

# DIN REPORTASJE

Magasinet for deg som elsker Costa Blanca

OKTOBER 2025

*Veien mot  
Costa Blanca*  
& **VEIVISEREN**

**UNIKE**  
*utsiktsposter*

*Spanjoler*  
**OM TURISMEN**

**Bli med til**  
**ALCOY**

*Engler  
& helter*

**SPANIA**  
*ble en berg-  
& dalbane*

**Ta vare på**  
**IMMUN-  
FORSVARET**

**V** *Spanske  
værgloser*

**HJEM**  
**KJÆRE** *hjem*



Benytt deg av vårt banebrytende 12-ukers vekttapsprogram som garanterer resultater - uten å sulte deg og uten å trene.

### “Plan tilbake til ditt gamle jeg”

Vi gir deg livskvaliteten tilbake. Det gjelder spesielt de som lider av hypertensjon, diabetes, stressinkontinens, høyt kolesterol, luftveissykdommer, fettlever sykdom, obstruktiv søvn apné, kneartrose, og noen typer hjertesvikt blant annet.

Vi forteller deg hva du ikke bør spise, å spise med måte og spise så mye du vil. Vi tilbyr banebrytende produkter som øker stoffskiftet, reduserer appetitten, fremmer bruken av fett som energikilde og forbedrer blod-sukkerkontrollen. Ved bruk av massasje reduserer vi slapphet og mål, og former kroppen.

**Ta kontakt for et uforpliktende tilbud!**

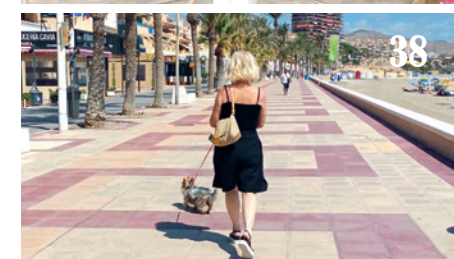
+34 604 442 940, Av de l'Albir, 155, 03581 L'Alfàs del Pi, Alicante.

INFO@VIPCLINIC.ES

WWW.VIPCLINIC.ES

## INNHold

- 8 En lang vei mot Costa Blanca
- 14 Kåre fikk nytt smil – ble som ny
- 18 José og Leonor mistet alt
- 24 De gir dem livet tilbake
- 30 Ny sjef på Kitchens Emilio
- 34 Christoffer fikk drømmejobben
- 38 Spania ble en berg-og-dalbane
- 44 Costa Blanca Klinikken utvider
- 48 Overvekt og immunforsvar
- 51 Tilbake til ditt gamle jeg
- 53 Spanske værgloser
- 56 Spaniahome oppfyller drømmen
- 60 Magiske utsiktsposter
- 65 En langhelg i Alcoy
- 70 20 år med Marianne Tours
- 75 Pizzaparty hos Mr. Singh's
- 76 Spanske desserter
- 78 Spanjoler om turisme





# DIN REPORTASJE

Magasinet for deg som elsker Costa Blanca

## INCREASE your sales

Our customers are doing well!

### I. Advertorial 2 pages article: € 1190

In addition to the paper edition and the digital edition of the magazine, the advertorial is published on our website and Facebook pages.



### 2. Advertorial 4 pages article: € 1690

In addition to the paper edition and the digital edition of the magazine, the advertorial is published on our website and Facebook pages.

### 3. Advertisement (ordinary page): € 680

In addition to the paper edition and the digital edition of the magazine, the advertorial is published on our Facebook pages.



# LIVET er godt

Jeg innrømmer det gjerne. 2025 har vært et tøft år. Noen ganger skjer alt på samme tid. Mange ganger har jeg ønsket at jeg kunne klonе meg selv, slik at jeg kunne gå flere veier samtidig. Men nå sitter jeg her og skriver denne spalten. Det betyr at jeg endelig nærmer meg slutten på et par av veiene jeg har gått dette året. Det føles så godt, og jeg finner ikke ord for å beskrive det.

Som dere vil se på de neste sidene, har jeg vært travelt opptatt med å skrive en ny bok om dette fantastiske området vi bor i. Jo mer jeg blir kjent med Costa Blanca, jo mer går det opp for meg hvor heldig jeg er som bor her. Hver gang jeg opplever en ny landsby eller sted, sier jeg til meg selv at det er noe av det vakreste jeg har sett, eller noe av det mest spennende jeg har opplevd. Som for eksempel turen til månen, som jeg tok i romskipet Apollo med avgang i Alicante. Det var en virtuell opplevelse, men madre mía så virkelig det føltes!

Magasinet du nå sitter og leser, har også tatt sin tid. Av en eller annen grunn, oppstod det utfordringer nesten hele veien, men ingenting som jeg og teamet ikke kunne løse. En stor takk til Sissel Rotmo, som er den som til syvende sist greier å løse flokene, og som oppmuntrer meg når deadline nærmer seg og jeg ikke ser lyset i tunnelen. Hun har vært med helt fra den aller første papirutgaven av DIN REPORTASJE, som snart fyller 10 år. Herregud så fort tiden har gått!

Tiden går også fort for José og Leonor i Valencia, og som mistet alt de eide under flommen i fjor. Bare murveggene stod igjen. Jeg har med tiden blitt godt kjent med ekteparet, og er så glad for at jeg bestemte meg for å hjelpe dem å få tilbake hjemmet sitt. Noe jeg har gjort takket være mange empatiske mennesker, som var med på

spleisen jeg opprettet i vår. Selv om ekteparet selv synes det går fremover med renoveringen og aldri klager, går det tregt på grunn av mangel på ressurser. Det er så mye som må gjøres, og pengene strekker ikke til.

Mitt siste prosjekt dette året er å få José og Leonor hjem igjen. De trenger å få tilbake livene sine. Du kan lese historien deres i denne utgaven av magasinet. Du finner også en reportasje om bevegelsen "Adopta un mayor", som vi samarbeider med. Der finner du et kontonummer hvor du kan overføre penger, om du ønsker det. Viktig at du merker overføringen med "José og Leonor". Husk, alle monner drar! Jeg er litt i tankeboksen for hva mer vi kan gjøre, og har i det siste fått noen flotte nordmenn med på laget. Mulig det blir satt opp en ny spleis, men er det noen der ute som har gode idéer og noe konkret å tilby, ta gjerne kontakt. Fagfolk som kan hjelpe til med arbeidet, er hjertelig velkommen.

Men før jeg tenker på noe mer, skal jeg ta meg en liten vel fortjent ferie og bare slappe av. Madrid er neste stopp. Livet er godt!

En stor klem fra meg!

♥ Ann-Louise Gulstad



IVA (VAT) is not included in the prices.

DIN REPORTASJE / TU REPORTAJE  
post@dinreportasje.es - www.dinreportasje.es

Utgiver: Din Reportasje  
Redaktør: Ann-Louise Gulstad  
Redaksjonsassistent: Sissel I. Rotmo

Design magasin: Vigdis Anfinnsen  
Design forside: Gry Elise Nyland  
Bidragsyter: Luis Ramirez

post@dinreportasje.es - www.dinreportasje.es - Facebook: Din Reportasje/Tu Reportaje





Fra og med 15. november får du  
kjøpt bøkene på følgende steder:

**ALBIR** Den Norske Bok Cafe'n **ALFAZ DEL PI** El Canto bokhandel **BENIDORM** NoR – Nordic Food  
**GUARDAMAR** Solhomes **CIUDAD QUESADA** Costa Blanca Bolig **TORREVIEJA** Scandigo

Ta med kontanter, ikke alle tar kort.

Du kan også få bøkene tilsendt. Ta kontakt på [post@dinreportasje.es](mailto:post@dinreportasje.es)

# Nå er den nye VEIVISEREN her!

Byer og landsbyer  
Safari  
Fiestas  
Måneferd  
Utflukter  
Naturparker...  
...og mye, mye mer!

Gikk du glipp av  
den første boken?



Byer og landsbyer  
Arabisk tehus  
Strender  
Borger  
Vinsmaking  
Mandelblomstring...  
...og mye, mye mer!



# EN LANG VEI – mot Costa Blanca

Ann-Louise Gulstad har hele sitt voksne liv migrert fra land til land, og by til by. For ti år siden kom hun til Costa Blanca, hvor hun i dag er aktuell med sin andre bok om det hun selv beskriver som et paradis.



DR og VEIVISEREN II – Costa Blanca. I Madrid kan jeg slappe av. Byen er fremdeles hjemme på mange vis. Jeg har mange venner der, og man skal ikke se bort fra at jeg flytter tilbake en dag. Det ideelle hadde vært å bo mellom hovedstaden og Costa Blanca, og litt i Trøndelag. Kontrastene er enorme, og det gjør at man mottar mange impulser og inspirasjon som jeg personlig har stor nytte av i arbeidet mitt.

Som hovedsakelig går ut på å skrive. Pennen har hun hatt i hånden så lenge hun kan huske.

-Jeg tror man blir født journalist. Det er noe man har i blodet. De beste journalistene jeg kjenner, studerte alt annet enn journalistikk. Det morsomme er at nesten alle fotografene jeg kjenner - noen av dem er i dag blant Europas beste - studerte heller ikke fotografi.

## Hadde egen avis

Helt fra hun var liten, har hun vært opptatt av omgivelsene rundt seg, og hun har alltid vært glad i mennesker.

-Som barn var jeg fryktelig reservert, og likte meg best i selskap med dem jeg kjente godt, som for eksempel min farmor Jenny, min onkel Affen og selskapsdamen Julie. Jeg brukte mye tid med dem. De bodde i min farmors hus i Bogen på Steinkjer. Jeg elsket å være der. Hjemme var mamma streng, men hos farmor fikk jeg spise skillingsboller med sirup eller

-Jeg gleder meg virkelig til bare å hvile noen dager, sier hun med et drømmende smil. De siste månedene har jeg jobbet sju dager i uken for å komme i mål med alt arbeide i tilknytning til høstens publikasjoner, det vil si magasinet

## Av Sissel Rotmo

Det er høst på Costa Blanca, og Ann-Louise skal snart starte en etterlengtet ferie. Om noen få dager skal hun dra til Madrid, som var hennes hjemby i nesten 20 år.

sukker på. Men jeg likte også godt å være i mitt eget selskap. Ofte stengte jeg meg inne på rommet mitt, hvor jeg hadde alt jeg trengte for å være lykkelig, nemlig en dagbok og en skrivemaskin.

Hun begynte å skrive i en tidlig alder. Til å begynne med skrev hun kun dikt.

-Etter hvert ble jeg mer ambisiøs. Jeg drømte om å skrive en roman. På den tiden var jeg en flittig leser av tegneserieheftene Tuppen og Lillemor, og jeg slukte alle noveller som ble publisert ukentlig i Hjemmet og Ukebladet. Men jeg likte også å skrive om det som skjedde rundt meg. Det skrev jeg om i dagboken. Det ble etter hvert mange av dem. Noen har jeg tatt vare på.

Som tolvåring startet hun sin egen publikasjon, Bogaavisen. Ann-Louise var den eneste som jobbet i avisen, som hadde ti sider og som inneholdt små og store artikler om hendelser i nærområdet.

-Jeg var veldig opptatt av dyr, noe jeg fremdeles er, og det ble brukt mye sideplass på det. I begynnelsen skrev jeg alt for hånd. Jeg husker hvor begeistret jeg ble da pappa sa de hadde fått en kopimaskin på jobb, og som han kunne bruke til å trykke Bogaavisen. Opplaget gikk opp fra 10 til 20 på et blunk, ler trønderen.

## Utdannet i Paris

Ann-Louise utdannet seg på The American University of Paris, hvor hun studerte "International Affairs" og "European Studies". Der skrev hun for studentavisen El Planet. Da hun var ferdig med studiene, fikk hun praksisjobb på amerikanske ABC News sitt nyhetskontor i Paris.

-Selv om det var på ABC at jeg skjønnte jeg ikke ville jobbe med TV - men den skriftlige pressen - var jobben noe av det beste som har skjedd meg. Jeg var omgitt av



■ **GÅTT EN LANG VEI:** Ann-Louise Gulstad er født og oppvokst i Steinkjer, men har bodd i Frankrike og Spania nesten hele sitt voksne liv. I dag bor hun i Alfaz del Pi, hvor hun stortrives.

noen av verdens mest kjente produsenter og journalister, som jeg lærte mye av. Jeg slukte alt som en svamp. Patricia Thompson, innehaver av flere Grammy priser, styrte avdelingen. Hennes mann, Jim Bittermann, hadde kontor vegg i vegg med meg. Han var en kjent figur, som senere jobbet som korrespondent for CNN.

Dette var samme år som Olympiske Leker ble holdt på Lillehammer. Da hele teamet reiste dit for å dekke begivenheten, ble nesten alt ansvaret lagt på Ann-Louise.

