

Leiebil til lavpris

Billigst og enklest på internett

WWW.SPANIAGUIDEN.NO

GRUPPE A: 3 DØRER Ford Ka4
Kia Picanto
€94 7 dager
€174 14 dager
€359 30 dager



GRUPPE A1: 3 DØRER Ford Fiesta
Nissan Micra
Seat Ibiza
€99 7 dager
€102 14 dager
€120 30 dager



GRUPPE B: 5 DØRER Ford Fiesta
VW Polo
Peugeot 207
€102 7 dager
€200 14 dager
€391 30 dager



GRUPPE C: 5 DØRER Ford Focus
VW Golf
Kia Creed
€120 7 dager
€236 14 dager
€458 30 dager



GRUPPE F2/F3: STASJONSGOEN
€136 7 dager
€266 14 dager
€519 30 dager
Ford Focus



GRUPPE F4: 5 DØRER Ford CMAX
VW Touran
€276 14 dager
€619 30 dager



Prisen gjelder vinteren 08/09 inkludert ALLE kostnader. Henting ved kontor på flyplassen. Fri km, forsikring & veiavgift inkludert. Alle våre biler har AC, radio & cd etc.
Se baksiden for mere informasjon!

PRISGARANTI



WWW.SPANIAGUIDEN.NO/LEIEBIL
Alicante • Benidorm • Murcia • Málaga • Torrevieja

- Det var Torrevieja de skrev om...



Tore Johnny Dale er veteran i det skandinaviske restaurantmiljøet på Costa Blanca. Allerede i 1987 pakket den norske kokken bagen og flyttet til Spania. Knappt fire år senere åpnet han Henrik Ibsen, som ble den første norske restauranten i Torrevieja.

Tore Johnny Dale begynte som kokkelæring ved Hotell Neptun i Bergen da han var 15. Senere var han ubåtkokk i den marinen. Som 20-åring flyttet han til Telemark, hvor han var daglig leder ved flere spisesteder, før han en dag ble forespurt om å drive restauranten i Sommerland i Bø en sesong. Det var da han begynte å tenke tanken om å kunne bo i Spania i vinterhalvåret.

Da jeg flyttet nedover, leide jeg et hotell av en nordmann som hadde to hoteller, et i Benidorm og et i Torrevieja, jeg kunne egentlig velge. Det ble et relativt enkelt valg. Sistnevnte fremsto som en langt større utfordring, det var Torrevieja de skrev om i avisene. Dette var helt i den spede begynnelsen av turismen her, da utlendingene så vidt begynte å kjøpe ferieboliger. Det var ikke en gang asfalt i gatene her i sentrum.

- Det var egentlig ganske tilfeldig

Vil bruke fem milliarder euro i november

Finansminister Solbes vil kjøpe fem milliarder euro i aktiva og lånebaserte verdipapirer fra spanske banker og utlånere iløpet av november måned. Regjeringen vil bruke like mye i desember på samme type operasjoner. Dette er en del av planen for å få løst opp i kreditt krisen som har ført til utlånstopp i de fleste spanske banker.

Flyselskapet Sterling er konkurs

Natt til onsdag den 29. oktober ble det Islandseide flyselskapet Sterling Airlines slått konkurs. Alle fly er satt på bakken, og representanter for selskapet forsøker å komme i kontakt med passasjerer som rammes av konkursen. Sterling har samarbeidet med

Norwegian på en rekke utenlandsruter, deriblant Nice, Alicante og Málaga. Det vil si at de kjøper seteplasser på hverandres fly. De passasjerer som har booket billett gjennom Sterling, men skal fly med Norwegian, bes kontakte Norwegian direkte: +47 21490015.



Ber om intensiv jakt på ordførerens drapsmann

I forbindelse med ettårsdagen for drapet Alejandro Ponsoda, har kommunestyret i Polop enstemmig vedtatt å oppfordre den nasjonale regjeringsdelegasjonen og de lokale domstolene om å intensivere jakten på avdøde ordførerens drapsmenn.

Det var den 19. oktober i fjor at Polops ordfører ble skutt flere ganger utenfor sitt hjem, han døde kort tid etterpå av skadene. Ingen er til nå verken mistenkt eller arrestert for drapet på Alejandro Ponsoda.

Regjeringens talskvinne i Alicante, Encarna Llinares, sier at den omfattende etterforskningen fortsatt pågår med full styrke. Hun oppfordrer nok en gang alle som vet noe om omstendighetene rundt drapet til å ta kontakt med etterforskerne.

Regjeringens talskvinne i Ali-

solident • Tannlege & spesialist på implantater
• Spanske priser
• Egen kundeparkering
vis-à-vis Clínica Benidorm
Avenida Alfonso Puchades, 15
03500 Benidorm (Alicante)
Vi snakker norsk!
96 585 4463
www.solident.es

"Learn a new language the way you learned your first language"
spanish courses
www.alteaspanishcourses.com
nelly@alteaidiomas.e.telefonica.net tel: +34 652456539

RING HJEM !
SCAN TELECOM **2,9** Cr./Min.
DØGNET RUNDT • FRA FASTLINJE TIL FASTLINJE
ServiceCenterAlbir • Tlf: 96 686 5796 • info@servicecentralbir.com

INDIAN RESTAURANT
HAWELI ALBIR
DAGENS LUNSJMENY mandag til fredag **7,90€**
STOR BUFFET søndag kl: 19.00-22.00 **12,90€**
TAKE-AWAY **-10%**
Åpent alle dager: 12.30-15.30 og 18.30-24.00
Tlf: 966 866 864 - 677 004 651 (vis à vis Albir Playa Hotel)

SPANIAPOSTEN

KONTAKT / CONTACTO

Epost: red@spaniaposten.no
 Web: www.spaniaposten.no
 Tlf: +34 966 882 561
 Fax: +34 966 882 591

POSTADRESSE / DIRECCION POSTAL

SPANIAPOSTEN
 Apartado de Correos 586
 03590 Altea (Alicante)

KONTOR / OFICINA

Åpent Man-Tor 09.30 - 14.00
 Cuesta de las Narices 34, Local 1A
 03590 Altea (Alicante)

Utgiver: Spaniaposten SL
 Redaktør: Kim Ammouche
 Opplag: 10.000-16.000 pr utgave
 Distribusjon: Costa Blanca + internett
 Depósito legal: A-155-2002
 Trykk: INDUGRAF OFFSET, S.A.

ANNONSEINFO OG PRISER / PUBLICIDAD

Tlf direkte: 691 523 870
 Epost: salg@spaniaposten.no

ABONNEMENT / SUSCRIPCIÓN

Avisen utgis hver annen lørdag
 (hver 14. dag) og en gang pr.
 måned juni, juli og august.
 Pris pr år:
 Norge: 495 NOK pr år
 Spania: 39€ pr år
 For bestilling: www.spaniaposten.no

Spaniaposten er trykket på resirkulert papir.



Leder

En voldtekt og ett overfall

Vi har ennå ikke fått fordøyet det særdeles grove og direkte ondskapsfulle rasistisk motiverte overfallet av en norsk jente ved "Zona Guiri" i Benidorm, også kjent som "den engelske gaten" før nyheten om voldtekt av en norsk ung jente på et toalett en bar i samme område ble kjent. Den antatte gjerningsmannen var bartender på stedet og han skal ha puttet noe i drinken til offeret for å dope henne ned i forkant av overgrepet.

Det er på overtid at vi her i Spaniaposten går ut å advarer både foreldre og ungdom mot dette stedet i Benidorm som spanjolene selv omtaler som "en vorte på verdens rompe".

Den engelske gaten er et samlingssted, for i stor grad, engelsk pøbel og hooligans av laveste klasse og mye av det verste Spania har å tilby av bargester og bartendere med lav moral. Spanjolene selv unngår i hovedsak dette området av byen, de velger heller diskotekene nede langs stranden eller i Benidorms trivelige gamleby. Noen av barene i området rundt engelske gaten er rene skalkesjul for tung organisert kriminalitet som i tillegg til narkotika involverer seg i prostitusjon m.m. Noen barer her lever ene og alene av det de kan selge av narkotika, og de har sågar "stamgjester" som henger rundt i lokalet og nøye passer på hvem som kommer og går.

Det selges Kokain, Extacy, speed (amfetamin) og de langt hardere "Capsulas" bestående av kun det rene virksomme stoffet i Extacy (MDMA) over disk her. Bartenderne selger stoffet i baren, de bruker selv og spanderer gjerne på de som vil prøve en "linje" eller en "kvarting" (en bit Extacy), både frivillig og ufrivillig. De bruker gjerne narkotika for å komme i buksene på noen ganger naive utenlandske ungdommer. Det spanderes mye billig sprit på gjestene, det er billigste alkohol av dårligste kvalitet som garanterer en riktig så dårlig dag derpå. Om man ikke havner på sykehuset i Benidorm til pumping hvor man allerede har hatt mange norske ungdommer innom for nettopp dette.

Innkasterne som henger i gaten utenfor selger dop, og mye engelsk ungdom som har strandet i Benidorm på "forlenget ferie" prøver å spe på feriebudsjettet med å selge narkotika, eller bare å overfalle og stjele fra andre ungdommer som er dessverre altfor vanlig i engelske gaten. Det er ikke uvanlig at spanjoler som trenger litt raske penger drar hit for å selge alt fra bakepulver eller oppmalt kritt og rottegift til dumme "Guiris" som tror de skal bli riktig så høye med å sniffe galskapen.

Dette er et område politiet i Benidorm selvsagt passer ekstra på, men man har av grunner vi ikke skal spekulere i her tillatt det åpenlyse salget av dop over disk her i årevis. Og politiet er ikke nødvendigvis direkte vennlig innstilt ovenfor verken offer eller antatt gjerningsmann i dette miljøet.

Om du tror din tenåring er forskånet for dette i dette området tar du feil! Bruken av disse stoffene er langt mere utbredt blant norsk ungdom enn hva foreldre og foresatte later til å tro.

Det finnes langt bedre alternativer for ungdom som skal ut på byen. Vi har allerede nevnt områdene i Benidorm nede ved stranden, eller i gamlebyen som langt tryggere og bedre alternativer. I tillegg har vi utelivet i Altea som til tross for å være en lagt mindre by trekker mye folk til kirkeplassen i helgene.

Husk at spanjolene går ut sent på byen, ikke forvent særlig mye liv før etter tolv minst. For mange barer/diskoteker er det mest fart mellom ca. halv to og fire, helt avhengig av type sted. På grunn av de lange åpningstidene er det ikke kultur i Spania for samme noe "intensive" drikkekultur man ser lenger nord i Europa.

Når det er sagt skal vi ikke nekte noen å ta turen hit, men man bør være godt klar over hva man har med å gjøre. Og kanskje oppfordre til at man utvider horisonten litt utover dette "mini-Manchester" midt i Benidorm.

Red

Madrid

Trenger 100.000 immigranter årlig



TRENGER FOLK I ARBEIDE: Helsesektoren er en av de som trenger flere arbeidere i årene fremover.

Spania trenger mer enn 100.000 kvalifiserte immigranter i året frem til 2012, for å mette det spesialiserte arbeidsmarkedet. Det er særlig innen helse, teknisk sektor og ingeniørbransjen det vil være behov for arbeidskraft i tiden som kommer.

Det er ventet at innvandringen vil reduseres til halvparten av dagens nivå i løpet av tre år, på grunn av den økonomiske lavkonjunkturen, ifølge immi-

grasjonsdepartementet. Det er derfor behov for hele 430.000 nye kvalifiserte immigranter, for å opprettholde dynamikken i økonomien de kommende 5 årene.

Statssekretær for immigrasjon og emigrasjon, Consuelo Rumi, sier at den største utfordringen for Spania i årene som kommer, blir å bedre integreringen immigranterne og deres familier i det spanske samfunnet.

Madrid

Romania vil ha hjem arbeidere

728.967 rumenere utgjør i dag den største immigrantgruppen i Spania. Nå varsler den rumenske regjeringen at Romania trenger 1 million arbeidere for å kunne realisere de store økonomiske investeringene som følge av medlemskapet i EU.

Dan Jurcan, talsmann for den rumenske regjeringen, innrømmer at han ikke vet hvordan de skal klare å overbevise rumenske immigranter i Spania om å flytte hjem. Det er særlig i byggebransjen at det tidligere østeuropeiske landet trenger arbeidskraft.

Det største problemet for den rumenske regjeringen når de skal lokke sine landsmenn hjem

igjen, er de lave lønningene. De folkevalgte har derfor fremmet et forslag om å øke gjennomsnittslønningene fra 400 euro til 900 euro i måneden.

ALT I DITT HJEM
Rengjøring.
Reperasjoner.
Malerarbeider.
Innkjøp.
 (Også IKEA)
Tilsyn med din bolig.
PRISVENNLIG.
ANSVARSFULLT.
(SERVICES M & A)
☎ 634 511 517 ☎
 (Vi arbeider i: Albir, Alfaz del Pi, Altea, La Nucia, Benidorm, Villajoyosa m.m.)

dez Bermerjo, sier at dommerne og domstolspersonalet ved streiken viser en manglende evne til selvkritikk. Men han medgir at aksjonen hadde stor oppslutning.

**TILPASSET VANSKELIGE
TIDER:** *Finansminister Pedro Solbes, sier at det foreslåtte budsjettet er utarbeidet for best mulig å imøtekomme den økonomiske lavkonjunkturen.*



- Ifølge den spanske grunnloven er det åpenbart straffbart å si negative ting om kongehuset. Mens det tilsynelatende er tillatt å si hva en måtte ønske om den som faktisk styre landet, i dette tilfellet statsminister José Luis Rodríguez Zapatero. Derfor virker det for meg som yttringsfriheten i dette landet har sine begrensninger. Vi som kjemper for å forbedre demokratiet, ønske å belyse og debattere fordelene som gis til kongehuset i kraft av det aktuelle spanske lovverket, sa José Antonio Barroso i en uttalelse til El País.

Ordføreren i Puerto Real bekrefter at han skal møte hos nasjonalforsamlingen mandag den 27. oktober kl. 10.00. Han



AEISAI
Asociación Española de Expertos e Ingenieros de Seguros y Aseguradores
Agencia asociada
Socia número 1409

Madrid

Spania holdes utenfor toppmøte



UTEN VERDENS 8. STØRSTE: Til tross for at den spanske økonomien regnes som verdens 8. største, er altså ikke den spanske regjeringen invitert til å delta på møtet. Forholdet mellom Spania og Bush administrasjonen har vært kjølig siden Spania trakk seg ut av Irak.

Spania er ikke invitert til det økonomiske toppmøtet i USA den 15. november. Amerikanske myndigheter har besluttet at møtet skal holdes innenfor den såkalte G20-gruppen, som består av G8 landene, samt en del andre betydelige økonomiske stormakter som for eksempel Brasil, Mexico og Indonesia.

Økonomien regnes som verdens 8. største, er altså ikke den spanske regjeringen invitert til å delta på møtet, som skal omhandle den internasjonale økonomiske krisen. En talsmann for spanske myndigheter sier at det oppleves som svært skuffende å bli utelatt, men at slaget ikke ansees som tapt av den grunn.

Til tross for at den spanske

Madrid

Politikere må redegjøre for egne inntekter

67 representanter i parlamentet i Madrid har blitt bedt om å redegjøre for sine private inntekter og økonomiske aktiviteter, for å avklare om de er forenelige med deres roller som folkevalgte. Bare 45 av 350 representanter i det spanske parlamentet lever av politik-erlønnen alene, eksempelvis

tjener 35 av parlamentsmedlemmene penger på advokatvirksomhet, skriver El Pais.

I følge grunnloven skal en folkevalgt ha spesialtillatelse for enhver aktivitet han ønsker å utføre utenfor sitt embete. En rekke virksomheter er forbudte. Som

for eksempel å tjene penger på offentlig administrasjon, det være seg på nasjonalt, regionalt, eller lokalt nivå. Representanter som i tillegg er medlemmer av regjeringen, har vanligvis ikke rett til å ha ekstraintekter ved siden av sine roller som regjeringsmedlemmer.

Madrid

BBVAs overskudd flates ut

Den spanske storbanken BBVA, melder at overskuddet for tredje kvartal økte med mindre enn 1 % i forhold til samme kvartal i fjor. Årets netto overskudd endte på 1.392 milliarder euro, sammenlignet med 1.382 milliarder for samme periode i 2007. En talsmann for BBVA, som er Spanias nest største bank, sier at resultatet er svært bra, hvis man tar den internasjonale økonomiske situasjonen betraktning.

2 soveroms med solrik terrasse og uteplass

Kun:95.000 Eur (ex.skjøteomk og 7% ITP)



ATTRAKTIV BOLIG I LOS FRUTALES!

Leilighet m/2 sov på grunnplan. Terrasse, 30 m2 hage og felles basseng. Selges møblert og med hvitevarer.

Kontakt Janne;

Mobil: 606 742 085 eller epost: janne@dinbolig.com

Kontor: Avda Diego Ramirez 135, 03181 Torrevieja



HOGARES

Costablanca

Vi snakker også engelsk!



Leil m. 2 sov, meget bra sentral beliggenhet, åpent kjøkken, vaskerom, bad, wc, stor terrasse, privat parkering, fullt møblert, felles basseng, svært god tilstand. 230.000€



Godt kjøp! Fullt oppusset townhouse på 150m2 m. 3 sov, 2 bad, stue/spisestue, kjøkken, stor kjeller på 50m2 med vinduer (hybel e.l. kontor?). Sentralvarme & gas, privat basseng og hage. 210.000€

Avda. Pais Valenciano 27, Alfaz del Pi

Tlf/Fax. 96 588 90 56

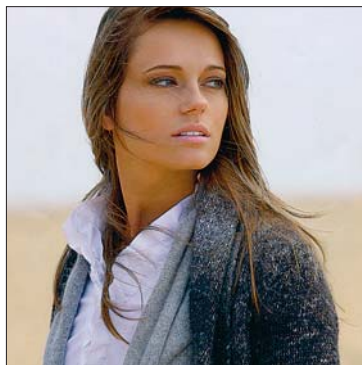
Mob. 670 85 77 46 / 687 79 77 92

conchi@costablancahogares.com

www.costablancahogares.com



Raskt salg nødvendig - Rekkehus/Villa på 150m2 med alt på ett plan. 3 sov, 2 bad, kjøkken, vaskerom, stue m. peis, aircon., privat parkering, alt i god tilstand! Felles grøntområde m. basseng. 199.500€



EVA AMARO

Casual Fashion

Vintertilbud!

Alle bukser 25%

Ved fremvisning av denne annonsen gir vi deg 10% på ikke nedsatte artikler.

Åpent fra 10.00-13.30 & 16.30-20.00 (Lørdag ettermiddag stengt)

Calle La Mar 2. Altea. Tlf: 96 584 2153

(Skandinavisk talende personale)

Fru Flytt

& HENNES FLYTTEFOLK

for sikkerhets skyld...

Vi sørger for
trygg flytting
av dine eiendeler!

Vi pakker, lagrer og transporterer til og fra Norge, Sverige, Frankrike og Spania.

Ta kontakt for et **hyggelig** pristilbud!

Telefon (+34) 693 80 45 00/(+47) 95 97 98 08

Telefax (+34) 966 86 01 24

E-post: post@fruflytt.com www.fruflytt.com

Våre kunder er
100% fornøyde!
...kanskje fordi vi er
profesjonelle og gjør
det lille ekstra...



Madrid

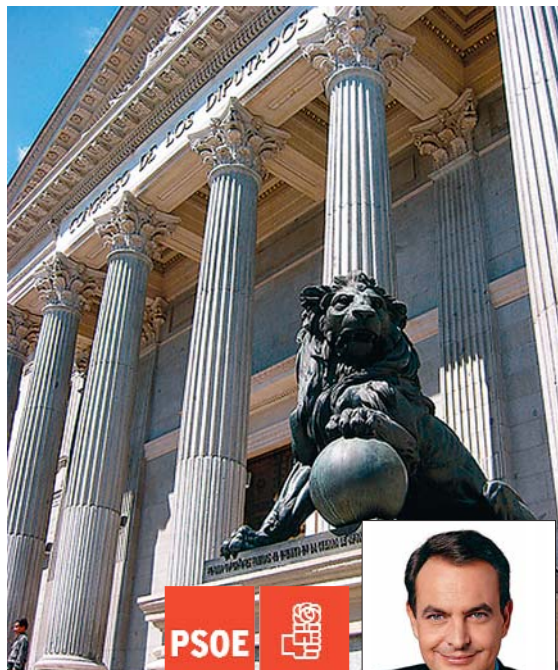
Fem milliarder Euro skal brukes i November og hjelpepakken skal debatteres i parlamentet

Regjeringens økonomiske hjelpepakke til Spanias finansinstitusjoner mangler bare flertall i parlamentet for å bli en realitet. Zapatero presenterte utkastet til "nødhjelpen", som i første omgang består av et ekstraordinært lån til bankene på 10 milliarder euro, med mulighet for utvidelse til 30 milliarder euro.

En tale til nasjonalforsamlingen understreket statsministeren at pakken, som blir en del av forslaget til neste års statsbudsjett, skal være en hjelp til bankene for å komme seg gjennom den finansielle lavkonjunkturen, og at pengene utelukkende skal gå til boliglån til spanske familier, og lån til ikke-finansielle institusjoner og firmaer.

Det er ventet at Partido Popular vil stemme for regjeringens forslag. Men partileder Mariano Rajoy, har vært nøye med å understreke at det må forlanges bedre garantier for hvordan pengene vil bli disponert. Rajoy mener at summen i sin helhet må kontrolleres av parlamentet, og at det kontrollsystemet som foreløpig er foreslått er mangelfullt.

Noen dager etter at utkastet til



CORTES: Statsminister Zapatero sier at pengene utelukkende skal gå til boliglån til spanske familier, og lån til ikke-finansielle institusjoner og bedrifter.

hjelpepakken ble presentert i parlamentet, sa finansminister Pedro Solbes at den spanske stat skal kjøpe fem milliarder euro i aktiva og lånebaserte verdipapirer fra spanske banker og utlåner i løpet av november måned. Regjeringen ønsker å bruke like mye i desember på samme type operasjoner. Dette er en del av planen for å få løst opp i kreditt krisen som har ført til utlånstopp i de fleste spanske banker.

Dette er en konkretisering av det forslaget statsminister Zapatero offentliggjorde syvende oktober, da det ble fremlagt en plan hvor man ville bruke et sted mellom 30 og 50 milliarder euro for å stimulere spansk økonomi. Regjeringen sier de kun vil kjøpe aktiva eller lån med en kreditt rating på AA, tilsvarende, eller bedre.

Alicante

13,35 % arbeidsledighet

Nye tall viser at arbeidsledigheten i løpet av det siste kvartalet har steget til 13,35 % i Alicanteprovinsen.

Det er drøye to prosentpoeng over det nasjonale gjennomsnittet som ligger på 11,33 %. Det er nå totalt 121.600 arbeidsledige i Alicanteprovinsen. Ikke uventet er det byggebransjen som er hardest rammet.



Callosa de Segura

Solgte falske universitetstitler



Fem personer er arrestert i Alicante mistenkt for å selge falske universitetstitler, et par av de arresterte, som alle er av spansk opprinnelse, har rulleblad fra før opplyser en talsmann for politiet. Titlene skal ha blitt forfalsket i en leilighet i

Callosa de Segura.

De falske universitetstitlene er utstedt ved diverse peruanske universiteter, og solgt for opptil 18.000 euro. Etterforskningen pågår for fullt.

Brigitte Wessendorf
Inmobiliaria S.L.U.

