners.com](http://www.Stattinpartners.com)

50 års hemmelighold

Tekst: Johan Amundsen

Endelig har pressen kunnet avsløre hvordan Martin Luther King jr. ble fredspris vinner i 1964. – Det kanskje mest overraskende var at det bare var to nominasjoner som lå til grunn for Kings kandidatur, og at ingen av dem var norske, sier historiker Carl Emil Vogt, som har gjennomgått de 50 år gamle dokumentene.

King ble nominert av American Friends Service Committee (kvekerne i USA) og åtte svenske parlamentarikere. Kvekerne hadde hatt bånd til King i flere år allerede. Det var de som tok ham med til India i 1959 for at han skulle få lære mer om Gandhis ikkevoldsmetoder. De fire sosialdemokratiske og fire liberale svenske politikerne som nominerte ham hyllet King særlig for "hans ikkevoldelige metoder i kampen for borgerrettighetene". Flere av de andre kandidatene hadde det vært store kampanjer for i flere år, men det var prestesønnen fra Georgia som gikk av med seieren.



Martin Luther King jr. til venstre med Kings kone Coretta til høyre. I midten sitter nobelkomiteens formann fra 1964, Gunnar Jahn.

Prestesønnen ble født med navnet Michael Lewis King den 15. januar 1929. Etter baptistenes verdenskongress 1934 i Berlin byttet faren navn til Martin Luther King sr. Sønnen fikk samtidig navnet Martin Luther King jr. Navnebyttene var til ære for den

tyske reformatoren fra 1500-tallet, Martin Luther.

King jr. ble inspirert av farens motstand mot diskriminering av svarte og fulgte også i farens spor og ble prest. Han ble myrdet av en hvit rasist i 1968.



Ta med annonsen och få dette erbjudande:
Certifiserande, antireflexive progressive
linser med panoramasyn inklusiv ett pre-
sent-kort for progressive sol-
glasögon med samma kvalitet. **379Euro**



óptica mar

C/ Ramón Gallud, 9
03181 - TORREVIEJA (Alicante)
Tel. 966 708 310
www.opticamar.com
info@opticamar.com



Ytterst hård

Text och foto: Enrique Garcia Rebagliato

Så konstigt som det kan låta kan man översätta namnet på den spanska regionen Extremadura (Extrema=Ytterst. Dura=Hård) som ligger i västra Spanien vid gränsen till Portugal. Men varför heter regionen så? Klimatet på sommaren kan vara påfrestande men ändå landskapet är relativt flackt med små kullar. Förklaringen på detta namn hittar man (som i många andra fall) i vårt romerska arv. Extrema på latin kan betyda ytterligt men också ett område som ligger avlägset eller gränsar till en geografisk punkt längre bort. Och dura härstammar från floden Duero. Så namnet betyder "område som ligger borta vid floden Duero".

Extremadura blev en gång i historien mål för de romerska erövrarna, som grundade där sin Lusitana provins med huvudstad i Merida (Augusta Emerita). Men för cirka 1500 år sedan blev Extremaduras söner i sin tur erövrare och seglade till Amerika för att finna lycka och rikedomar. Det är mot denna bakgrund som vi åkte till Extremadura. För att hitta arvet efter dess tid som romersk provins (ung. 100 f.k till 200 e.K.) och som en plats där många av erövrarna (conquistadores) hade sin födel-



Alcantaras bro i solnedgång.

seort. (1450 till 1550)

Man kan inte se på allt. Så vi började i Alcantara med sin berömda bro. Alcantara ligger 16 km från Portugisiska gränsen. Bron byggdes av den romerska arkitekten Cayo Iulio Lacer, mellan 105 och 106 f.k. Bron går över floden Tajo och skulle förena det nuvarande Cáceres med Portugal. Den är så bred att det finns plats för två bilar att mötas och två trottoarer. Den är öppen för biltrafik alltså. Efter mer än två tusen år är den fortfarande i

bruk trots att den har varit offer för många krig som har satt sina spår men den blev alltid reparerad. Vid östra infarten finns ett litet tempel som byggdes samtidigt och där finns en inskription på latin under tecknad av själva arkitekten:

PONTEM PERPETUI MANSVRVM IN SECLA MVNDI

(Bron skall hålla sig uppe under alla sekel som kommer). Han hade rätt, än så länge. Dessutom finns på mitten av bron en båge med en dedikation till kejsaren Trajanus (född i Spanien) och till alla romerska gudarna. Den romerska arkitekten Vitruvius krävde att alla byggnationer skulle ha tre egenskaper: fasthet, nytta och skönhet. Bron uppfyller alla tre.

Vi lämnar Alcantara, vars bro har inspirerat till en historisk roman som heter "Die brücke von Alcantara" av tysken Frank Baer och vars handling utspelas på 1100-talet, och fortsätter mot Merida, vårt nästa mål. Merida som var provinshuvudstad under många år rymmer en stor mängd av rester från den romerska tiden.

Jag skall inte nämna allt som kan ses i Merida utan koncentrera mig på området som rymmer amfiteatern, teatern och andra byggnads-



Merida teatern: Scenen från läktarplats.

rester. Det finns också en vacker romersk bro som går över floden Guadiana som har sitt utlopp i Atlanten och där utgör gräns mot Portugal. Den bron är den näst största i hela Europa från romartiden, den störst gick över Donau. Amfiteatern i Mérida hade samma funktion som Coliseum i Rom, dvs där utkämpades kraftmätningar mellan gladiatorer och mellan gladiatorer och vilda djur. Amfiteatern har en elliptisk form och enligt experterna byggde man den inte av det bästa materialet. Den byggdes år 8 e.k.