- Alle dro til Lillehammer, utenom meg, sekretæren og regnskapsføreren. Jeg fikk utlevert en liste med gjøremål, og fikk beskjed om å følge med på franske

nyheter som alltid. Om det dukket opp noe interessant, kunne jeg forberede en sak om det. Jeg hadde lært mye, og sjefen hadde all grunn til å stole på at jeg ville gjøre mitt beste, men jeg var ikke klar for dette ansvaret. Jeg husker jeg skalv i knærne. Trodde de virkelig at jeg skulle greie dette på egen hånd? Alt var så nytt for meg, og jeg var livredd for å gjøre en feil. Nyhetsindustrien var veldig annerledes på nittitallet, og i de fleste tilfeller var alt mye mer komplisert siden vi ikke hadde den teknologien vi har i dag. På den tiden sendte vi bilder og film fra Paris til hovedkontoret i New York via satellitt, fra et rom som hadde dusinvis av store knapper i forskjellige farger på veggene.



# THE PLANET

28, 1993 • The Student Newspaper of The American University of Paris • Every Other Thi

## Chaotic" Phone System placed by New Technology

Ann-Louise Gulstad

and security" are what AUP  
Director Barry Schellie also  
said about it by the telephone  
system that the University will  
or later.



## Parisian Worl Market Gettin Increasingly Diffi for AUP Gradua

By Ann-Louise Gulstad

A substantial amount of students arrive every day  
to study the city and everything it has to offer. In the  
middle they want to stay. High unemployment and  
rising housing prices can make life in Paris  
often seem rather hopeless. Although some students  
are, the time and effort involved in getting out of Paris  
is not always the best solution.

## Ann-Louise Gulstad

I forrige nummer  
av ELLE skrev  
Ann-Louise den  
rykende ferske  
rapporten fra  
motevisningene i  
Paris («Magi for  
millioner»).  
Denne gangen  
har hun vært i  
København og  
møtt den nye su-  
perstjernen  
Juliette Binoche  
(fra vårens hets-  
te filmromanse  
«Den Engelske Pasienten»). Etter elleve år som student, journalist og  
filmmedarbeider i Paris, snakker mademoiselle Gulstad selvfølgelig  
flytende fransk og fikk umiddelbart god kontakt med Juliette. Hva  
de pratet om kan du lese mer om på side 62. Språkmektige Ann-  
Louise finner du også igjen som oversetter flere steder i bladet.



ELLE: Ann-Louise  
Gulstad med  
Juliette Binoche.



## Gro Harlem Brundtland LA MADRE DE LA SOSTENIBILIDAD

Fue la primera mujer en liderar un país europeo, Noruega; ha  
ejercido como secretaria general de la Organización Mundial  
de la Salud y es la creadora de la 'Comisión Brundtland',  
mundialmente conocida por ser pionera en el desarrollo del  
concepto de Sostenibilidad. por ANN-LOUISE GULSTAD

**TIDLIG START:** Journalisten har alltid likt å skrive. På The American University of Paris skrev hun for universitetsavisen, senere brukte hun sin penn for blant andre magasinet ELLE og avisen EL MUNDO.

## Gratulert av Chirac

Siden sjefen var på Lillehammer, og ikke kunne være med på en viktig begivenhet som byens borgermester (som på den tiden var selveste Jacques Chirac) arranger- te i Le Petit Palais på Champs-Élysées, måtte Ann-Louise stille opp i hennes sted.

-Jeg var lykkelig, men en tanke urolig, for jeg var litt usikker på hvordan jeg burde gå frem og ikke minst hva jeg burde ha på meg. Fikk ikke noen kontakt med gjen- gen på Lillehammer, så det var bare å hoppe i det. Jeg husker at jeg ankom stedet en time for tidlig, i tilfelle noe oppstod på veien. Jeg ville jo ikke komme for sent. Jeg husker jeg gikk inn i palasset og noen meter inn før jeg hørte noen stemmer som kom fra et område som var avstengt med tunge og meterlange røde draperier. Jeg fryktet jeg hadde misforstått noe og likevel var for sent ute, så jeg sniktittet mellom draperiene. Tro det eller ei, men plutselig kikket jeg rett inn i Chiracs øyne. For å gjøre en lang historie kort, det hele endte med at jeg kom på samtlige TV-kanaler på nyhetene, hvor Chirac tok meg i hånden og gratulerte meg for den flotte jobben Norge gjorde med olympiaden. Teamet på Lillehammer var mildt sagt imponert, ler 58-åringen.

Da tiden på ABC var over gikk veien videre til Norge, hvor Ann-Louise begynte å skrive for det nyetab- lerte norske ELLE, som på den tiden var eid av franske Hachette Filipacchi Media.

-Det var også en spennende tid, men siden min eks ikke fant jobb i Norge, ble vi i Oslo kun et års tid. På nytt pakket vi kofferten og denne gangen rettet vi nesen mot Madrid.

## Startet på nytt i Madrid

-Alfonso er derfra, og vi hadde begge lyst til å leve i et varmere klima og hvor dagene var mye lengre. Jeg elsket Madrid fra første stund. Språket lærte jeg raskt, delvis takket være Barking, en bedrift jeg etablerte for å kunne hjelpe forlatte og mishandlede dyr i større grad. Gjen- nom bedriften, som produserte motetilbehør, bjefet jeg saken for mishandlede hunder, og en stor del av fortje- nesten gikk til dem som tok seg av disse dyrene og til dyrehjem.

Noen år senere, oppfylte journalisten drømmen om å skrive for en av verdens mest kjente aviser, El Mundo.

-Jeg hadde i lang tid sikket mot en publikasjon i avisen, men fikk aldri sjansen. Det å være kvinne, attpåil uten- lands, var ikke til min favor. Flere av mine artikler ble imidlertid publisert i avisens kvinнемagasin Yo Dona. Det var også stort, men målet var selve avisen. Sjansen fikk jeg takket være en meget sterk sak jeg lagde om en mishandlet hund, og som fikk hele Spania til å grine. Saken vakte så stor oppmerksomhet at den til slutt endte opp i alle nyhetskanaler, og hunden ble reddet fra eier-



**NordicFysio**  
By Alvaro Asensio

## AGELESS BODY PROGRAM

By NordicFysio

Vi forvandler kroppen og livet ditt på fire uker. Bli kvitt smerter, gjenvinn energien og føl deg yn- gre på kort tid. Din nye versjon begynner i dag!

## Avansert fysioterapi og kiropraktikk for eldre

Vi stiller en nøyaktig diagnose for å finne roten til problemet ditt, og tilbyr en løsning ved hjelp av den mest avanserte teknologien. Du vil merke umiddelbar smertelindring i tillegg til forbedring av nervefunksjonen blant annet.

## ORIHUELA COSTA

Avenida California 9 / Calle Nazaries 5  
Local 11, 03189 Punta Prima  
**966 941 715**

## CIUDAD QUESADA

Avenida de las Naciones 55  
Local 1, 03170 Ciudad Quesada  
**623 20 46 10**

INFO@NORDICFYSIO.COM

WWW.NORDICFYSIO.COM





■ **BOKAKTUELL:** Det siste året har Ann-Louise reist Costa Blanca rundt for å besøke byer og steder som hun skriver om i sin andre turbok om Costa Blanca, som nylig kom på markedet.

ens ubarmhjertige klør. Det hører med til historien at hundens eier, en kjent tannlege, truet meg på livet da han så saken i avisen. Jeg måtte flykte til Norge et par uker til saken hadde roet seg ned.

#### Lest av millioner

Senere dekket hun saken om 22. juli for avisen, og hun fikk ved flere anledninger spalteplass på en av avisens beste sider.

-Det var så stort at hver gang jeg fikk den plassen, var jeg den første som møtte opp på den lokale aviskiosken klokken seks om morgenen for å kjøpe avisen. Jeg dro alltid rett til nærmeste kafé og drakk en kopp kaffe og røykte en sigarett mens jeg leste meg selv.

Hun husker at det var en gang hun ikke fant teksten som hun hadde skrevet og som skulle publiseres den dagen. Hun bladde gjennom hele avisen to ganger for å se om den var publisert på en annen side, men fant ingenting.

-Det var første gang det skjedde,

og jeg ble veldig skuffet. Verken kaffen eller sigaretten smakte godt. Det tok noen minutter før jeg sjekket navnet til personen som hadde fått siden min den dagen, og der stod det Jo Nesbø. Skuffelsen gikk raskt over til en følelse av ren fornøyelse. Det var jo en ære at plassen min hadde blitt brukt av en slik mann, og dessuten ble min spalte publisert dagen etter.

Det kom en tid at hun ønsket nye utfordringer. Hun var lei av storbyen og lengtet etter et roligere liv i mer landlige omgivelser. Innerst inn, drømte hun om å etablere eget magasin.

#### Flyttet til Costa Blanca

-Jeg tok meg ett år i Norge, før jeg på nytt rettet nesten mot Spania. Denne gangen til Costa Blanca, hvor jeg etter hvert startet magasinet DIN REPORTASJE. Det er nå ti år siden. I begynnelsen var alt publisert online. Et par år senere, i 2017, kom det første magasinet på papir. Derfra har det gått i ett for meg. Det har vært tøft til tider, for det ligger enormt mye

arbeid bak hver utgave. Samtidig har det vært utrolig morsomt og ikke minst lærerikt.

Selv om hun hadde reist mye i Spania tidligere, var hun nokså ukjent på Costa Blanca.

-De første årene ble det knapt tid til noe annet enn jobb. Så kom pandemien, som ga meg mye tid til å tenke. Det var da jeg begynte å reise Costa Blanca rundt, mens jeg skrev ned det jeg opplevde i en liten notisbok. Noe av det publiserte jeg på Facebook. Responser var overraskende stor. Folk ønsket å følge i mine fotspor, og spurte om råd og hvordan de kom seg til de forskjellige stedene. Det var slik VEIVISEREN – Costa Blanca ble født.

I 2023 publiserte hun gjennom DIN REPORTASJE den første boken om det hun selv beskriver som et paradisi.

#### Boksuksess

-Costa Blanca har absolutt alt og mer. Det er umulig å ikke trives her. Klimaet er det aller beste, og

temperaturene pleier å være relativt gode. Det vil si, ikke så altfor varmt på sommeren og helt fantastisk vær ellers i året. Det jeg liker aller best, er alle de flotte landsbyene, som man finner som perler på en snor. Man kan bo her i mange år, uten å vite hva man går glipp av. Jeg har mottatt dusinvis med meldinger fra lesere som hevder at Veiviseren representerer et skattekammer for dem. Sannheten er at Costa Blanca er et ordentlig skattekammer, og man oppdager alltid noe nytt.

Da hun var ferdig med den første "Veiviseren – Costa Blanca", hadde ikke Ann-Louise planer om en oppfølger.

-Boken fikk bein å gå på, og det tok ikke lang tid før det ble tomt på lageret. Det var helt utrolig. Etter noen måneder ble det trykt flere bøker. De gikk også fort unna. Mange av dem som hadde kjøpt "Veiviseren" tidligere, kom tilbake og bestilte flere bøker for å gi dem bort i bursdags- eller julegave. Noen kjøpte så mange som 10 bøker i én og samme bestilling. De fleste bøkene ble sendt til Norge, men over tusen ble solgt på utsalgsstedene på Costa Blanca. Best av alt, mange av leserne etterlyste fortsettelsen.

#### Ny "Veiviser"

-Jeg tok utfordringen på strak arm. Er det noe jeg elsker, så er det å reise rundt i området og fortelle leserne mine om det jeg opplever. Selv om jeg hadde reist Costa Blanca på kryss og tvers for den første boken, var det ennå mye jeg ikke hadde sett. For å si det slik, det var mer enn nok å ta av!

I likhet med den første boken, inneholder VEIVISEREN II – Costa Blanca litt av hvert, i tillegg til landsbyer.

-Her er det noe for alle, listen er lang. Turen jeg husker best var Pasarela Relleu. Ikke fordi jeg

likte den så godt, jeg var livredd. Imidlertid elsket jeg "måneferden" i Apollo-romskipet. Ufor-glemmelig! Og det å gå rundt i Agres sine stemningsfulle gamle gater og flotte natur var en fryd for sansene. Det samme gjelder den gamle gravgården i Alcoy. Den er smellvakker.

Nå gleder Ann-Louise seg til å se responsen på VEIVISEREN – Costa Blanca II. Det kan se ut som om den også får bein å gå på. Allerede før den ble sendt til trykk, var det mange forhåndsbestillinger fra folk som hadde kjøpt den første boken.

-Jeg får mer enn nok å gjøre når jeg kommer tilbake fra Madrid, smiler Ann-Louise. Listen med bøker som skal sendes til Norge

er allerede lang. Men det er jo bare gøy.