Albir, c/ Joaquín Rodrigo 6
Tlf. 96 686 7224,
Mob. 608 218 625
www.wessendorf.es

Costa Blanca Booking
Din norske megler i hovedgaten i Albir, Avda Albir 56

Ref. 759

ALTEA - Gamlebyen
92m², 2 sov, bad, toalett, kjøkken stue m. peis, varme, AC, stor solrik terrasse, to garager.
199.000€

Ref. 543

LA NUCIA - Flott oppusset enebolig!
263/885 m², 2 m² separate leiligheter, 2 + 2 sov, 2 + 1 bad, 2 kjøkken, 2 stuer, peis, AA, rustikk stil, garage, hage m. basseng, mange muligheter! 435.000€

Ref. 753

ALBIR - 300 Meter til stranden
Albir, 28m², bakkeplan, hjørne, stue m. amerikansk kjøkken, bad, komplett oppusset og møblert, basseng, carport, bod. 75.000€

scanlaw
SEANDINAVISKE ADVOKATKONTOR

Telefon: +34 965 887 765
Mobil: +34 685 412 635
Fax: +34 965 889 909
Email: erik@scanlaw.no
www.scanlaw.no

Norsk advokat **Erik C. Saunes**
Adviser Ann Sofie Österberg de Serna

Lang erfaring i å bistå skandinaver med arveskifter, omsetning av fast eiendom, opprettelse av selskaper, skattespørsmål m.m. i Spania, herunder Kanariøyene og Balearene. Sentralt plassert i Alfab del Pi.

Costa Blanca Booking
Din norske megler i hovedgaten i Albir, Avda Albir 56

Prisfall! Disse eiendommer ønskes solgt nå!

ALBIR - LEILIGHET S-761

Panoramautsikt, alt på 1 plan. 2 soverom, 1 bad, møblert, 27 m² terrasse. Felles basseng. Lukket garasje/bod. For: € 252.000 Nå: € 230.000

ALBIR - LEILIGHET S-403

1 Coliseo kompleks. 2 soverom, 2 bad, møblert, 14 m² sydvendt terrasse. Felles basseng. Garasjeplass. For: € 283.500 Nå: € 233.100

ALBIR - VILLA S-512

Havutsikt, stille område, gangavstand til strand. Villa på 139 m² og 875 m² hage. Takterrasse, garasje og basseng.
For: € 560.000 Nå: € 472.500

ALFAZ - VILLA S-775

Renovert villa nær sentrum. 100 m² med 3 soverom, 2 bad, alt på 1 plan. Tomt 500 m² med svømmebasseng.
For: € 349.000 Nå: € 299.000

www.costablancabooking.com
Tov: 966 865 610 / 620 858 617 sale@costablancabooking.com

Pamplona

Middelhavskost forebygger diabetes

Holder du deg til tradisjonell middelhavskost, reduserer du muligheten for å få diabetes med 83 %. I tillegg oppnår du en rekke andre helsefordeler, viser en omfattende studie utført ved universitetet i Navarra i Nord-Spania, som nylig ble publisert i British Medical Journal.

Diabetes er den nye folkesykdommen i Norge og resten av den vestlige verden. 265.000 nordmenn er rammet av sykdommen, de fleste av disse har diabetes type 2, som ofte er direkte relatert til kosthold og livsstil.

Forskerne ved universitetet i Navarra fulgte 13.380 friske personer i alderen 20 – 90 år i en periode på fire og et halvt år. Kosthold og matvaner ble studert og arkivert i detalj. Delt-

agerne fikk jevnlig tilsendt spørreskjemaer hvor de skulle svare for sine vaner på kjøkkenet. Konklusjonen er klar.

- Vår studie viser at man kan beskytte seg mot diabetes ved å holde seg til den tradisjonelle Middelhavskosten, som er rik på olivenolje, grønnsaker, frukt, nøtter, korn, erter, bønner og fisk. Den inneholder lite kjøtt og meieriprodukter, sier ansvarlig for studien, Miguel A. Martinez-Gonzalez, professor i epidemi-

ologi ved Universitetet i Navarra.

Professoren er dessuten spesielt opptatt av at det er viktig å få i seg riktig type fett.

- Det finnes gode fettkilder, som vi finner i olivenolje, som er veldig sunne for oss. Vi må derfor endre oppfatningen som mange har om at kosthold uten fett er nøkkelen til god helse, sier han.



MIDDELHAVSKOST: Mye fersk frukt og grønnsaker er en viktig del av "middelhavskosten", ikke minst umettet olivenolje fremfor mettede fettsyrer.

Den spanske studien viser at fordelene ved å følge Middelhavskosten er spesielt store for mennesker som er i risikozonen

for å utvikle diabetes, i forhold til vekt, familiehistorie med diabetes, blodtrykk og andre faktorer.

Egne avdelinger:

- itic INSTITUTT FOR KOMPLETT BEHANDLING AV KREFT
- ica HJERTES OG KARAVDELING
- imof MOBYAED ØYE AVDELING
- ucab INSTITUTT ARTROSKOPIK SKULDERKIRURGI
- imego INSTITUTT MEDISK KIRURGISK BEHANDLING AV FEMOR

Din tilfitt, - er vår belønning!

HOSPITAL CLÍNICA BENIDORM
20 års erfaring med din helse

Avda. Alfonso Puchades, 8 - 03501 Benidorm
Tel. 96 585 38 50 - Fax 96 586 43 45
hospital@clinicabenidorm.com www.clinicabenidorm.com

Norsk legesenter

SALUS
CENTRO MÉDICO SALUS ALBIR

24 TIMERS GRATIS AKUTT-TELEFON: 900 380 580

C/ Pau Casals, nº 16 Edif. Golf del Albir
03581 El Albir - ALFAZ DEL PI - ALICANTE
Kontor telf./time bestillinger: 96 686 86 38 Fax 96 686 75 17
e-mail: info.albir@clinicabenidorm.com

Allmennpraktiserende leger: Anne Stensholt, Terbit Handberg, Patrick Welter
Åpningstider: mandag - fredag: 09:00-16:00 / lørdag: 10:00-13:00

Jardin Sol
HELSESENTER

Temakveld på Restaurant Jardin, Foya Blanca
Tirsdag 11. November kl. 1900.
Foredrag av Lege Roald Strand:

"Flere friske eldre med riktig kosthold og kosttilskudd"

Vinsmaking- Tapas

Forhåndspåmelding i resepsjonen, eller på telefon 966 817 000 / 966 860 058. Entre 15 Euro

ØNH lege Bertil Kapstad tar i mot pasienter i uke 45 og 46.
Fra 3 november får vi ny allmenn-lege, Daniel Bratbak.

Ring eller stikk innom for å sette opp time. Også "drop in"

Ditt helsesenter i Alfaz del Pi
(nærmeste nabo til Reuma Sol)

Et tverrfaglig sammensatt helsesenter
Med norske leger, fysioterapi m/ trygdeavtale, kiropraktor, biopat, laboratorieservice, sykepleie-service m.m.

Timebestilling eller kom innom.
Tlf. (0034) 966 81 7000 - 966 86 0058

www.jardinsolhelse.com
Calle Helecho 1, Urb. Foya Blanca, 03580 Alfaz del Pi

Valencia Omstridt "abort-båt" til Valencia



Den nederlandske "abort-båten" Aurora har vært i Valencia. Seilbåten driftes av organisasjonen Women on Waves, og reiser rundt i Europa og besøker land med strenge og intolerante abortlover. Ifølge Women on Waves er abort i Spania kun tillatt når graviditeten utgjør en fare for kvinnens fysiske eller mentale helse, eller ved voldtekt.

Aurora ble møtt av både sympatisører og abortmotstandere da den ankom Valencia og Spania. Andre land på Women on Waves europeiske "verdingliste" er Irland, Polen og Malta. I alle tre landene er abort i praksis forbudt, ifølge en talskvinne for organisasjonen.

BAR & RESTAURANTE PIZZERIA NIKOS

Calle Blanca 14, Ciudad Quesada, 03170 Rojales
Tel 965 725 737

Madrid

Liten nedgang i partnerdrap

Fra januar til oktober har 50 kvinner blitt drept av sine partnere eller eks partnere i Spania. Det er åtte kvinner færre enn samme periode i fjor, ifølge tall fra likestillingsdepartementet. 11 (22 %) av kvinnene som har mistet livet hittil i år, hadde på et eller annet tidspunkt anmeldt mennene som senere skulle frarøve dem livet for trusler eller vold. Åtte av kvinnene var underordnet beskyttelsesprogrammer.

Tallene fra likestillingsdepartementet bekrefter at 29 (58 %) av de drepte kvinnene var av spansk nasjonalitet. Mens 28 (56 %) av drapsmennene var spanske statsborgere. Madridregionen har syggest statistikk med 9 drepte



MINNES DREPT KVINNE: Bildet er fra Yagüe hvor en Rumensk kvinne tidligere i år ble drept av sin mann.

kvinner hittil i år. Deretter følger Andalucía, Catalonia og La Comunidad Valenciana med syv drapsofre hver. Aragón,

Cantabria, Extremadura, Ceuta y Melilla er best i klassen med ingen registrerte tilfeller.

Gran Canaria

Leter etter lik på Gran Canaria

En 47 år gammel mann er pågrepet og fengslet på Gran Canaria, mistenkt for en rekke voldtekter og overgrep. Politiet utelukker ikke at han også har begått drap. Påtalemakten mener at mannen, som er fra hovedstaden Las Palmas, kan ha forgrepet seg på så mange som 402 kvinner siden 2002. Foreløpig er han siktet for fire seksuelle overgrep, fire tilfeller av kidnapping, ett mordforsøk, fire alvorlige trusler og et ran.

Guardia Civil og sivilforsvaret har begynt å grave etter lik i om-

rådet El Albergue de Animales i kommunen Arucas på Gran Canaria. 47 åringen er tidligere anmeldt for å ha voldtatt to prostituerte og sin 8 år gamle niese. Den pågående etterforskningen er svært omfattende, og politiet tror at mannen kan knyttes til flere barn som er forsvunnet på den kanariske øya de siste årene.

Det var en afrikansk prostituert som førte til gjennombruddet i saken. Hun forklarte politiet at hun hadde blitt kjørt til et øde område og voldtatt i mannens

hvide bil. Hun klarte imidlertid å få tak i bilnøklerne og rømte fra åstedet. Nøklerne ble overlevert politiet, som siden klarte å spore opp vanens eier. Bilen står sentralt i etterforskningen, i det som kan være den mest omfattende overgrepssaken noensinne i Spania, fordi en hvit van har blitt observert i forbindelse med forsvinningen av to barn.

Valencia

Trenger bloddonor

Valencia-regionen trenger 800 bloddonasjoner per dag for å dekke basisbehovet til alle regionens sykehus, sier direktør ved senter for blodoverføringer, Centro de Transfusiones, Roberto Roig,

som opplyser at giverglade studenter ved universitetene står for over 15 % av det totale antall donasjoner. I fjor sto unge studenter for rundt 8.000 donasjoner. 27 % av de som ga blod var førstegangsgivere.

Tel 966 86 86 96

Erna's Boutique Nå også noe klær for menn!

Moteklær til kvinner i str. fra 36 til 56.

Lokal 17. Kjøpesenteret MONVER - ALBIR (mellom Mercadona og Lidl)

Åpent: mandag-fredag kl. 10.30-19.00. Lørdag kl. 10.30-14.00

Rabatt til skandinaviske 10% - 20% - 30%

TERRA NOVA

Din gullsmed i Albir
Gull • Sølv • Diamanter

Klokker fra:
TISSOT
GUESS
DKNY
PULSAR
NAUTICA
DIESEL
pierre cardin

Skandinavisk personell
Avda. del Albir 143 Tel. 96 686 61 78

Tilbudet gjelder bare ved kjøp på over 300€

Vi gir gave til våre kunder på en verdi av 45€

Skinn Boutiquen

Benytt anledningen nå, jakker fra 49€
Luer, hatter, belter, skinnputer mm.
Også etter mål, rask service.

Åpningstider: Man - fre 10.00-15.00 og 17.00-20.00
C/San Juan, s/n- 03580 Alfaz del Pi Tel: 96 588 75 33

Salong Anitas Way

Norsk dame herre & frisør i Albir

Anita & Sigrid ønsker gamle og nye kunder hjertelig velkommen!

Vi holder til Ruperto Chapi no 2 ved cambanken i Albir

Våre åpningstider er Mandag til fredag 10.00 til 19.00 Lørdag 10.00 til 16.00

☎ 966 866 467

Garantert effekt!



FØR ETTER

Unique Beauty - Unisex salong - Alfaz del Pi

- Spesialister på semi-permanent make-up. Lepper, eyeliner, øyebryn etc.
- Mesolifting, botox, wrinklefillers etc.
- Massasje
- Neglestøping - forlengelse av øyevipper, pedicure og alle typer dag- og kvelds make-up.
- TILBUD: Gratis manicure/pedicure med "deluxe"-ansiktsbehandling!

Tlf: 96 588 89 29 - Costa Blanca Supermarked, 1 etg. Mand.-Fred. 10-19.

SKOBUTIKK I ALBIR - Stort utvalg i store størrelser og ekstra brede sko!

Gyldig til 31/12/08



Med denne verdikupong får du et prisavslag på 6€! En kupong pr person. (Gjelder ikke tilbudsvarer)

PIKOLINOS

HISPANITAS

STUART WEITZMAN

Timberland

ara

Verdikupong 6€ Prisavslag

Åpent fra 10.00 - 14.00 og 16.30-20.00
Avda. Albir 34, ALBIR. Tlf: 96 686 67 22

CAPRITX

Elche

40 % økning i arbeidskonflikter



HARDERE "KLIMA": Antallet arbeidskonflikter øker sterkt. Mye av årsaken ligger i uenigheter knyttet betalinger og oppsigelser.

Nye tall viser at det i årets ni første måneder ble registrert 2.700 tilfeller av arbeidskonflikter i Vega Baja og Baix Vinalopo. Det betyr at de tre domstolene i Elche, som er ansvarlige for å behandle ar-

beidskonflikter i området, i gjennomsnitt har mottatt 337 saker i måneden. Det tilsvarer en økning på hele 40 % i forhold til samme periode i fjor, hvor gjennomsnittet lå på 240 saker i måneden.

Guardamar del Segura

Økt hotellbelegg



En undersøkelse utført av hoteleierorganisasjonen og byråd for turisme i Guardamar del Segura, viser at byens hotellbelegg i september var på 62,57 %. Det er en økning på 8,69 % i forhold til samme måned i fjor, hvor belegget var på 53,88 %. Undersøkelsen har tatt for seg 8

forskjellige hoteller, som til sammen disponerer 782 rom.

Guardamar er dermed, sammen med Alicante, de eneste kommunene på Costa Blanca som kan vise til økning i hotellbelegget fra i fjor til i år. I Alicante var økningen riktignok bare på 0,74 %.

Guardamar del Segura

Ny marinaen allerede for liten

Lokale krefter har uttrykt bekymring for at utvidelsen av marinaen i Guardamar

del Segura, som etter planen skal påbegynnes neste år, ikke er omfattende nok til å dekke byens

behov. Den nye marinaen vil få 200 båtplasser mer, mens de lokale kreftene mener at det vil være behov for minst 700 ekstra båtplasser. Byråd Pedro Guillen, sier at hensynet til miljøet gjør at marinaen aldri vil kunne bli stor nok.



KLAR FØR SOMMEREN: Den nye marinaen i Guardamar antas å være klar før sommeren 2009. Det er svært stor etterspørsel etter båtplasser på kysten.

Bystyret i Guardamar del Segura håper at den nye marinaen, som sammen med den gamle vil utgjøre et område på rundt 30.000 kvadratmeter, skal stå klar før sommeren 2009. Budsjettet er på 8 millioner euro, og skal delvis finansieres ved salg av båtplasser. Den eksisterende marinaen i byen har per i dag plass til 400 båter.

Santa Pola

Naturreservat skal oppgraderes

Endelig er det blitt bestemt at naturreservatet El Clot i Gran Alacant skal oppgraderes. Den provinsielle regjeringen i Alicante har bevilget 61.000 euro til prosjektet, mens råhuset i Santa Pola selv stiller med 40.000 euro. I mange år har El Clot vært et populært utflyktssted for naturelskere. Området huser et fascinerende utvalg av fuglearter og andre dyr.



Oppgraderingsprosjektet skulle vært påbegynt for flere år siden, men har aldri blitt skikkelig prioritert. Den store befolkningstilveksten til området de siste årene har imidlertid fått fart på prosessen.

Forsøpling har lenge vært et problem for El Clot. I sommerperioden invaderes naturreservatet av badegjester som parkerer bilene sine under de skyggefulle trærne og har piknik i området.

PARQUE NATURAL CLOT DE GALVANY: Råhuset i Santa Pola etterlyser nå frivillige som kan tenke seg å være med rydde opp og plante nye planter og trær. Noe for deg? Ta kontakt med det kommunale senteret i Gran Alacant.

Dette etterlater store mengder søppel som ofte spres med vinden og gjør jobben umulig for ryddepersonalet.

Råhuset i Santa Pola etterlyser nå frivillige som kan tenke seg å

være med rydde opp og plante nye planter og trær. Noe for deg? Ta kontakt med det kommunale senteret i Gran Alacant.

- Håndverk tjenester
- Innredning
- Norsk sengetøy
- Sømreparasjoner
- Aircondition
- Vannfilter/Ventiler
- Gardiner og oppheng
- Gulvvarme

Vi har alle ventiler på lager

FLEXIT



Flexit ventiler har gjennomgående teleskopskanal med stål myggnett på utsiden og regulerbar ventil på innsiden.

Varme - når du trenger det!

HEAT&GLO



Handverk & interør

Tel: 966 814 267
Fax: 966 814 098
Mobil: 667 880 383

c/Calvari, 18, 03580 Alfaz del Pi
E-mail: info@cbhandverk.eu
www.cbhandverk.eu

Åpentider:
mandag - fredag
10.00 - 17.00



Leser fektproblemer, enkelt effektivt og varigt.

Reduser dine mobilkostnader med inntil 66%



BILLIG MOBILTELEFONI I SPANIA OG HJEM TIL SKANDINAVIA MED MAS MOVIL

Polop

Ber om intensiv jakt på ordførers drapsmann

I forbindelse med ettårs – dagen for drapet Alejandro Ponsoda, har kommunestyret i Polop enstemmig vedtatt å oppfordre den nasjonale regjeringsdelegasjonen og de lokale domstolene om å intensivere jakten på avdøde ordførers drapsmenn.

Det var den 19. oktober i fjor at Polops ordfører ble skutt flere ganger utenfor sitt hjem, han døde kort tid etterpå av skadene. Ingen er til nå verken mistenkt eller arrestert for drapet på Alejandro Ponsoda.

Regjeringens talskvinne i Alicante, Encarna Llinares, sier at

den omfattende etterforskningen fortsatt pågår med full styrke. Hun oppfordrer nok en gang alle som vet noe om omstendighetene rundt drapet til å ta kontakt med etterforskerne.

Drapet på den tidligere ordføreren har rystet den lille og normalt stille og rolige byen. Varierende rykter om mulige motiver for drapet har plaget byen i ett år nå. Politet har sett på alt fra personlige motiver til motiver tilknyttet store penger og eiendomsprosjekter i kommunen som har hatt noen av de største utbyggingsprosjektene i området på lang tid.



BEST I EUROPA: Et samlet bystyre stemmer for vedtaket som anmoder om en intensivering av jakten på den eller de som drepte Alejandro Ponsoda 19. oktober 2007, like utenfor hans hjem i Xirles (Polop).



www.Autovivaaltea.com

AUTO VIVA s.l.

Kjøp og salg av spanske og importerte biler

 FERRARI 360 SPIDER FI 119.900€	 MERCEDES ML 500 28.900€	 CHRYSLER VOYAGER 27.900€	 AUDI TT COUPE 13.900€	 BMW M5 SMG 66.000€	 AUDI TT CAB 14.700€
 FERRARI 456M 65.500€	 JAGUAR S-TYPE 2.7 39.000€	 AUDI S8 QUATRO 29.000€	 JAGUAR XJ8 45.900€	 BMW 330i CAB 19.900€	 BMW M3 CABRIO SMG 34.500€
 HUMMER H2 LUXERY 73.000€	 MERCEDES S300TD 10.900€	 BMW X5 3.0i 29.000€	 BMW 530 12.900€	 PORSCHE 911 AUT. 19.700€	 MERCEDES CL 550 AMG 135.000€
 MERCEDES E 220 CDI 7.900€	 MERCEDES E500 AMG 33.900€	 MINI COOPER S CAB 24.900€	 RENAULT VELSATIS 16.900€	 RENAULT ESPACE 10.920€	 MERCEDES SL500 41.800€
 MERCEDES SLK 200 14.400€	 BMW 520i 19.900€	 Mercedes C320 17.500€	 MERCEDES C270 CDI 22.200€	 CORVETTE HATCH 5.7 30.000€	 BMW X5 3.0d 29.000€



- Vi finansierer din bil med lån opptil 7år til 5.95% rente.
- 1 års garanti på alle biler
- Vi har eget verksted
- Vi utfører vedlikehold og service

Du finner oss langs N-332 mellom Alfaz del Pi og Altea:
Ctra de Benidorm - Altea (N-332)
Partida del Planet 159 Tlf: 966 88 00 39 - Fax 966 88 23 06
E-mail: arkadius@wanadoo.es

www.Autovivaaltea.com

Torrevieja / Los Montesinos

Korseminar i Los Montesinos

Det norske koret Armonía Noruégó holder til i Sjømannskirken i Torrevieja. Koret treffes for øvinger hver torsdag klokken 10.15- 12.45. Lørdag 18. hadde de seminar i Montesinos med påfølgende minikonsert i Sjømannskirken. De som hadde møtt opp til grøtserveringen, fikk en hyggelig musikalsk opplevelse etter maten.

HELEN UNSGAARD

HELEN@SPANIAPOSTEN.NO

En gang i året er det seminar. Da er det notelære, repetisjoner og selvsagt mye sang for medlemmene i "Armonía Noruégó".

Vårt kor kan ikke ha en vanlig øvingsplan. Vår kjernetid med øvinger er fra midten av september til ut november, vi starter igjen på nyåret og holder på ut april måned, sier korleder Sara Stamnes.

– Vi har måttet tilpasse øvingene etter pendlingen til våre medlemmer. De fleste reiser hjem til Norge for julefeiring, og sommerferie, fortsetter hun.

Turid Mørk Thouless er dirigent for koret, og har vært med siden begynnelsen.

Gjengen hadde sin første konsert våren 1999, da kalte de seg "Det Norske Koret". I 2000 ble så Armonía Noruégó stiftet. Per i dag koret rundt 40 medlemmer, hvorav nærmere 30 av dem er her i Spania akkurat nå.

– Nye medlemmer må komme på sangtest hos meg, men det ikke noen voldsomme prøver, bare noen skalaer for å sjekke stemmen, sier Turid og smiler.

– Vi har seminar én gang i året, da går vi gjennom repetisjoner, har notelære, og synger, sup-



MINIKONSERT: Den sangglade gjengen her ved en minikonsert ved Sjømannskirken på La Siesta.

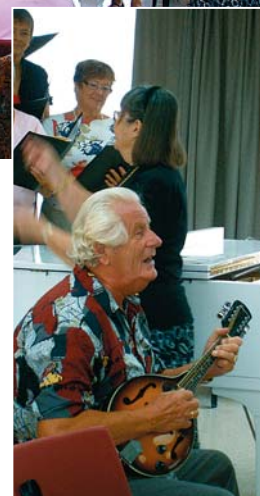
plerer Sara Stamnes.

Som leder i koret har Sara også med seg nestleder Bjørn Vikane, kasserer Kjell Hustoft, og sekretær Astrid Vikane i det administrative arbeidet.

– Repertoaret vårt er variert, vi synger både visesang, som for eksempel Alf Prøysen, og en del gospel. Vi har vennekor både i Spania og i Norge. I høst hadde

vi for eksempel et hyggelig treff med det norske koret Cantamos fra Alfaz del Pi, sier Sara Stamnes.

De som savner musikalsk utfoldelse, og vil kombinere det med sosialt samvær, oppfordres til å ta kontakt med Armonía Noruégó i Sjømannskirken.



OGSÅ BANDOLIN: Jørgen fremfører Jørgen Hattemaker på sin Bandolin.