Intill amfiteatern ligger teatern med sin imponerande scen med kolonner och statyer. Den byggdes åren 15 och 16 e.k. och bygg materialet var bättre här. Akustiken är ganska bra. Och så skulle vara för att alla 6000 åskådare som rymdes på dess läktare skulle kunna höra skådespelarna på scenen. Åskådarna hade sina bestämda platser: myndighetsfolk nära scenen, sedan krigsveteraner, gifta män, barn med sina lärare och sedan folket i allmänhet. Teatern används sedan länge för teaterfestivaler och andra kulturaktiviteter. Och det var här i Extremadura som cirka 1500 år efter att romarna erövat Spanien man skulle bevittna hur en ny generation av erövrare kom att korsa Atlanten till vad som senare skulle heta Amerika. De var unga män, men trots det vältränade i krigskonsten. "La Reconquista" (kriget mot muslimerna) hade slutat några år tidigare.



Caceres hus från 1500 talet.



Familjen Pizarros hus i Trujillo är numera museum.

Det var nästan naturligt att "nya gränser" skulle sökas i Amerika när medeltiden gick över i renässans. I Extremadura fanns inte speciellt mycket av ära och rikedom att söka efter framfört allt inte för sönerna som ej var förstfödda. Möjligheterna fanns i Amerika.

Los Conquistadores (ärövrarna) kom från Castillien, Andalusien, Baskien men framför allt från Extremadura. I Trujillo föddes Francisco Pizarro som erövrade Peru. En stor staty av honom presiderar Plaza Mayor i Trujillo. Från Trujillo var också Francisco de Orellana som grundade Guayaquil och upptäckte Amazonas. Den gamla delen av staden Trujillo är intressant och där finns en borg (castillo) som dateras från morernas tid. Från Jerez de los Caballeros kom Nuñez de Balboa som upptäckte Stillahavet – för europeerna - och som i början döptes till Söders hav. En av de mer kända conquistadores var Hernan Cortes. Han föddes i Medellin och erövrade hela Mexico. Pedro de Alvarado var från Badajoz och han annekterade det nuvarande Guatemala, Honduras och El Salvador för den spanska kronans räkning. Från

Extremadura kom också Hernando de Soto som upptäckte Florida och några områden som idag utgör en del av sydstaterna i USA. Jag har lämnat till sist ett märkligt par. Han hette Pedro de Valdivia från Villanueva de la Serena och hon Ines Suarez född i Plasencia. De var sambos, om vi använder dagens terminologi, och tillsammans erövrade de det nuvarande Chile och de grundade huvudstaden Santiago de Chile. För att runda av resan åkte vi till Cáceres som är ett "sammandrag" av hela regionen. Cáceres har en fin och välbevarad "gamla stad", med många byggnader med sköldemärken från Conquista tiden och med fantastiska detaljer från sengotisk tid och tidig renässans. Tack och lov finns inga barer restauranger eller affärer innanför murarna.

PS. Man lever inte bara av historia och konst, man måste äta också. Extremadura har fantastiska ostar (Torta del Casar, en fårost), jätte fina skinkor och en mängd av olika olivoljor extra virgen som lokaltillverkas och som smakar väldigt bra.



Svenska kyrkan

Costa Blanca

Gudstjänster

23/11 sön kl 11.00 Gudstjänst, bazar, servering, lotteri, brödförsäljning m.m.
30/11 sön kl 16.00 Adventsgudstjänst i La Inmaculada, Coro Nórdico medv
07/12 sön Kyrkan stängd
13/12 lör kl 17.00 Luciafirande med skandinaviska skolans barn. Servering
14/12 sön kl 11.00 Högmässa, kaffe med smörgås
21/12 sön Kyrkan stängd!
24/12 ons kl 14.00 Julbön, därefter julfirande med julbord.
25/12 tor kl 11.00 Juldagsgudstjänst, därefter jultallrik
18/01 sön kl 11.00 Högmässa, kaffe med servering
25/01 sön kl 11.00 Gudstjänst, kaffe med servering
01/02 sön Kyrkan stängd
08/02 sön kl.11.00 Högmässa, kaffe med servering
15/02 sön kl 11.00 Gudstjänst, därefter kaffeservering med fastlagsbullar
22/02 sön kl 11.00 Högmässa, kaffe med servering

KYRKAN STÄNGD! 26 december till 7 januari

Kyrkans öppettider

1 okt. -14 dec: Söndagar vid gudstjänst, måndag och onsdag kl 13.00 - 16.00
öppet hus med servering, tisdagar kl 18.00 programkvällar med kvällsmat,
torsdagar kl.13.00-16.00 öppet hus med våfflor och fredagar kl 13.00 -16.00
lunchservering
15 dec - 31 jan: Söndagar vid gudstjänst, tisdag och torsdag kl 13.00 - 16.00
öppet hus med servering.

Menyn presenteras på vår hemsida/facebook och anslagstavlan.

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 Rodriques 4 Torrevieja
Kyrkans telefon 966 260 833

Hemsida: www.svenskakyrkan.se/costablanca Email: costablanca@svenskakyrkan.se



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



KLIMATANLÄGGNING

För hög boendekomfort. Värme / Kyla



VENTILATION

Undvik fukt & mögel.



GOLVVÄRME

Slut med kalla golv.



VATTENFILTER / KALKLÖSARE

För din vattenkvalitets skull.



Service, Underhåll & Reparation

På alla våra produkter och installationer.

www.swedtec.com - info@swedtec.com

Tel: +34 966 761 770
Mob: +34 659 908 915

Skandinavisk hjärtmottagning

Miguel Quintana, Hjärtspecialist, Klinikchef vid Torrevieja 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 Torrevieja, Alicante

Telefon: 965 268292 – 678 723 481

e-mail: quintana.miguel@telefonica.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
Web-side: www.sjomannskirken.no/torrevieja

NORDISK - TAXI

TORREVIEJA ORIHUELA COSTA

AIRPORT SERVICE

RESERVER PÅ FORHÅND, VI TILBYR SERVICE 24/7
KJØRING TIL/ HENTING PÅ FLYPLASS MED NAVNESKILT

TORREVIEJA - ALICANTE FLYPLASS: 45€
ORIHUELA 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

Jul

Tekst og foto: Johan Amundsen

Jul er navnet både på den opprinnelig, hedenske midtvintersfeiringa i Norden og den kristne høytiden og festen til minne om Kristi fødsel. I Nord Amerikas og vest-europeisk tradisjon er datoen for juledagen 25. desember. Når Den gresk-ortodokse kirke feirer jul den 6. januar, er det ikke fordi de regner at Jesus ble født på en annen dato, men fordi de bruker den julianske kalender som har flere skuddår enn i vår gregorianske og derfor ligger 13 datoer bak vår.