Intervjuet går mot slutten, men det er noe journalisten ønsker å tilføye:

-Jeg vil gjerne si tusen takk til alle dere som så trofast følger meg på Facebook og sprer mine budskap, og til alle dere som kjøper mine bøker. Husk, jeg er kjempetakk-nemlig for tilbakemeldinger! Da den første boken kom ut, sendte leserne meg de mest oppfinnsomme og kreative bildene med boken i sentrum. Det var så morsomt. Andre bilder var bare helt magiske, for de var så vakre. Tenk at folk tar seg tid til å sette opp et slikt bilde og sende det til meg, avslutter Ann-Louise med et smil.







Sponset reportasje

## INGENTING er som før!

På grunn av at han i mange år gnisset tenner om natten, ble Kåres tenner gradvis ødelagt. Som følge av dette, smilte han aldri uten å legge hånden foran munnen.

I mange år gikk Kåre Hodneland med tanker om å fikse tennene sine. Munnen hadde han plagdes med helt siden han var liten. En tann grodde oppover og begynte å presse nesebeinet, og måtte opereres bort. Noe Stavan-germannen husker som en smertefull opplevelse.

-Det var da tannlegeskreken tok fatt i meg, og den slapp aldri, sier han alvorlig. Likevel, da det oppstod problemer i munnen som voksen, dro jeg til tannlegen. Jeg har hatt skikkelig uflaks ved flere anledninger, og resultatet av behandlingen ble ikke bra. Derfor ga jeg opp etter hvert.

### Fikk en ny sjanse

Da han fikk høre om banebrytende Albir Dental Studio, som sitter på den aller nyeste teknologien, tok han imid-

lertid kontakt. Han hadde ikke store forventninger, men tenkte at han ikke hadde noe å tape på å bestille en time og høre hva de hadde å si om saken.

-Jeg hadde noen år tidligere blitt fortalt i Norge at det var ikke noen løsning på problemet mitt. Implantater kunne ikke settes på grunn av mangel på kjevebein. Derfor ble jeg veldig overrasket da Dr. Romina ved første besøk, og etter å ha tatt noen røntgenbilder, kunne vise meg på en dataskjerm hva som kunne gjøres for et ypperlig resultat. Jeg hadde aldri sett noe lignende før.

Før han visste ordet av det, var Kåre i gang med behandlingen, som skulle vise seg å bli en tanke mer komplisert enn forventet.

### Ble sjokkert

-Jeg hadde kun noen få fortenner igjen oppe og nede. Bildene av dem ble vist i oppblåst format på skjermen, og jeg ble mildt sagt sjokkert da jeg så hvor ødelagt de var på toppen. Vel, tennene var generelt i dårlig stand, men jeg hadde aldri tenkt på at de var helt åpne og så nedslitt på toppen. Grunnen til at de hadde blitt slik, var at jeg brukte fortennene til alt. Når man tygger mat, bruker man jo jeksle. Siden jeg ikke hadde tenner der, brukte jeg fortennene til alt. Dette i tillegg til at jeg gnisset tenner om natten, og hadde gjort det i årevis. Jeg var ikke klar over problemet på det tidspunktet, men det ble jeg etter hvert.

Tennene passer som regel perfekt sammen fra naturens side, noe som gjør at over- og undertennene søker hverandre i et perfekt bitt. Kåre sitt hadde blitt helt feil på grunn av all gnissingen og manglende tenner, og måtte rettes opp igjen. Derfor bestemte Albir Dental Studio seg for å sette inn midlertidige tenner i første omgang.

### Gnisset tenner

-Dette fordi tannlegene forutså at jeg ville gnisse tenner om natten i så stor grad en stund fremover at jeg kunne skade noen av de nye tennene, sier femtiseksåringen. Det ville ta litt tid for munnen å venne seg til omstillingen. Nå som jeg hadde alle tennene på plass, måtte jeg lære meg å bite, tygge og spise på nytt.

Det var først da han hadde fått de midlertidige plastikk-tennene på plass, at han oppdaget hvor mye han gnisset og bet sammen tennene på natten.

-Det var helt brutalt, man skulle tro jeg gnisset til den store gullmedaljen, ler Kåre. De første dagene våknet jeg flere ganger midt på natten av at jeg gnisset tennene mot hverandre eller presset dem hardt sammen. Om morgenen våknet jeg med stive kjever. Det tok ikke lang tid før den første tannen knakk. Jeg ble så lei meg, men tannlegene bare smilte og sa alt gikk som forventet, og at jeg måtte være tålmodig. Det ville ta tid, og flere tenner ville nok knekke før bittet var tilbake på sin plass.

På denne tiden kikket Kåre seg i speilet flere ganger, og studerte seg selv med et undrende blikk. Ansiktet var helt forandret! På grunn av dårlige erfaringer tidligere andre steder, tok han ikke gleden på forskudd. Han fryktet noe kunne gå galt. Spesielt fordi det klødde fælt i gommene bakerst i munnen, hvor det ennå ikke var tenner. De skulle han få på plass helt til slutt, når han fikk de endelige, solide tennene.

-Det var som om gommene også ville tygge, og det var nok grunnen til at jeg tok meg i å presse tennene sammen også i visse øyeblikk om dagen. Jeg ble engstelig hver gang jeg skulle sove, for da kontrollerte jeg ikke bittet, og visste at de ville få gjennomgå så fort jeg sovnet. Men jeg trøstet meg med at tannlegene insisterte på at jeg ikke trengte å bekymre meg, for alt ville bli bra til slutt.

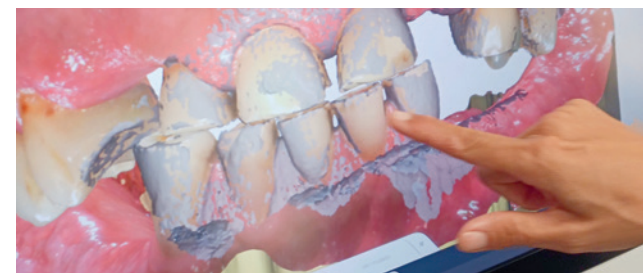
ALBIR DENTAL STUDIO



■ **FØDT PÅ NYTT:** Kåre Hodneland hadde aldri forventet at et nytt smil skulle forandre så mye i hans liv.



■ **ROSER TANNLEGENE:** Femtiseksåringen er imponert over arbeidet som Dr. Romina og Dr. Ruben har utført i munnen hans, og er evig takknemlig for sitt nye smil.



■ **ET ALVORLIG PROBLEM:** Kåre hadde besøkt flere tannleger før han kom til Albir Dental Studio, og som hadde sagt ingenting kunne gjøres da han hadde mistet mange tenner og de som stod igjen var i meget dårlig stand.



Han var sjeleglad da han to uker senere fikk beskjed om at munnen hans var klar for å få de nye, endelige tennene. Nå fikk han også på plass tennene helt bakerst. Kåres nye smil var komplett. Han hadde aldri forventet at resultatet skulle bli så bra, og ble rett og slett stum da han så seg selv i speilet første gang.

#### Fikk biteskinne

-Det kjentes utrolig godt. Jeg merket med én gang at dette var tenner av en helt annen kvalitet. De føltes sterke, og ikke minst naturlige. Jeg så på mannen i speilet og lurte på hvem det var. Jeg så helt annerledes ut, nesten som jeg gjorde for tjue år siden. Sannheten er, jeg fikk nesten lyst til å gråte av glede.

I flere dager gikk han rundt og var redd for at en av de nye tennene også ville knekke etter hvert. Han gnisset fremdeles tenner om natten. Han trøstet seg med at han hadde bestilt en biteskinne, som han sov med om natten og som beskyttet tennene mot gnissingen.

-At jeg har biteskinnen er bare magisk. Jeg husker at den første natten jeg brukte den, sov jeg som en stein, sikkert fordi at jeg slappet av. Da jeg våknet neste dag, var jeg kjempelett og tenkte for meg selv, "Herregud, dette fungerer!"

Han innrømmer at han var meget skeptisk til å bruke biteskinnen i begynnelsen.

-For det første, hadde jeg aldri hørt om det. For det andre, var jeg sikker på at jeg ikke greide å ha noe i munnen når jeg sov. Bare tanken på det, gjorde meg kvalm. Sannheten er at biteskinnen har blitt min faste følgesvenn. Den blir med uansett hvor jeg drar. Den er meget tynn og behagelig å ha på. Jeg gnisser nok fremdeles tenner om natten av og til, men nå går det utover biteskinnen og ikke tennene mine. Det gjør at jeg slapper av.



■ **MÅ BRUKE BITESKINNE:** På grunn av at Kåre fremdeles gnisser tenner om natten, bruker han en biteskinne som beskytter tennene når han sover.

Han legger til:

-Jeg synes det er helt utrolig at jeg aldri ble tilbudt en biteskinne i Norge. Det hadde reddet tennene mine for all den skaden jeg har påført dem de siste par tiårene. Dette er noe jeg hadde glemt, men for noen dager siden husket jeg plutselig at jeg gnisset tenner allerede i seks-syv år alderen. Det var etter at jeg mistet melketennene og fikk nye. Jeg husker det klodde mye i tennene, noe som gjorde at jeg gnisset tenner dag som natt.

#### Livsendringer som resultat

Han vil aldri glemme turen han tok rundt i Alfaz sentrum, samme ettermiddag som han hadde fått de endelige tennene på plass.

-Jeg måtte en tur til apoteket, og etterpå tok jeg meg en tur rundt i gamlebyen. Jeg kan ikke beskrive med ord hva jeg følte. Et øyeblikk kom jeg over et speil i et vindu. Jeg gransket meg selv, mens jeg gliste fra øre til øre. Nok en gang lurte jeg på hvem mannen i speilet var. Da jeg gikk hjemover igjen, dugget det på brillene. Jeg følte en stor og etterlengtet smileglede.

-Den største forandringen mitt nye smil har gjort for meg, er kanskje helt andre ting enn selve utseendet. Jeg føler en frihet jeg ikke har følt på lenge. Alt dette har gitt meg ny styrke. For første gang har jeg lyst til å stumpe røyken. Dette med tennene har påvirket meg mye mer enn jeg noen gang hadde tenkt og håpet på. Nå skjer ting ut fra ingenting. Jeg føler at jeg står stødig oppreist. Hele tiden får jeg den følelsen hvor jeg sier til meg selv: "Oh, yes!!!" Det er en slik god selvfølelse.

Nå føles det som om mange år har gått siden han alltid la hånden foran munnen når han smilte.

-Det var jeg faktisk ikke klar av at jeg gjorde, før en venninne en dag gjorde meg oppmerksom på det. Når jeg ser på bilder av meg før jeg fikk mine nye tenner, kjenner jeg meg ikke igjen. Det gjør nesten vondt å se på. Jeg er så glad og fornøyd. Endelig noe som fungerer, og tennene føles som mine egne nå.

En annen ting Kåre påpeker, er at han har mistet tannlegeskrekken.

-Ikke det at jeg gleder meg når jeg skal til Albir Dental Studio, men jeg greier å slappe av og lider ikke som før. Jeg har aldri møtt tannleger som Dr. Romina og Dr. Ruben. Ikke bare er de meget dyktige og trygge på arbeidet de utfører, de har også greid å skape en helt unik atmosfære på klinikken, som er noe helt for seg selv. Den ligner i hvert fall ikke på noen tannlegeklinikker jeg har sett før. Jeg elsket stressballene jeg fikk av dem, og som jeg brukte de første par gangene jeg satt i tannlegestolen. De har jeg beholdt som minne om den tiden jeg fikk panikk bare jeg hørte ordet tannlege, smiler han bredt.

## Dette sier Albir Dental Studio

Det var Dr. Romina Tessaro som hadde hovedansvaret for Kåre Hodnelands nye smil. Dette har tannlegen å si om saken.



"Kåre var et spesielt tilfelle. Han ønsket seg et nytt smil, men hadde ikke nok bein til å plassere implantater. Han led også av en utrolig tannlegeskrekke, som har forfulgt ham helt siden han var barn. Vi fant ut at det aller beste var å bruke en metode som krevde minst mulig tannlegebesøk, men flere timer i stolen hver gang han kom. Vi valgte å bruke zirkoniumkronbroer i overmunnen, og under brukte vi zirkoniumkroner på den fremste delen, og en avtakbar protese på den bakre delen.

Vi valgte denne prosedyren fordi Kåres tilfelle var komplisert, ikke på grunn av selve prosedyren, men fordi han hadde mistet mange av tennene sine for mange år siden. På grunn av dette, hadde kjeven hans inntatt en unormal posisjon for å få kontakt med de gjenværende tennene foran, slik at han kunne tygge og spise.

Utfordringen var å lage nye tenner som føltes naturlig og behagelig når Kåre bet dem sammen, og at kjeven hans ikke ville prøve å gå tilbake til sin gamle posisjon. Den gamle kjeveposisjonen var alt annet enn god.

I Kåres tilfelle var det svært viktig at han fikk en biteskinne. Når munnen får tilbake alt den hadde mistet når det gjelder antall tenner, leppestøtte og kinnstøtte, prøver den intuitivt å fjerne det fordi den har manglet tenner i mange år og har blitt vant med det. Du kan si at munnen blir sint og protesterer. Derfor biter den tennene sammen, og gnisser for harde livet i

et forsøk på å komme tilbake til den unormale posisjonen den har hatt i årevis.