ARMONÍA NORUÉGÓ: Dirigent Turid Mørk Thouless leder øvingen, på angstseminar på Hotel La Torre i Montesinos



Piano Man

info.pianoman@gmail.com

607 346 658 - 665 786 226

Piano
stemming og
reparasjon av
eksperten.



ALT I FLYTTING

- Lokalflytting i Spania
- Tørre sikre lagre
- 24 timer service

Bjørn Terje Berg

Tel +34 965 887 670 mob +34 620 685 021

info@flytting-spania.com ■ www.flytting-spania.com



Easy Insurance

- Alle typer forsikringer

Skandinavisk representant: Lars Fryksäter.
Direkte telefon: 966 111 601



MOTOR

HJEM

LIV

REISE

HELSE

Hverdager 10.00-14.00

E-post: lars@easyinsurance.se

www.easyinsurance.se

Alfaz del Pi

Byttemarked i Parque de Escandinavia



Lørdag 1. november er det igjen klart for "Fiesta de Intercambio" ("byttemarked") i Parque de Escandinavia, i Alfaz del Pi. Markedet arrangeres to ganger i året, 1. mai og 1. november.

"Byttemarkedet" består i av at folk tar med seg det de måtte ha liggende som de ikke har behov for, eksempelvis klær, bøker, hvitevarer og lignende. De overflødige gjenstandene blir lagt rundt omkring i parken, deretter

kan de som ønsker det, plukke dem opp. Det som blir liggende igjen på slutten av dagen, blir samlet sammen og lagt i spesialkonteinerne for klær, som finnes rundt omkring i byen. Absolutt alle som vil er velkomne til å delta på "Fiesta de Intercambio" i Alfaz.

Parque de Escandinavia ligger "øverst" i Alfaz del Pi, over broen ved "Castle Inn" og forbi rundkjøringen på høyresiden.

Altea

Kampanje mot støy fra mopeder

Byråd for trafikk og sikkerhet i Altea, Patricia Mora, har forberedt en kampanje som skal redusere støyforurensningen fra mopeder. Et av virkemidlene blir hyppigere kontroller hos biltilsynet, for å få avskiltet mopeder som sirkulerer uten det nødvendige støydemplingsutstyret, som for eksempel lyddemper på eksosanlegget.

Det er ca 3.000 registrerte mopeder i Alteaområdet. Eierne av disse oppfordres til å la sine kjøretøyer evalueres av fagfolk fra biltilsynet i løpet av nærmeste fremtid. Fra og med den 21. januar neste år, vil mopedister som ikke følger de nye retningslinjene bli bøtelagt.



BRÅKER DEN FOR MYE?: Bestefars gamle Mobilette Cady er ikke målet for denne kampanjen. Men mange mopeder som kjører rundt i området har påmontert ulovlige eksosanlegg som skaper unødige mye støy i nabolaget.

Valencia

Mistenkte ETA medlemmer arrestert

Fire personer ble arrestert natt til den 28. oktober, mistenkt for å være medlemmer av ETA. Politiet mener de fire utgjør den

baskiske terrororganisasjonens nye Navarrokmando. Det dreier seg om tre menn og en kvinne. Kvinnen ble arrestert i Valencia-regionen, mens de tre mennene

ble arrestert i Pamplona. Enkelte av de pågrepne har tidligere vært dømt for å samarbeide med ETA.

Flyselskapet Sterling er konkurs

Natt til onsdag den 29. oktober ble det Islandseide flyselskapet Sterling Airlines slått konkurs. Alle fly er satt på bakken, og representanter for selskapet forsøker å komme i kontakt med passasjerer som rammes av konkursen.

Sterling har samarbeidet med Norwegian på en rekke utlandsruter, deriblant Nice, Alicante og Malaga. Det vil si at de kjøper seteplasser på hverandres

fly. Norwegiandirektør Bjørn Kjos sier at han beklager konkurrentens konkurs, og at Norwegian vil gjøre det de kan for å hjelpe strandede Sterlingpassasjerer.

De passasjerer som har booket billett gjennom Sterling, men skal fly med Norwegian, bes kontakte Norwegian direkte:

+47 21490015
(utenfor for Norge)



SLUTT: Ingen flere fly fra Sterling Airlines skal lenger lande eller ta av fra Alicante Flyplass.

DEN NORSKE TANNKLINIKKEN

► Jan Holmefjord ► Ted Jonsson
Almennpraksis Almenpraksis & implantat

Almennpraksis, implantat og tannregulering Avd País Valencia/Teniente Seguí 20
Vis a vis Mendoza i Alfaz del Pi
Medlem av den spanske og norske tannlegeforeningen

den.norske.tannkliniken@gmail.com - tlf: 965 889 061/627 065 311

Norsk og internasjonal tannklinikk
Dr. Tannlege Einar Røskeland

- Allmennpraksis
- Implantat
- Tannbleking m.m.
- Spesiellkomptanse i Protetikk, (kroner og broer)
- Avtale m. Caser/Cogesa forsikring.

Dr. Tannlege Hege Nilsen

Tlf: 966 86 07 00 Tlf & Fax 966 86 06 39 (10-14)

Avda. Plaza del Sol, Urb Alfaz del Sol (Selvaag), 03580 Alfaz del Pi

**CLINICA DENTAL
ALFAZ DEL SOL**

solident

vis-à-vis Clínica Benidorm
Avenida Alfonso Puchades, 15
03500 Benidorm (Alicante)

**10%
RABATT PÅ
TANNBLEKING**

- Tannlege & spesialist på: proteser, kroner & broer
- Spanske priser
- Egen kundeparkering

96 585 4463
www.solident.es

Vi snakker norsk!

LEGESENTERET

Costa Blanca Klinikken

Allmennpraktikerne har norsk og spansk legeautorisasjon.

Influensavaksinen har kommet! Åpningstider:

- Skandinavisk personell
- Vi tar alle typer blodprøver
- Diverse spesialister

Tlf. 966 86 86 86 / 966 86 88 86
Øyeblikkelig hjelp: 649 542 252 & 689 145 796
Adresse: Calle Joaquín Turina, no 4 i Albir (ved siden av den norske bakeren)

Mandag - fredag
09.00 - 15.00
Lørdager:
10.00 - 13.00

Alfaz del Pi

Hjernekveld hos Jardin Sol Helse

Tirsdag den 21. oktober var det duket for tidenes tredje temakveld på Jardin Foya Blanca. Hørsel- og balansespesialist doktor Thor A. Johannesen kåserte om "vår vidunderlige hjerne". Etterpå sto tapas og vinsmaking på programmet.

HANS PETTER BARSTAD

HANSP@SPANIAPOSTEN.NO



HØRSEL- OG BALANSESPELIALIST: - Nyere forskning viser at kondisjonstrening er like effektivt som lykkepiller. Hjerneforskerne har funnet ut at flere av de kjemiske substansene som virker i hjernen, reproduseres ved fysisk aktivitet, forteller Dr. Thor A. Johannesen.

Temakvelden fungerte også som en slags ettårs feiring for Jardin Sol Helsecenter. Daglig leder doktor Roald Strand, holdt en kort velkomsthappell hvor han presenterte nye og gamle ansatte. Roalds kone, biopat Ann-Oliv Johansson, hadde mer enn nok med og varte opp gjestene.

- Dette er suksess. Vi har plass til 100 gjester, og måtte desverre avvise flere i døren. En bedre tilbakemelding kan man knapt få, sier Ann-Oliv Johansson fornøyd.

TVERRFAGLIG ALTERNATIV

Ekteparet Strand/Johansson kom til Spania for 2,5 år siden, og begynte umiddelbart å planlegge

Jardin Sol Helsecenter. Det viste seg snart at det var stor etterspørsel etter et tverrfaglig alternativ. I dag arbeider de både hjemme i Norge og her i Spania.

- Dette er en fantastisk måte å jobbe på. Her har vi samlet alle mulige slags terapeuter under samme tak. Og både tradisjonell og alternativ medisin er representert. Dette er et fellesskap hvor alle har en positiv effekt på hverandre. Roald driver fortsatt det tverrfaglige helsecenteret Kilden Helse i Oslo. Det er det senteret som er rollemodell for dette prosjektet, vi har på mange måten kopiert oppskriften derfra, forklarer Ann-Oliv.

Jardin Foya Blanca er et allsidig sted, som i tillegg til helsecenteret huser Restaurant El Jardin og en utleiedel. I kjelleren på helsecenteret finnes en egen fysioterapi- og spaavdeling med diverse treningsalternativer og et basseng som til en hver tid holder 37 grader. Jardin Sol

Helsecenter samarbeider også med blant annet med Fysiakos.

GODT FORNØYDE

Temakveldene på Jardin Foya Blanca har pågått en gang i kvartalet siden januar, og vil fortsette en gang i kvartalet i tiden fremover, med forskjellige tema hver gang.

- Vi er svært godt fornøyd med utviklingen både av helsecenteret og temakveldene. Det har vært fullt hus siden vi begynte med disse kveldene på nyåret. Vi har kun annonsert i Spania-posten, og det store fremmøtet er et tydelig tegn på at det fungerer, forteller Roald Strand.

Den norske legen er blant annet spesialist på kosthold, og han har god kjennskap til Middelhavets matvaner. Et emne han tidligere har kåsert om på Jardin Foya Blanca. En annen ting som oppstår Roald er vin. Det er ikke tilfeldig at temakveldene avsluttes med tapas og vinsmaking.

- Vi er så vidt jeg vet et av få



KVELDENS VERTSKAP: Daglig leder, doktor Roald Strand og biopat Ann-Oliv Johansson var svært fornøyd med responsen. Vi har plass til 100 gjester, og måtte desverre avvise flere i døren. En bedre tilbakemelding kan man knapt få, fortalte Ann-Oliv Johansson



Besök oss på mässan Scandinavian Expo 2008

Med ett bostadslarm installerat av Sector Alarm är du trygg dygnet runt oavsett om du är hemma, på jobbet eller på resande fot. Vi har väktare och operatörer som finns i tjänst dygnet runt och som hjälper dig vid alla tänkbara situationer.

Många anledningar att välja Sector Alarm:

- Direkttkopplat till vår larmcentral
- Fria utryckningar oavsett orsak
- Trygghetslarm
- Yttre och inre kontroll av bostaden
- Nyckelservice

Besök oss på Scandinavian Expo 2008 i Alfaz del Pi på restaurangen El Jardin i Urb. Jardin Foya Blanca mellan 31/10 - 2/11.

Telefon: 952 92 29 00

**SECTOR
ALARM**



Den Norske Bokhandelen, Alfaz del Pi

- Norske bøker • Lydbøker • Blader • Aviser
- Filmer • Musikk • Spill • Pc-spill
- Flagge • Kort • X-ord...

Man-Lør 10-14 • Tlf 965 889 880 • bokhandel@pilmin.net

norske helsesenter med egen bar og restaurant. Men det er ikke nødvendigvis noen motsetning mellom alkohol og helse. Det er mengdene som avgjør. De fleste av oss leger er enige om at et glass vin om dagen er bra for helsen og ikke motsatt, forklarer Roald.

"VÅR VIDUNDERLIGE HJERNE"

Hørsel- og balansespesialist doktor Thor A. Johannessen har vært tilknyttet Jardin Foya Blanca tverrfaglige helsesenter siden den spede begynnelsen. Han har gjennom årene opparbeidet seg en bred kompetanse på hjernens forskjellige funksjoner.

- De siste 20 årene har man lært mer om hjernen enn alt man kunne fra før. Det skyldes i all hovedsak magnettonografi, som er en teknologi som i praksis gjør at man kan se hva pasienten tenker, forklarer Thor A. Johannessen.

Ifølge Johannessen gjør magnettonologien at en kan se hvordan hjernen reagerer når en pasient for eksempel fokuserer på en hånd eller et ord. Resultatene blir så puttet inn i en datamaskin hvor de blir analysert. Forskingen er i startfasen og man vet

foreløpig ikke hva den kan brukes til etisk og juridisk. Det er først og fremst ved amerikanske universiteter man har tilgang til denne teknologien.

UT MED PROZAC INN MED TRENING

Et annet tema som særlig opptar doktor Johannessen er forholdet mellom fysisk aktivitet og mental helse.

- Nyere forskning viser at kondisjonstrening er like effektivt som lykkepiller. I en undersøkelse hvor man ga et antall kandidater Prozac i seks måneder, mens et antall kandidater drev systematisk med kondisjonstrening gjennom en like lang periode, viste resultatet at begge metodene hadde tilnærmet samme effekt. Det skjer hele tiden ting innen vitenskapen. Det som er sant i dag, er ikke nødvendigvis sant i morgen, sier Johannessen.

Hjerneforskerne har funnet ut at flere av de kjemiske substansene som virker i hjernen, produseres ved fysisk aktivitet. Fire av disse er vekstsubstanser, som stimulerer hjernevolumet til å vokse, samtidig produseres sannsynligvis nye hjerneceller, mener forskerne.



VIKTIG Å VÆRE I BEVEGELSE: - En gymlærer inviterte elevene til å begynne skoledagen en time før for å drive kondisjonstrening. Etter en stund ble skolen kåret til best i verden i flere fag. Det er tragisk at man i Norge ikke forstår at det bør være en time med gym på skolen hver dag.

- Det som fikk forskerne til å åpne øynene var et eksperiment ved et gymnas i USA. En gymlærer inviterte elevene til å begynne skoledagen en time før for å drive kondisjonstrening. Etter en stund ble skolen kåret til best i verden i flere fag. Først da begynte ting og skje. Det er tragisk at man i Norge ikke forstår at det

bør være en time med gym på skolen hver dag. De trapper ned istedenfor opp. I USA og England satser universitetene hardt på idrett. Det er ikke for ingenting. Man kan spørre hva muskler har med intelligens å gjøre. Svaret er at hvis musklene vokser, så vokser også hjernen, forteller en engasjert doktor Thor A. Johannessen, som av-

sluttet kåseriet om "vår vidunderlige hjerne" med en positiv oppfordring til alle de fremmøtte.

- Don't Worry, Be Happy.



TENK POSITIVT!: - En engasjert doktor Thor A. Johannessen, avsluttet kåseriet om "vår vidunderlige hjerne" med en positiv oppfordring til alle de fremmøtte. - Don't Worry, Be Happy.

NORSTIL Vi hjelper deg å innrede boligen din!

- Erfarne fagfolk innen møbel og interiør - Tett samarbeid med dyktige spanske leverandører - Skreddersyr interiøret slik du ønsker - Vi sørger for at alt kommer på plass i huset ditt - Konkurransedyktige priser og betingelser. Vi lagerfører: - Sengetøy fra Høle - Norske overmadrasser

Vi har kontor og showroom i Alfaz del Sol (samme sted som Den Norske Klubben).
Telefon: 651 182 543 (Johan Hjellegjerde) - E-mail: post@norstil.no - www.norstil.no

paraíso DE CORTINAS

- Områdets leder i gardiner, persienner, markiser m.m.
- Profesjonelt utført, topp kvalitet!
- Vask og oppheng av dine gardiner.
- Vi samarbeider med spesialister!

Avda. Pais Valencia 15, Alfaz del Pi
Pete: 630 166 229
Tlf: 965 887 442

Mandag-torsdag: 09.30-17.30
Fredag: 09.30-14.00
Eller ring for avtale.

Klinikken Dr. Kleij

Øyeleger: Dr. I. Kleij - Dr. Hilberg
Vi snakker norsk og engelsk.

Kun timebestilling: mandag til fredag
Tel: 96 686 41 46

Avda. Albir 60, 03581 Albir (Alfaz del Pi)

Costa Blanca Nursing
HJEMMESYKEPLEIE

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

Ring oss på **619 274 038**

Rojales

Med hele verden som tema

– Kulturuke ved Den Norske Skolen i Rojales

Den Norske Skolen i Rojales inviterte torsdag 23. oktober til åpen dag i forbindelse med sin årlige kulturuke. De 131 elevene ved skolen bød på variert underholdning, utstillinger og film.



DRAMAGRUPPEN: Får begeistret applaus av publikum. Barna har selv fått lov å velge hvilken gruppe de ønsket å delta i, uavhengig av alder.

HELEN UNSGAARD

HELEN@SPANIAPOSTEN.NO

Tema for uken er "Verden". Det er jo et veldig vidt emne, med utrolig mye å velge i, som for eksempel kultur, dans og mat, forteller rektor Signy Munkeby.

Barna har selv fått lov å velge hvilken gruppe de ønsket å delta i, uavhengig av alder. På noen grupper er alderen fra 6 til 18 år. Aldersblandingen gir elevene en unik mulighet til å bli kjent med hverandre, og bli trygge på hverandre, utover sine egne klassetrinn.

En engasjert rektor illustrerer hva

hun mener med et typisk eksempel fra tidligere i uken..

- En liten, sjenert jente ville vise noen dansetrinn, men torde ikke foran alle de andre. En av de store jentene på dansegruppen tok henne til siden for å se hva hun ville vise. Etterpå fremførte den store jenta trinnene for de andre, og forklarte hvem som hadde kommet med forslaget. Det hele endte med at den lille danserinnen tegnet en fin tegning til den store, som takk for at hun tok seg tid til henne. Hendelser som dette viser verdien av aldersblandete aktiviteter.

Oljemalegruppen hadde laget utstilling i 8-9 klasserommet, og skulpturgruppen hadde laget dekorasjoner i aulaen, blant annet en flott figur av jordkloden.

- Matgruppen står for servering av kanapeer i dag. De har virkelig fått prøve seg på mye god mat i løpet av uken, sier Rektor Munkeby og smiler.

Skolegård, ganger, og undervisningsrom var fylt til randen av foreldre og andre besøkende. I tre klasserom ble det vist, dokumentarfilm og bildeserier som elevene hadde produsert.

Ved inngangen ble det solgt lynlodd, og matgruppen sørget for at alle munnar ble mettet. Inne på skoleområdet viste fornøyde elever det de hadde laget.

Avslutningsvis var det klart for underholdning i skolegården. Elevene leverte gode og hjertevarme opptredener. Det er ikke godt å si hvem som var stoltest; elever, foreldre eller lærere. Underholdningsbiten fungerte uansett som en vellykket avslutning på kunst og kulturuken ved Den Norske Skolen i Rojales.



TRAMPEKLAPP I DÅRLIG VÆR

Rekkefølgen i programmet måtte endres noe på grunn av det ustabile været. Blant annet måtte band- og korggruppen flyttes under tak for å beskytte instrumentene mot regneværet.

Konferansier Amanda Arnesen åpnet så dagen med å invitere alle til levende musikk fremført av nettopp band- og korggruppen. Sangen "Keep on rocking in the real world" fikk trampeklapp fra et begeistret publikum.



VERDEN: - Den flotte figuren av jorden er laget av skulptur og kulisseguppen ved skolen i Rojales.

VIS AT DU KAN: - Band og korggruppen fremfører "Vis at du kan".

HydroSpas-Direct

1.950€ Nyt ditt svømmebasseng året rundt

Nyt ditt svømmebasseng året rundt

- 28 graders vanntemperatur
- Lavt forbruk av strøm
- Utveksler i titan
- Rustfri enhet
- Svært stillegående maskin
- Kompakt utførelse

www.HydroSpas-Direct.com

Tlf. 966 799 387 - Mobil. 608 200 125

San Fulgencio

Byråd og politisjef arrestert

Politiet i San Fulgencio har arrestert byråd for AIM (Agrupación Independiente del Mediterráneo), Manuel Barrera, for korrupsjon. Barrera, som tidligere har vært byråd for finans og i en periode har fungert som ordførerens nestkommanderende, skal ha mottatt bestikklser i forbindelse med omregulering av byggetomter.

Det er antikorrupsjonsdommer Felipe Briones og representanter for domstolen i Orihuela, som leder etterforskningen. Det har vært foretatt ransakninger både i rådhuset i San Fulgencio og i Barreras luksuriøse villa i La Marina urbanisasjonen. Den korrupsjonsmistenkte byrådens kone har returnert 5.000 euro som angivelig stammer fra bestikklser i forbindelse med det omtalte urbaniseringsprosjektet. Samtidig pågår etterforskningen for fullt.

POLITISJEFEN OGSÅ ARRESTERT

Sjefen for Policia Local i San Fulgencio, Bernardo Cortijo, er nå også arrestert for korrupsjon.



AIM: Partiet henvendte seg spesielt til utlendinger bosatt i området.

Arrestasjonen kom bare et par dager etter at byråd for AIM (Agrupación Independiente del Mediterráneo), Manuel Barrera, ble siktet for å ha mottatt bestikklser i forbindelse med et urbaniseringsprosjekt. Politisjef Cortijo er nå siktet i samme sak. Etterforskerne har ransaket lokalene til Policia Local i San Fulgencio, samt politisjefens private villa. Cortijo, som har vært politisjef i den lille Vega Baja kommunen i et knapt år, sitter varetektsfengslet i Alicante.



AIM: Sjefen for Policia Local, Bernardo Cortijo, her under arrest av konstabler fra Policia Nacional.



Internasjonal Barnepark i Quesada:

Kun timebestilling:

Mandag til fredag 08.00-20.00.

Norsk: LINE LAKSMARK

Engelsk: SAMANTHA ROBERTS

Spansk: VIOLETA DRUJA

Calle Sorolla nr. 60 Quesada, Tel. 697.316.870

Klima- og poolteknikk

- **Varmepumper til basseng:** 28°C hele året
- **Nyhet! Krystallfilter:** Bytt ut ditt sandfilter med nye krystallfilter for renere og sunnere vann!
- **Bassengtrekk:** Forleng sesongen med 20% ekstra gratis varme med våre solartrekk. Vi leverer både myke, harde og motoriserte isolerende bassengtrekk.
- **Havsalt elektrolyse:** Svøm naturlig og sunnere med saltvann i ditt basseng.
- **Solvarme:** Gratis varmtvann fra solen. Stort utvalg i løsninger!
- **Air Condition & varmepumpe:** Kulde, varme og avfuktning i samme enhet. Stillestående (21dB) - Energi klasse A+.

Vi renser og desinfiserer aircondition anlegg!



Behold varmen i bassenget i vinter. Stort utvalg i bassengtrekk!

37 år i Altea. Vi gjør teknisk service. Vi snakker engelsk og tysk.

Klima- og Poolteknikk - K. Niemann

Cuesta de las Narices, 4, bajos - 03590 Altea

Telf.: 966 880 512 - americanpool@telefonica.net

C H A S

Repair & new installations

TORREVIEJA

Fitted kitchens, wardrobes and bedrooms

Best prices - Top quality!

Tlf: 96 678 48 05

Established in 1985

Mob: 629 055 336

smile
DENTAL CLINIC **Velkommen!**

966 70 50 83

www.smiledental.es

Dr. Tor H. Oppedal
Dra. Gry Nibe
Dra. Filippa Weichbrodt

Av. Delfina Viudes Parc, 1ª Planta
Local 42, 03183 Torrevieja

AKUTT TELEFON:
650 570 444

Salon Margaretha's
UNISEX HAIRDRESSER
HÅRKLINIK



-VI ARBETAR MED PERUKER, HÅRPROTESER OCH TUPEER FRÅN 100 -1500€
-VI ARBETAR EFTER SAMMA TEKNIK SOM APOLLO DET AMERIKANSKA SYSTEMET.



www.salong-margaretha.com

96 692 18 46 Lomas Playa III, Torrevieja



Statens vegvesen

Bilfører 65+

Statens vegvesen inviterer til oppfriskningskurs for Bilfører 65+ i Spania

Kurs holdes på følgende steder:

Alfaz del Pi

Den Norske Klubben Costa Blanca, Plaza del Sol, Local nr 1.

Alfaz del Sol kl. 14.30 - 17.30 følgende dager:

Mandag 17. november og onsdag 19. november

Mandag 24. november og onsdag 26. november

Påmelding til Den Norske Klubben, tlf. 965 887 028

Torrevieja

Den Norske Klubben i Torrevieja, Calle Almudena 46, Torrevieja,

kl. 14.30 - 17.30 følgende dager:

Torsdag 20. november og fredag 21. november

Torsdag 27. november og fredag 28. november

Påmelding til Den Norske Klubben, tlf. 965 716 326.