Julaften har nå fått større betydning også i Spania. Katolikkene feirer Día de los Reyes (De hellige tre kongers dag) den 6. januar. Men etter hvert som julenissetradisjonen har sneket seg inn i den spanske julefeiringen, er skikken med utdeling av gaver nå vanlig på juleaften og på Hellige tre kongers aften 5. januar.

Ingen annen måned i året har i Norden så mange gamle skikker og tradisjoner knyttet til seg som desember. St. Nikolaus' dag 6. desember er messedag for den hellige biskop Nikolaus fra Myra i Lilleasia. Han reddet et skip i storm og ble sjøfarendes helgen.

I gamle dager var det mye overtro forbundet med Lucianatten i Norge. Noe uhyggelig meldte seg i den gode ventetiden før jul. Det var LUSSE som kom. Grunnlaget for denne troen eller skikken finner vi i den norske tradisjonen med sin tro på gammel arbeidsordning. 13. desember skulle alt grovarbeid til jul være ferdig, ellers kom LUSSE og straffet på et eller annet vis. LUSSE ble fremstilt som en ond kvinne, nesten som en demon. På tysk ble den "onde" LUSSE kalt "Lucia die Dunkle" i motsetning til "Lucia die Helle" – d.v.s. helgenen Lucia.

Kakelinna, lefsebaking og ølbrygging er stikkord for den gamle norske feiringen av St. Thomas dag 21. Desember. På denne dag skulle juleølet tappes, og man gikk om-



Den meget vakre krybben Belén foran kirken på Plaza de la Constitución i Torrevieja som åpnes for publikum ca. 6. desember bør beses. Den viser kristendommens og Torreviejas historie.

kring til naboene med en smak av brygget sitt. Var det fint vær denne dagen, ville det holde seg slik vinteren igjennom.

Den hellige Stefan var den første kristne martyr. St. Stefan ble i Norden omtalt som Staffan, og annen dag jul 26. desember ble kalt Staffansdagen. I nordisk tradisjon er Sankt Stefanus blitt forbundet med hester siden han skal ha vært stallgutt hos Herodes.



Enkelte av våre finske venner hevder at vårt nordiske ord for jul kommer fra "Juhla" og "Joulu". Andre mener ordet stammer fra norrønt jól eller jólablót.

Første advent er en stor dag for våre svenske venner. Da holdes tradisjonen tro en stor svensk adventsmässa i den store kirken La Inmaculada kl. 16.00. For oss nordmenn avholdes julegudstjeneste i samme kirke på julaften kl. 15.00.

NINA KARLSSON SALON

Noelia Martinez-Karlsson
Hair & Beauty Stylist
Välkomna!!

C/ Faisán, esquina C/Mayor s/h,
03187 LOS MONTESINOS (Alicante)
966 721 328 • 679 460 583, Månd - fre 10.00-18.00
ninak@ninakarlssonsalon.es • www.ninakarlssonsalon.es

Bettan och Lena hälsar alla välkomna!



Vardagar 10 - 19
Lördagar 10 - 15

697 350 453

C/Triton CC
Torremarina,
Torrevieja

www.senapketchup.com

Beställ Smörgåstårter - Kom och ät en Varm Korv

Dagens rätt - Svenskt Godis - Fredagsmys



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

Har du frågor kring Din hälsa, kom till

SkandiCare
www.skandicare.com

Din Vårdcentral Dit legokontor Din Fastläge i Torrevieja

Allmänläkare, Sykeplejerske kontor/Sjuksköterskemottagning kontinuerligt.
Urolog, Ortoped, Kirurg, Psykiater, Neurolog, Dermatolog, Reumatolog,
Psykolog, Stomiterapeut, Fysioterapeut/Sjukgymnast, Massör, Akupunktör,
Vaccinationer, Medicin og recept, Provtagning.

Vi talar ditt språk och förstår din kultur.



SkandiCare
Gallerian
Skandinavian Shopping Center
Calle la Loma 37-39
031 82 Torrevieja

Telefon: +34 635 296 065

Mail: medico@skandicare.com

QUESADA FOTPLEIE CLINIC

Anne May Schjelderup



Qualified Norwegian Chiroprapist
Specialising in Diabetes related problems



Telephone: 966 719 211
Mobile: 693 484 266



Calle Sierra Morena 73, Ciudad Quesada
03170 Rojas



Scandic Legal Service, S.L. er et juridisk
servicekontor drevet av Arne Herman Kilde Larsen
med juridisk embetseksamen fra Universitetet i Oslo,
samt eksamener fra Universidad Complutense de
Madrid, og flere års erfaring med å bistå skandinaver
i Spania. Vi kan bl.a bistå med:

Skatt - Skjøter - Arveoppgjør - Testamenter - Etc...

Calle Bautista Bertomeu Sober 1-3-5, lokal 46.
Tlf: 0034 966 922 332 • Mobil: 0034 691 441 356

E-post: post@scandiclegalservice.com

Web: www.scandiclegalservice.com

Åpningstider: Mandag - Fredag 10:00-14:00
Ring for timeavtale

RESTAURANTE

"Henrik Ibsen"

Etablert 1991

Alle kvelder full a la carte.

Vi serverer RASPEBALLER m/salt
lam, rotmos og stekt flesk. Dessert
og kaffe hver torsdag kl. 14.00

P.g.a stor pågang må man bestille bord.