Skinnen fungerer som en mellomting mellom tennene, beskytter dem og forhindrer at de knekker, men den hindrer ikke pasienten i å fortsette å bite eller gnisse etter at behandlingen er ferdig. Derfor er det viktig at pasienter som gjennomgår en full munnrehabilitering aksepterer å bruke biteskinne. Ofte, når vi anbefaler en skinne, takker pasientene nei. De har aldri hørt om det, og tror det er unødvendig. Det tar ikke lang tid før de fleste av dem kommer tilbake, og vil ha en biteskinne likevel. Det er en grunn til det.

I begynnelsen var vi litt bekymret når det gjaldt Kåre og biteskinnen. Han sa flere ganger at han fryktet han ikke ville greie å sove med noe i munnen.

Han var sikker på at han ville prøve å fjerne biteskinnen i søvne. Men da den var ferdig og klar til bruk, ble han overrasket. Han merket knapt at han hadde den på den første natten. Han fortalte etter hvert at noen ganger satte han den også inn når han så en film, for det gjør at han slapper av.

Kåre forstod situasjonen helt fra begynnelsen, og det var til god hjelp. Han viste at kjeven hadde kommet ut fra sin normale posisjon, og hva som måtte til for å rette på problemet. Han var samarbeidsvillig og motakelig for alt vi forklarte for ham. Det hjelper mye at våre pasienter, takket være teknologien vi bruker, ser problemet illustrert på en stor skjerm. Forklaringer blir nesten overflødig.

Når jeg i dag ser på de første bildene vi tok av Kåre for å designe hans nye smil, ser jeg en helt annen mann. Det er helt utrolig å se på, for opp gjennom årene hadde leppene hans lært seg å dekke de få tennene han hadde igjen i munnen når han smilte. Det syntes så godt på bildene, for det var ikke lett å få ham til å åpne munnen eller smile.

Kåres historie gjorde inntrykk på oss fra første stund. Det har vært en rørende prosess. Vi kommer imidlertid til å følge opp Kåre ekstra nøye det første året. Jeg har sjelden sett noen som gnisser tenner i så stor grad som ham. Men vi er fornøyd med resultatet og takknemlige for tilliten Kåre ga oss."





## Hjem kjære hjem

Ekteparet José (80) og Leonor (77) mistet alt de eide under flommen i Valencia i fjor. Takket være donasjoner og innsatsen til frivillige, har de håp om å flytte hjem igjen etter hvert.

■ Av Ann-Louise Gulstad

Før flommen raste gjennom Valencia-provinsens landsbyer og ødela alt den kom over, bodde José og Leonor i sin 120 år gamle bolig med høye vegger og store, solide tredører. Det var snakk om et lite hus som bestefaren til José bygde i sin tid. Ekteparet elsket sitt enkle og rolige liv i en gate som tradisjonelt har vært bebodd av vanlige arbeidsfolk.

Den skjebnesvangre ettermiddagen 29. oktober i fjor ble ekteparets liv snudd opp ned på noen få minutter. Da de stod opp om morgenen, spiste de frokost sammen som alltid, og de gledet seg til sønnen kom og hentet dem for å spise middag hos ham. De gikk seg en tur, og var overrasket over at det ikke regnet, da det var meldt mye

nedbør. De siste par dagene hadde det kommet mange advarsler på nyhetsprogrammer om en mulig katastrofal flom, men siden myndighetene i Valencia ikke hadde kommet med noe offentlig varsel, tok de fleste det med ro. Da kvelden nærmet seg, kom José junior og hentet foreldrene. Han var også overrasket over været. Så langt hadde det ikke kommet en dråpe regn.

### Flommen tok alt

Femten minutter senere - da var heldigvis ekteparet allerede hjemme hos sin sønn - dukket plutselig flommonstret opp i La Torre. Vannet trengte seg inn overalt i rekordfart, og ødela alt det kom over. Gaten hvor Leonor og José bodde, var spesielt utsatt. Flommen tok med seg rubbel og bit, og drepte mange av ekteparets naboer.

Sjokket var stort da José og Leonor kom tilbake til sitt hjem dagen etterpå. Alt som stod igjen var fuktige vegger, og et hav av ødelagte gjenstander og møbler. Verst av alt var all gjørmene, som lå klistret til gulv og vegger. Paret var i sjokk, og kunne skrekkslagent konstatere at hele livet deres var visket bort.

-Vi var helt fortvilet, sier José Ortega Fullana en lørdag morgen når DIN REPORTASJE dukker opp i La Torre for å se hvordan oppussingen av ekteparets bolig går.

-Det går sakte fremover, på tross av at jeg kommer hit hver dag for å arbeide. Hadde vi bare fått hjelp av myndighetene, men de snudde ryggen til ofrene. Det var ikke til å tro. Mange dager etter flommen, dukket borgermesteren endelig opp her i gaten. Det ble tatt noen bilder av henne ved bygningen foran oss, og hvor ni mennesker mistet livet. Det var alt. Da hun var på vei tilbake, fikk jeg vekket hennes oppmerksomhet og ba henne om å hjelpe oss. Det var nytteløst. Men dette er ikke noe nytt i Spania. Mange av dem som mistet alt de eide på grunn av vulkanen på La Palma på Kanariøyene i 2021 står fremdeles hjemløse.

Helt i begynnelsen fikk José og Leonor god hjelp av en gjeng frivillige, som kom fra Andalucía for å hjelpe folk som dem.

-De holdt på i flere dager med å renske leiligheten for gjørmene, som var overalt. Jeg vil aldri kunne takke dem nok. Uten hjelpen de ga oss, hadde vi ikke kommet noen vei. Etter hvert måtte de tilbake til sine vanlige liv, noe som er forståelig. Men jeg fortsatte å komme hit hver dag, med slegge og hakke for å hugge løs de fuktige veggene og prøve å få unnagjort så mye arbeid som mulig. Sel om det gikk veldig sakte, fikk jeg i alle fall følelsen av at noe ble gjort. Kona ville så gjerne hjelpe til, men hun var fremdeles i sjokk, og er det egentlig ennå. Hun er traumatisert, det skal ikke mye til før hun knekker sammen i gråt.

### Flere naboer mistet livet

José og Leonor var dog, når alt kommer til alt, heldige. De kunne ha mistet noe mye mer verdifullt enn hjemmet, og det er selve livet.

-Det kunne ha gått riktig så galt, sier José og rister på ho-



■ **HJEM KJÆRE HJEM:** Leonor og José har kun hatt én ting i tankene siden flommen tok alt de eide, og det er å flytte hjem igjen.



det. Tenk at kun femten minutter før vannet raste nedover gaten og ødela absolutt alt det kom over, var jeg og kona fremdeles her. Heldigvis kom sønnen vår til avtalt tid, og kjørte oss hjem til ham. På det tidspunktet fryktet vi ikke noe, og kunne aldri ha innbilt oss marerittet vi hadde i vente.

Minutter senere, i bygningen foran huset til ekteparet, mistet ni mennesker livet da de gikk ned i garasjen for å flytte bilen.

-Det var helt forferdelig å få denne nyheten, sier José med en svak stemme. Men vi hørte om slike tilfeller overalt. En nabo som bor i en annen gate ikke langt herfra, stod i vinduet i andre etasje og kikket ut for å sjekke været da han fikk øye på datteren til en venninne som kom gående med mange handleposer i hendene. Hun skulle til å åpne inngangsporten til bygningen hun bodde i, men fikk ikke satt nøkkelen i døren på grunn av alle posene. Naboen foreslo at hun ventet et par minutter, så han kunne komme ned og hjelpe henne med alle posene. Hun smilte tilbake, og så det gikk greit. Idet hun skrudde om nøkkelen, og åpnet døren, ble hun overrasket av et hav av vann som hadde kommet inn i kjelleren til bygningen fra gaten bak, og steg i meter på sekunder. Hun ble skylt ned gaten i en fei, og ble funnet død noen dager senere.

#### Bit for bit

José inviterer oss inn i huset, hvor det ett år etter flommen ennå står mye igjen å gjøre.

-Vi tar bit for bit, for det er hovedsakelig jeg som job-

ber her. Vi prøver å få så mye som mulig ut av pengene vi har fått av leserne til DIN REPORTASJE og andre, men dette er et pengesluk. Hele huset må bygges opp på nytt innvendig. Vi lever på min minstepensjon, og det er ikke mye, men jeg betaler for alt jeg kan. Mer kan jeg ikke gjøre, ved siden av å komme hit hver dag og jobbe. Men som dere ser, det har blitt en del bedre siden sist dere var her, ikke sant?

Han løfter hodet og ser rundt seg.

-Det er helt utrolig det som skjedde her. Flommen ødela absolutt alt, til og med de solide tredørene. Vannet kom nesten helt til taket. Jeg tør ikke å tenke på hva som kunne ha skjedd om vi hadde vært her da flommen herjet som verst. Jeg har hørt om mange grusomme historier, der eldre mennesker druknet i sitt eget hjem. Tross alt, har vi vært veldig heldige. Men vi lengter hjem.

#### Takknemlig

Lenge gikk José med følelsen av at han ville ikke leve lenge nok til å komme hjem igjen, for med midlene han hadde for hånd, ville oppussingen ta mange år.

-Det var vel dette som gjorde at kona aldri fant noen trøst. Hun tenkte som meg at hun ville aldri komme hjem igjen. Men så dukket altså "Adopta un mayor" og dere og det skandinaviske miljøet dere har i ryggen opp, og alt forandret seg. Dere har gitt oss håpet og en god dose livsglede tilbake. Det skal ikke så mye til for den som har mistet alt. Vi er så takknemlige.



■ ØDELA HELE HUSET: Under flommen kom vannet langt opp på veggen og raserte huset innvendig.



HJEM KJÆRE HJEM

# Fru Flytt

for sikkerhets skyld...

Våre kunder er 100% fornøyde. Kanskje fordi vi er profesjonelle og gir det lille ekstra.

Ta kontakt for konkurransedyktig  
TILBUD



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

Vi sørger for  
**SIKKER FLYTTING**  
av dine eiendeler  
lokalt og internasjonalt

Kontakt oss på  
+34 693 80 45 00  
+34 965 06 98 27  
post@fruflytt.com

Se våre nettsider [www.fruflytt.com](http://www.fruflytt.com) for mer informasjon



Leonor dukker opp sammen med sønnen José junior. Hun smiler tappert og gir oss en klem som varer i mange sekunder.

-Jeg føler meg bedre nå, sier hun, men stemmen skjelver. Jeg gråter fortsatt lett, men ofte er det gledestårer. Jeg er veldig takknemlig for innsatsen til det skandinaviske miljøet. Jeg finner ikke ord. Jeg vet ikke hva vi skulle gjort uten dere, og ikke minst fantastiske Veronica og "Adopta un mayor".

Leonor tar til tårene, og rømmer ut av rommet. Hun vil ikke at vi andre skal se henne gråte. José tar over.

-Dere er alle noen engler, sier han. Jeg og sønnen min snakker ofte om dette. De fleste av menneskene som støtter oss, har aldri møtt oss. Likevel hjelper de oss. Det gir en stor porsjon mot og håp. Nå ser vi lyset i tunnelen.

Han tar av seg brillene og pusser dem. Det er lett å se han er våt i blikket. Leonor er tilbake, og legger hånden hans i sin.

-Det er utrolig hvor mye hjemmet ditt betyr for deg, sier hun. Det er alt. Man skjønner ikke helt hvor mye det egentlig betyr, før man mister det. Et hjem er friheten til å gjøre akkurat som man vil. Både José og jeg er aktive mennesker. Vi liker å gjøre ting sammen, og vi elsker å være hjemme i hverandres selskap. Jeg trenger ikke mye for å føle meg lykkelig. Alt jeg trengte før flommen, var å se at solstrålene kom over glasstaket innerst inn i leiligheten, slik at jeg kunne pleie alle plantene jeg hadde der inne. Så en kopp kaffe og en samtale med min mann. Så kanskje en liten gåtur i nabolaget, før vi dro hjem igjen og spiste lunsj. Jeg tenker ikke på noe annet enn å komme tilbake dit vi var før flommen visket bort våre liv.

#### En tøff tid

Hun gir sønnen et varmt og kjærlig blikk.

-Jeg får dårlig samvittighet når jeg sier dette, fordi vi blir behandlet som konger i vår sønns hjem, og vi er så takknemlige for det. Men han har ikke stor plass, og har sitt eget liv.

José junior smiler tilbake til moren, nærmer seg og gir henne en klem. Man kan se på ansiktet at også han har hatt det tøft. Han skal til å si noe, men vi blir avbrutt av en arbeider som trenger å snakke med José og Leonor. Paret unnskylder seg et øyeblikk, og følger etter mannen.