Kurset består av 12 timer teori og går over fire samlinger. Det er også individuell kjøring med instruktør. Kjøringen avtales på kurset. Prisen er 750 norske kroner.

Statens vegvesen ønsker velkommen til et nyttig og hyggelig kurs. Kurset er frivillig og det er ingen eksamen og ingen mister førerkortet.

vegvesen.no

SUDOKO Vanskelig

				7				
	8		6			3	7	
4				3			6	8
	5							7
			3	2				
			8	6				2
2	6						5	
7	4							
		5			4			9

SUDOKO Medium

			2	8		9	7	
	9			3		6		2
1	5	2		9	6	8		4
5	7						8	
8		4	6					
					9			
					4	3	5	1
				7		2		
	1	6					9	

SUDOKO Enkel

	5			2			3	
	4				3	7		2
	8		6		7			1
5	3				6	9		7
		8						5
	9				5	2		3
			5	7	1			8
2								
8	7	4	3		2			6

Hvordan spille Sudoku: Et tall, mellom en og ni, kan kun forekomme en gang per rekke, kolonne og rektangel.

MARKEDER / MERCADOS

Markedene på kysten kan være gode steder for å komme over et "billig kjøp" eller bare tittle litt for underholdningens skyld. Mye godt frukt og grønt selges også til svært hyggelige priser. Kvaliteten er langt høyere enn hva du finner på supermarkedet. Vil du prute mest mulig, kom siste timen markedet har åpent. Kremmerne slår av ekstra mye mot slutten. Interesserte i antikviteter og gamle ting vil finne mest på brukmarkedene (rastros). Bildet viser søndagssmarkedet i Benidorm.



Fredager i Torrevieja sentrum



Frukt og grønt i Callosa lørdager

MANDAG:

Callosa d'en Sarrià
Dénia
Parcent
San Pedro del Pinatar
Santa Pola
Elche
La Nucia
San Pedro

TIRSDAG:

Altea (Blomster, frukt & grønt)
Benidorm
Callosa d'en Sarrià (Frukt & grønt)
Orihuela
Mil Palmera (17-20)

ONSDAG:

Callosa de Segura
Santiago de la Ribera
Benidorm
El Campello
La Mata
Guardamar
Torrevieja / La Mata
Muchamiel

ONDARA:

Polop
San Miguel de Salinas
Teulada

TORSdag:

Gran Alacant (Urb. Sierra Mar)
Alicante (Ved Plaza de Toros)
Gandia
San Javier
Jávea
Pego
Rojales
Villajoyosa
Urb. Marina, San Fulgencio (Torrevieja)

FREDAG:

Alfàs del Pi (08.00 - 14.00)
Finestrat
Gata de Gorgons
Dénia (Frukt og grønnsaker)
Los Montesinos (kveld/natt)
Moraira
Oliva
Pilar de Horadada (natt)
Torrevieja (nære busstasjonen)

LØRDAG:

Alicante
Almoradí
Torre Pacheco
Elche
Benissa
Calpe
Callosa d'en Sarrià (Frukt & grønt)
Gandia
Santa Pola
Playa Flamenca

SØNDAG:

Alicante (Ved Plaza de Toros)
Benidorm
Ciudad Quesada (Zuco)
La Nucia
Campo Guardamar
Albir/Alfáz El Cisne
Urb. Marina, San Fulgencio (Torrevieja)
La Manga (Cabo de Palos)

Tips oss om endringer og mangler:
red@spaniaposten.no

BRUKTMARKEDER (RASTROS)**ALICANTE:**

Daglig kunstmarked
ved Paseo Gadeo fra 1200

BENIDORM:

Søndager kunst og antikk fra 0900

CALPE:

Søndager jazz, funk og loppemarked

DÉNIA:

Onsdager fra 0800-1400

GUARDAMAR:

Fredager fra 0800

JALÓN:

Lørdag loppe- og antikkmarked
fra 0800-1400

TEULADA:

Sødag stort brukmarked
(Flyttet til Pedreguer)

LA NUCIA:

Søndager loppemarked

POLOP:

Søndager loppemarked

VILA JOYOSA:

Søndager kunst og antikk fra 0900

Guardamar

¿Habras español?

– Spanskkurs i Guardamar

Mange utlendinger som ferierer eller bor i Spania, gjør en innsats for å lære seg det spanske språket. Spaniaposten møtte tre nordmenn på spanskkurs i Guardamar.

HELEN UNSGAARD

HELEN@SPANIAPOSTEN.NO

I klasserommet på Casa de Cultura sitter ivrige elever med blyanter og bøker. De tre nordmennene, ekteparet Kjell Arne og Svanhild Tvetmarken, og Valbjørg Line Eide tar seg tid til en prat etter endt undervisning.

– Læreren vår er veldig flink og motiverende, hun snakker kun på spansk, men hun er flink til å forklare slik at vi forstår, sier Valbjørg.

– Bøkene har gode illustrasjoner, og forklarer ting veldig greit sier Kjell Arne.

Kjell Arne og Svanhild har leid en leilighet, og skal være i Spania frem til mai.

– Hvis vi liker oss, kan det godt hende at vi gjentar dette til neste år, forklarer de.

– Det eneste som er litt fælt, er at vi nettopp har blitt besteforeldre, vi savner å følge med på

utviklingen til den lille. Men heldigvis får vi snart besøk av barn og barnebarn, sier Svanhild og smiler bredt.

Valbjørg bor i Guardamar med sin ektemann Kjell.

– Vi har reist hit i syv-åtte år, og trives veldig godt. Mannen min går også på spanskkurs, men han er litt flinkere enn meg. Han tar kurs på et høyere nivå, forteller Valbjørg.

Svanhild og Kjell Arne henvendte seg til Turistkontoret for å få informasjon om spanskkurs for utlendinger. De ble veldig godt mottatt av en engelsktalende dame som henviste dem til Casa de Cultura.

– Vi abonnerte på Spaniaposten før vi kom hit, og føler det har gitt oss god kjennskap på mange områder. Noen ganger vet vi mer enn folk som har vært her i mange år, sier Kjell Arne og flirer.

– Målet mitt med dette kurset er å kunne kommunisere i det daglige, sier Valbjørg. Svanhild samtykker med henne.

Kjell Arne, derimot, har høyere ambisjoner.

– Jeg kunne veldig gjerne tenke meg både å kunne skrive godt, og å snakke språket flytende.

Svanhild synes det er vanskeligere å lære spansk enn det mannen hennes syntes.

– Han kan fransk fra før, og det hjelper når en skal lære spansk.

– Kan du andre språk enn ditt morsmål, tror jeg du tar ett nytt språk lettere, nikker Kjell Arne.

Det koster kun 60 euro for ett semester, påmeldingen skjer på Casa de Cultura.

– Vi har undervisning to ganger i uken, og det er flere nivå å velge mellom, sier Valbjørg.



TILBAKE PÅ SKOLEBENKEN: Svanhild og Kjell Arne henvendte seg til Turistkontoret for å få informasjon om spanskkurs for utlendinger. De ble veldig godt mottatt av en engelsktalende dame som henviste dem til Casa de Cultura i Guardamar.

Alle tre er veldig fornøyd med byen de har valgt her i Spania. I Guardamar bor mange utlendinger blant dem også en del nordmenn.

– Vi har både mulighet til å treffe nordmenn, og å praktisere spansk i det daglige med våre spanske naboer, sier Valbjørg.

Hun synes de spanske innbyggerne i Guardamar er veldig hyggelige og imøtekommande mennesker, og hun gleder seg til hun kan kommunisere ordentlig med dem etter endt spanskkurs.



TRIVES I GUARDAMAR: Valbjørg, Kjell Arne og Svanhild praktiserer spanske med de naboene i det daglige.

SPANIAPOSTEN

Markedsføre din bedrift?

Spaniaposten er et unikt effektivt verktøy for bedrifter som jobber mot det skandinaviske markedet i Spania. Ingen har flere lesere, større opplag, eller bedre distribusjon!

Vi dokumenterer gjerne vårt opplagstall.

Spre ditt budskap!

Kontakt oss på:
966 882 561 eller
salg@spaniaposten.no

KRÄUTERHAUS
Sanct Bernhard

CALPE

Av. Gabriel Miro, 7 Tel: 96-583.68.07

ALBIR

Av. De Albir Tel: 96-686.41.71

BENIDORM

C/Gambo, 3 Tel: 96-585.86.63

TORREVEJIA

C/Ramon Gallud, 51 Tel: 96-670.67.65

Noni Bio-Juice 100%
1Litre €26,50 - 3L €24,00/L - 90Kaps €12,80

Soya-Isoflavoner & Kalsium
Soya inneholder planteøstrogen som gir gunstig effekt på kvinnens kropp under og etter overgangsalderen.
90 Kaps €12,50 - fra 3x €11,00

Glukosamin-Kondroitin
er en velbalansert kombinasjon for sunne leddfunksjoner.
120 Kaps €35,90 - fra 3x €32,95

Rosenrot-Rhodiola
fjerner stress, forbedrer konsentrasjonen, minnet og befrukter prestasjonsfremme.
120 Kaps €15,00 - fra 3x €13,50

Ginkgo-Magnesium
En bra kombinasjon. Ginkgo forbedrer blodsirkulasjonen og magnesium er gunstig for blodkarene. Tegn på dårlig blodomløp er hukommelsessvikt, mangel på konsentrasjon, tretthet, kalde hender og føtter.
400 Tab €20,50 - fra 3x €18,50

EPA Fiskolje Kapsler(650mg)
med 650mg Fiskoljekonsentrat, minst 65% Omega-3 og minst 325mg EPA/ 70mg DHA.
90 Kaps €24,90 - 210 Kaps €49,50

Chitosan Fatbinder
Chitosan trekker til seg fett som en svamp, og hemmer opptaket av fett i tarmsystemet.
240 Kaps €29,90 - fra 3x €26,65

Aloe-Vera-Juice 99,6%
1 Litre €11,00 - 3 Litre €9,90/L
90 Aloe-vera Kapsler €11,00

Flere naturprodukter

	Euro
AFA sjøtang kapsler	120 kap ..19,95
Artisjokk ekstrakt	120 tab ..8,95
Asparges tabletter	350 tab ..12,50
A-Z 26 vitaminer & mineraler	150 kap ..7,95
Cinnamon kap 2.000mg NY	180 kap ..11,00
CLA (konjungenert linolsyre)	120 tab ..15,00
Co-enzym Q10 40mg + vit	150 kap ..25,00
Co-enzym Q10 40mg mono	300 kap ..37,50
Cranberry Vital-Juice	1 L ..8,90
Djevelklo	120 kap ..10,75
Dvergpalme & Gresskarfrøolje	300 kap ..28,50
Eple-eddik	120 tab ..7,95
Ginsengfit	200 kap ..21,70
Gresskarfrøolje	130 kap ..7,95
Grønnleppet musling kapsler	150 kap ..12,50
Härfit - for starkt, sunt Här	150 kap ..12,50
Johannesurt + Lecitin	90 kap ..9,85
Kalsium-Magnesium	400 tab ..9,95
Lakseoljekapsler (500mg)	400 kap ..9,50
Lutein Eyecare m/ blåbær	90 kap ..12,80
Maca-østers ekstrakt	120 kap ..16,80
Marietistel Silibum	120 kap ..16,70
Nattlysolje 500mg	150 kap ..9,95
OPC Kapsler	90 kap ..22,50
Haibrusk	180 kap ..21,80
Rød solhatt & Vitamin C	120 kap ..11,85
Rødkløver kapsler	60 kap ..19,50
Royal Jelly 1 måneds kur	30 bot ..29,95
Silica - for hår, hud, negler	210 kap ..8,95
Sink-gjør	180 tab ..10,90
Spirulina - blågrønn mikroalge	360 kap ..12,60
Tranebærkapsler	90 kap ..11,00
Veneforbedrende tabletter	150 tab ..10,50
Vitafit - Ginkgo-Magnesium	400 tab ..20,50
Vitamin B Kompleks	120 kap ..7,85
Vitamin C + sink Retard	150 kap ..8,50
Vitamin C Acerola	300 kap ..10,85
Vitamin C Retard	120 tab ..5,45
Vitamin C 400	240 kap ..24,00
Vitaminer for kvinner	60 kap ..9,60
Wu-Wei-Zi & Granateple	90 kap ..12,50

I våre forretninger finner du mange flere helseprodukter sammen med veiledning fra våre eksperter innen helsekost. Vi tilbyr også postordresalg. Tel. 96-585.86.63

Torrevieja

- Det var Torrevieja de skrev om...

Tore Johnny Dale er veteran i det skandinaviske restaurantmiljøet på Costa Blanca. Allerede i 1987 pakket den norske kokken bagen og flyttet til Spania. Knappt fire år senere åpnet han Henrik Ibsen, som ble den første norske restauranten i Torrevieja.

HANS PETTER BARSTAD

HANS.P@SPANIAPOSTEN.NO



ENKELT VALG: - Det var egentlig ganske tilfeldig at det ble Torrevieja. Da jeg flyttet nedover, leide jeg et hotell av en nordmann som hadde to hoteller, et i Benidorm og et i Torrevieja, og jeg kunne egentlig velge. Det ble et relativt enkelt valg. Sistnevnte fremsto som en langt større utfordring. Det var ikke en gang asfalt i gatene her i sentrum den gangen.

Tore Johnny Dale begynte som kokkelæring ved Hotell Neptun i Bergen da han var 15. Senere var han ubåtkokk i den norske marinen i 15 måneder. Som 20-åring flyttet han til Telemark, hvor han var daglig leder ved flere spisesteder, før han en dag ble forespurt om å drive restauranten i Sommerland i Bø en sesong. Det var da han begynte å tenke tanken om å kunne bo i Spania i vinterhalvåret.

- Det var egentlig ganske tilfeldig at det ble Torrevieja. Da jeg flyttet nedover, leide jeg et hotell av en nordmann som hadde to hoteller, et i Benidorm og et i Torrevieja, og jeg kunne egentlig velge. Det ble et relativt enkelt valg. Sistnevnte fremsto som en langt større utfordring, det var Torrevieja de skrev om i avisene. Dette var helt i den spede begynnelsen av turismen her, da utlendingene så vidt begynte å kjøpe ferieboliger. Det var

ikke en gang asfalt i gatene her i sentrum. Mens Benidorm allerede var en veletablert turistmetropol, mimrer Tore.

SOSIAL KLUBB

Tore hadde fått bra skikk på restauranten i sommerland, og kunne vise til et betydelig overskudd. Så da han reiste til Spania for vinteren, var det andre som så muligheten, og sikret seg kontrakten for de kommende årene. Dermed måtte den norske kokken legge om fremtidsplanene.

- Jeg bestemte meg for å lage en sosial klubb, et slags samlingssted, for nordmenn i Torreviejaområdet. Det første som måtte ordnes var arbeidstillatelse, det tok syv måneder den gangen, i dag kan du bare komme og begynne å jobbe på dagen. Ting har forandret seg. Et norsk miljø hadde så vidt begynt å etablere seg på det sydlige Costa Blanca i 1987. Det fantes

allerede en norsk baker og en liten norsk bar i byen. Også var det Hotell Delfin, som Tore skulle drive. Det var der den norske klubben holdt til i begynnelsen, det var også der den første 17. mai feiringen i Torrevieja gikk av stabelen. Og det var der Tore fikk realisert planene for sin sosiale klubb.

- Det fungerte bra og ble det jeg hadde tenkt at det skulle bli, et samlingssted for nordmenn. Alle busser fra Norge stoppet ved Hotell Delfin. Jeg husker folk kom med fire dager gamle VG, og like gamle dagsrevyen på video. Da var det bare å sette seg ned å lese "nyhetene", sier Tore med et smil.

Men en medalje har alltid en bakside. På hotellet gikk det 24 timer i døgnet. Og da leiekon-

trakten gikk ut, orket han ikke mer. 365 dager i året gjennom tre år med minimum 16 timers arbeidsdag, ble for mye. Isteden startet han Tores Kafé. Omtrent samtidig begynte han å innrede et annet lokale like i nærheten.

HENRIK IBSEN

I juli 1991 åpnet Restaurant Henrik Ibsen i sentrum av Torrevieja. Det begynte som et rent steakhouse. Men etter hvert begynte gjestene og forlange større og bedre meny.

- Det var konsul Tim Kindem og jeg som satt og diskuterte navn på restauranten. Til slutt stod det mellom Edvard Grieg og Henrik Ibsen. Siden jeg har bodd i Telemark i mange år, var valget enkelt. Det måtte bli Ibsen. Jeg har valgt å profilere stedet som en skandinavisk restaurant fordi

jeg ønsker å appellere til andre enn nordmenn. Vi fører en internasjonal meny med norske spesialiteter. De første årene hadde vi fullt hus. Skandinaver jeg kjente fra Hotel Delfin, og etter hvert flere og flere spanjoler, særlig unge mennesker som ønsker en annerledes reise i gastronomien. Enkle ting som kokt laks og sild er særlig populært, gjerne med akevitt ved siden av, forteller Tore.

Restaurant Henrik Ibsen er en familiebedrift, og drives av Tore og hans spanske samboer Nati, som er utdannet Sommier (vinekspert). I Ibsen året 2006, fikk restauranten registrert sin Henrik Ibsen Vin som eget varemerke. Den fås i dag kjøpt på vinmonopolet og i flere butikker rundt om i Spania.

T LINE

Kontakt:
info@toreline.com
Vakt tlf. +34 669 003 443
Tore Line
www.toreline.com

Flytteservice over hele verden

- Det er vi som gjør flytting til en GOD opplevelse!

Vi tilbyr:
TRANSPORT/FLYTTER TIL og FRA SPANIA HVER UKE

Ikke bare flytting, også transport av: Biler, båter, omtålig gods/data, kunst, antik, stykk gods, messetransport, partigods, maskingods etc.

La Parada

BAR CAFETERIA SERVICIOS INTERNET
Norsk kafe i San Miguel de Salinas

Middagsservering hver dag frem til stengt. Torsdag kveld "norsk middag". Lørdag 13-16 lunchbuffet (Bordbestilling anbefales). Stort utvalg av småretter og smørbrød, bl.a. skandinavisk sild.

Skandinaviske aviser • Danske brødvarer • Hjemmelaget mat • Bilutleie • Internet Ring oss gjerne for nærmere informasjon.

Tlf. 966 723 228

C/Ronda. Oeste no. 44

Åpningstider: Man & tirs 9-21, Tor & fre 9-21, Ons & lør 9-16

Lutefisken kommer snart!

- Jeg har funnet en bodega i La Mancha som hadde en vin som passet meg. Den har kommet ut hvert år siden 2004. I 2006, i forbindelse med Ibsen året, ble vi invitert til Seattle på grunn av vinen. Der arrangerte vi "Ibsen Dinner" for det norske miljøet. Det ble en braksuksess, og etterpå laget vi en tilsvarende middag på universitetet, der var blant annet ambassadør Vollebekk til stede. Det var ellers mye fint folk der fordi det også var pengeinnsamling til universitetet. Men det var maten som sto i høysetet. Vi hadde reise og opphold betalt. Det var litt av en opplevelse.

CAMPINGLV

For ti år siden ble Tore forespurt om han kunne tenke seg å drive restauranten på Nordsjø Ferieland, som ble kåret til Norges beste campingplass i 2006, på sommerstid. Han svarte ja.

- Vi er hjemme i Norge og jobber hvert år fra midten av juni til midten av august. Det passer bra på flere måter. For det første kan sommene bli litt stille. Og for det andre slipper vi unna den aller varmeste tiden her i Spania. Jeg har med betjeningen selv. Vi samarbeider med kokkeskolen i Alicante, og hvert år reiser fem kokker og fem servitører sammen med oss til Norge.

Hvert år utlyses de ti sommerengasjementene, og det er kamp om plassene for å være med til Norge og jobbe. I år var det 60 søkere. Alle må gjennom en nøye utvelgelsesprosess.

- Hele gjengen bor og arbeider sammen i to måneder, så det er viktig å finne de rette folkene som fungerer sammen. Vi har hatt mye rart gjennom tiden.

Blant annet hadde vi knivslagsmål på kjøkkenet en gang, forteller Tore.

Sammen med kokkeskolen i Alicante, er Restaurant Henrik Ibsen også med i utvekslingsprogrammet Leonardo da Vinci, som sender spanske kokkelever til Norge og vice versa. Og for noen år siden tok en norsk lærling hele læretiden ved den norske restauranten i Torrevieja.

DÅRLIGERE TIDER

I år ble tre av de spanske kokkene som var med for å jobbe på Nordsjø Ferieland igjen i Norge etter at sommeren var over. Tore Johnny Dale mener det betegner de dårlige tidene som har rammet Spania.

- Da vi søkte om ekstrahjelp for en stund siden, hadde vi 62 søkere på en deltidsstilling, samtlige kom fra restaurantbransjen. Det sier litt om hvor mange som mister jobben i dette landet om dagen.

I fjor begynte også Restaurant Henrik Ibsen og merke de dårlige tidene. Tore hadde for så vidt sett det komme, han har fått med seg hele boomen. Bare for en fem til seks år tilbake hadde de tre ukers ventetid for å få bord. I dag er det langt mindre gjester.

- Før gikk det av seg selv, nå må vi begynne å finne på ting. Blant annet har vi tenkt å ha en del minikonsserter utover høsten og vinteren, også har vi forandret litt på åpningstidene. Ellers har vi ikke tatt så voldsomme grep ennå. Det er ennå ikke så ille at vi må begynne med dans og pizza. Men jeg har lyst til å komme med en oppfordring på vegne av alle de skandinaviske restaurantene i området. Hvis vi

får besøk overlever vi. Hvis folk har lyst på skandinaviske alternativer, må de brukes. Det er vel og bra med Kinarestauranter, men det bør være rom for andre ting også. Vi har et bredt skandinavisk utvalg her i Torrevieja, som både på pris og kvalitet ligger høyt opp på lista, sier Tore.

PT CRUISER

Ved siden av å være kokk, har Tore Johnny Dale alltid pleiet en lidenskap for amerikanske biler. Da han bodde i Norge hadde han flere utstillingseksemplarer, og han har fortsatt stående en 1975 modell Chevrolet El Camino, som han bruker når han er hjemme om sommeren.

- For seks år siden kjøpte jeg meg en Crysler PT Cruiser. Det er en bil det er produsert ca en million eksemplarer av på verdensbasis, og det har oppstått

mange store klubber. Jeg fant ut at jeg ville starte en slik klubb jeg også. Det gjorde meg trolig til en av få norske presidenter her i landet, forteller Tore med et smil.

Klubben, som har egen hjemmeside sponset av Crysler, består i dag av rundt 200 medlemmer, hvorav samtlige er spanjoler. Hver måned arrangeres felles utflukter.

- Vi har det helt topp. Spanjolene er morsomme folk. En gang spurte en av medlemmene meg om hvor nordmenn bor på vinteren når det er kaldt. Her i Spania svarte jeg. Det virket nesten som om han trodde meg, sier Tore.



TØFFERE ARBEIDSMARKED:

- Da vi søkte om ekstrahjelp for en stund siden, hadde vi 62 søkere på en deltidsstilling, samtlige kom fra restaurantbransjen. Det sier litt om hvor mange som mister jobben i dette landet om dagen.



HUSETS VIN: - Restaurant Henrik Ibsen er en familiebedrift, og drives av Tore og hans spanske samboer Nati, som er utdannet Sommier (vinekspert). I Ibsen året 2006, fikk restauranten registrert sin Henrik Ibsen Vin som eget varemerke. Den fås i dag kjøpt på vinmonopolet og i flere butikker rundt om i Spania. Maleriet av Ibsen det en av gjestene som har malt.