VELKOMMEN

Hilsen Tore Johnny

C/ San Pascual 216, TORREVIEJA KL. 19-23. Ons. 18-23. Son. Stengt Tlf.: 966 700 076



SJUKVÅRD I HEMMET AV

LEGITIMERADE SJUKSKÖTERSKOR.

Vi kan:

- Ge injektioner.
- Sköta sonder.
- Blodtryck och blodsocker kontroller.
- Utföra sårömläggningarna.



TELEFON

639 098 040

HEMBESÖK GÖRS:

Måndag till fredag 10.00 till 14.00 och 17.00 till 21.00.

Lördag, söndag och helgdag efter överskommelse.

VI PRATAR: Svenska, spanska och engelska.

Vi kan göra oss förstådda på norsk och dansk.

VÄLKOMNA!!

Valberedningen

Vill få kontakt med Dig som känner att Du har något att tillföra i klubben och vill engagera Dig i det trevliga, intressanta och givande arbetet i vår styrelse.

Eller om Du känner någon, som Du tycker vara lämpad för att utveckla vår verksamhet.

Här av Dig till:

Tommy Siverdal
tsiverdal@gmail.com,
tel. 965 703 724

Oddvar Kvamme
oddkvam@gmail.com
tel. 965 329 617

Ann Höghjelm
tel. 634 333 014

MATBODEN Restaurang & Bar



Hos oss kan ni äta vår goda dagens lunch eller något annat gott från vår meny. Självklart kan ni också sitta ned med en kaffe och något nybakt till.

Vår butik med skandinaviska matvaror är välsorterad med nya leveranser varje vecka.



Håll utkik på vår webbsida för veckans dagens, evenemang och andra händelser. Självklart finns vi också att följa på Facebook.

Öppettider

Vardagar 09.00 - 18.00

Lördagar 09.00 - 14.00

Calle Eneas 1, 03182 Torrevieja
www.matboden.eu

+34 966 925 584
info@matboden.eu

Är du den som kan hjälpa oss?

En ideell förening som Club Nórdico är helt beroende av frivilliga insatser. Nórdico Nytt behöver din hjälp!

Vi behöver förstärkning med flera medhjälpare bl.a. någon som kan sköta datorer, annonsförsäljare m.m.

Om du vill, kvinna eller man, vara med i vårt trevliga team, hör av dig till oss.

E-mail: red@clubnordico.com



För att hålla ett brett utbud för våra medlemmar, behöver vi din hjälp på vårt trevliga café/kök.

Berit (Beca) Carlshöjd från Göteborg, är en av klubbens nya medarbetare.

Vi söker flere mäklare

Eftersom efterfrågan på våra tjänster är mycket stor, behöver vi nu å forstärka med flere mäklare. Vi söker dig som är företagsam och strukturerad. Stor vikt läggs på att du är rätt person att bli en del av vårt team samt att du är driven, målinriktad och positiv. Du gillar att arbeta självständig men också att tillhöra ett härligt gäng med stark drivkraft och ett interesse för att göra affärer.

Läs mer om tjänsten på:

Bjurfors.se/karriar.

Välkommen med din ansökan.

costablanca@bjurfors.se - +34 865 688 539



BJURFORS

nöj dig inte med mindre

Kvittning av betald spansk skatt

Vi fick innan sommaren information från Utlandsskattekontoret: Där står bl.a. "Om du anser dig ha rätt till återbetalning ska du skicka din begäran till Utlandsskattekontore." Tyvärr glömde jag informationsbrevet hemma i Spanien innan sommarvistelsen i Sverige. Allt löste sig ändå till slut efter ganska mycket besvär.

7 juli: Jag ringde till Skatteverket och fick reda på att vi hörde till skattekontoret i Skövde. Mejl skulle därför skickas till dit.

9 juli: För att ta reda på om allt som behövdes kommit fram ringde jag upp. Där visste ingen något om hur ärendet skulle hanteras. De ringde tillbaka och meddelade att vi inte tillhörde Skövde utan istället Göteborg.

Åter igen ringde jag Skatteverket i Göteborg. Där var det ingen hjälp att få. Ni tillhör Skövde, upplyste dom mig! Alltså inte Göteborg.

Jag ringde åter växeln och blev kopplad till Malmö. Vi tillhörde Västra Götaland! Hjälpvilliga tjänstemän på kontoret hittade att vårt ärende hade tilldelats kontoret i Halmstad.

15 juli: Inget hade hänt, så ett besök i Skellefteå kanske skulle "göra susen". Besöket avslöjade en stor okunskap inom Skatteverket. Dock inte hos den tjänsteman som jag pratade med. Han hittade den person som hade hand om mitt ärende i Göteborg. Alltså det kontor som tidigare avvisat mig.

18 juli: Jag fick kontakt med Göteborg, som berättade för mig att ärendet var avklarat och pengar var insatta på mitt Skattekonto. Belop-

pet kom in på vårt konto och allt verkade ok. Ända tills jag gjorde en kontrollräkning.

23 juli: Jag skickade ett mejl till Göteborg och ifrågasatte resultatet av behandlingen. Det var ett mycket märkligt svar! Dels att jag av den inbetalade summan skatt skulle ha betalat något som kallades kapitalskatt, och dels att jag hade betalat skatt på något som kallades tjänsteinkomsten.

Jag insåg att det här inte stämde med verkligheten.

Jag skickade då ett mejl till advokatfirman i Spanien. Kontaktpersonen hos advokatfirman kunde inte heller se att det kunde förhålla sig på det sättet.

15 augusti: Följande svar från Skatteverket i Göteborg: "Nytt beslut är på väg och pengarna sätts in på ditt konto nästa veck

19 augusti: Riktig belopp var insatt på vårt konto. Äntligen klart!

Jag tog efter hemkomsten till Spanien kontakt med Utlandsskattekontoret i Malmö och berättade vad som hänt mig. I deras svar fanns meningen "Varför du har fått Utlandsskattekontorets i Malmö gula informationsblad kan jag tyvärr inte svara på."?