José junior peker på en strek på veggen, som viser hvor høyt vannet kom den skjebnesvangre ettermiddagen for et år siden.

-Nesten to meter, sier han alvorlig. Presset må ha vært stort, for dørene er ødelagt. Det er egentlig helt utrolig,

for de er meget solide. Det er de originale som står her nå, men treverket ble ødelagt av all fuktigheten, og må erstattes. Men vi har funnet en måte å stenge den på. Visste dere at det var min oldefar som bygde dette huset? Familien har bodd i det siden.

Han peker på noen store blå og hvite vaser som står langs en vegg.

#### Bekymret for foreldrene

-Disse er laget av keramikk, smiler han. Man skulle jo tro at de ble ødelagt, som resten. Men saken er at de stod på en hylle langt opp på veggen, og når vannet nådde opp dit, ble vasene liggende og flyte på vannet. Ettersom det etter hvert sank litt om litt, gjorde også vasene det til de nådde gulvet. Det var mye gjørme på dem, men nå er de i perfekt stand. Moren min er sjeleglad.

Vi spør ham hvordan han har opplevd månedene etter flommen. Han trekker pusten dypt, og gir oss et sørgelig blikk.

-Det er vanskelig på den måten at så lenge min mor er så ulykkelig, har jeg det ikke godt. Jeg prøver så godt jeg kan å være sterk, positiv og oppmuntrende. Det er ikke alltid like lett, men det er verdt det. Min far takler det bedre enn min mor, men han er også helt ødelagt. Jeg unner ingen å se foreldrene lide slik. Det er hjerteskjærende. Men takket være innsatsen til det norske miljøet dere har i ryggen, har vi fått gjort mye de siste månedene. Dette hadde vært helt umulig uten deres hjelp.

#### Som et krigsområde

Leonor og José er tilbake. De viser oss alle eskene som står klare for å starte rørleggerarbeidet.

-På nytt må jeg takke dere for innkjøpet av alt dette materialet, sier José. Før jeg var pensjonist, jobbet jeg som rørlegger. Jeg kan faget. Jeg har tenkt å ta meg av alt arbeidet selv. Leonor gleder seg til å få badet på plass. Vi har alt som trengs, dere betalte jo også for det som skal til der inne. Jeg vet jeg gjentar meg selv hele tiden, men vi er så takknemlige. Nå skjer det ting hele tiden, selv om det går litt sakte.

Vi går gjennom spisestuen, som fremdeles ser ut som om et krigsområde. Leonor peker på den gamle lampen, som står på et gammelt og ødelagt spisebord.

-Jeg håper jeg etter hvert får reparert lampen som jeg er så glad i, sier hun. Den har stått her i all sin tid, men vannet kom så langt opp at den ble ødelagt. Men la meg vise dere noe, som dere vil like. Det er snakk om et lite mirakel.

#### Et lite mirakel

Vi går inn i det store åpne rommet under det høye taket innerst i huset. Der står det flere store krukker med grønne planter. Leonor lar den ene hånden gli over de

store bladene. For første gang ser vi henne smile på ordentlig.

-Jeg mistet min mor da jeg var 15 år, og plantene tilhørte henne, sier hun. Derfor er de så viktige for meg. Jeg fikk dem fraktet fra Extremadura etter at min far døde da jeg var 19. Det er noe av det kjæreste jeg har. Jeg brukte mange dager på å fjerne gjørmen fra bladene, men jeg fikk det til. Se hvor fine de er!

Vi tar noen bilder, og legger merke til at ekteparet er i mye bedre form enn sist, selv om gråten aldri er langt unna for Leonor.

-Den dagen vi flytter tilbake, er dere invitert på paella hele dagen. José og jeg skal lage verdens beste paella til dere, og som jeg gleder meg.

#### Et ødelagt nabolag

Intervjuet er over, og det er på tide å gå videre. José foreslår å følge oss til bilen. Nedover gaten går vi forbi flere bygninger hvor dørene i første etasje er spikret igjen. Andre steder er vinduer borte, og det er graffiti overalt.

-Ingenting er som før, sier José. Dette var et ordentlig og fargerikt nabolag før i tiden. Da mener jeg lenge før flommen. Mye har forandret seg de siste tjue årene. Men etter at så mye ble ødelagt av vannet i fjor, er bybildet blitt trist. Det er så mye som må bygges opp igjen, men ingenting blir gjort. Det er ikke rart at vanlige mennesker ikke mottar noe støtte fra staten til å pusse opp sine hjem når ikke engang offentlige steder og institusjoner blir reparert. Det tok flere måneder før alle bilene ble tatt bort, og fremdeles ligger det mye søppel overalt. Fotballbanen, som barna bruker, er fremdeles ute av drift. Det ser ikke ut der.

Han peker på et butikkvindu, hvor det står skrevet "Gracias" med gjørme. Et annet vindu har avtrykket av et par hender.

-Disse butikkene måtte sette kroken på døren for godt på grunn av flommen. Familiene som drev dem mistet alt, og hadde ikke penger til å pusse opp lokalene og starte på nytt igjen. Mange mistet både hjemmet og jobben, og de sliter fryktelig nå.

Vi er endelig kommet frem til bilen. José tar oss først i hånden, men så gir han oss en god klem.

-Neste gang vi ser hverandre, har vi nok kommet litt lenger. Vi greier ikke å komme hjem til jul, men før eller senere blir det - takket være alle dere som er så snille og hjelper oss. Ingen kan helt forstå hvor mye det betyr for oss.

Stemmen brister, og han blir stille et øyeblikk.

-Vi er vanlige mennesker, som har jobbet hardt hele livet og vi klager sjelden, sier han omsider. Alt vi ønsker er å nyte de siste årene vi har igjen hjemme hos oss selv. Jeg er 80 år, men jeg føler meg ikke gammel. Det er ennå så mye jeg har lyst til å gjøre. Nå ser jeg at det er mulig takket være gode, snille mennesker som er her for å følge og hjelpe oss på reisen tilbake til vårt livslange hjem. Tusen, tusen takk!



**STERK FOR FORELDRENE:** José junior gjør alt han kan for å hjelpe foreldrene, som nå bor hos ham. Her står han med et bilde av sin oldefar, som bygde huset som nå er ødelagt.



**TAKKNEMLIGE:** José, Leonor, José Junior og presidenten for "Adopta un Mayor" takker alle snille sjeler som gjør det mulig at ekteparet en dag kan flytte tilbake til sitt hjem.







## De hjelper dem **TILBAKE TIL LIVET**

Takket være arbeidet til bevegelsen "Adopta un Mayor", kommer mange eldre flomofre tilbake til sine etterlengtede hjem som ble lagt i grus under flomkatastrofen i Valencia i fjor.

### ■ Av Ann-Louise Gulstad

Situasjonen var katastrofal for mange da flommen herjet i Valencia-provinsens landsbyer 29. oktober i fjor. Ødeleggelsene var enorme. 230 mennesker mistet livet, mange tusen mistet alt de eide, og over 100 000 biler gikk tapt. For ikke å snakke om alle dem som jobbet for egen regning, og som i tillegg ble arbeidsløse.

Takket være donasjoner og tusenvis av frivillige som møtte opp fra hele Spania, fikk flomofrene tilgang på mat og vann de første dagene. Mange fikk også hjelp til å fjerne gjørme og ødelagte møbler fra hjemmene sine. Men etter hvert som dagene ble til uker, og ukene til måneder, ble ofrene i Valencia glemte.

-Vi har fått hjelp fra mange bedrifter og enkeltpersoner, men vi har merket at folk begynner å glemme Valencia, sier Veronica Calcagno da DR møter henne hjemme hos José og Leonor i Valencia. Hun er lederen av bevegelsen "Adopta un mayor" (Adopter en eldre person), som ble til med ønske om å hjelpe eldre flomofre tilbake til sine hjem.

### Full av empati

-Akkurat dette er veldig bekymringsfullt, fortsetter hun. Det er fortsatt mye å gjøre, men utenfor Valencia tror folk at nå er alt i orden. Ett år har gått siden flomkatastrofen, og mange eldre mennesker er fremdeles uten hjem. Vi som er med i bevegelsen, kunne skrevet flere bøker om alt det vi har sett siden katastrofen



■ **STÅR PÅ:** Veronica Calcagno er lederen for bevegelsen "Adopta un mayor, som gir eldre flomofre en ny sjanse.

oppstod i fjor, og det vi fortsatt ser.

Selv er hun fra Argentina. Hun kom til Spania i 2002, på flukt fra krisen i hjemlandet, som brakte en periode med dyp økonomisk, politisk og sosial ustabilitet, og som igjen førte til devalueringen av pesoen, økende fattigdom og arbeidsledighet og massive sosiale protester.

"Jeg ønsket en bedre fremtid for min sønn, som på den tiden var en baby. Det er ikke lett å reise fra familie og venner, men det gjør at jeg lettere kan forstå flomofrene. De må legge alt bak seg, og starte på nytt. Det er ikke så enkelt for eldre mennesker.

### Førstesersjant i spissen

I begynnelsen var Veronica med i en gruppe frivillige som hjalp til med rydding og rengjøring av gater etter flommen.

-Vi fikk god kontakt med naboene. Etter et par ukers arbeid, innså vi at det var de eldre som led mest. Hjemmene deres hadde blitt ødelagt, og fuktigheten lå som et tykt teppe overalt. De fleste hadde ikke forsikring. I noen tilfeller hadde de ikke familie til å hjelpe seg. De

visste heller ikke hvor de skulle se etter hjelp. Den eldre generasjonen forstår ikke mye av internett og sosiale medier. De ble på mange måter isolert, og var dømt til en elendig fremtid.

En kvinne, Irene Esteban, foreslo at de koordinerte seg og startet en organisasjon. En ting var klart. Katastrofen var ikke over. For mange eldre mennesker hadde den nettopp begynt.

-Irene er førstesersjant i hæren, og brukte sine kunnskaper til å hjelpe alle som trengte det i dagene etter flommen, opplyser Veronica. Jeg og mange andre syntes forslaget om å starte en bevegelse var flott. Raskt satte vi i gang for å få alle brikkene på plass. I dag er "Adopta un mayor" en offentlig bevegelse, og det siste året har vi pusset opp mange hjem takket være både spanjoler og utlendinger som støtter arbeidet vårt gjennom donasjoner.

Hun tar frem telefonen på nytt, og viser oss bilder av flomofre som nå er under bevegelsens vinger.

### Knekker sammen

-Det er så mange triste historier, sier hun alvorlig. Man





■ **HAR HJULPET MANGE:** Så langt har "Adopta un mayor" hjulpet over 70 flomofre. Listen med eldre mennesker som nå får hjelp, eller vil få det, er lang.

tror det ikke før man ser det. Når du har åttiåringer foran deg som har mistet alt og knekker sammen i armene dine, er det like før du knekker sammen selv. Det er viktig at vi holder oss positive. Menneskene vi støtter, trenger ikke bare økonomisk hjelp, men også mye oppmuntring. Mange av dem er så deprimerte, de greier knapt å snakke om det som skjedde. Det er snakk om eldre mennesker som mistet sin ektefelle, barn eller barnebarn under flommen, i tillegg til alle minnene. Et helt liv er visket bort.

Hun legger telefonen til siden, og blir stille et øyeblikk.

-Mange av dem vi har hjulpet fryktet vannet ville ta livet av dem. Jeg har snakket med sytti- og åttiåringer som greide å klatre opp trapper og opp på tak, mens de hadde vannet i helene. En kvinne vi har hjulpet, kom seg opp en trapp med 16 steg. Da hun nådde toppen, kom hun ikke lenger. Der ble hun sittende mens hun så hvordan vannet steg litt om litt, overbevist om at hennes siste time hadde kommet. Hun berget heldigvis livet. Men da faren var over, begynte et nytt mareritt. Hele leiligheten

var ødelagt, og hun hadde ikke noe sted å dra.

#### Et lys i tunnelen

For noen dager siden fikk kvinnen endelig komme hjem igjen.

-Det var en tøff jobb å pusse opp leiligheten hennes. Den så ut som en slagmark. Men for en følelse det var å ta henne med hjem igjen. Hun kunne knapt tro det hun så. Øynene strålte. Det blir mange gledestårer, og det er lønnen vi får for strevet. Mange spør meg hvorfor jeg gjør dette, og svaret er enkelt. Det føles godt å kunne hjelpe eldre mennesker - som ikke har noe annet alternativ - tilbake til sine liv.

Det kan ta mange måneder før bevegelsen blir ferdig med oppussingen av en bolig, ofte på grunn av mangel på ressurser.