La Luna Bar

Las Mimosas

Dagens meny fra 13.00 til 16.00: Mandag: Lapskaus Tirsdag: Kjøttkaker Onsdag: Fiske boller Torsdag: Raspeballer Fredag: Fårikål Fredag: Tre retters meny Lørdag: Tre retters meny Søndag er kjøkkenet stengt! A la carte serveres hver dag untatt søndager, fra 10.00-16.00 og 19.00-22.00	Det skjer på "La Luna Bar": Mandag: Norsk quiz kl. 20.00 Tirsdag: Engelsk quiz kl. 20.30 - Norske bakeren har brødsalg hos oss! Onsdag: Motorsykkeltreff Torsdag: Kosekveld Fredag: Rock'n Roll & 3 retters meny. Lørdag: Dans & 3 retters meny. La Luna Bar <i>Las Mimosas</i> Tlf: 650 049 726 www.lalunabar.com
---	---

SPANIAPOSTEN

MARKEDSFØRE DIN BEDRIFT ?

Med over 12.000 distribuerte eksemplarer pr utgave, likt fordelt mellom Torrevieja- og Alfaz-området, er Spaniaposten et unikt verktøy for bedrifter som jobber mot det skandinaviske markedet.

Vil du prøve oss ?

Kontakt Therese direkte på tlf: 691 523 870 eller epost therese@spaniaposten.no

Hos oss får du de beste prisene!

Ta bilen din på toget:
Narbonne - Hamburg
Festaften Benidorm Palace
Hoteller og leiebiler
SAS - Sterling - Norwegian
Hva med er cruise i høst? Spør oss!

Åpent: 10-14.00 og 17-19.00. Lørdag 10-12.00
Stengt ettermiddag tirsdag og fredag.

PRØV OSS! BILLIGERE ENN DU TROR!

Ring oss eller kom innom!
Saga Travel, Lomas Playa III,
Urb. Lomas del Mar, 03180 Torrevieja
Tlf: 966 921 998/Fax: 966 923 022

BAR & RESTAURANTE

PIZZERIA

NIKOS

Calle Blanca 14, Ciudad Quesada, 03170 Rojales
Tel 965 725 737

Cocentaina

La Feria de Todos los Santos

31 oktober - 8. november 2008



I mer enn et halvt årtusen har La Feria de Todos los Santos (allehelgensmessen) gått av stabelen i Cocentaina innerst inne i Alicanteprovinsen. Allerede i 1346 fikk den lille byen, med sine 11.143 innbyggere, de nødvendige tillatelser av Pedro III av Aragon til å arrangere messen.

KIM AMMOUCHE

RED@SPANIAPOSTEN.NO

Cocentaina befinner seg i Alicanteprovinsen, bare få kilometer fra innlandshovedstaden Alcoy. Følg skiltningen inn i landet til Alcoy fra A7 rundt Alicante og deretter Cocentaina by, så finner du lett frem. La Feria de Todos los Santos er fortsatt høyst levende snart syv hundre år etter at det hele begynte.

Under markedsdagene kommer bønder og handelsmenn fra fjernt og nær for å kjøpe og selge sine varer. Det hele fungerer som en ultratradisjonell høstmesse, og utvalget av produkter og tjenester er

enormt. Her finnes alt fra landbruksmaskiner til hjemmelaget ost og sukkertøy. For ikke å snakke om lokalt produserte møbler og annet interiør.

Ikke spis deg stappmett før du eventuelt besøker La Feria de Todos los Santos, her tilbys delikatesser og spesialiteter i alle varianter. Midtpunktet er byens egen "plaza", men det hele er så stort at hele sentrum av Cocentaina tas i bruk.

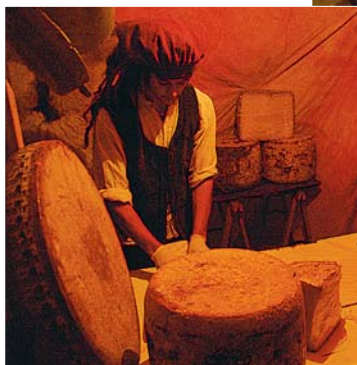
En egen del av den gamle bydelen er omgjort til en "maurisk" basar

eller "Medina" og her er det ekte kebab på spyd i mange varianter eller de søteste kaker og bakverk servert med tradisjonell te. Tivoli og egen "dyrepark" er også noe av det du finner på det innholdsrike messeområdet.

La Feria de Todos los Santos arrangeres i år fra den 31. oktober til den 8. november. Hver dag er fullspekket med forskjellige aktiviteter. Sjekk ut www.cocentaina.es, for nærmere informasjon. Dette vil du neppe gå glipp av.



MYE TRADISJONELL MAT: - Mye godt tradisjonell mat serveres iløpet av messedagene i november.



HJEMMELAGET: Her er det hjemmelagete oster som tilbys.



STEMNINGSFULLT: Store deler av den gamle bydelen fylles opp med boder og verksteder.



STEMNINGSFULLT: Store deler av den gamle bydelen fylles opp med boder og verksteder.

FAKTA:

La Feria de Todos los Santos er Spanias nest eldste messe, og feires hvert år i en uke rundt den 1. november (allehelgendsdag). Hvert år besøker 350.000 mennesker det 54.000 kvadratmeter store messeområdet, som er inndelt i tre hovedområder. Området for landbruksmaskineri, hvor det stilles ut traktorer, varebiler, landbruksmaskiner og ellers alt som har med jordbruk og konstruksjon og gjøre. De to øvrige hovedområdene er henholdsvis det arabiske og det kristne markedet.

Det var den 12. mai 1346 at kong Pedro den III av Aragon fikk de nødvendige tillatelser av sin onkel

hertugen av Cocentaina, Roger de Lauria, til å arrangere allehelgendsmessen. Opprinnelig ble messen holdt fra den 29. september til den 14. oktober. Den lange varigheten gjorde straks arrangementet berømt. Vanligvis ble messetillatelser bare gitt for en uke.

Tillatelsen til å holde på i to uker var imidlertid ikke det eneste privilegiet arrangørene fikk. Det ble også innført et sikkerhetssystem som skulle garantere for varene til selgerne og kjøperne mens de var på vei til og fra allehelgendsmessen, og også under selve oppholdet. Noe som skapte en ekstra trygghet for deltagerne.

Velkommen til Restaurante La Roca i Albir

Jeg Micha, og Farad har jobbet i det internasjonale restaurant faget i over 25 år. Nå har vår lange reise drevet oss til dette idylliske stedet i Spania. Vi har pusset opp lokalet for å gi det et nytt utseende og mer i stil med middelhavets miljø.

Vår meny er et utvalg av våre favoritter, etter en lang karriere verden over. Vi føler oss sikre på at du vil finne noe for din smak hos oss.

Stuing med svineribber fra Jamaica og Lammestek med rosamarin og løk er alltid populært blandt våre besøkende. Eller kanskje dere vil foretrekke en Halibut filet (fisk) med reker og hvitløks smør. Eller hva med fersk



laks med rockefort saus?

Kjøkkenet vårt er åpent fra klokken 17.00 til 23.00. Vi er åpne hver dag utenom onsdag.

Håper vi ser dere snart!!

Micha & Farad.

For mer info eller for bordbestilling ring: 605 521 778

Vi ligger ved siden av Kasbrane, 20 meter fra begynnelsen av Albir stranden.

The Castle Inn

- Onsdag kl 19.00: Dansekveld til levende musikk
Skalldyr og fiske buffé m/dessertbord
- Torsdager fårrikål, 10€
- Fredager 13.00 til 16.00: Markeds buffé
Hver annen fredag: Rock & Karaoke
- Lørdag kjøtt buffé med dans til Bernie & Ben kl 19.00
- Søndagsmiddag m/ dessertbord: Kl 13.00-18.00 10€

Spør oss om årets julebord!

"Dagens meny" tirsdag til torsdag!

Åpent alle dager fra 13.00, mandag stengt

Informasjon og bordbestilling hos Anki,
Tlf 966 860 815 - 690 011 209 (Nytt mobilnr)

Calle Castell no. 4, Alfaz del Pi

Ana fra Miramar ønsker
velkommen til:

- Vi har meny på norsk.



Åpent mandag til lørdag,
Søndag stengt.

Dagens meny
13.00-16.00 8,75€
Kveldsmeny
18.30-23.00 12,50€

c/Joaquín Turina, 1, local 5, ALBIR (overfor Det Norske Bakeri) - Tlf: 966 864 906

El Tulipán

Internasjonalt kjøkken

Spesialiteter:

- Lammelår
- Sjøtunge
- Reker i hvitløk
- Entrecot
- Indrefilet.

Åpent tir-søn 13-16.00 & 18.30-23.00 (Søndag stengt)
Adresse: Paseo de las Estrellas
03580 Albir (Promenaden i Albir)
Tlf: 966 867 009 for bestillinger.



Nyt varme sommerkvalder på:

Casa Vital

■ Vi har Tapas & a la carte.

■ Byvandring m/Åge torsdager
kl 18. med tre retters meny 30€

Sommeråpent: (t.o.m. 14. sept.)
Alle dager fra 18.30 - 23.30
Åpningstider høst/vår: (15. sep. til 31. mai)
Mandag - lørdag fra 12.00 - 16.00
Tor, fre og lørdag 19.00 - 23.00
Mandager stengt.

Casa Vital, C/ Salamanca 11, Gamlebyen Altea.

Tlf: 965 840 936 - mob Åge 617 640 859, www.casavital.com

SPANIAPOSTEN

SPANIAPOSTEN.NO

Nå ferske
nyheter hver dag!

MISTER

El Planet, 136 Altea
Tlf: 965 842 881
Åpent kl 19.00-23.00
Tirsdager stengt

Meny #1 18.70€ + iva
Foretter for dele:
Husets paté
Blåskjell i Hvitløk
Salat "Special"
Gratinert champignonstekt

Meny #2 23.35€ + iva
Foretter for dele:
Middelhavsreker "Mr. X"
Serranoskinke
Salat "Special"
Gratinert champignonstekt

Hovedrett:
Grillet lam
Kyllingbryst m. champignon
Stekt Meluza (Lysing)
Grillet sverdfisk
Kalve-Schnitzel
And i Appelsinsaus
Mini entrecot m. saus
Lasagne

Hovedrett:
Grillet lammeskulder
And i appelsinsaus
Svinebø
Oksehalv
Entrecot m. saus
Grillet sjøtunge
Sjøtunge i Cleopatra saus
Lasagne

Dessert / Kaffe:
Sherry Trifle
Karamellpudding m. krem
Vanilleis
Sitronsorbet
Sjokolademousse

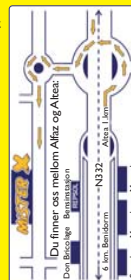
Dessert / Kaffe:
Sherry Trifle
Karamellpudding m. krem
Vanilleis
Sitronsorbet
Sjokolademousse

Inkludert i prisen:
1/2 fl. vin pr. pers. eller min. vann/øl.
Brød, smør & "alioli"

Inkludert i prisen:
2 vann/2 øl pr. person.
Brød, smør & "alioli"

VI HAR OGSÅ A LA CARTE

- Betal kun halv pris for halv porsjon "à la carte"



SPANIAPOSTEN

MARKEDSFØRE DIN BEDRIFT?

Med over 12.000 distribuerte eksemplarer pr utgave, likt fordelt mellom Torrevieja- og Alfaz-området, er Spaniaposten et unikt verktøy for bedrifter som jobber mot det skandinaviske markedet.

Vil du prøve oss?

Kontakt oss direkte på
salg@spaniaposten.no

Los Picas De EUROPA

Rimelig norsk hverdagskost.

En kupong på 10 middager, gir deg en middag gratis 6-8€
Åpningstiden 12.00 til 15.30, 18.00 til 23.00. Mandager stengt.
Snitter og koldtbord kan bestilles!

C/San Juan Nr.3, loc 3, Alfaz del Pi. Ta kontakt på Tlf: 966 666 669
Du finner oss i gåtten ved "Sinn Boutiquen".

Har du ikke besøkt oss ennå?

SPANIAPOSTEN

Lokalt syd | Lokalt nord | Nasjonalt | Intervjuer | Økonomi | Utflukter/Petse | Vin i Spania
Kontakt | Om oss | Annonser | Abonnement | Stilling ledig | Bli med | Forum | Papirutgaven (PDF)

Søk

Søk på spaniaposten.no:

- Blogger
- Forum
- Mis bunto
- Vakanskalculator
- Lag innhold
- Administrer
- Logg ut

Nye tema på forumet

- FRE Hammer
- Spørsmål om busstransport
- Konserterarrangerer
- Hallgert i Altea, Almaz, La Hucia?
- spanske skoler

Les mer

Siste kommentarer

- tv parabel 2.4m
2 timer 4 min ago
- Eskalt er det ikke men
2 timer 6 min ago
- Kan dere 2
2 timer 19 min ago
- Thor-5 T2
http://www.flysat.c
4 timer 7 min ago
- FRE Hammer
4 timer 29 min ago
- Så enkelt er det ikke!
4 timer 50 min ago
- Kan dere
17 timer 53 min ago
- Svar
23 timer 19 min ago
- Horske kanaler fra Siliu
1 day 1 hour ago
- piat
1 day 2 timer ago

Aktive tema på forumet

- Hvorki TV i Spania - så enkelt er det nå!
- FRE Hammer
- Spørsmål om busstransport
- Konserterarrangerer
- Er det spanske språket viktig å kunne i et så nordsk samfunn?

Les mer

Facsimen, diktaturet og den katolske kirken



Ar hamp, den 25 Okt 2008 - 00:16 | Nasjonalt | Kommenter denne saken | Les saken

BBVA vurderer amerikanske oppkjøp

Den spanske forretningsbanken BBVA, uttalte fredag 24. oktober at de for tiden studerer det amerikanske markedet for oppkjøp og fusjoner.

- Det er mange interessante muligheter i mange land nå. Om jeg må fremheve et av dem er vårt fokus nå rettet mot markedet i USA, uttalte president i BBVA Jose Ignacio Goñigaz i en konferanse 24. oktober.

Ar kin, den 24 Okt 2008 - 15:33 | Økonomi | Kommenter denne saken | Les saken

Inflasjonen bedres

Nye tall fra Spanias nasjonale institutt for statistikk viser at inflasjonen er redusert med et prosentpoeng i løpet av oktober. Etter rekordhøy 4,4 % i september, er den nå tilbake på 3,6 %, som er det samme nivået som i oktober i fjor.

Dette er den største reduksjonen i inflasjonen i Spania siden 2001. Årsaken er at en rekke varer har blitt billigere i løpet av de siste månedene. Finansminister Pedro Solbes er strålende fornøyd med den positive nyheten.

Ar hamp, den 30 Okt 2008 - 13:00 | Økonomi | Kommenter denne saken | Les saken

Tre ordførere i Valenciaregionen pågrepet

I løpet av kort tid har tre ordførere i Valenciaregionen pågrepet i en omfattende politioffensiv mot byggekorrupsjon. Alle tre tilhører PSOE. Den 28. oktober ble ordførerne i Izern, Juan José Rubio, og i Elginro, José Joaquín Moya, pågrepet. Sistnevnte har sittet i ordførerstolen siden 1979. Et dagn senere slo politiet til mot ordføreren i San Fulgencio, Trinidad Martínez, og flere av hans nærmeste kolleger.

Ar hamp, den 30 Okt 2008 - 12:09 | Nasjonalt | Kommenter denne saken | Les saken

BBVAs overskudd flates ut

Den spanske banken BBVA, melder at overskuddet for tredje kvartal akte med mindre enn 1 % i forhold til samme kvartal i fjor. Årets netto overskudd endte på 1.392 milliarder euro, sammenlignet med 1.382 milliarder for samme periode i 2007. En talsmann for BBVA, som er Spanias nest største bank, sier at resultatet er svært bra hvis man tar den internasjonale økonomiske situasjonen betraktning.

Ar hamp, den 30 Okt 2008 - 00:34 | Økonomi | Kommenter denne saken

Overgrepssaken på Gran Canaria utvikler seg

Etterforskningen mot den 47-årige mannen fra Las Palmas som sitter fengslet for flere overgrep på Gran Canaria, utvikler seg stadig. Hans DNA-profil skal nå sjekkes opp mot de 402 kvinnene politiet mener mannen kan ha voldtatt siden 2002.

47-åringen blir nektet kausjon, og 194 nylig forlengte varetektsfengslingen med brev og besøksforbud. Dette skjedde etter at tre kvinner han angivelig skal ha foregriper seg på, sto frem og vitnet i retten.

Ar hamp, den 30 Okt 2008 - 00:33 | Nasjonalt | Kommenter denne saken | Les saken

Flyelskapet Sterling er konkurs

Natt til onsdag den 29. oktober ble det islandske flyelskapet Sterling Airlines slått konkurs. Alle fly er satt på bakken, og representanter for selskapet forsøker å komme i kontakt med passasjerer som rammes av konkursen.

Ar hamp, den 29 Okt 2008 - 13:15 | Nasjonalt | Kommenter denne saken | Les saken

Mistenkte ETA medlemmer arrestert

Fire personer ble arrestert natt til den 28. oktober, mistenkt for å være medlemmer av ETA. Politiet mener de fire utgjør den bakskiske terrororganisasjonens nye Navarrokomando. Det dreier seg om tre menn og en kvinne. Kvinnen ble arrestert i Valenciaregionen mens de tre mennene ble

Hva skjer?

Oktober 2008

Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn
1	2	3	4	5		
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Spørreundersøkelse

Bor du fast i Spania?

Bor i Spania hele året

22%

Overvintarer regelmessig

13%

Ferier fast i Spania

46%

Vil gjerne flytte sydover

15%

Blir fortsatt i Norge

4%

313 avgitte stemmer

lest 6 ganger | Eldre tema

Hva skjer?

- La Fiesta de Todos los Santos (1 dag)
- Fiesta i Almaz del Pi (1 dag)
- Todos los santos (2 dager)
- Festival de Jazz en Polop de la Marina (2 dager)
- Musical: Jesus Christ Superstar (14 dager)
- Spansk grunnlovsdag (37 dager)

more

Handverk & interior

Siste blogginnlegg

- En voldtekt og ett overfall
- Velkommen til spaniaposten.no

Les mer

LEIEBIL TIL FERIE?

LAVPRISKAMPAJNE BESTILL NÅ!



- Daglige oppdaterte nyheter
- Debatt
- Forum
- Kulturkalender
- Valutakalkulator

SPANIAPOSTEN.NO



Gran Canaria

Historiens største overgrepssak

Etterforskningen mot den 47-årige mannen fra Las Palmas som sitter fengslet for flere overgrep på Gran Canaria, utvikler seg stadig. Hans DNA profil skal nå sjekkes opp mot de 402 kvinnene politiet mener mannen kan ha voldtatt siden 2002.

47-åringen blir nektet kausjon, og fikk nylig forlenget varetektsfengslingen med brev og besøksforbud. Dette skjedde

etter at tre kvinner han angivelig skal ha forgrepet seg på, sto frem og vitnet i retten.

Så langt viser etterforskningen at den mistenkte i de fleste tilfeller har valgt seg ut unge ofre. Samtlige av de syv kvinnene som hittil har anmeldt 47-åringen, er relativt unge. Politiet opplyste på en pressekonferanse den 25. oktober, at mannen kan ha begått så mye som to overgrep i måneden. Han skal også

ha ranet flere av kvinnene han har voldtatt.

Politiet opplyste videre at mannen i flere av overgrepstilfellene skal ha utøvet svært grov vold mot ofrene. Han skal aldri ha forsøkt å skjule ansiktet. Et faktum som vil lette politiets etterforskning betraktelig.

Etterforskerne tror også at 47-åringen har begått flere overgrep mot barn og unge kvinner, og

han skal nå sjekkes ut i forbindelse med forsvinningen av blant andre Sara Morales og Yeremi Vargas.

Førstnevnte forsvant sporløst fra sitt hjem i bydelen Escaleritas i Las Palmas den 31. Juli 2006. Hun var den gangen 14 år. Til tross for en omfattende etterforskning, står politiet fortsatt uten spor i saken.

Syv år gamle Yeremi Vargas

forsvant fra sitt hjem i Vecindario, sør på Gran Canaria, den 10. Mars. 2007. Han gikk ut for å spille ball med en slektning, og kom aldri tilbake for å spise lunsj. Siden har ingen sett han.

Alfaz del Pi

Haga Nor på flyttefot

Siden Haga Nor Reiser etablerte seg med eget kontor i Spania i 2000, har deres tilholdssted vært Calle Pau Casals 10 i sentrum av Albir. I forbindelse med stadige nysatser har imidlertid det norske reisebyrået vært på leting etter nye lokaler.

Mandag den 27. oktober kunne endelig daglig leder Ronny Wiik, ta med seg sin trofaste stab, og flytte inn i splitter nye lokaler i Calle Boulevard de los Musicos, bare et lite kvartal unna det gamle kontoret Pau Casals.

En god gjeng trofaste kunder og andre nysgjerrige møtte frem for å ta del i den offisielle åpningen. Etter en liten velkomstappell ble det servert både tapas og litt å drikke.

- Vi er i vekst, og utvider stadig horisonten. I dette bygget hvor vi nå har fått nye kontorlokaler, har vi også tilgang på 32 nye leiligheter, hvorav 14 er handikap-

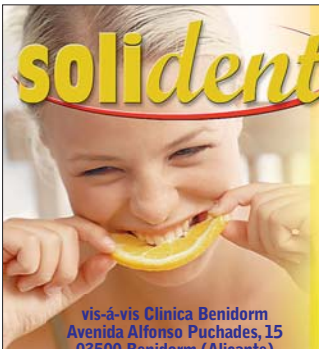


FORNØYDE ANSATTE: Fra venstre Torill, Susi, Kate Mari, Ronny og Nina.

pvennlige. Prosjektet, som åpner i januar, har fått navnet Leiligheter Boulevard, og er sammen med vårt nye ferisenter Mundakaseret i Albiråsen, våre nye hovedsatsningsområder. Her blir det både resepsjon og trivelige fellesområder i kjent Haga Nor stil, forteller en storfornøyd Ronny Wiik.



ÅPNING: Kunder og andre nysgjerrige møtte frem for å ta del i den offisielle åpningen mot slutten av oktober.



solident

- Tannlege & spesialist på tannregulering
- Spanske priser
- Egen kundeparkering

vis-à-vis Clínica Benidorm
Avenida Alfonso Puchades, 15
03500 Benidorm (Alicante)

Vi snakker norsk!

96 585 4463

www.solident.es

HER FINNER DU SPANIAPOSTEN

Nå kan du hente din avis samtidig som du gjør ukas innkjøp:



ALTEA
Super Valu
Consum

ALFAZ DEL PI:
Supermercado Costa Blanca
Supermercado Mendoza

ALBIR
Supermercado Mendoza
Consum avda. Albir

TORREVIEJA:
URB. LA MARINA
Consum
URB. LOS BALCONES
Super Valu
URB. LOS DOLSES
Super Valu

ROJALES: URB. DONA PEPA
Supermercado Gama

ORIHUELA COSTA:
PLAYA FLAMENCA
Consum La Zenia

CABO ROIG
Supermercado Saura

PILAR DE LA HORADADA:
MIL PALMERAS
Supermercado Saura

LAS MIMOSAS
Superbrico

Og MANGE MANGE FLERE STEDER TIL...

Pilar de la Horadada

Peña Hasta Luego Lucas:

En prosesjonsvogn blir til

I mange spanske byer er opptog med prosesjonsvogner tradisjon under høstfesten. I Pilar de la Horadada har foreninger og nabolag siden 1950, konkurrert om å ha den flotteste "carroza" eller "vogn" som vi må kalle det på norsk. En av disse foreningene, kaller seg "Peña Hasta Luego Lucas".



SOSIALT: - Det er bare en måte å spise tapas på. Alle tallerkenene i midten og alt skal deles, smakes og prøves.

HELEN UNSGAARD

HELEN@SPANIAPOSTEN.NO

Arets store dag nærmer seg med stormskritt, og mennene samles hver dag i en stor hall, som de deler med to andre foreninger. Her bygges og dekorerer vognene.