En liten historia från verkligheten om hur det kan gå till när man försöker följa skatteavtalet mellan Sverige och Spanien

Med vänlig hälsning
Gunnar Dahl, Malmö, medlem 7274

Historian är starkt reducerad p.g.a. plats.

Redaktionen

Ny förordning i EU avseende arv & testamente

Nästa år får vi en ny förordning avseende arv och testamente i Europa (650/2012), vilken avser att underlätta för EU-medborgare som har tillgångar och fastigheter i flera länder. Förordningen skall göra det lättare för EU-medborgare att hantera den juridiska sidan av internationella arv och testamenten.

Förordningen träder i kraft den 17 augusti 2015. Under en övergångsperiod fram till detta datum, kan förordningen tillämpas även för dem som skriver ett avtal före 17/6 2015. Enligt artikel 5, skall man med beaktande av artikel 22, själv kunna bestämma om vilket av de länder man har anknytning till, vars juridiska enhet (domstol, notariat etc.) skall handlägga arv och testamente.

Artikel 22 säger att "En person får låta rätten till ditt arv i dess helhet styras av lagen i den stat där personen är medborgare vid tiden för sitt val eller vid sin död".

Har man medborgarskap i flera länder, kan man välja vilket av dessa länders lag som skall gälla.

Avtalet skall vara skriftligt och undertecknat av berörda parter. Ett elektroniskt meddelande som möjliggör en varaktig dokumentation av avtalet anses vara likvärdigt med skriftligt. När det gäller de praktiska detaljer, såsom utformning och innehåll av avtal, återkommer vi i senare nummer av Nordico Nytt.

Observera att denna förordning endast avser reglering av arv och testamente inte skattereglering. Arvsskattefrågor är respektive stats nationella angelägenhet.

Text: Tommy Siverdal

Arvsskatt

Spanien har i en dom den 3 september 2014 blivit dömda i EU-domstolen, för att inte följa EU/EES-fördragets paragraf 40 avseende fri rörlighet av kapital inom EES-området.

Spanien hävdade i domstolen att man för spanjorer tillämpar arvsskatt efter "personlig förmåga", medan icke residenta beskattas ef-

ter fastighetens värde. I Spanien har också de olika autonoma regionerna frihet att själva bestämma tillämpning av skattesatser.

När det gäller arv och gåva kan residenta spanjorer dra nytta av skattereduktioner (i vissa fall ner till 0 Euro i skatt), vilket inte alltid icke-residenterna kan göra. Hur skattereduktionen tillämpas är olika i de olika regionerna.

Detta strider enligt domen mot paragraf 40 i EES-fördraget.

Spanien måste alltså tillämpa samma regler för icke-residenterna som för residenta EES-medborgare.

Hur den spanska regeringen skall agera i denna fråga blir intressant att följa, med tanke på de autonoma regionernas olika tillämpningar.

Text: Tommy Siverdal



Is the bathroom what we in Sweden call fackmannamässigt done?

Köp i Spanien, med samma trygghet som hemma.

Det behöver inte vara svårt att köpa bostad 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 IN TORREVIEJA / 966 925 281 / TORREVIEJA@FASTIGHETSBYRAN.SE
FASTIGHETSBYRAN.SE/UTLAND



Club Nórdico La Marina



Vi som bor någramil norr om Torrevieja behøver inte alltid åka till hovedkontoret for å ta del av Club Nordicos glæde og gemenskap. Givetvis er vi også medlemmar i hovedklubben og kan ta del av dess aktiviteter og utflykter. Kontoret er belægt på Parque Nalon i La Marina. Her kan ni træffe någon från styrelsen for å förhöra er nærmere om våra aktiviteter, bli medlem eller bara sitte ner og få lite förfriskning. Vid frågor kontakta någon i styrelsen via mail: nordicolamarina@gmail.com

Vægbeskrivning till kontoret:

Kør N 332 norrut og forbi Guardamar. Efter Mercadona og Merca China tar ni till vänster i rondellen (2:a utfarten höger). Kør forbi Lidl på din vänstra sida, og fortsætt ca 3 km över 5 faste fart-hinder. Svæng höger till Calle Helsingki og fortsætt ca 250 meter så ni ser petancabanorna på höger sida og klubblokalen ligger mitt emot banorna.

För närvarande har vi følgende aktiviteter på gång.

Petanca:

Træning tisdagar og torsdagar 1:a april till 31:a oktober kl 10:00.
1:a november till 31:a mars kl 13:00.

Ev kan lokal trævling kan forekomma på søndagar, meddelande sætts då opp i lokalen.

Petancatrævlinger og seriespel vänder du dig till Lars-Erik Långbergs på tel 966 795 461 eller Marie Wennberg på tel 966 185 718. Trævlingsskommittén består av Lars-Erik og Marie.

Biblioteket:

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

Bingo:

Varje onsdag kl 17:00 vår og høst.

Vid frågor: Gustav Lærka 966 796 991

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 14:30 for försættningsskurs og 15:30 for nybørjare. Dessa kurser hælles i vår lokal.

Övrigt:

Petancabanorna og ansvarig for træningsspelet tis- og torsdagar: Peder Lundin. Baren: Agnetha Yngvesson og Pauline Lærka. Festkommitten Wenke Dahl, Folke Zackrisson, Tony Villardsen og Kirsti Krencker.

Styrelsen i La Marina:

Ordf:	Christer Lundqvist
V-ordf:	Gun-Britt Modigh
Kassør:	Anny Larsdottir
Sekr:	Kjell Johansen
Övriga:	Gunnel Andersson Kirsti Krencker Mats Monié

Resultater av månelandingen

Tekst: Johan Amundsen



Veldig mye av det vi bruker daglig kan på en eller annen måte føres tilbake til romfarten på 1960 og 70 tallet. NASA hevder at romalderen har gitt oss minst 1650 produkter innenfor data, helse, miljø, sikkerhet, transport, rekreasjon og industri.