-Vi gjør vårt beste for å samle inn både penger, møbler og frivillig arbeidskraft. Vi sliter med det siste. I begynnelsen var det mange elektrikere, rørleggere og snekere



Utleie av ferieboliger og hus  
Vinterleie  
Salg av boliger  
Forsikringer

Vedlikehold av basseng og hage  
Rengjøring  
Nøkkeloppbevaring  
Oppussing av boliger

**SPANIAHOME ALBIR S.L.**

Avenida Oscar Esplá 5, 03581 Albir ● +34 966 868 160  
info@spaniahome.com ● www.spaniahome.com





■ **SER LYSET I TUNNELEN:** "Adopta un mayor", tok José og Leonor under sine vinger i vår, og takket være arbeidet til bevegelsen har de fått håpet tilbake og hjelper til med arbeidet så godt de kan.

som tilbød hjelp, men i dag må vi betale for nesten alt. Men litt om litt får vi det til, det er det som gjelder.

Selv om Veronica har det travelt både på jobb og hjemme, bruker hun nesten all sin fritid på bevegelsen. Ofte er hun på besøk hos folk som tar kontakt, for å sjekke om hva som trengs og om det er snakk om folk som virkelig trenger bistand.

#### Mange intervjuer

-Jeg og de andre i bevegelsen bruker mye tid på dette. Vi blir godt kjent med ofrene og deres situasjon. Når vi vet alt som trengs, publiserer vi historien til de vi skal hjelpe på adoptaunmayor.es, og vi legger til en liste med alt som må til for å pusse opp boligen. Nesten alltid trenger vi møbler. Mange kommer kjørende med det vi etterlyser. Andre ganger kjører vi og henter det. Det er mye tungt arbeid, og vi bruker våre egne biler, som ikke er store. Det blir en del frem og tilbake, derfor er vi veldig takknemlige når giveren tilbyr å ta seg av frakten.

I det siste har bevegelsen fått mye oppmerksomhet i media, både i landets største aviser og på kjente TV-kanaler.

-Vi har gitt mange intervjuer de siste ukene, og vi håper det vil skape mer oppmerksomhet rundt arbeidet vårt. Vi vil fortsette å arbeide for at flere eldre mennesker kan komme hjem, for det vil ta lang tid før vi



■ **TRENGER STØTTE:** Veronica oppfordrer alle som har mulighet til det, å støtte "Adopta un mayor" slik at flest mulig får hjelp til å komme tilbake til sine hjem.

er tilbake der vi var før katastrofen fant sted.

Hun smiler.

-Når jeg ser tilbake, er det vanskelig å tro at vi har fått til så mye på så kort tid. Jeg hadde aldri trodd, for eksempel, at jeg en dag skulle bli intervjuet for en sak som dette av et skandinavisk magasin. Bare tanken på at det er så mange skandinaver der ute som bidrar til at Leonor og José kommer hjem igjen, gir meg styrke til å kjempe videre. Det nytter når man står sammen.



Merk donasjonen med José og Leonor.

# HELENES BOLIGSERVICE

– din **komplette leverandør** for hus og hage



## TRENGER DU HJELP MED **VEDLIKEHOLD AV DITT FERIEHJEM?**

Vi tilbyr pålitelig og profesjonell hjelp til både små og store oppgaver.

Vårt dyktige team kan håndtere keyholding, vask, hage- og byggearbeid, AC- service, rørleggertjenester og elektrikerarbeid.

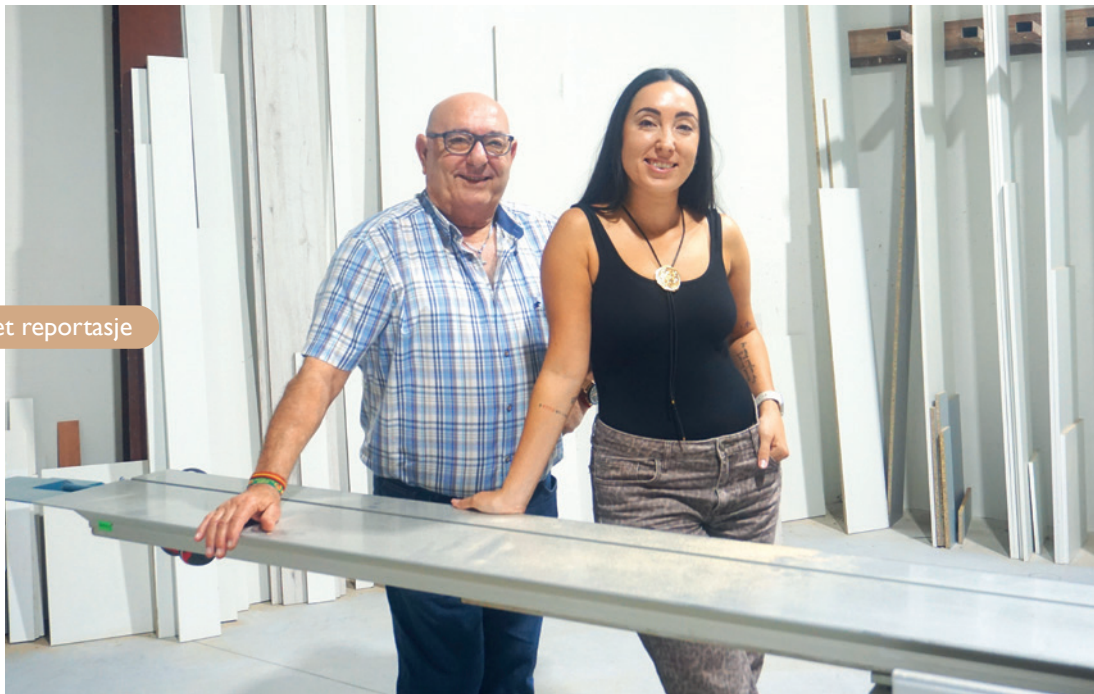
**Vi er her for å ta vare på det du er glad i.**

+47 415 72 550 / +47 930 08 632 / helenesbolig@outlook.com

**Vi holder til sør på Costa Blanca.**

**FACEBOOK OG INSTAGRAM: HELENES BOLIGSERVICE**





## ISABEL tar over

Kitchens Emilio går 50 år tilbake, og var en av de første som leverte kjøkken til turistene sør på Costa Blanca.

Det er grunnleggeren av bedriften, Emilio Gea Ferrandez, som tar imot DR en sen formiddag på Kitchens Emilio i Los Montesinos. Han smiler vennlig, og leder oss til et stort hvitt bord som står i selve butikken. Han tilbyr oss en flaske vann, og vi setter oss ned.

- Min datter Isabel er opptatt i verkstedet akkurat nå, hvor hun sjekker at alle detaljer er på plass i forbindelse med en bestilling som skal kjøres ut. Jeg er så stolt av henne. Hun har jobbet hardt for å lære seg alt om bedriften, og hun har allerede full kontroll. Hun tar etter sin far, spøker han.

At Emilio har jobbet hardt hele sitt liv, er det ingen tvil om. Han ble født i 1954 på et gammelt gårdshus i landsbyen, hvor familien levde av jordbruk. Han hadde ikke tatt mange skrittene før han begynte å samle sammen alt han kom over av tomme kasser på gården, og som han lagde ting av. Det samme gjorde han med trebiter han fant i skogen. Bare ni år gammel begynte han å jobbe som lærling hos sin onkel Manuel Gea,

som hadde et lite verksted i landsbyens sentrum.

-Da jeg var 13 begynte jeg å jobbe for en annen snekker, José Sánchez. Dette verkstedet var mye større og hadde all den nyeste teknologien. Det var veldig spennende, og der fortsatte jeg å lære masse nytt.

I 1982 åpnet Emilio sitt eget verksted, hvor han fokuserte på garderobeskap og ikke minst kjøkkenmøbler. Etterspørselen var spesielt stor blant turistene, som strømmet til Costa Blanca for å kjøpe bolig.

### Gjennombrudd

- Jeg tenkte det beste var å komme opp med et engelsk navn på bedriften, slik at folk visste hva det dreide seg om, sier Emilio. I 1984 ble Kitchens Emilio døpt. Jeg og en engelsk kamerat lagde flyers som vi la igjen i hundrevis av postkasser, på caféer, restauranter og andre offentlige steder for å tiltrekke oss nye kunder. Responsen var stor.

Nesten femti år senere finnes bedriften på akkurat sam-

me plass som der den startet, i San Mateo 9.

-Nå som min datter ønsker å ta over når jeg pensjonerer meg om ett år, er Kitchens Emilios fremtid sikret. Jeg kommer nok til å trappe litt ned, men jeg finner ennå så stor glede i jobben min at dere vil se meg rundt her i lang tid fremover, sier Emilio med et smil.

Vi blir avbrutt av Isabel, som hilser vennlig og setter seg ned sammen med oss. Hun kikker raskt på mobilskjermen, før hun legger den fra seg.

-Jeg må følge med litt både her og der i dag, sier hun. Vi er i full utvikling, og det skjer noe hele tiden. Vi har også lagt til mye større plass på selve verkstedet, som nå er enormt. Dere skal få bli med en tur dit etterpå.

Den unge kvinnen kan fortelle at listen med nye kunder har økt i stor grad det siste året.

-Våre kunder velger oss på grunn av vår lange erfaring. Vi er en liten familiebedrift, hvor alle legger sin sjel i arbeidet. Vi leverer ordentlig håndverk. Kunden vet at de vil få et spesielt laget kjøkken eller garderobe, eller TV-bord for den saks skyld. Det har vi solgt mye av i det siste fordi kjøkken nå er integrert i stuen, og folk vil at alt skal stå i stil.

### Disiplinert

Isabel er så trygg og sikker i alt hun forteller om bedriften, det er vanskelig å tro at hun opprinnelig jobbet med ballett.

-Hadde noen sagt til meg som barn at jeg en dag skulle ta over min fars bedrift, hadde jeg ikke trodd det. Før jeg begynte å jobbe her, visste jeg knapt hva en skruer var.

Hun gir faren et varmt blikk, og legger til:

-Takket være min fars innsats, kunne jeg og min søster studere akkurat det vi ville. Jeg har elsket ballet siden jeg var barn, og det er hva jeg studerte

og jobbet med i flere år. Man trenger ikke nødvendigvis å jobbe med det man har studert. Balletten lærte meg mye, ting som jeg bruker daglig i min jobb her på Kitchens Emilio. Som for eksempel kreativitet, disiplin og ikke minst en god porsjon tålmodighet.

Selv om hun nå er kommet godt inn i jobben og føler hun har full kontroll, har ikke alt vært like lett.

-Dette er et typisk mannsdominert yrke, hvor de fleste aldri har hatt en kvinnelig sjef. Du må sette deg i respekt. Men det skjer heldigvis forandringer på den måten at her i Los Montesinos er det flere jenter som har tatt over bedriften til sin far. Litt om litt blir vi tatt seriøst.

Det var da hun ble arbeidsledig at hun begynte å hjelpe faren på jobb, mest for å ha noe å gjøre.

-Jeg oppdaget at jeg stortrivdes her, sier Isabel. Gjennom jobben har jeg muligheten til å møte mennesker fra andre land og kulturer, lære hvorfor de valgte mitt land, og designe det mest brukte rommet i deres hjem - som er kjøkkenet. På denne måten har jeg lært å se de forskjellige måtene folk fra forskjellige land lever

på. For eksempel, en engelskmanns ønsker har ingenting å gjøre med en nordmanns ønsker når det gjelder verken kjøkken eller garderobeskap.

### Nytt showroom

Vi blir avbrutt av en nordmann som vil ha noen ord med Isabel. Den hyggelige mannen smiler og hilser før han forsvinner igjen.

-Det er en av våre kunder, smiler Isabel. Vi holder på med et stort renovasjonsprosjekt for ham, som måtte utsettes en tid på grunn av at han måtte tilbake til Norge på uventet oppdrag. Siden mer enn 90 % av kundene våre er utlendinger, og mange av dem ikke bor her fast, forstår vi at vi må tilpasse oss og gjøre det enkelt for dem. Vi prøver alltid å fullføre arbeidet under kundens opphold i Spania, men vi kan også gjøre det mens de er i Norge. Da pleier de som regel å legge igjen nøkkelen hos en nabo eller venn, som vi kontakter når snekkeren skal inn og ut.

Isabel foreslår at vi tar en tur rundt i lokalet. Vi kommer inn i et stort, hvitt showroom.

### Walk-in-closet

-Her inne vil det bli fantastisk flott,



■ **60 ÅR SOM SNEKKER:** Emilio Gea Ferrandez har jobbet som snekker siden han var 9 år gammel. Nå tar Isabel over bedriften faren etablerte tidlig på åttitallet.





■ **SNAPPER FLYTENDE ENGELSK:** Siden 90% av Kitchens Emilios kunder er utlendinger, kommuniserer Isabel på engelsk med de fleste.



■ **UTVIDET:** På grunn av stor etterspørsel, har bedriften utvidet lokalet. Verkstedet har nå dobbelt så stor plass.

Jeg gleder meg til alt kommer på plass, blant annet våre garderobeskap, meddeler forretningskvinnen. Vi selger mye av det, spesielt walk-in-closet, og tilbyr en lang rekke løsninger.