- Vår "peña" består av om lag 40 medlemmer i alderen 1 til 43 år. Vi voksne har kjent hverandre siden barndommen. Hele familien min kjenner de andre sine familier, slik har det vært så lenge jeg kan huske, sier Juan.

Paco forklarer at det ikke er alle

foreningene som lager prosesjonsvogn hvert år.

- Men vi har deltatt i opptoget hvert eneste år, siden vi dannet vår forening for mer enn ti år siden. Vårt varemerke er at vi alltid har motor og bevegelige deler integrert i vognen vår.

IVRIG GJENG

Når jeg spør om de har vunnet noen premier i årenes løp, blir de ganske ivrige, og snakker samtidig alle sammen.

- Vi har vunnet førsteprisen to ganger, opplyser Blas.

- Og andrepremien en gang, sier Juan.

- Og flere tredjeplasser, supplerer Paco.

Stemningen i den store hallen er avslappet, og alle tar seg tid til å prate, selv om de bare har tre dager igjen til alt må være klappet og klart. Det ser heller ikke ut til å affisere dem at to av konkurrentene bygger sine

vogner i samme hall. Flere kommer til, klokken nærmer seg ti om kvelden, og folk er ferdige med middagen. De skal jobbe ut over i de sene timer.

- Noen bruker 6000 til 7000 euro på vognene sine, men vi som ikke er så rike må nøye oss med et budsjett på rundt 2000 euro. Men alt er ikke fra egne lommer, vi skaffer sponsorer. Sier Paco og smiler

- Vi begynner å bygge to til tre uker før prosesjonen. Det lengste vi noen gang har brukt er fem uker. Planleggingen, derimot, starter lenge før det. Ja, også må du nevne at vi gjør alt selv, legger Juan til.

På den store prosesjonsvognen står jernrammen til det som skal bli et kjempestort "Playmobilhelikopter". Det har allerede tatt mange dager med sveising. Før det skal bekles, må motorene til rotorbladene monteres. Kvinnene i foreningen er i full gang med kostymene.

- Draktene kvinnene syr, er kjempetøffe, vi kommer virkelig til å ligne på "Playmobilmenn". Det er veldig viktig at alt ser gjennomført ut, antrekkene vektlegges også under bedømming,

sier Juan og ler.

Provi forklarer at alle familiemedlemmer er med i paraden, men ungdommer fra 14-15 års alder kan velge å la være.

- Det har hendt at de ikke deltar, men som regel vil de være med. Det er kjempegøy for alle aldersgrupper.

GAMMEL TRADISJON

- Tradisjonen med "carrozas" er gammel, men her i byen begynte man først på 1950-tallet å lage vognene. Den gang var det ikke så fancy og glitrende som i dag. Det var esel og kjerre pyntet med palmeblader og blomster. Før 1950 gikk folk sammen i nabolagene for å pynte gaten eller gårdstunet. Og så gikk dommerne fra gate til gate for å kåre den flotteste, forteller Paco.

Når Spaniapostens besøk nærmer seg slutten, blir vi invitert til å være med på både det ene og det andre.

- Du må i hvert fall komme en time før paradestart. Så kan du få en matbit, og noe å drikke på sammen med oss, før du tar bilder av det endelige resultatet, sier Prodi.



SOSIALT: - Snacks og drikke før paraden, det blir en lang kveld og natt for mange.

WWW.SPANIAPOSTEN.NO

Ikke gå glipp av en eneste utgave!



SPANIAPOSTEN

- Du kan laste ned hele avisen fra vår webside og samtidig få tilgang til ALLE våre tidligere utgivelser!
- Du kan tegne abonnement på papirutgaven og få Spaniaposten direkte i postkassen din i Norge eller Spania!



– Og du må endelig komme innom her igjen om du vil, sier Paco.

I kveldsmørke utenfor, kan man

skimte gjennom den åpne porten at arbeidet er i gang igjen. De ler, nyrer og jobber. For dem handler dette ikke bare om å lage den flotteste "carroza", det han-

der også om å forbli åpenhjertige, og beholde vennene og nabolaget som del av sin familie.



KLAR FOR KVELDSØKT I PEÑA'EN: Juan, Stefania, Blas, Provi, Paco arbeider litt og litt hele året for å lage sin "carroza". Det er mye sosialt i tillegg til arbeidet.



SOSIALT: - En hel sekk med smørbrød (Bocadillos) må til for å mette gjengen før paradestart.



ETT AV ÅRETS HØYDEPUNKT:

- Victoria og Christian gleder seg til opp-toget.



EVA AMARO
Casual Fashion

Vintertilbud!

Alle bukser 25%

Ved fremvisning av denne annonsen gir vi deg 10% på ikke nedsatte artikler.

Åpent fra 10.00-13.30 & 16.30-20.00 (Lørdag ettermiddag stengt)

Calle La Mar 2. Altea. Tlf: 96 584 2153
(Skandinavisk talende personale)

aeromax

The Original WiMAX Pioneers

Bredbånd Internet Telefoni tjenester over WiMAX

Du trenger ingen fasttelefon fra Telefonica for å få ubegrenset Høyhastighets Internet og nasjonale og internasjonale telefonsamtaler gratis!



For informasjon

Tel **902.347.328** - www.aeromax.es

*aeromax Triple Flat: 2.048 kbps Høyhastighets internett med telefonsamtaler til nasjonale og utenlandske fasttelefoner inkludert.

  	  
Mandag 03.11.2008	Mandag 3. november
06.30 Morgennytt 10.00 NRK nyheter 10.05 Solens mat 10.35 Norge rundt 11.00 NRK nyheter 11.05 Grosvold 11.50 Creature Comforts: Hvordan har vi det? 12.00 NRK nyheter 12.10 Med hjartet på rette staden 13.00 NRK nyheter 13.05 Jessica Fletcher 14.00 NRK nyheter 14.05 Barnem 14.30 'Allo, 'Allo! 15.00 NRK nyheter 15.03 KuleJenter 15.30 Keiserens nye skole 16.00 NRK nyheter 16.10 Hannah Montana 16.35 Animalia 17.00 NRK nyheter 17.10 Oddasat - nyheter på samisk 17.25 Tid for tegn 17.40 Månåid-tv - Samisk barne-tv 17.55 Nyheter på tegnspråk 18.00 Barne-tv 18.00 Små Einsteins 18.25 Gjengen på taket 18.40 Distriktsnyheter 19.00 Dagsrevyen 19.30 Puls 19.55 Faktor: Birken i blinde 20.25 Redaksjon EN 20.55 Distriktsnyheter 21.00 Dagsrevyen 21 21.30 Sommer 22.25 Store studio 23.00 Kveldsnytt 23.15 Dalziel og Pascoe 00.45 Nytt på nytt 01.15 Kulturmytt 01.25 Sport jukeboks 03.00 Country jukeboks	06.30 TV 2 junior 06.55 God morgen Norge 10.00 FrokostQuiz 10.30 God morgen Norge 12.05 Fredag 12.35 Frasier 13.05 Hotel Casar 13.35 Home and Away 14.00 Den syvende himmel 14.50 MacGyver 15.40 Home and Away 16.10 Waschera 16.35 Venner for livet 17.05 Dharma & Greg 17.30 That '70s Show 18.00 Mot i brøstet 18.30 Nyhetene og Sporten 18.50 Været 18.55 Tabloid 19.30 Hotel Casar 20.00 Hvaler 21.00 Nyhetene 21.20 Været 21.25 Sportsnyhetene 21.40 Uskyldig dømt 22.30 Dokument 2: Rovdrift 23.00 Kontoret 23.25 Anna Pihl 00.15 Silke 01.05 Fox Grønland 01.55 Fashion House 02.45 Sportsnyhetene 03.00 Været

  	  
Tirsdag 04.11.2008	Tirsdag 4. november
06.30 Morgennytt 10.00 NRK nyheter 10.05 Solens mat 10.35 Norge rundt 11.00 NRK nyheter 11.05 I kveld 11.35 Nabooer 12.00 NRK nyheter 12.10 Sjukehuset i Aidsensfield 13.00 NRK nyheter 13.05 Jessica Fletcher 14.00 NRK nyheter 14.05 Barnem: Stekt kjøtt 14.30 'Allo, 'Allo! 15.00 NRK nyheter 15.03 Avd. Barn 15.30 Ace Lightning 16.00 NRK nyheter 16.10 Hannah Montana 16.35 Animalia 17.00 NRK nyheter 17.10 Oddasat - nyheter på samisk 17.25 Røst 17.55 Nyheter på tegnspråk 18.00 Barne-tv 18.00 Dora utforskeren 18.25 Dykk Olli, dykk! 18.40 Distriktsnyheter 19.00 Dagsrevyen 19.30 Ut i naturen: Magasin 19.55 Jordmødrene i Sverige 20.25 Redaksjon EN 20.55 Distriktsnyheter 21.00 Dagsrevyen 21 21.30 Brennpunkt: 32 tause timer 22.20 Extra-trekning 22.30 Safari 23.00 Kveldsnytt 23.15 Presidentvalget: McCain mot Obama 01.10 Løvebakken 01.35 Kulturmytt 01.45 Ondskapens akse 02.00 USA velger president	06.30 TV 2 junior 06.55 God morgen Norge 10.00 FrokostQuiz 10.30 God morgen Norge 12.05 Tabloid 12.35 Frasier 13.05 Hotel Casar 13.35 Home and Away 14.00 Den syvende himmel 14.50 MacGyver 15.40 Home and Away 16.10 Waschera 16.35 Venner for livet 17.05 Dharma & Greg 17.30 That '70s Show 18.00 Hotel Casar 18.30 Nyhetene og Sporten 18.50 Været 18.55 Tabloid 19.30 Hotel Casar 20.00 Jakten på kjærligheten 21.00 Nyhetene 21.20 Været 21.25 Sportsnyhetene 21.40 Grey's Anatomy 22.30 Samantha 23.00 Christine 23.25 What about Brian 00.15 IT - gjengen 00.45 Summerland 01.35 Supernanny 02.30 Fashion House 03.15 Sportsnyhetene 03.30 Været

  	  
Fredag 07.11.2008	Fredag 7. november
06.30 Morgennytt 10.00 NRK nyheter 10.05 Yum Yum med Noman 10.35 Norge rundt 11.00 NRK nyheter 11.05 I kveld 11.35 Nabooer 12.00 NRK nyheter 12.10 Sjukehuset i Aidsensfield 13.00 NRK nyheter 13.05 Jessica Fletcher 14.00 NRK nyheter 14.05 Barnem: Lars på sitt hjemsted, Barnem 14.30 'Allo, 'Allo! 15.00 NRK nyheter 15.03 Megafon 15.30 Ace Lightning 16.00 NRK nyheter 16.10 Hannah Montana 16.35 Animalia 17.00 NRK nyheter 17.10 Oddasat - nyheter på samisk 17.25 Newton 17.55 Nyheter på tegnspråk 18.00 Barne-tv 18.00 Fragglene 18.25 Jack og Pedro 18.35 Pip 18.40 Distriktsnyheter 19.00 Dagsrevyen 19.30 Norge rundt 19.55 Beat for beat 20.55 Nytt på nytt 21.25 Grosvold 22.10 Kodenavn Hunter 23.10 Kveldsnytt 23.25 Si at du elsker meg 00.15 Mamma Mia - for en kveld! 01.20 Kulturmytt 01.30 Country jukeboks med chat 04.00 Dansefot jukeboks	06.30 TV 2 junior 06.55 God morgen Norge 10.00 FrokostQuiz 10.30 God morgen Norge 12.05 Tabloid 12.35 Frasier 13.05 Hotel Casar 13.35 Home and Away 14.00 Den syvende himmel 14.50 MacGyver 15.40 Home and Away 16.10 Waschera: High Hopes 16.35 Venner for livet 17.05 Dharma & Greg 17.30 That '70s Show 18.00 Hotel Casar 18.30 Nyhetene og Sporten 18.50 Været 18.55 Fredag 19.30 Skal vi danse 21.00 Nyhetene 21.20 Været 21.25 Sportsnyhetene 21.40 Skal vi danse - resultater 22.10 Senkveld med Thomas og Harald 23.15 Golden Goal 23.45 Twin Peaks 00.35 Film: Forsoningsens tid 02.20 Pokerfjes 03.15 Sportsnyhetene 03.30 Været

  	  
Lørdag 08.11.2008	Lørdag 8. november
07.00 Fantorangen 07.00 Små Einsteins 07.20 Tassen 07.30 Super Barne-tv 07.30 Superrioen 07.55 Instrumentenes magiske verden 08.00 Kometkameratene 08.25 SamSam 08.35 Yoko! Jakamoko! Toto! 08.40 Piling Plong 09.00 Klar - ferdig - gå! 09.10 Robotboy 09.30 Walter 09.40 Sauen Shaun 09.50 Gazon 10.00 Månåid-tv - Samisk barne-tv 10.15 Eldrebølgen 10.45 Eldrebølgen 11.15 Columbo 12.50 Ut i naturen: Magasin 13.15 Stavanger - europeisk kulturhovedstad 13.45 The Kid Stays in the Picture 15.15 Beat for beat 16.15 V-cup skøyter 18.00 Barne-tv 18.00 Kometkameratene 18.25 Underbuksepiratene 18.30 KuleJenter 19.00 Lørdagsrevyen 19.45 Lotto-trekning 19.55 Kvitt eller dobbelt 20.55 Den store reisen 21.45 Med hjartet på rette staden 22.30 Løvebakken 23.00 Kveldsnytt 23.15 Nattkino: Skreddaren i Panama 01.00 Prinsene 01.45 Dansefot jukeboks med chat 04.00 Country jukeboks	07.00 TV 2 junior 07.00 Hjulene på bussen 07.10 Babar 07.33 Byggmester Bob 07.43 Sjøsiden Hotell 07.55 Jordbær Mathilde 08.18 Lauras stjerne 08.28 Familien Stor 08.39 Hello Kitty 08.41 Winx Club 09.14 W.I.T.C.H. 09.35 Pokemon 10.00 Skippy 10.30 Bonanza 11.20 God morgen Norge - høydepunkter 12.20 60 Minutes 13.10 Skal vi danse 14.40 Skal vi danse - resultater 15.10 Kortfilm: En perfekt dag for golf 15.30 Cupfinalen: Før kampen 15.55 Cupfinalen: Røa - Team Strømmen 1. 16.50 Cupfinalen: I pausen 17.00 Cupfinalen: Røa - Team Strømmen 2. 18.00 Cupfinalen: Etter kampen 18.30 Nyhetene 18.45 LørdagsMagasinet 19.10 Sportsnyhetene 19.20 Været 19.30 Tett på tre 20.00 Vil du bli millionær? 21.00 Nyhetene 21.15 Været 21.20 Sportsnyhetene 21.40 Vil du bli millionær? 22.15 God kveld Norge 22.50 FotballXtra: Cupfinalen 23.50 Film: Trust the Man 01.30 Hope & Faith 01.55 Film: Igby Goes Down 03.35 Frustrerte fruer 04.25 Sportsnyhetene 04.40 Været



NRK 1	2	N
Onsdag 05.11.2008	Onsdag 5. november	Onsdag 05. November
06:30 USA velger president 10:00 NRK nyheter 10:05 Yum Yum med Noman 10:35 Norge rundt 11:00 NRK nyheter 11:05 I kveld 11:35 Naboe 12:00 NRK nyheter 12:10 Sjukehuset i Aidsensfield 13:00 NRK nyheter 13:05 Jessica Fletcher 14:00 NRK nyheter 14:05 Barneny: Maten som forsvant 14:30 'Allo, 'Allo! 15:00 NRK nyheter 15:03 Utfordringen 15:30 Ace Lightning 16:00 NRK nyheter 16:10 Hannah Montana 16:35 Animalia 17:00 NRK nyheter 17:10 Oddasat - nyheter på samisk 17:25 Vår aktive hjerne: Kropp og sinn 17:55 Nhyeter på tegnspråk 18:00 Barne-tv 18:00 Rupert Bjørn 18:10 Lillefot og vennene hans 18:35 Plipp, Plopp og Plomma 18:40 Distriktsnyheter 19:00 Dagsrevyen 19:45 Forbrukerspektorene 20:10 Redaksjon EN spesial: Det amerikanske presidentvalget 20:55 Distriktsnyheter 21:00 Dagsrevyen 21 21:40 Vikinglotto 21:45 House 22:30 Migrapolis: Ufrivillige naboer 23:00 Kveldsnytt 23:15 Lydverket: Kiss-spesial 00:10 The Wire 01:05 4-4-2: Bakrommet: Fotballmagasin 01:35 Du skal høre mye jukeboks 03:00 Dansefot jukeboks	06:30 TV 2 junior 06:55 God morgen Norge 10:00 FrokostQuiz 10:30 God morgen Norge 12:05 Tabloid 12:35 Frasier 13:05 Hotel Casar 13:35 Home and Away 14:00 Den syvende himmel 14:50 MacGyver 15:40 Home and Away 16:10 Waschera 16:35 Venner for livet 17:05 Dharma & Greg 17:30 That '70s Show 18:00 Hotel Casar 18:30 Nyhetene og Sporten 18:50 Været 18:55 Tabloid 19:30 Hotel Casar 20:00 Landstinget 21:00 Nyhetene 21:20 Været 21:25 Sportsnyhetene 21:40 Fotballgalla 2008 23:10 Tett på tre 23:40 Svindlertriks 00:15 60 Minutes 01:05 Heksenes forsvarere 01:55 Fashion House 02:40 Sportsnyhetene 03:00 Været	kl 07:00 Interaktiv Frokost kl 10:20 Slankekrigen kl 12:10 Glamour kl 12:35 The Rachael Ray Show kl 13:35 Gilmore Girls kl 14:25 Spotlight kl 14:40 One Tree Hill kl 15:30 Girrfriends kl 16:00 What I Like About You kl 16:30 The War at Home kl 17:00 Will & Grace kl 17:30 Lokale sendering onsdag / OSLO-TV kl 18:00 Aktuelt og Sporten kl 18:15 Spotlight kl 18:25 Været kl 18:30 Lokale sendering onsdag / OSLO-TV kl 19:00 America's Funniest Home Videos kl 19:30 America's Funniest Home Videos kl 20:00 Grease kl 21:35 CSI: N.Y. kl 22:30 Aktuelt, Sporten og Været kl 22:50 Special Victims Unit kl 23:40 The Late Show med David Letterman kl 00:30 The War at Home kl 01:00 C.S.I. kl 01:50 Aktuelt, Sporten og Været kl 02:10 CSI: N.Y. kl 03:00 Mess-TV

NRK 1	2	N
Søndag 09.11.2008	Søndag 9. november	Søndag 09. November
07:00 Fantorangen 07:00 Drømmehagen 07:30 Hut i heita 07:30 Lennart og Kvrr 07:40 Rorri Racerbil 07:50 Disneytimen 08:50 SvampeBob 09:20 Kika og Bob 09:40 Brødrene Dal og professor Drøvels hemmelighet 10:00 Månåid-tv - Samisk barne-tv 10:15 Eldrebølgen 10:45 Eldrebølgen 11:30 Norge rundt 11:55 Katten 13:15 Creature Comforts: Hvordan har vi det? 13:25 Minnekonert for Herbert von Karajan 15:15 Kvitt eller dobbelt 16:15 V-cup skøyter: 1000 m og forfølgelse lag, menn og kvinner 17:30 Åpen himmel: Møte i Templet, Frelsesarmeen i Oslo 18:00 Barne-tv 18:00 Hvor er Alf? 18:15 Gubben og katten 18:30 Newton 19:00 Sandagsrevyen 19:45 Sportsrevyen 20:05 Den syngende bydelen 20:35 En livskraftig planet: Atmosfæren 21:25 Film: Brokeback Mountain 23:35 Kveldsnytt 23:50 Historien om en økonomisk verdenskise 00:40 Berserk gjennom Nordvestpassasjen 01:10 Uka med Jon Stewart 01:35 Norsk på norsk jukeboks	07:00 TV 2 junior 10:00 Skippy 10:30 Vil du bli millionær? 11:30 Vil du bli millionær? 12:00 Cupfinalen: Før kampen 13:10 Cupfinalen: Vålerenga - Stabæk 1. 14:05 Cupfinalen: I pausen 14:15 Cupfinalen: Vålerenga - Stabæk 2. 15:15 Cupfinalen: Etter kampen 16:00 TV 2 hjelper deg 16:30 Reisemål 17:00 Jakten på kjærligheten 18:00 Pastor på prøve - Premierel 18:30 Nyhetene og Sporten 18:50 Været 19:00 FotballXtra: Cupfinalen 20:00 ABBA: Historien om Mamma Mia 21:00 Nyhetene 21:20 Været 21:25 Sportsnyhetene 21:45 Labyrint 22:35 Messias: Disiplene 23:20 Messias: Disiplene 00:05 God kveld Norge 00:40 Tanketyven Derren Brown 01:10 Kaldt blod 02:25 Grey's Anatomy 03:15 Sportsnyhetene 03:30 Været	kl 07:00 Interaktiv Frokost kl 10:40 The Planet's Funniest Animals kl 11:10 71° nord kl 12:40 Ungkaren kl 13:40 Zoey kl 14:10 Zoey kl 14:40 Fresh Prince i Bel Air kl 15:10 Aliens in America kl 15:40 Jesse kl 16:10 Prinsesseskolen kl 17:10 Friday Night Lights kl 18:00 Aktuelt, Sporten og Været kl 18:20 Uke-Aktuelt kl 18:30 America's Funniest Home Videos kl 19:00 Big Bang Theory kl 19:30 Greatest American Dog kl 20:30 Lisa Williams - livet blant de døde kl 21:30 Åndenes makt kl 22:30 Aktuelt, Sporten og Været kl 22:50 CSI: N.Y. kl 23:40 ROME kl 00:40 Patch Adams kl 01:40 Aktuelt, Sporten og Været kl 02:00 Patch Adams kl 03:00 Mess-TV

SPANIAPOSTEN MARKEDSFØRE DIN BEDRIFT ?

Med langt over 12.000 distribuerte eksemplarer pr utgave, likt fordelt mellom Torrevieja- og Alfaz-området, er Spaniaposten et unikt verktøy for bedrifter som jobber mot det skandinaviske markedet.

Vil du prøve oss ?

Kontakt oss direkte på salg@spaniaposten.no

NRK 1	2	N
Torsdag 06.11.2008	Torsdag 6. november	Torsdag 06. November
06:30 Morgennytt 10:00 NRK nyheter 10:05 Yum Yum med Noman 10:35 Norge rundt 11:00 NRK nyheter 11:05 I kveld 11:35 Naboe 12:00 NRK nyheter 12:10 Sjukehuset i Aidsensfield 13:00 NRK nyheter 13:05 Jessica Fletcher 14:00 NRK nyheter 14:05 Barneny: Jakten på verdens beste fiskesuppe 14:30 'Allo, 'Allo! 15:00 NRK nyheter 15:03 Fabrikken 15:30 Ace Lightning 16:00 NRK nyheter 16:10 Hannah Montana 16:35 Animalia 17:00 NRK nyheter 17:10 Oddasat - nyheter på samisk 17:25 Tid for tegn 17:40 Månåid-tv - Samisk barne-tv 17:55 Nyheter på tegnspråk 18:00 Barne-tv 18:00 Uhu 18:40 Distriktsnyheter 19:00 Dagsrevyen 19:30 Schrødingers katt 19:55 Tilbake til 70-tallet 20:25 Redaksjon EN 20:55 Distriktsnyheter 21:00 Dagsrevyen 21 21:30 Høkk 22:30 Berserk gjennom Nordvestpassasjen 23:00 Kveldsnytt 23:15 Urix 23:45 Kodenavn Hunter 00:45 Diamantenes verden 01:35 Norsk på norsk jukeboks 03:00 Sport jukeboks	06:30 TV 2 junior 06:55 God morgen Norge 10:00 FrokostQuiz 10:30 God morgen Norge 12:05 Tabloid 12:35 Landstinget 13:35 Home and Away 14:00 Den syvende himmel 14:50 MacGyver 15:40 Home and Away 16:10 Waschera 16:35 Venner for livet 17:05 Dharma & Greg 17:30 That '70s Show 18:00 Hotel Casar 18:30 Nyhetene og Sporten 18:50 Været 18:55 Tabloid 19:30 Hotel Casar 20:00 Hjelpekorpset 20:30 TV 2 hjelper deg 21:00 Nyhetene 21:20 Været 21:25 Sportsnyhetene 21:40 Torsdagsklubben 22:40 Numbers 23:30 Hack 00:20 Criminal Minds 01:10 Numbers 01:55 Fashion House 02:40 Sportsnyhetene 02:55 Været	kl 07:00 Interaktiv Frokost kl 10:10 Slankekrigen spesial kl 11:10 SOS Barnevaktene kl 12:10 Glamour kl 12:35 The Rachael Ray Show kl 13:35 Gilmore Girls kl 14:25 Spotlight kl 14:40 One Tree Hill kl 15:30 Girrfriends kl 16:00 What I Like About You kl 16:30 The War at Home kl 17:00 Will & Grace kl 17:30 Lokale sendering torsdag / OSLO-TV kl 18:00 Aktuelt og Sporten kl 18:15 Spotlight kl 18:25 Været kl 18:30 Lokale sendering torsdag / OSLO-TV kl 19:00 America's Funniest Home Videos kl 19:30 America's Funniest Home Videos kl 20:00 Snabbgrabb med Raske Menn kl 20:30 TVNORGE 20 år kl 21:30 Ungkaren kl 22:30 Aktuelt, Sporten og Været kl 22:50 The Closer kl 23:40 The Late Show med David Letterman kl 00:40 The War at Home kl 01:10 C.S.I. kl 02:00 Aktuelt, Sporten og Været kl 02:20 CSI: N.Y. kl 03:10 Mess-TV



Costa Blancas mest erfarne trådløse bredbåndsselskap – Conécate!