Da man bestemte seg for å reise til månen, måtte man lære mer om den. Derfor utviklet man en serie ubemannede fartøyer som Ranger, Surveyor og Luna Orbiter. I Ranger-programmet tok man i bruk digital teknologi i stedet for analog. Da lærte man seg å anvende digitale bilder på en praktisk måte. Digitalt foto ble en realitet. Den digitale pulsklokken er også en direkte konsekvens av romalderen og behovet for å monitorere helsen til astronautene.

Apollo 11 som var en amerikansk romferd sørget for å lande på månen i 1969. For astronautene ble det brysmøt å ha med seg bore-

verktøy med ledning. Derfor er ledningsløst verktøy blitt et av bi-produktene fra månelandingen. Batteriteknologien gjorde oppsving med Apollo-programmet. Man måtte ha lettere og mer effektive batterier. Oppladbare pacemakere var en direkte konsekvens av dette. Det var behov for å kunne lade batterier fra utsiden.

Størrelsen på data utstyr var enorm på den tiden. Et resultat av det store spranget i datateknologien var lommekalkulatoren. Alt ble gjort mye mindre.

Månelandingen har virkelig forsynt oss med mange nyttige dingser.

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

Torre Vieja



Prøv oss – bli fornøyd!

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



Østfold Transport Service AS
Rosenborgveien 2, 1630 Gamle Fredrikstad, Norge
www.tryggflytting.com www.ostfold-transport.no



EUROCENTRO VETERINÄR

96 571 49 40

ENGLISH - FRANÇAIS - DEUTSCH

TORREVIEJA:

C/ Clemente Gosalvez 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

FACEBOOK: Eurocentro Clinica Veterinaria



**SVÅRT?
Vi gör det!**

**OMÖJLIGT?
Vi försöker!**

I vår butik, PROFESSIONAL SERVICE GROUP
hittar du allt för din fastighet:

- In- och utvändig renovering
- Design- och arkitektarbeten
- 3D ritningar för egen design
- Nybyggnation
- Allt för badrum och kök
- PVC fönster
- Rörarbeten
- Ventilation
- Golvvärme
- Fukt- och vattentätning
- Luftkonditionering
- 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

CC Torremarina, hörnet Calle Diana/ Calle Triton,
lokal nr 5, block A. 03183 Torre Vieja
(i närheten av Mercadona, Aguas Nuevas)

www.psgspain.com



Din referenspunkt i Spanien

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

**Köp & Försäljning
av Spansk Bostad**

Lagfarter

Fullmakter

Finansiella Tjänster

Skatter & Deklarationer

Testamenten & Arvsskiften

C/ Ramón Gallud 39

03181 Torre Vieja (Alicante)-Spain

+34 96 670 24 13 / +34 96 670 29 02

info@scandtax.com

www.scandtax.com

Markeder



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

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

Onsdag: Benidorm, Cartagena, Elche, Guardamar, La Mata, La Ribera og San Miguel 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, Mil Palmeras, Orihuela, Puerto Mazarron, The Lemon Tree (Campo de Guardamar), Urb. La Marina og Zoco Marked.

Festivaler



6. desember - Den spanske grunnlovsdagen
- Día de la Constitución Española

8. desember - Jomfru Marias Unnfangelsesdag
- Inmaculada Concepción

6. januar - Hellige tre kongers dag

Januar - de Patron San Fulgencio y San Antón

Februar - Karneval (Costa Orihuela)

Förslagslådan

I klubblokalen i Torrevieja sitter en förslagslåda utanför köket. Den behöver fyllas med bra förslag om klubben från er medlemmar! Lådan kommer att tömmas med vissa intervaller och styrelsen går så igenom alla lagda förslag.
Välkommen med ditt förslag!

Snart forsvinner Citroën-logoene



Verken Peugeot eller Citroen har klart å appellere i særlig grad til premiumkundene de siste årene. Det har ifølge Broom.no betydning at merker som Audi, BMW og Mercedes har forsynt seg av "deres" kunder – noe både salg og marginer har lidd under. Dette tar eierskapet PSA konsekvensen av når de nå er i gang med å bygge opp DS som sitt eget premiummerke.

Til nå har DS vært et rent undermerke av Citroën, der bilene også har hatt Citroën-logoer i tillegg til DS-merker. Men det skal det bli slutt på fra neste år. Da starter en offensiv som må sies å være svært ambisiøs. Går det som PSA ønsker, skal DS "matche appellen og eksklusiviteten til Audi", innen 2020.

Dermed forsvinner Citroën-logoen og også under skallene blir det større forskjeller på modellene. Plattformene skal kunne være de samme, men DS skal ha sine egne kvalitetskrav underveis i produksjonen, og bilene skal for kundene fremstå som klart mer luksuriøse enn modellene fra Peugeot og Citroën.

Helt sentralt i DS-strategien er å satse på fransk særpreg. For å skille seg ut fra de tyske premiummerkene, som imagemessig handler mye om nøktern, tysk fornuft, skal PSA blant annet samarbeide med innarbeidede luksusmerkevarer og motehus.

DS skal utvide fra dagens tre til seks modeller i løpet av de neste årene. DS har vist frem konseptbilen Divine, som blant annet har et svært spektakulært interiør. Den skal fungere som en smakebit på hva vi kan vente oss fra DS når satsingen for alvor er i gang.



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...

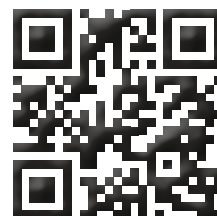
Vi söker ännu fler bostäder för uthyrning!

Ett helsvenskt företag i exklusivt samarbete med Fastighetsbyrån

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

www.giwa.se

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



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 greenfee-biljetter 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. "pärleporten" till parkeringarna utanför Centro Comercial Oasis. Vår lokal är belägen till höger innanför OASIS BULEVAR och har en skylt på fasaden med Club Nórdico och de nordiska flaggorna.

Boule eller Petanca

Interesset 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. Kontaktpersoner är Hans Boström, tel 652 297 127, hb@nosologolf.es och Lars Schyler, tel 693 793 525, efk.ab@telia.com



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 villkår.