Emilio åpner døren til verkstedet, som har vokst mye siden DR var her sist. Det er nye maskiner overalt, og det er lagret materiale fra gulv til tak.

-Det er på denne tiden av året vi har mest å gjøre, men etterspørselen er stor hele året, opplyser han. Det kommer hele tiden nye, spennende produkter på markedet, for ikke å snakke om ny teknologi, og kundene følger med. Det gjør også vi, eller rettere sagt Isabel, for hun er mye flinkere enn meg når det gjelder alt nytt. Jeg lærer mye gjennom henne, og oppdager ting jeg aldri hadde trodd var mulig.

-Det er viktig å holde seg oppdatert, sier Isabel. Mange ønsker seg det aller nyeste, og et komplett kjøkken. Andre tar det litt om litt, og det er helt greit. Om noen ønsker å modifisere kjøkkenet sitt, men ikke har råd til å gjøre alt, anbefaler vi å pusse dørene eller benkeplaten først, eller møbler som er veldig skadet. Alt kan gjøres slik kunden ønsker.

Når en kunde kontakter Kitchens Emilio for å kjøpe et nytt kjøkken, avtaler Isabel først og fremst et besøk hjemme hos kunden, hvor hun ber han eller henne om å dele sine ideer med henne og snekkeren.

#### En enkel prosess

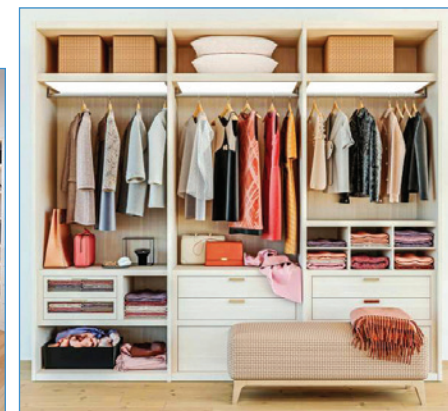
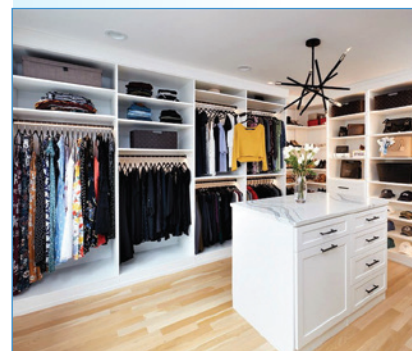
-Vi kommer ofte med anbefalinger angående detaljer kundene kanskje ikke har vurdert. Vi spør også om de trenger en murer, rørlegger eller elektriker, fordi vi kan tilby alle disse tjenestene for en fullstendig renovering. Etter at alle målene er tatt, drar vi tilbake på kontoret, hvor vi begynner å jobbe med designet på papir og i 3D. Vi lager også et detaljert budsjett. Når vi har designet og estimatet klart, sendes det til kunden sammen med en avtale om å besøke oss i utstillingslokalet, hvor vi forklarer alt rundt designet og avklarer eventuelle spørsmål. Da velger kundene også de endelige materialene.

Hvis kundene er enige, utføres den første betalingen på 25 % for å reservere installasjonsdatoen.

-Når vi kjøper inn materialene vi trenger til kundens kjøkken, utføres en ny betaling, og den siste betalingen foregår når alt er installert og kunden har gått over alt. Det er viktig å merke seg at kundene betaler kun når de bestemmer seg for at de ønsker prosjektet vi tilbyr. Alt annet er gratis. Så det er bare å ta kontakt med oss for et uforpliktende besøk, sier Isabel.



■ **FORTSETTER:** Selv om Emilio planlegger å trappe ned om et års tid, vil han fremdeles bli sett både i butikken og verkstedet for å gi datteren en hjelpende hånd.



## Smarte løsninger i alle prisklasser

Drømmer du om mer plass og system i garderoben?  
Walk-in-garderobeskap gir rikelig med oppbevaring for sko og klær.



Komplett kjøkken med ovn, elektrisk tilbehør, kokeplater, avtrekk, vask og kraner. Alle modeller finnes på lager.

Drømmekjøkkenet kan endelig bli virkelighet!

Vi ordner også uteplassen din. Alt snekkerarbeid tilpasses plassen. Vi gir deg utførelsen du ønsker. Uforpliktende prisoverslag.





# Stortrives som EIENDOMSMEGLER!

Christoffer Hanssen hadde drømt om å bo i Spania nesten hele livet da han fikk drømmejobben som eiendomsmegler hos Costa Blanca Eiendom.

At den norsk-spanske bedriften vokser med rekordfart, kan Christoffer Hanssen bekrefte. Han har hatt mye å gjøre siden han fikk det han selv beskriver som drømmejobben for Costa Blanca Eiendom. For et par år siden ble han ansatt som selger, fikk grundig opplæring og tok eksamen for å oppnå lisensen som nå er pålagt av myndighetene for dem som driver med salg av eiendom i Spania.

-Det føltes både trygt og godt at bedriften gikk så grundig

til verks når det gjaldt opplæringen, sier 28-åringen når DR møter han på kontoret i Gran Alacant. Jeg lærte utrolig mye, og selv om jeg lærer fremdeles, har jeg i dag full kontroll på ting når jeg kjører kunder rundt på visningsrunde på Costa Blanca.

Selv kom han til Spania for første gang da han var 12 år gammel. Allerede da forelsket han seg hode-stups i landet.

## En lang drøm

-Da var jeg på ferie i en liten landsby som heter Membrilla. Jeg var der kun et par uker, men det var nok til å bli helt betatt av folket, språket, kulturen, maten og ikke minst klimaet. Jeg bestemte meg for at en dag skulle jeg bosette meg i Spania.

Drømmen ble oppfylt da han var 25 år. Han hadde akkurat blitt singel, og hadde ingen forpliktelser som barn, hund og hus, og tenkte tiden var inne for å flytte til Spania. Det første han gjorde var å lete etter en jobb, fra Norge. Han var heldig og fikk jobben da han søkte på en stilling som eiendomsmegler for en norsk bedrift på Costa Blanca.

-Jeg husker at jeg kom ned mitt på natten, og tok buss med masse bagasje inn til Alicante by, smiler den unge mannen. Jeg brukte lang tid på å finne hostellet. I gatene var det mye støy, og jeg husker at jeg så en hjemløs kar lete i søpla. Man skulle tro jeg begynte å tvile på om jeg hadde tatt det riktige valget da jeg bestemte meg for å flytte til Spania, men alt jeg følte var en brusende lykke. Endelig var jeg her!

## Bedre enn forventet

Alt ble mye bedre enn forventet, og Christoffer har aldri sett seg tilbake.

-Spania er veldig annerledes enn Norge, og det er akkurat det jeg var ute etter. Jeg ville vekk fra den kjedelige rutinepregede hverdagen. Vekk fra mørketiden, dårlig vær og jaget på status. Jeg kan ikke si at det har vært en dans på roser etter at jeg flyttet



■ **SEKS KONTORER:** Firmaet har fire kontorer i Spania og to i Norge. De ligger i Alicante sentrum, Torrevieja, Playa Flamenca, Gran Alacant, Halden og Jessheim.

hit, men det er ingenting her i livet. Det jeg derimot kan si, er at jeg har en mye bedre livskvalitet og livsglede nå. Spania inspirerer! Det er sant at alt tar lengre tid i dette landet, så man må smøre seg med tålmodighet. Men det gir deg tid til å stoppe opp og faktisk nyte øyeblikket. Bare måten spanjoler går på er mye tregere enn oss nordmenn. Vi skal jo alltid skynde oss hit og dit, vi har alltid dårlig tid og må alltid rekke noe. Her er livet mye mer tilbaketrukket og avslappet. Spanjolene bruker tiden sin på å være ute, sitte på en café eller snakke med venner mens barna leker på lekeplassen ved siden av.

## Han legger til:

-Det jeg har lært av spanjolene er viktigheten av å være tilstede i øyeblikket, og ikke bekymre meg så mye over morgendagen, men heller sette pris på sola som treffer meg i ansiktet mens jeg sitter med en øl i hånda, og med utsikt mot havet

i godt selskap. Spania er et av landene i verden hvor det både drikkes og røykes mest, men samtidig er spanjolene blant dem med den høyeste levealderen i verden.

Det eneste han savner fra Norge er familien og vennene.

-Men det er ikke mange timer fra Alicante til Norge, smiler han. Sist reiste jeg en fredag morgen og kom hjem til Alicante søndag kveld. Da skulle jeg feire 30 års lag til en av mine nærmeste venner. Bestiller man flybilletter god tid i forveien, er det ikke så dyrt heller.

Christoffer trives i sin nye stilling som eiendomsmegler, men var ikke i tvil om å takke ja da han ble tilbudt jobb på Costa Blanca Eiendom et år senere.

-Det har seg slik at sjefen der jeg jobbet tidligere, ble ansatt av Costa Blanca Eiendom og ville ha

meg og de andre kollegaene mine med på laget. Jeg syntes tilbudet var meget spennende siden Costa Blanca Eiendom gaper over et mye større område. Vi har hovedfokus på Costa Blanca, men selger boliger langs hele den spanske midelhavskysten. Jeg tar meg av kontoret i Playa Flamenca. Vi har fire kontorer i Spania (Alicante sentrum, Torrevieja, Playa Flamenca og Gran Alacant) og to i Norge (Halden og Jessheim).

En vanlig dag på jobb for Christoffer er blant annet oppfølging av kunder som skal selge og kjøpe bolig, innhente informasjon om boligen og ordne kontrakter. For ikke å glemme visninger, som er det han liker mest.

## Full pakke

-Jeg elsker det når vi har kommet så langt at jeg har en klar idé om hva kunden ønsker og jeg kan begynne å lete etter den rette boligen.







■ **PÅ RETT Plass:** Christoffer Hanssen, som ble født i Bodø, men vokste opp i Hønefoss, stortrives med sitt nye liv på Costa Blanca.

Å planlegge visninger til kunder som kommer på visningstur er veldig gøy! Enda bedre er det når de endelig kommer og jeg skal reise rundt med dem. Jeg henter dem på flyplassen og kjører dem til hotellet,

som vi betaler for. Så reiser vi rundt i tre dager og ser på boliger, og ikke minst områder. Det er like viktig, slik at kundene får en god idé om hvor de vil trives best. Vi tilbringer fort åtte timer per dag sammen og

blir godt kjent, og vi spiser god mat mellom slagene.

Når den rette boligen er funnet og forhandlingene er ferdig, tar Christoffer med kundene til banken for å sette opp bankkonto. Deretter går veien videre til Notarius.

-Der ordner vi fullmakt slik at advokatene i vårt søsterselskap Costa Blanca Conveyancing kan ta seg av alle formaliteter rundt boligkjøpet. På denne måten slipper kundene å komme ned flere ganger for å signere dokumenter på papir, og de slipper å reise innom forskjellige kontorer for å skaffe alt som trengs å være på plass rundt boligkjøpet. De trenger faktisk ikke til å komme tilbake til Spania før de ønsker det.

#### Ingen forpliktelser

En ting den unge mannen ønsker å understreke, er at selv om Costa Blanca Eiendom legger alt til rette for kundene, har de ingen forpliktelse til å kjøpe noe som helst.

-Vi legger aldri press på kundene. Som jeg liker å si, man kjøper ikke en genser, dette her er en stor avgjørelse, og det er viktig å ta den



■ **MANGE MULIGHETER:** Firmaet tilbyr et bredt utvalg av boliger i alle prisklasser langs hele den spanske middelhavskysten.

tiden man trenger for å finne det man ønsker. Det er ikke noe problem om kunden endrer sine kriterier underveis heller. Vi finner andre alternativer.

Han husker mange spesielle situasjoner som har gjort inntrykk på ham siden han startet å jobbe for Costa Blanca Eiendom.

-Noe av det kuleste jeg har sett er i forbindelse med noen norske kunder som kjøpte seg inn i et prosjekt for to år siden. Dette var før de i det hele tatt hadde begynt å bygge, og da kostet leiligheten 411,000 euro. For tre måneder siden sto leiligheten klar og overtakelsen ble gjennomført. Verdien av den leiligheten var da 1,2 millioner euro! Kundene har tjent 800,000 euro på 2 år, uten å gjøre noe som helst, pluss at de sitter med en splitter ny leilighet.

Han husker også paret som var ute etter noe spesielt, men hadde budsjett på kun 120,000 euro.

#### En knallgod investering

-Vi brukte flere dager ute på veien på leting etter den rette boligen i det rette området, uten hell. En dag satt vi på kontoret mitt lenge etter åpningstiden og fortsatte letingen online. Så kom vi over en kjempefin bolig som passet mitt i blinken, men vi visste ikke hvem som solgte den. For å gjøre en lang historie kort, på slutten av kvelden fikk vi sett boligen. Vi fikk ordnet en avtale, og kundene mine var i ekstase. Dette var ikke en luksusbolig, men det var akkurat det de ønsket og de kunne ikke vært mer fornøyde!