Wipzonas trådløse internett har vært et alternativ i markedet siden 2004. Løsningen er spesielt egnet for kunder som bor i områder med dårlig dekning fra tradisjonelle linjeleverandører, eller som har språk problemer med sin nåværende Spanske leverandører.

- Konkurransedyktige priser
- Profesjonell installasjon
- Testet og kvalitetssikret utstyr
- Ingen skjulte kostnader
- Erfaren teknisk support
- Internett 24/7

- Redusert månedskost når du ikke er her, minst 50% reduksjon.
- Ikke behov for fast telefon; vi har egen rimelig VoIP tjeneste
- Ingen bindingstid
- Nåværende dekningsområde for vårt trådløse internett: Albir, Alfaz, Altea, Benidorm, Benissa, Cala Finestrat, Callosa, Calpe, Finestrat, La Nucia, Polop, Moraira



Wipzona support: 965 01 3000 man – fre 09:00 til 20:00
contact@wipzona.es - Camino del Moraleto s/n (Terra Mitica) 03502 Benidorm

TeleSat

14år i Spania Bernad Adler

CALLE CALVARI 24, ALFAZDELPI

Vi leverer Norske kanaler på eneste lovligte vis: Mer enn 80 kanaler på norsk! Motta NRK1 og P1 med 80cm parabol. Spør oss for mer informasjon.

Nå også i Torrevieja!

Etter lang tids etterspørsel gjør vi nå også service og installasjon i Torrevieja -området.



Vi selger ikke bare, men reparerer også !

Tel. 965 887 352
Fax: 965 889 442

NRK 1 2 N		
Mandag 10.11.2008	Mandag 10. november	Mandag 10. November
06.30 Morgennytt 10.00 NRK nyheter 10.05 Yum Yum med Noman 10.35 Norge rundt 11.00 NRK nyheter 11.05 Grosvold 11.50 Creature Comforts: Hvordan har vi det? 12.00 NRK nyheter 12.10 Sjukehuset i Aidsensfield 13.00 NRK nyheter 13.05 Jessica Fletcher 14.00 NRK nyheter 14.05 Barnemy 14.30 'Allo, 'Allo! 15.00 NRK nyheter 15.03 KuleJenter 15.30 Keiserens nye skole 16.00 NRK nyheter 16.10 H2O 16.35 Animalia 17.00 NRK nyheter 17.10 Oddasat - nyheter på samisk 17.25 Tid for tegn 17.40 Månadid-tv - Samisk barne-tv 17.55 Nyheter på tegnspråk 18.00 Barne-tv 18.00 Små Einsteins 18.25 Gjengen på taket 18.40 Distriktsnyheter 19.00 Dagsrevyen 19.30 Puls 19.55 Faktor: Trua på ein draum 20.25 Redaksjon EN 20.55 Distriktsnyheter 21.00 Dagsrevyen 21 21.30 Sommer 22.25 Store studio 23.00 Kveldsnytt 23.15 Dalziel og Pascoe 00.45 Nytt på nytt 01.15 Kulturmytt 01.25 Sport jukeboks 03.00 Country jukeboks	06:30 TV 2 Junior 06:55 God morgen Norge 10:00 FrokostQuiz 10:30 God morgen Norge 12:05 Fredag 12:35 Frasier 13:05 Hotel Casar 13:35 Home and Away 14:00 Den syvende himmel 14:50 MacGyver 15:40 Home and Away 16:10 Waschera 16:35 Venner for livet 17:05 Dharma & Greg 17:30 That '70s Show 18:00 Mot i brystet 18:30 Nyhetene og Sporten 18:50 Været 18:55 Tabloid 19:30 Hotel Casar 20:00 Hvaler 21:00 Nyhetene 21:20 Været 21:25 Sportsnyhetene 21:40 Uskyldig dømt 22:30 Dokument 2: Et skinn av velferd 23:00 Kontoret 23:25 Anna Pihl 00:15 Silke 01:05 Fox Grønland 01:55 Fashion House 02:45 Sportsnyhetene 03:00 Været	kl 07.00 Interaktiv Frokost . kl 10.10 Slankekrigen spesial kl 11.10 SOS Barnevaktene kl 12.10 Glamour kl 12.35 The Rachael Ray Show kl 13.35 Gilmore Girls kl 14.25Spotlight kl 14.40 One Tree Hill kl 15.30 Girlfriends kl 16.00 What I Like About You kl 16.30 The War at Home kl 17.00 Will & Grace kl 17.30 Lokale sendering mandag / OSLO-TV kl 18.00 Aktuelt og Sporten kl 18.15 Spotlight kl 18.25 Været kl 18.30 Lokale sendering mandag / OSLO-TV kl 19.00 America's Funniest Home Videos kl 19.30 America's Funniest Home Videos kl 20.00 71° nord kl 21.30 Ylvis møter veggene kl 22.30 Aktuelt, Sporten og Været kl 22.50 Cold Case kl 23.40 The Late Show med David Letterman kl 00.40 The War at Home kl 01.10 C.S.I. kl 02.00 Aktuelt, Sporten og Været kl 02.20 CSI: N.Y. kl 03.10 Mess-TV

NRK 1 2 N		
Fredag 14.11.2008	Fredag 14. november	Fredag 14. November
06.30 Morgennytt 10.00 NRK nyheter 10.05 Yum Yum med Noman 10.35 Norge rundt 11.00 NRK nyheter 11.05 I kveld 11.35 Naboe 12.00 NRK nyheter 12.10 Santiago de Compostela 12.30 Sesongåpning Beitostølen: Langrenn sprint kvinner og menn 15.00 NRK nyheter 15.03 Megafon 15.30 Ace Lightning 16.00 NRK nyheter 16.10 H2O 16.35 Animalia 17.00 NRK nyheter 17.10 Oddasat - nyheter på samisk 17.25 Newton 17.55 Nyheter på tegnspråk 18.00 Barne-tv 18.00 Fragglene 18.25 Jack og Pedro 18.35 Pip 18.40 Distriktsnyheter 19.00 Dagsrevyen 19.30 Norge rundt 19.55 Beat for beat 20.55 Nytt på nytt 21.25 Grosvold 22.10 Kodnavn Hunter 23.10 Kveldsnytt 23.25 Si at du elsker meg 00.15 Céline Dion - live i Los Angeles 01.00 Korte gross: Redningen 01.25 Kulturmytt 01.35 Country jukeboks med chat 04.00 Dansetot jukeboks	06:30 TV 2 Junior 06:55 God morgen Norge 10:00 FrokostQuiz 10:30 God morgen Norge 12:05 Tabloid 12:35 Frasier 13:05 Hotel Casar 13:35 Home and Away 14:00 Den syvende himmel 14:50 MacGyver 15:40 Home and Away 16:10 Waschera: High Hopes 17:05 Dharma & Greg 17:30 That '70s Show 18:00 Hotel Casar 18:30 Nyhetene og Sporten 18:50 Været 18:55 Fredag 19:30 Skal vi danse - Finale! 21:00 Nyhetene 21:20 Været 21:40 Skal vi danse - resultater 22:10 Senkveld med Thomas og Harald 23:15 Golden Goal 23:45 Twin Peaks 00:35 Martin Lawrence Live: Runteldat 02:20 Pokerfjes 03:15 Sportsnyhetene 03:30 Været	kl 07.00 Interaktiv Frokost kl 10.10 Slankekrigen spesial kl 11.10 SOS Barnevaktene kl 12.10 Glamour kl 12.35 The Rachael Ray Show kl 13.35 Gilmore Girls kl 14.25 Spotlight kl 14.40 One Tree Hill kl 15.30 Girlfriends kl 16.00 What I Like About You kl 16.30 The War at Home kl 17.00 Will & Grace kl 17.30 Lokale sendering fredag / OSLO-TV kl 18.00 Aktuelt og Sporten kl 18.15 Spotlight kl 18.25 Været kl 18.30 Lokale sendering fredag / OSLO-TV kl 19.00 America's Funniest Home Videos kl 19.30 America's Funniest Home Videos kl 20.00 Kollkjem kl 20.35 Jamie gransker kyllingindustrien kl 21.35 Dirty Sexy Money kl 22.30 Aktuelt, Sporten og Været kl 22.50 Dirty Sexy Money kl 23.40 The War at Home kl 00.10 Blues Brothers 2000 kl 02.00 Aktuelt, Sporten og Været kl 02.20 Blues Brothers 2000 kl 03.40 Mess-TV

NRK 1 2 N		
Tirsdag 11.11.2008	Tirsdag 11. november	Tirsdag 11. November
06.30 Morgennytt 10.00 NRK nyheter 10.05 Yum Yum med Noman 10.35 Norge rundt 11.00 NRK nyheter 11.05 I kveld 11.35 Naboe 12.00 NRK nyheter 12.10 Sjukehuset i Aidsensfield 13.00 NRK nyheter 13.05 Jessica Fletcher 14.00 NRK nyheter 14.05 Barnemy 14.30 'Allo, 'Allo! 15.00 NRK nyheter 15.03 Avd. Barn 15.30 Ace Lightning 16.00 NRK nyheter 16.10 H2O 16.35 Animalia 17.00 NRK nyheter 17.10 Oddasat - nyheter på samisk 17.25 Røst 17.55 Nyheter på tegnspråk 18.00 Barne-tv 18.00 Dora utforskeren 18.25 Dykk Oll, dykk! 18.40 Distriktsnyheter 19.00 Dagsrevyen 19.30 Ut i naturen: Fossekallen - isbader i kjøle og hvitt 19.55 Jordmødrene i Sverige 20.25 Redaksjon EN 20.55 Distriktsnyheter 21.00 Dagsrevyen 21 21.30 Brennpunkt: Det du ikke vet 22.20 Extra-trekning 22.30 Safari 23.00 Kveldsnytt 23.15 Heroes 23.55 Løvebakken 00.20 4-4-2: Bakrommet: Fotballmagasin 00.50 Viten om: Kullkraft uten CO2 01.20 Kulturmytt 01.30 Autofil jukeboks 03.00 Norsk på norsk jukeboks	06:30 TV 2 Junior 06:55 God morgen Norge 10:00 FrokostQuiz 10:30 God morgen Norge 12:05 Tabloid 12:35 Frasier 13:05 Hotel Casar 13:35 Home and Away 14:00 Den syvende himmel 14:50 MacGyver 15:40 Home and Away 16:10 Waschera 16:35 Venner for livet 17:05 Dharma & Greg 17:30 That '70s Show 18:00 Hotel Casar 18:30 Nyhetene og Sporten 18:50 Været 18:55 Tabloid 19:30 Hotel Casar 20:00 Jakten på kjærligheten 21:00 Nyhetene 21:20 Været 21:25 Sportsnyhetene 21:40 Grey's Anatomy 22:30 Samantha 23:00 Christine 23:30 What about Brian 00:20 IT- gjengen 00:50 Summerland 01:40 Supernanny 02:35 Fashion House 03:20 Sportsnyhetene 03:35 Været	kl 07.00 Interaktiv Frokost kl 10.10 Slankekrigen spesial kl 11.10 SOS Barnevaktene kl 12.10 Glamour kl 12.35 The Rachael Ray Show kl 13.35 Gilmore Girls kl 14.25 Spotlight kl 14.40 One Tree Hill kl 15.30 Girlfriends kl 16.00 What I Like About You kl 16.30 The War at Home kl 17.00 Will & Grace kl 17.30 Lokale sendering tirsdag / OSLO-TV kl 18.00 Aktuelt og Sporten kl 18.15 Spotlight kl 18.25 Været kl 18.30 Lokale sendering tirsdag / OSLO-TV kl 19.00 America's Funniest Home Videos kl 19.30 America's Funniest Home Videos kl 20.00 Ekstrem rengjøring kl 20.35 Sesongstart: Hvordan se bra ut naken kl 21.35 CSI: Miami kl 22.30 Aktuelt, Sporten og Været kl 22.50 C.S.I. kl 23.40 The Late Show med David Letterman kl 00.40 The War at Home kl 01.10 C.S.I. kl 02.00 Aktuelt, Sporten og Været kl 02.20 CSI: N.Y. kl 03.10 Mess-TV

NRK 1 2 N		
Lørdag 15.11.2008	Lørdag 15. november	Lørdag 15. November
07.00 Fantorangen 07.00 Små Einsteins 07.25 Tassen 07.30 Super Barne-tv 07.30 Superrioen 07.55 Instrumentenes magiske verden 08.00 Kometkameratene 08.25 SamSam 08.35 Yoko! Jakamoko! Toto! 08.40 Piling Plong 09.00 Klar - ferdig - gå! 09.10 Robotboy 09.30 Walter 09.40 Sauen Shaun 09.50 Gazon 10.00 NRKs sportslørdag 10.00 Sesongåpning Beitostølen: Skiskyting sprint menn 11.20 V-cup alpin: Slalåm 1. omgang, kvinner 11.50 Sesongåpning Beitostølen: Skiskyting sprint kvinner 12.40 Sesongåpning Beitostølen: Langrenn 10 km kvinner 13.45 Sesongåpning Beitostølen: Langrenn 15 km menn 15.40 V-cup skøyter: 5000 m menn 17.00 V-cup alpin: Slalåm 2. omgang, kvinner 17.30 Sport i dag 18.00 Barne-tv 18.00 Kometkameratene 18.30 AFI 19.00 Lørdagsrevyen 19.45 Lotto-trekning 19.55 Kvitt eller dobbelt 20.55 Den store reisen 21.40 Med hjertet på rette staden 22.30 Fakta på lørdag: Charles - et liv som prins 23.20 Kveldsnytt 23.35 Natikino: Anything Else 01.20 Prinsene 02.05 Dansetot jukeboks med chat 04.00 Country jukeboks	07:00 TV 2 Junior 07:00 Hjulene på bussen 07:10 Babar 07:33 Byggmester Bob 07:43 Sjøsiden Hotell 07:55 Jordbar Mathilde 08:18 Lauras stjerne 08:28 Familien Stor 08:39 Hello Kitty 08:51 Winx Club 09:14 W.I.T.C.H 09:35 Pokemon 10:00 Shippy 10:30 Bonanza 11:20 God morgen Norge - høydepunkter 12:20 60 Minutes 13:10 TV 2 hjelper deg 13:40 Dokument 2: Et skinn av velferd 14:10 God kveld Norge spesial: High School Musical 14:45 Film: Peter Pan - Tilbake til Drømme-land 16:00 Skal vi danse 17:30 Skal vi danse - resultater 18:00 Mot i brystet 18:30 Nyhetene 18:45 LørdagsMagasinet 19:10 Sportsnyhetene 19:20 Været 19:30 Tett på tre 20:00 Vil du bli millionær? 21:00 Nyhetene 21:15 Været 21:20 Sportsnyhetene 21:40 Vil du bli millionær? 22:15 God kveld Norge 22:50 Film: The Score 00:55 Hope & Faith 01:20 Film: The Company 03:15 Frustrerte fruer 04:05 Sportsnyhetene 04:20 Været	kl 07.00 Interaktiv Frokost kl 10.40 The Planet's Funniest Animals kl 11.10 The Planet's Funniest Animals kl 11.40 MTV Pimp My Ride kl 12.10 Eliminate kl 12.40 Under samme tak kl 13.10 Under samme tak kl 13.40 Zoey kl 14.10 Zoey kl 14.40 Fresh Prince i Bel Air kl 15.10 Aliens in America kl 15.40 Kevin Hill kl 16.30 Big Bang Theory kl 17.00 Prinsesseskolen kl 18.00 Aktuelt, Sporten og Været kl 18.20 Metro kl 18.30 America's Funniest Home Videos kl 19.00 Nigel Marvens dyreverden kl 20.00 Ylvis møter veggene kl 21.00 America's Funniest Home Videos kl 21.30 Cold Mountain kl 22.30 Aktuelt, Sporten og Været kl 00.35 The Graham Norton Show kl 01.35 Twelve Monkeys kl 02.05 Aktuelt, Sporten og Været kl 02.25 Twelve Monkeys kl 03.40 The Osbournes kl 04.10 Mess-TV



NRK 1	2	N
Onsdag 12.11.2008	Onsdag 12. november	Onsdag 12. November
06:30 Morgennytt 10:00 NRK nyheter 10:05 Yum Yum med Noman 10:35 Norge rundt 11:00 NRK nyheter 11:05 I kveld 11:35 Naboe 12:00 NRK nyheter 12:10 Sjukehuset i Aidsensfield 13:00 NRK nyheter 13:05 Jessica Fletcher 14:00 NRK nyheter 14:05 Barnemys spesial - Børge Ousland 14:30 'Allo, 'Allo! 15:00 NRK nyheter 15:03 Utfordringen 15:30 Ace Lightning 16:00 NRK nyheter 16:10 H2O 16:35 Animalia 17:00 NRK nyheter 17:10 Oddasat - nyheter på samisk 17:25 Vår aktive hjerne: Ubevisst påvirkning 17:55 Nhyetene på tegnspråk 18:00 Barne-tv 18:00 Rupert Bjørn 18:10 Lillefot og vennene hans 18:35 Plipp, Plopp og Plomma 18:40 Distriktsnyheter 19:00 Dagsrevyen 19:30 Forbrukerspektorene 19:55 Tingenes tilstand 20:25 Redaksjon EN 20:55 Distriktsnyheter 21:00 Dagsrevyen 21 21:40 Vikinglotto 21:45 House 22:30 Migrapolis: Brått voksen 23:00 Kveldsnytt 23:15 Lydverket 23:45 The Wire 00:40 Spektet: Finanskrisen 01:35 Du skal høre mye jukeboks 03:00 Dansefot jukeboks	06:30 TV 2 Junior 06:55 God morgen Norge 10:00 FrokostQuiz 10:30 God morgen Norge 12:05 Tabloid 12:35 Frasier 13:05 Hotel Casar 13:35 Home and Away 14:00 Den syvende himmel 14:50 MacGyver 15:40 Home and Away 16:10 Waschera 16:35 Venner for livet 17:05 Dharma & Greg 17:30 That '70s Show 18:00 Hotel Casar 18:30 Nyhetene og Sporten 18:50 Været 18:55 Tabloid 19:30 Hotel Casar 20:00 Landstinget 21:00 Nyhetene 21:20 Været 21:25 Sportsnyhetene 21:40 Brothers & Sisters 22:30 Tett på tre 23:00 Eli Stone 23:50 Svindeltriks 00:25 60 Minutes 01:15 Heksenes forsvarende 02:05 Fashion House 02:55 Sportsnyhetene 03:10 Været	kl 07:00 Interaktiv Frokost kl 10:10 Slankekrigen spesial kl 11:10 SOS Barnevakten kl 12:10 Glamour kl 12:35 The Rachael Ray Show kl 13:35 Gilmore Girls kl 14:25 Spotlight kl 14:40 One Tree Hill kl 15:30 Girrfriends kl 16:00 What I Like About You kl 16:30 The War at Home kl 17:00 Will & Grace kl 17:30 Lokale sendinger onsdag / OSLO-TV kl 18:00 Aktuelt og Sporten kl 18:15 Spotlight kl 18:25 Været kl 18:30 Lokale sendinger onsdag / OSLO-TV kl 19:00 America's Funniest Home Videos kl 19:30 America's Funniest Home Videos kl 19:55 Gossip Girl kl 20:45 Dirty Sexy Money kl 21:35 Dirty Sexy Money kl 22:30 Aktuelt, Sporten og Været kl 22:50 Special Victims Unit kl 23:40 The Late Show med David Letterman kl 00:40 The War at Home kl 01:10 C.S.I. kl 02:00 Aktuelt, Sporten og Været kl 02:20 CSI:N.Y. kl 03:10 Mess-TV

NRK 1	2	N
Søndag 16.11.2008	Søndag 16. november	Søndag 16. November
07:00 Fantorangen 07:00 Drømmehagen 07:30 Hut i heita 07:30 Lennart og Kvirr 07:40 Rorri Racerbil 07:55 Disneytimen 08:50 SvampeBob 09:20 Kika og Bob 09:35 Brødrene Dal og professor Drøvels hemmelighet 10:00 NRKs sportssøndag 10:00 Sesongåpning Beitostølen: Langrenn 10 km menn 10:05 V-cup alpin: Slalåm 1. omgang, menn 10:45 Sesongåpning Beitostølen: Langrenn 10 km menn 11:50 Sesongåpning Beitostølen: Langrenn 5 km kvinner 12:55 V-cup alpin: Slalåm 2. omgang, menn 13:45 Sesongåpning Beitostølen: Skiskytting fellesstart kvinner 14:30 Sesongåpning Beitostølen: Skiskytting fellesstart menn 15:30 Sesongåpning Beitostølen: Beito i dag 15:45 V-cup skøyter: 1000 m menn 17:10 Sport i dag 17:30 Åpen himmel: Møte i Templet, Frelsesarmeen i Oslo 18:00 Barne-tv 18:00 Hvor er Alf? 18:15 Gubben og katten 18:30 Newton 19:00 Søndagsrevyen 19:45 Sportsrevyen 20:15 Den syngende bydelen 20:45 En livskraftig planet: Is 21:35 Film: Og så kom Polly 23:00 Kveldsnytt 23:15 Kampen om Barents 00:00 Berserk gjennom Nordvestpassasjen 00:30 Uka med Jon Stewart 00:55 Det glade varvidd 01:25 Norsk på norsk jukeboks	07:00 TV 2 junior 07:00 Kutoppen 07:07 Thomas toget 07:17 Byggmester Bob 07:27 Gnuffene 07:39 Barabapapa 07:44 Honk Toot and Swi-Swoosh 07:55 Blanche 08:01 Noddy 08:12 Five Minutes More 08:17 Woffy 08:22 Lazy Town 08:46 Elias 08:56 Horseland 09:17 Pokemon 09:38 Sonix 10:00 Skippy 10:30 Bonanza 11:20 Melrose Place 12:10 Party of Five 13:00 Vil du bli millionær? 14:00 Vil du bli millionær? 14:30 Nordic X Elements 15:00 Håndball: Før kampen 15:10 Håndball: Larvik - Lada 1. omgang 15:50 Håndball: I pausen 16:00 Håndball: Larvik - Lada 2. omgang 16:45 Håndball: Etter kampen 17:00 Jakten på kjærligheten 18:00 Pastor på prøve 18:30 Nyhetene og Sporten 18:50 Været 19:00 Fotballåret 2008 20:00 Prins Williams kjærlighetsliv 21:00 Nyhetene 21:20 Været 21:25 Sportsnyhetene 21:45 Labyrint 22:35 Messias: Hevnen er min 23:25 Messias: Hevnen er min 00:15 God kveld Norge 00:50 Tanketyven Derren Brown 01:20 Presidentvalet 2008: Barack Obama 02:10 Grey's Anatomy 03:00 Sportsnyhetene	kl 07:00 Interaktiv Frokost kl 10:40 The Planet's Funniest Animals kl 11:10 71° nord kl 12:40 Ungkaren kl 13:40 Zoey kl 14:10 Zoey kl 14:40 Fresh Prince i Bel Air kl 15:10 Aliens in America kl 15:40 Jesse kl 16:10 Oppgjør med mobberne kl 17:10 Gossip Girl kl 18:00 Aktuelt, Sporten og Været kl 18:20 Uke-Aktuelt kl 18:30 America's Funniest Home Videos kl 19:00 Big Bang Theory kl 19:30 Greatest American Dog kl 20:30 Lisa Williams - livet blant de døde kl 21:30 Åndenes makt kl 22:30 Aktuelt, Sporten og Været kl 22:50 CSI:N.Y. kl 23:40 Dirty Sexy Money kl 00:30 Dirty Sexy Money kl 01:20 Desperat kl 02:00 Aktuelt, Sporten og Været kl 02:20 Desperat kl 03:45 Mess-TV