Resekommittén

Varje verksamhetsår arrangerar vi ett antal resor till olika platser i Spanien. Vi har dessutom varje torsdag mindre utflykter i närområdet av kulturell karaktär.

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 kan du även se resultat från tävlingar i golf och petanca.

Club Nordico Mar Menor har HLR och D/hjärtlungräddning med defibrilator/hjärtstartare för utlärnin. Vid förfrågning: Tel. 638 192 894 eller på mail till: eklund@stromsnas.com

Årsmöte

Mar Menor avdelingen har årsmöte onsdag 25 februari 2015 kl. 13.00. Upplysningar fås på klubblokalet.

Syrelsen i Mar Menor

Ordf. Gerd Eklund
Ledamöter Leif Hallberg, Karin Franck, Kerstin Johansson, Gudrun Kinert, Calle Eriksson
Suppleanter Ingemar Johansson, Solveig Sundberg.

Club Nórdico Mar Menor har flyttat till nye lokaler. De ligger bakom våra gamla lokaler, säger Gerd Eklund som här presenterar med bild de nya.



Viktiga telefonnummer

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

NB! Når 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

Derfor gjesper du

Tekst: Johan Amundsen
Foto: Thinkstock.com



Det finnes mange teorier om hvorfor vi gjesper, og selv om det ikke finnes forskning som kan underbygge alle, hevder noen at de som kjeder seg gjesper mer.

Gjesping forklares som en dyp innpusting gjennom åpen munn når vi kjeder oss, er trøtte eller når vi må holde oss våkne.

Ved tester har 41 prosent av forsøkspersoner gjespet når det er varmt mens bare 18 prosent under kaldere forhold.

Østeriske forskere som har studert gjesping både i Wien og Arizona, fant at temperaturforskjell betyr mye. I Wien gjespet folk mer om sommeren enn om vinteren. I Arizona kan gradestokken om sommeren komme opp i 37 grader eller mer og her gjesper man mindre.

Vi gjesper altså mindre når utetemperaturen nærmer seg kroppstemperaturen vår på 37 grader. Da er ikke varmereguleringen lenger effektiv. Når vi gjesper er det altså for å kjøle ned hjernen. Nå vet vi det.

Nyere studier har også vist at gjesping er smittsomt. Når personer ble bedt om å se på gjespende ansiktsbilder endte det med at de gjespet selv. – Denne påståtte smitteeffekten er veldig interessant sier professor i psykologi Ståle Pallesen til forskning.no.

Volvo Ocean Race 2014/2015

Tekst: Johan Amundsen



I 2009 vant "Ericsson 4" med skipper Torben Grael, Volvo Ocean Race. I 2007 og 2009 var norske Aksel Magdahl navigatør for Ericsson Racing team. I år har han vært coach for team SCA.

Årets Volvo Ocean Race gick från Alicante den 11 oktober mot Cape Town till Abu Dhabi. Från Abu Dhabi går regattan vidare till Kina, New Zealand, Brasil, USA, Lissabon, Frankrike och vidare till Göteborg för målgång den 27 juni 2015. Hela resan på 39.000 nautiske mil tar 9 månader. Det finns 10 hamnar för stopp under resans gång.

Båtarna byggs nya till varje år. De är byggda av kolfibrer, väger mycket och har en lång köl som gör att svängradien utnyttjas till max. Personalen består av personer som lever mycket spartanskt



Den sexfaldiga världsmästaren Chris Nicholson kommer at vara danskarnas skeppare och genomföra sitt femte Volvo Ocean race. – Det är en ära att få vara skeppare för Team Vestas Wind. De har mer expertkunskaper om att tygla vindens krafter än någon annan och tillsammans kan vi använda våra erfarenheter för att ta oss av den här stora utmaningen, säger Nicholson som har deltagit i två OS för sitt hemland Australien.



under resan. Man räknar med att varje man tappar ungefär 6 000 kalorier/dag.

- Fra et hygiesynspunkt er Volvo Ocean Race en kolossal utfordring. Ekstrem hete, kontinuerlig sjösprøyt og strenge begrensninger på bruken av ferskvann gjør det vanskelig å opprettholde god hygiene ombord. Mannskapet vil generelt ikke kunne dusje på opptil 20-30 dager. Hvis det begynner å regne, løper alle opp på dekk og kaster klærne for å få skyllet av seg saltet. For å legge til rette for de mest grunnleggende hygienebehovene bruker mannskapet våtserviett, toalettpapir, vannfri såpe og hetter med vannfri sjampo, sier norske Line Pedersen, Produkt & Marknadschef for merkevaren Tork, som tillsammans med det globale hygieniska företaget SCA deltar i världens tuffaste regatta.

Dessa är de lag som deltar: Det svenska Team SCA, spanska teamet Mapfre, Abu Dhabi, Dongfeng, Team Brunel, Team Alvimedica



Norske Knut Frostad har vært kaptein på to båter, "Innovation Kvaerner" og "Djuice Dragons". Fra og med 2008 er han direktør for Volvo Ocean Race. Frostad og arrangementsorganisasjonen bak Volvo Ocean Race har de siste årene gjort vesentlige endringer for å få ned prisen på å kunne delta i regattaen. For lå kostnaden for et båtprosjekt på 25-30 millioner euro. Nå er vi nede i 9,5-15 millioner, som fordeles på to budsjettår, sier Frostad. Han håper det igjen lar seg gjøre å få flere med i regattaen. – Det hade vært veldig positivt både for norsk seilspport og næringsliv dersom det ble med en båt i 2017, sier Knut Frostad

och det danska Team Vestas Wind. For første gang på ti år deltar et rent kvinnelag. Det er ingen svenske med. Team SCA består av kvinner från Schweiz, USA, Storbritannien och Australia, alltså et reelt internasjonell lag av kompetens innan sjöfart. Vem har sagt at segling bara er for pojkarna?