NRK 1	2	N
Torsdag 13.11.2008	Torsdag 13. november	Torsdag 13. November
06:30 Morgennytt 10:00 NRK nyheter 10:05 Yum Yum med Noman 10:35 Norge rundt 11:00 NRK nyheter 11:05 I kveld 11:35 Naboe 12:00 NRK nyheter 12:10 Sjukehuset i Aidsensfield 13:00 NRK nyheter 13:05 Jessica Fletcher 14:00 NRK nyheter 14:05 Barnemys: Høydepunkter 14:30 'Allo, 'Allo! 15:00 NRK nyheter 15:03 Fabrikken 15:30 Ace Lightning 16:00 NRK nyheter 16:10 H2O 16:35 Animalia 17:00 NRK nyheter 17:10 Oddasat - nyheter på samisk 17:25 Verdensarven: Stonehenge 17:40 Månad-tv - Samisk barne-tv 17:55 Nhyetene på tegnspråk 18:00 Barne-tv 18:00 Uhu 18:40 Distriktsnyheter 19:00 Dagsrevyen 19:30 Schrødingers katt 19:55 Tilbake til 70-tallet 20:25 Redaksjon EN 20:55 Distriktsnyheter 21:00 Dagsrevyen 21 21:30 Høkk 22:30 Berserk gjennom Nordvestpassasjen 23:00 Kveldsnytt 23:15 Urix 23:45 Kodnavn Hunter 00:45 Spooks 01:35 Norsk på norsk jukeboks 03:00 Sport jukeboks	06:30 TV 2 Junior 06:55 God morgen Norge 10:00 FrokostQuiz 10:30 God morgen Norge 12:05 Tabloid 12:35 Landstinget 13:35 Home and Away 14:00 Den syvende himmel 14:50 MacGyver 15:40 Home and Away 16:10 Waschera 16:35 Venner for livet 17:05 Dharma & Greg 17:30 That '70s Show 18:00 Hotel Casar 18:30 Nyhetene og Sporten 18:50 Været 18:55 Tabloid 19:30 Hotel Casar 20:00 Hjelpekorps 20:30 TV 2 hjelper deg 21:00 Nyhetene 21:20 Været 21:25 Sportsnyhetene 21:40 Torsdagsklubben 22:40 Numbers 23:30 Hack 00:20 Criminal Minds 01:10 Numbers 02:00 Fashion House 02:45 Sportsnyhetene 03:00 Været	kl 07:00 Interaktiv Frokost kl 10:10 Slankekrigen spesial kl 11:10 SOS Barnevakten kl 12:10 Glamour kl 12:35 The Rachael Ray Show kl 13:35 Gilmore Girls kl 14:25 Spotlight kl 14:40 One Tree Hill kl 15:30 Girrfriends kl 16:00 What I Like About You kl 16:30 The War at Home kl 17:00 Will & Grace kl 17:30 Lokale sendinger torsdag / OSLO-TV kl 18:00 Aktuelt og Sporten kl 18:15 Spotlight kl 18:25 Været kl 18:30 Lokale sendinger torsdag / OSLO-TV kl 19:00 America's Funniest Home Videos kl 19:30 America's Funniest Home Videos kl 20:00 Snabbgrabb med Raske Menn kl 20:30 TVNORGE 20 år kl 21:30 Ungkaren kl 22:30 Aktuelt, Sporten og Været kl 22:50 The Closer kl 23:40 The Late Show med David Letterman kl 00:40 The War at Home kl 01:10 C.S.I. kl 02:00 Aktuelt, Sporten og Været kl 02:20 CSI: Miami kl 03:10 Mess-TV

SPANIAPOSTEN

Debatt & kommentarer

SPANIAPOSTEN.NO/FORUM



TeleSat
14år i Spania

CALLE-GALVARI 24, ALFAZ-DEL-PI

Bernd Adler

Vi leverer Norske kanaler på eneste lovlig vis:
Mer enn 80 kanaler på norsk!
Motta NRK1 og P1 med 80cm parabol.
Spør oss for mer informasjon.

Nå også i Torrevieja!

Etter lang tids etterspørsel gjør vi nå også service og installasjon i Torrevieja -området.

Vi selger ikke bare, men reparerer også !

Tel. 965 887 352
Fax: 965 889 442

Norsk importerte spesialiteter.

Fiskeforretning med norske produkter.

Slakteri og bakeri.

Ytterligere tjenester:

Kiosk • Reisebyrå • Cafeteria • Blomster • Økologisk butikk
Frisør • Skjønnhetssalong • Eiendomsmeglerfirma • Bilvask

Camí de la Mar, Nr 30, Alfaz del Pi
Tlf: 96 588 85 08
Åpningstider:
Mandag - Lørdag Kl 09.00 - 20.30

DIVERSE

GOLF VOGN

Kaddam el golf vogn med håndbrems, lett brukt, fin stand til salgs for 250 euro
tlf: 965844596.

AKSJE I VILLAMARTIN GOLF

Hei, vi selger vår familie-aksje i Villamartin golfbanen til redusert pris. Vennligst ta kontakt per e-mail eller telefon.
Telefon: 0034699381217

ØNSKES KJØPT GITAR ELLER BANJO

Kjøpes brukt gitar eller banjo
Tlf 966865953

HUNDVAKT SØKES

Boxer tik 5 år och Boston Terrier tik 1 år søker någon som kan passa oss någon week end nu och då. Vi är snälla och vi skäller inte. Vi bor i Al Faz.
Telefon: 662072951

SKOLEÅRET 2008/2009

Leilighet med 2 (3) soverom ønskes av bevegelseshemmet dame med jente på 9 år. Ønsker parkeringsplass, mulighet for internett, dusj og helst beliggenhet i 1. etasje med gode solforhold og fint uteområde. Kan også leie i område Alfaz og mot Albir.
Telefon: 918 88737

BIL & MC

MERCEDES -ML- 270 CDI

2002 160000 km, automatikk, hengerfeste (avtagbart), takluke, skinnseter, selges 19.000 euro. Kan vurdere å ta norsk registrert bil i innbytte. Kan også bytte mot nyere E utgave (norsk) tlf 657801303

KIA PICANTO

Kia Picanto 2005 model, radio cd, 5 dører, i meget god stand, 5 måneders forsikring medfølger. 5000 euro
Ta kontakt på 618 325 137

2003 PEUGEOT PARTNER 1,9D

1-eier, med full servicehistorikk. Hvit 3-dørs varebil som går på diesel og har Ac. 149tkm, bilen er

i meget god stand. Selges rimelig. (Registerreim er nettopp byttet). Selges kun. 3750€. Telefon: 634027000

JOB / TJENESTER

AUDI A6 2.5 TDI Q 2003

Nydelig bil med alt ekstra i perfekt stand, som ny. 110 000 km. Alle servicer hos audi, nye dekk pluss 4 nye helårsdekk. Sølvt met. Selges MEGET billig
Telefon: 679 478 099

MINI COOPER S

10/2002 Mini Cooper S, 60.000 km. God stand! Tlf. 600616193.

KLASSISK CABRIOLET

Klassisk MGB cabriolet, 1974 mod. Original, meget god stand. Lav kilometer! 646670669

COSTA BLANCA NURSING

Vi trenger flere medarbeidere som kan ta ekstravakter og enkeltoppdrag. Erfaring og utdannelse fra helsevesen er en forutsetning og det er en fordel om du disponerer egen bil. For flere opplysninger kontakt Edd på tlf. 65 47 48 210

PARKHJEMMENE

Vi søker en ny medarbeider for snarlig tiltreddelse. Vi ser gjerne at du er en mann over 28 år, førerkort, serviceminded, noe kokekyndig og som liker å jobbe med mennesker. For flere opplysninger kontakt John på tlf. 619 274 038

KOMPETENT ARBETSKRAFT

Finns arbete till svensk kvinna, 46 år i Alfaz del Pi? Drivitt egen bokføringsbyrå och person- aluthyrning i 10 år. Arbetat m lägenhetsuthyrning i 7 år. Lämnade i aug min anställning på en byggnadsfirma i GBG där jag skötte hela kontoret. Talar svenska, engelska och förstår norska. Hör av er till Tina
Telefon: 693827669

SØKER FRISØR TIL REUMA SOL

Ønsker godt voksen dame/herre frisør 2-3 dager i en godt innarbeidet frisørsalong. Gode lønnsbetingelser for rette person, og et godt miljø. Håper på tiltredelse

så fort som mulig. Spør etter Laila. Telefon: 0034966814113

SERVITØR SØKES

Reuma-Sol i Alfaz del Pi søker servitør som kan arbeide hos oss i travle perioder og ved sykdom. Henvendelse Per Tryland.
Telefon: 966814113

MEDARBEIDER SØKES!

Vi søker servitør/kjøkkenpersonell til Fridays Pizza på La Manga for snarlig ansettelse. Vi søker etter personer som er blid og positiv, og ikke er redd for å ta ansvar. Det er en fordel om du snakker noe spansk i tillegg til engelsk, og at du har kjennskap til restaurant/bar arbeid. Vi kan ordne bolig dersom dette er nødvendig. Ring Espen.
Telefon: 650360386

SØGER FRISØR

En liten unisex frisørsalong i sentralt i Torrevieja søker frisør 1-3 dager i uken. Personer som kan også jobbe med negler og hudpleie er også velkomne at ta kontakt. Krav er om kunnskap i engelsk. Opplysninger i tlf. 666-242-808


BOLIG TILBYS

Costa Blanca - Nord
Marina Baja

SØKER JOBB!

Hei, er en 23 år gammel jente som er utdannet legesekretær som nå flytter til Torrevieja! Er på utkikk etter jobb! Har flere års erfaring innen helsevesenet! Men er åpen for det aller meste! Ta kontakt for CV å mere info! mvh Marita Øvergård
Telefon: +4797543823

ALFAZ DEL PI - HUS LEIES UT

3 s.rom, 2 bad, stor uteplass m. eget basseng og skjermet parkeringsplass. Aircondition, internett og norsk TV. Utleies fullt møblert. Gåavstand til skolen. Panoramautsikt. tel. 0034 676042527, 004748219700.

KOSLEG LEILIGHET I ALTEA

(gamlebyen) ledig for kort- eller langtidsleie. Passer for 1-4 personer. Stor takterasse med sol

hele dagen. Kan sees i perioden 23.-27. oktober. Ring eller send sms til 0047 93659910

LEIE I ALTEA VED GAMLEBYEN.

2 soverom., 2 bad. 2 sydvendte terrasser med panorama utsikt over alteabukten. Det er tennisbane, badebasseng og pene grønntareler.
cesse_86@yahoo.no

TOPPLEILIGHET VED SJØEN ALTEA

80m2 med stor terrasse. Ligger i 4 etg. Møblert og rolig sted - Cap Blanch. To soverom. Nytt bad. Garasje. Felles hage og basseng. Langtidsleie. Spansk eier. Norsk kontaktperson:
639582649.

GARASJE-BOD I ALBIR

garasje plass og bod til leie sentralt Albir. Langtidsleie. Telefon 619429185

LEILIGHET TIL LEIE I ALBIR

Langtidsleie. 2 soverom/1 bad leilighet til leie nær Mendoza i Albir. Norsk TV. Garasje. A/C. Sydendt. EUR 650/mnd + strøm & vann. Tel 610 533 525

TIL LEIE I ALBIR

Leilighet til leie i Albir, med to soverom, norske tv kanaler, internett, basseng, garasje og varmekabler. Leiligheten er i edif. hipersol. Passer fint for overvintring.
Telefon: +34610609913

VILLA I ALBIR

Pen villa sentralt i Albir Nyere villa m/4 soverom, 3 bad, privat basseng og hage. 1 soverom med on-suite bad, 1 med hydromassasje badekar. Balkong med ut-

sikt til fjell og solnedgang, egen parkering på tomt. Kort vei til norsk kirkesenter, og norsk skole i Albir. Norske og engelske tv-


BOLIG TILBYS

Costa Blanca - Syd
Vega Baja

kanaler. Gangavstand til strand og butikk/restaurant. Leies ut i perioden Sep-08 til Jun-09. € 1.600/mnd + strøm/vann. Bilder sendes på forespørsel.
Telefon: +34 670 577 721

BYHUS SELGES I BIAR (NÆR ALCOY)

Koselig byhus i 3 etasjer, 138 kvm selges. Nytt kjøkken og el-installasjoner. Stue m/peis, 2-3 soverom, liten terrasse. Ligger i vakker bygd i skjont naturområde. Pris EUR 110.000
Telefon: 0034616961070

ALFAZ DEL PI

Barranco Hondo Møblert enebolig til leie. 3 Soverom, 2 bad, terrasser, saltvannsbasseng, norske tvkanaler. ca 4 km fra den norske skolen i Alfaz. Gjerner langtidsleie. Tlf: 610 609 913

LA CALA FINESTRAT

Korttidsleie : Stor leilighet med 2 soverom, flott utsikt, 300 meter fra stranden. Fullt møblert, stort bassengområde, tennis, fotballbane, parkering i garasje. Telefon: +4794211487

LEIL. ROCIO DEL MAR/VISTA ALEGRE

Leilighet på ca. 55m2 med havutsikt, to balkonger og stor felles takterasse like ved stren-

2 soveroms med solarium; 98.000 Eur (ex skjøteomk og 7% ITP)



Solrik, sydendt bungalow leilighet toppetasje med privat takterasse. 300 meter fra stranden i attraktivt boligområde. Gangavstand til alle servicetilbud.

Ring eller mail Mona: + 34 609 407 567
mona@dinbolig.com



For å annonsere helt gratis på denne siden, send en kort annonse på e-post:

rubrikk@spaniaposten.no

*Vi tar ikke imot rubrikk annonser på telefon.
Gratistilbudet gjelder kun privatpersoner.

SPANIAPOSTEN

NØDNUMMER	
Ambulanse	112
Bomberos (brannvesen)	112
Guardia Civil	062
Policia Local	092

der til leie. Ca. 40 min fra Alicante flyplass og Murcia flyplass. 3-4 km. sør for Torrevieja sentrum. Butikker og restauranter i nærheten. Leiligheten består av stue, 2 soverom, nytt kjøkken, bad med vaskemaskin. Leiligheten har også kabel TV med norske og bl.a. andre skandinaviske kanaler. Bilder kan sendes via mail. Tel. 47.55 93 05 55 / 47. 970 83 462

TORREVIEJA

Lagenhet selges torrevieja mycket fin en sovrums lag. i botenplan selges i Torrevieja, nær plaza del calvario. NYbyggt hus, lagenheten ar mycket rymlig o ar aven moblerad. pris endast 57.000 euros!!! ring for visn. Telefon: 655624139

PLAYA LA MATA, TORREVIEJA

Liten 50m2,leilighet med alle tekniske kvaliteter ledig 1/9-08 til 31/1-09. €450,- 2 soverom. 2 stk. aircon/varme. 3 stk. TV, m/alle nordiske kanaler +210 stk Internasjonale kanaler. ADSL-Trådløst & fasttelefon. Trapp inne i leiligheten til stort 25m2 solarium med utsikt til Playa La Mata. Ferdig infrastruktur, 30 restauranter i gåavstand, 40m tilsupermercado & 5min til playa La Mata. Telefon: +47 55360000

QUESADA

Nære Norske skolen i Quesada Ledig leilighet med tre soverom og to bad.Fuldt utstyrt for 6 personer. Klimaannlegg. Ligger ca 10 min fra den Norske skolen.Ledig for skoleåret 08-09. Ta gjerne kontakt for mer info Telefon: 004792681355

BUNG. SALGES I LAGO JARDIN2

Strax soder om Torrevieja, vid det nya sjukhuset, salges en valskott bung. 1:a van. 1 sovr. AC, moblerad, utsikt over parken. Solig. pris endast 65.000€ ring for visn. Telefon: 655 62 41 39

CABO ROIG

Til leie på Cabo Roig Leilighet med 2 soverom kjøkken stue vaskerom terrasse og liten hage til leie på Cabo Roig som ligger 6 km syd for Torrevieja.Stort svømmebaseng i fin hage og

bare 200m til fin sandstrand. Pris kr. 2750 pr uke + 50 auro for rengjøring og vask ledig fra 08aug.08
Telefon: 00 47 90228973

ALTOS DEL LA BAHIA

Leilighet i firmannsbolig tilbys,3 soverom,2 bad,fullt møblert og god uteplass selges til sterkt redusert pris 163 000 €

Nypris 195 000€
Tlf: 0047 90550490

TORREVIEJA BY, SENTRALT

Mindre, fullt møblert leilighet, komb stue/soverum, kjøkken, bad, stor terrasse, utsikt, heis, aircondition, flere tvkanaler, bygd 2002, lys og pen, selges 77000€.Kan sees fra 8.august Tlf 695446807

Jåttå
videregående
skole



Vertsfamilie?

Elever fra Jåttå videregående skole i Stavanger skal tilbringe praksisperioder i Albir/Alfaz del Pi (3-4 uker) og trenger vertsfamilier.

Har dere lyst å ha en ungdom i huset? Ta kontakt med rektor Tove Vatsvåg Nylund, mob. +47 99 25 93 30, eller e-post: tovevn@broadpark.no for nærmere informasjon.

Sector Alarm er et europeisk selskap med norsk opprinnelse. Vi bevakter mer enn 90.000 husstander med vår boligalarm i England, Norge og Sverige. Sector Alarm utvider nå sin virksomhet til Spania. Vi jobber kun mot privatkunder og kan på denne måten fokusere på en ting – å sikre ditt hjem!

Selgere

Vil du tjene godt og ha det moro på jobben?

Liker du å treffe nye mennesker? Er du utadvent?
Liker du å stå i sentrum? Vil du være med i vårt team?

Vi gir deg produkt- & salgsopplæring, tydelige mål, kontinuerlig coaching.

Vi har mange konkurranser for å kunne nå våre mål og dette gjør arbeidet morsommere.

Er du rett person kommer du til å tjene godt og ha gode karrieremuligheter hos Sector Alarm

Låter dette interessert? Har du spørsmål så ta gjerne kontakt med:

Steinar Pettersen
Tel: 695 774 742
steinar.pettersen@sectoralarm.es



SECTOR
ALARM

Unik mulighet i Altea

Komplett nyrenovert leilighet. 90m2 (brutto)2sov.Sol hele dagen! Selges under takst (Banktakst 267.000€)
Kontakt for pris/info.
E-post: piteres@spania.no
Tlf: 627 816 569



SPANIAPOSTEN

Spaniaposten er den ledende "norske" mediebedrift på Costa Blanca. Vi utvikler oss stadig og trenger flere medarbeidere. Vi er en ung dynamisk organisasjon som holder til i moderne kontorer i Altea og arbeider over hele Costa Blanca.

Grafiker / Layoutansvarlig

Vi søker en erfaren grafiker, for å jobbe med produksjon av våre publikasjoner på deltid eller heltid. Søker må ha erfaring med billedbehandling og programmer som QuarkExpress og/eller Adobe Indesign.

Readaksjonssekretær

Vi søker en person som har bodd på kysten en stund. Behersker spansk muntlig og skriftlig. Gjerne med noe erfaring fra økonomi og administrasjon. Stillingen består av både praktisk og administrativt arbeide inklusive noe kundeservice.

Webutvikler (Programmerer)

Vi søker en programmerer for utvikling og videreutvikling av eksisterende og ny webbløsninger. Vår teknologiplattform er basert på "open source" løsninger. Mulig å jobbe som freelancer eller i fast stilling.

Webutvikler (Designer)

Vi søker en webdesigner for utvikling og videreutvikling av eksisterende og ny webbløsninger. Mulig å jobbe som freelancer eller i fast stilling.

Kontakt daglig leder på epost red@spaniaposten.no eller pr telefon for informasjon om stillingene.
Tlf: 966 882 561 mob. 627 816 569

Spaniaposten SL
Cuesta de Las Narices 34 (Balcon de Altea)
03590 Altea (Alicante)



Leiebil til lavpris

De beste bilene, billigst og enklast på internett

PRISGARANTI!!!
FINNER DU NOEN MED
LAVERE PRISER ENN
OSS MATCHER VI
PRISEN OG GIR DEG
"FINNERLØNN"!

GRUPPE A

3 Dører

Ford KA4



€94 7 dager
€174 14 dager
€359 30 dager



Chevrolet Matiz

GRUPPE A1

3 Dører

Ford Fiesta



€99 7 dager
€185 14 dager
€379 30 dager



Nissan Micro



Kia Picanto

GRUPPE B

5 Dører

Ford Fiesta



€200 7 dager
€391 14 dager
€391 30 dager



Ford Fusion

GRUPPE C

5 Dører

Ford Focus



€120 7 dager
€236 14 dager
€458 30 dager



Peugeot 307

VW Golf

Kia Creed

GRUPPE D

5 Dører diesel

Ford Fiesta Trend



€225 7 dager
€425 14 dager
€496 30 dager



Ford Fusion

GRUPPE E

5 Dører diesel

Ford Focus TDCI



€132 7 dager
€259 14 dager
€506 30 dager



Mercedes A CDI

GRUPPE F2/F3

Stasjonsvogn

Ford Focus TDCI

Ford Focus



€136 7 dager
€266 14 dager
€519 30 dager



Peugeot 307HDI

Renault Megane DCI

GRUPPE F4

5 dører storbil

Ford CMAX Trend



€141 7 dager
€276 14 dager
€538 30 dager



VW Touran

GRUPPE I

Minibuss 9 seter

Mercedes Vito



€336 7 dager
€655 14 dager
€1440 30 dager



Ford Transit

VW Transporter



Sikkert: Ingen betaling
over nettet, du betaler
først når du får bilen
utlevert !

Prisen gjelder for vinteren 2008/09 ink. alle kostnader. Se vår webside for priser vår/sommer 2008. Nøkler etc leveres ut ved eget kontor på flyplassen, bilene står parkert direkte på flyplassområdet. Fri km, forsikring, IVA og veiavgift inkludert. Alle bilene har aircondition, radio & cd etc.

Vi refunderer depositum for drivstoff så lenge bilen leveres med samme mengde som ved utlevering.

Vårt mål er å alltid tilby deg de beste prisene på markedet. På vegne av våre tusener brukere forhandler vi kontinuerlig med leverandører av leiebiler i Spania for å oppnå de beste betingelser og den laveste pris. Vi gir kundeservice på Norsk, før, etter og under leieforholdet, kontakt oss på: leiebil@spania.no



WWW.SPANIAGUIDEN.NO/LEIEBIL

Alicante • Benidorm • Murcia • Malaga • Torrevieja