Det danska företaget Vestas, som är världsledande inom vindkraft var den sjunde och sista båten på startlinjen. Två danska seglare, Nicolai Sehested och Peter Wibroe ingår i besättningen. 24 år gamle Sehested är blant de yngsta danska deltagarna i tävlingens 41 år långa historia. VD:n för Volvo Ocean Race, norske Knut Frostad, tror Team Vestas Wind, som blir den första danske båten i tävlingens historie, passer perfekt for verdens tuffaste jordenrundtseiling. Spania er tilbake med Xabi Fernández og Iker Martínez som et verdig seilerteam. De har deltatt i de siste tre Volvo Ocean Race med Telefonica og Movistar. Team Alvamedica stiller med regattaens yngste crew. Dette er et amerikansk, australsk, italiensk og New Zealands crew med en tyrkisk sponsor.

Dongfeng betyr "östavinden" og dette er også navnet på kinas båt. Manskaper som er halvt fransk og halvt internasjonalt ledes av skipper franske Charles Caudrelier. Här ingår också den svenska seglaren Martin Strömberg. Abu Dhabi er representert også i denne utgaven av Volvo Ocean Race.

Volvo Ocean Race

Ruten til 2014-utgaven av Volvo Ocean Race, som er verdens lengste havregatta.



Race. Ian Walker er tilbake som skipper. Crewet er internasjonalt med seilere fra Storbritannia, De Arabiske Emirater, New Zealand, Australia, Irland og Spania. Team Brunel er hollenderne team i regattaen med Bouwe Bekking som skipper. Han har deltatt i Volvo Ocean Race seks ganger og har med seg et internasjonalt team av seilere. Nederlandske selskaper ser ut til å ha satt stor pris på endringene som er gjort i Volvo Ocean Race. Ikke bare har man fått en av de

mest tradisjonsrike landene i seilaserne tilbake på banen med Team Brunel.

Nå annonserer delspansoren Schouten Global at de har intensjoner om å stille en egen båt i 2017. Håper på norsk deltagelse. Per Ottar Skaaret har kjøpt Volvo Ocean Race båten CAMPER som seilte inn til en 2. plass i 2012. Kjøpet er et bidrag for å støtte opp om Wolfpack Racing sin oppbygging av et norsk storbåtmiljø, samt ambisjoner om å delta i Volvo Ocean Race på sikt.



På den røde spanske båten er Iker Martinez skipper. Crewet består av 4 spanjoler, tre franskmenn, en engelsmann, en fra Brasil og en reporter fra Argentina. Ikers viktigste medspiller er spanske Xabi Fernández og franske Michel Desjoyeaux.



Deltakerlandsbyen på 40.000 kvadratmeter i Alicante tiltrakk mange besøkende. Hotellene hadde nesten 100% dekning og seilaserne skal ha generert en økonomisk effekt på 100 millioner euro.

**KÖKET HAR ALLTID GODA
smörgåsar med dryck/drikke**

PANNBIFF



4 EURO

PATÉ



3 EURO

OST/SKINKA



3 EURO

ÄGG/TONFISK



3 EURO

ÄGG/RÄKOR



4 EURO

Nórdico Nytt behöver din hjälp!

En ideell förening som Club Nórdico är helt beroende av frivilliga insatser. Om du vill, kvinna eller man, vara med i vårt trevliga team, hör av deg till oss.
E-mail: red@clubnordico.com

Vi tänder årets julgran

1:a advent 30 november kl. 17:30, direct efter adventgudstjänsten, på Plaza Constitucion.

Granen tändes av Per-Erik Persson, som är hedersmedlem i Club Nórdico och ägare av Be-Ge-koncernen i Oskarshamn. Han sponsrar årets småländska julgran på stora torget mitt framför kyrkan La Inmaculada i Torre Vieja. Club Nórdico är öppen från kl.16:00. Mera information kommer att sättas upp i Torre Vieja och på hemsidan.



Granen på torget - ett brett samarrangemang

Det är stort att vi får en svensk gran som pryder torget Plaza de la Constitucion i Torre Vieja!

Traditionen med att det reses en gran på det stora torget i Torre Vieja inför advent är ett arrangemang väl förordat och samhörigt med kommunen. Men likväl skall tider, ankomst, plats och utrymmen bokas, och efter ett första möte med Agne Andersson från Más Amigos, vårt eget kommunalråd Rosario Martinez Chazarra och Jean Paul Mulero som är kontaktperson för oss utlandsfödda i kommunen är arbetet förberett. Granen som anländer med långtradare i god tid före första advent är en gåva till det spanska folket och har skänkts av Per-Erik Persson som också ombesörjer att den fraktas hit ner. Delaktiga i arrangemanget är de nordiska föreningarna Más Amigos, Club Nórdico och Svenska kyrkan som sörjer för servering på torget, Coro Nórdico med barnkör kommer också att underhålla innan det blir dags för grantändningen.



Ett första möte på kommunens turistkontor där det planerades inför granens ankomst och firandet på torget i Torre Vieja

*Text och foto:
Lilian Ronander*



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 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


BJURFORS

REAL ESTATE

BARCELONA | TORREVIEJA | MARBELLA



TRES CORONAS



The Centre of Health, Wellness & Beauty Excellence

SweDent Dental Group



Monika
Leg. Tandläkare

- ✦ Allmän Tandvård
- ✦ Estetisk Tandvård
- ✦ Implantat
- ✦ Blekning
- ✦ Ortodonti
- ✦ Barntandvård
- ✦ Tandvårdsrädsla
- ✦ Digital OPG-Röntgen
- ✦ Laserbehandling



Ewa
Tandhygienist

Klinikken er godkjent av **HELFO**

SweDent Design
Dental Laboratory & Milling Centre



Eget laboratorium är en garant
för snabba och korrekta arbeten
under total kontroll



Alla arbeten som lämnar
laboratoriet förses
med ett
Äkthetsintyg
som
garanterar
använt originalmaterial



966 730 019



Akut: 639 841 104

www.swedent.com + info@swedent.com