Når det gjelder kjøperprofil, opplyser Christoffer om at det varierer i stor grad. Han selger boliger til unge som eldre, og alle har hver sin smak, preferanse og budsjett.

-Når det er sagt så ønsker de fleste å være nærmere havet, ha alt man trenger av fasiliteter i gåavstand og fellesbaseng. Videre ønsker de minimum 2 soverom og 2 bad, og ikke minst bra uteplass! Vi nordmenn elsker god uteplass. Flertallet ønsker leilighet fordi det er mindre vedlikehold, da følger det ofte med fine fellesarealer. Akkurat nå selges det mest boliger sør for Alicante, spesielt i Orihuela Costa-området. Her er det billigere enn Alicante og området nord for Alicante. Det er mer tilrettelagt for turisme, og det er kortere avstander til alt.

#### Elsker Alicante

Han smiler oppriktig, og med et glimt i øyet.

-Jeg overdriver ikke når jeg sier at jeg har drømmejobben. Det er noe magisk ved å hjelpe folk å finne sitt spanske hjem, spesielt når en stor del av jobben går ut på å reise rundt omkring i dette paradiset. Man kan ikke ønske noe mer. Nå gleder jeg meg til den dagen jeg står på den andre siden, og kan kjøpe noe for meg selv!



■ **GODT MILJØ:** Costa Blanca Eiendom har en lang rekke ansatte, som kjenner hverandre godt og som trives i hverandres selskap.



■ **AVSLAPPET STIL:** Selv om Christoffer og hans kollegaer legger alt til rette for kundene når de kommer på visningsrunde, er det aldri noe kjøpepress. Det er heller ikke noe problem om de endrer sine kriterier underveis.

Når den tid kommer, regner han med at det blir kjøp av en leilighet i Alicante by, som passer han som hånd i hanske.

-Jeg synes størrelsen på Alicante by er perfekt. Byen er stor nok til at jeg kan oppleve nye barer, restauranter, muséer og generelle aktiviteter hver eneste dag. Samtidig er den liten nok til at jeg lett kan komme fra den ene siden av byen til den andre med bil eller motorsykkel på et kvarter. Vi har noen fantastiske strender, hvor man kan snorkle, dykke og stå på jetski. Man kan til og med gå tur i fjellet. I tillegg er flyplassen kun noen få minutter unna, og man kan ta lyntog til Madrid og Barcelona, avslutter den unge eiendomsmegleren.





## Spania ble en **BERG-OG-DALBANE**

Da Line flyttet til Costa Blanca og etablerte sin egen familie, ble ikke ting som forventet. Takket være mye kreativitet og pågangsmot, kom hun seg gjennom storm og stille.

Det er en solfylt formiddag når DR møter Line Henie Olsen i hennes hjem i Campello, som ligger en og halv mil unna provinsens hovedstad Alicante. Leiligheten er utsøkt dekorert, og har utsikt til det knallblå havet.

-Velkommen hit, smiler Line. Var det lett å finne frem? Skal vi ta intervjuet ute? Vi kan gå til en av mine stamkaféer, hvor atmosfæren er god og vi kan snakke i fred og ro. Men kanskje dere vil jeg skal ta dere med rundt i leiligheten først, slik at dere ser hvordan jeg bor?

Leiligheten er forholdsvis liten, men helt perfekt for et par. Line stortrives.

### Trives i Campello

-Jeg elsker å bo i Campello, stråler hun. Det er en gammel spansk fiskelandsby med mye sjarm, og atmosfæren er avslappende. Den er fremdeles typisk spansk, selv om mange utlendinger har valgt å bosette seg her de siste årene. Campello har en spennende historie, et sjarmerende fiskemarked og ikke minst vakre strender med krystallklart vann og gylden sand. Offentlig transport fungerer glimrende, og trikken tar meg til Alicante by på 20 minutter. Jeg bodde i Alicante i mange år, og byen vil alltid ha en stor plass i hjertet mitt. Jeg drar ofte dit. Enten for å møte gamle venner eller for å delta på et norsk treff vi har et par ganger i måneden.

På vei til kaféen forteller Line at hun ble født i Trom-

sø, men vokste opp litt her og der i landet. Hele barndommen drømte hun om et mer stabilt liv, gjerne i utlandet.

### Snakker spansk

-Som attenåring dro jeg til New York som au-pair. Det var ikke lett i begynnelsen, for jeg havnet i feil familie. Livet hos dem var ikke godt, og alt jeg ønsket var å rømme derfra. Jeg holdt ut, for jeg var sikker på at jeg etter hvert ville finne en løsning, for jeg ville ikke reise hjem til Norge. Tilfeldigvis fikk jeg vite at en amerikansk familie, som hadde bodd i Honk Kong i mange år, nettopp hadde flyttet inn nabohuset. Kanskje de trengte en au-pair? Jeg ringte på døren deres en dag og sa at jeg gjerne ville hjelpe dem med barna. Jeg fikk napp! Der ble jeg ett år, og jeg stortrives. Senere ble jeg ansatt av en amerikansk forretningsmann, som jeg reiste verden rundt med. Den ene dagen var jeg i Zurich, den neste i Bangkok. Jeg jobbet også på en cruisebåt i Miami i fem år, før jeg havnet i Spania.

På kaféen setter vi oss ned på et bord i et stille hjørne. Line bestiller en kopp kaffe til hver, på flytende spansk. Hun utveksler også et par vennlige ord med kelneren, som kjenner henne igjen.

-For meg er det naturlig å snakke på spansk, det var mitt hovedspråk i mange år, sier hun. Det er et herlig og uttrykksfullt språk, som jeg fremdeles bruker hver dag – med min sønn og med Luci.

Hun tar en slurk kaffe, og smiler bredt.

Hvor var vi? Ja, da jeg kom til Spania og livet mitt ble snudd opp ned. Dette var i 1993, da jeg dro på besøk til min mor som bodde i Benidorm. For å gjøre en lang historie kort, det hele endte med at jeg forloste meg i en spanjol, ble gravid og giftet meg, smiler hun.

### Måtte gifte seg

Sin første ektemann møtte hun på et

diskotek i den populære strandbyen.

-Jeg husker at jeg passet et hus for et norsk par i La Nucia på den tiden. Jeg hadde mye tid for meg selv. For første gang slo det meg at jeg ønsket meg barn. Morsinstinket slo inn for fullt. Både jeg og min partner var glade da jeg ble gravid, men jeg hadde ikke regnet med at jeg måtte gifte meg. Eksmannen min kommer fra en tradisjonell spansk familie, og de tok det som en selvfølge at vi giftet oss nå som jeg ventet barn, ler 57-åringen.

Det unge ekteparet flyttet etter hvert til Mutxamel, en liten landsby nær Alicante. Her fikk Line jobb som resepsjonist på et privat sykehus, mens mannen jobbet i

Murcia og pendlet hver dag.

-Jeg vantrivdes både i leiligheten og landsbyen, sier Line og rister på hodet. Det var ikke noe for meg. Jeg følte meg langt borte fra alt, og jeg kjedet meg. Jeg trivdes imidlertid godt på jobb, og gjennom den fikk jeg mange nye neglekunder. Det har seg slik at negler alltid har vært min store lidenskap. Jeg har tatt kurs både i London, Barcelona og på Costa Blanca. Da jeg bodde i Benidorm, hadde jeg en liten neglesalong. Dette var noe jeg hadde veldig lyst til å fortsette med, og jeg håpet at jeg en dag ville få sjansen til det.

Etter tre år ble Line skilt. Selv om hun ennå drømte om å flytte fra Mutxamel og starte noe for seg selv,



■ **STORTRIVES I CAMPELLO:** Line Henie Olsen pendler mellom Norge og Spania, men trives best i Campello hvor hun og ektemannen har en leilighet.





■ **KOSER SEG HJEMME:** 57-åringen har jobbet hardt hele livet, og setter pris på at hun nå kan ta det med ro. Hjemme finner hun alltid på noe å gjøre.

var hun nå mer enn noen gang avhengig av jobben for å betale utgifter.

-Jeg fikk heldigvis hjelp av min eksmann, men alle personlige planer ble lagt på hold. Etter fire år var jeg fremdeles i Mutxamel. Alt jeg ønsket var å komme meg derfra, men jeg hadde jo en godt betalt og trygg jobb som var vanskelig å gi opp, spesielt med tanke på at sønnen min hadde begynt på en privatskole hvor han trivdes godt og at jeg ville gi ham en trygg fremtid.

#### Vellykket forretningskvinne

Det gikk en tid, og en dag da Line var og handlet i Alicante, kom hun over et stort lokale på beste plass og som stod ledig.

-Det var som om lokalet snakket til meg, smiler Line. Jeg glemmer aldri det øyeblikket. Hodet mitt bombarderte meg med idéer! Her kunne jeg sette opp en neglesalong, og jeg kunne også selge klær. Jeg har alltid vært opptatt av mote, og så for meg en butikk hvor man kunne få tak i gode merkevarer.

På tross av at alle rundt henne prøvde å stoppe henne fra å gi opp en trygg og godt betalt jobb, endte det med at Line gjorde akkurat det.

-Jeg kjente på hele meg at det var på tide å komme seg videre. Jeg var klar for å satse og jobbe hardt. Jeg fikk god hjelp av min nye partner, og det gikk bra for meg. Det tok ikke lang tid før butikken ble kjent. Jeg reiste rundt på motemesser for å la meg inspirere og gjøre innkjøp til butikken. Sannheten er jeg hadde det som plommen i egget.

#### Kjøpte en leilighet

Fremtiden så lys ut, og Line bestemte seg for at det var på tide å investere i egen leilighet.

-Jeg tenkte på sønnen min. Jeg levde og åndet for ham, og ville gi ham et trygt og stabilt hjem. Jeg tok opp lån på hele leiligheten, og jeg var ikke bekymret for avbetalingene. Jeg hadde drømmejobben, og aldri før hadde jeg tjent så godt.

Selv om forretningen gikk strålende, tok det hele fem år før Line ansatte noen.

-Da hadde jeg ikke noe valg, for folk ble lei av å vente på meg i neglesalongen og i motebutikken. Plutselig hadde jeg fem ansatte. Invitasjonene til motemesser og andre spennende begivenheter ble stadig flere. Det er gøy å tenke på, for alle som var ute etter noe spesielt eller luksuriøst kom til min butikk. Jeg hadde reklameplakater på de beste stedene i byen, og på alle busstopp.

#### Finanskrisens følger

Så kom Finanskrisen i 2008, og mange måtte sette



# SOLHEM OMSORG

OMSORG • OMTANKE • OMVÅRDNAD



## VÄLKOMMEN TILL SOLHEM OMSORG

Vi på Solhem Omsorg är glada att få vara din partner och stöd när du bor eller vistas här på Costa Blanca. Med Solhem Omsorg får du skräddarsydda tjänster som ger dig trygghet, värme och personlig omtanke. Vår personal är alla utbildade med specialkompetens.

### VÅRA TJÄNSTER:

**Personlig & medicinsk omvårdnad • Hemhjälp & Städning  
Tolk & Översättning • Ledsagning till vårdinrättning med tolkhjälp  
Trygghetslarm/samtal**

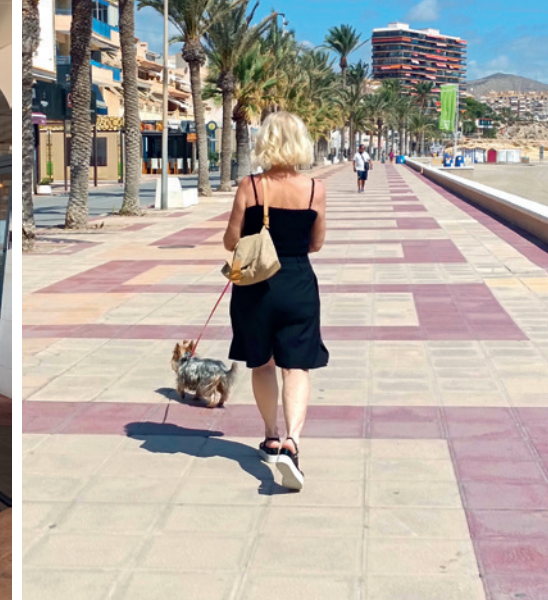
#### Kontakt:

Meja Eriksson +46 790 470 713 / +34 652 403 793

Mail: karin.svenungsson@solhemomsorg.online / info@tsintegral.com

[WWW.SOLHEMOMSORG.COM](http://WWW.SOLHEMOMSORG.COM)





■ **BRATTE BAKKER OG SVINGER:** Mye har skjedd på godt og vondt i livet til Line siden hun flyttet til Costa Blanca i 1993. I dag er alt bare godt.

croken på døren.

Jeg var heldig på den måten at uansett hvor lite penger spanjolene har, så sparer de ikke på ting som negler og frisør, opplyser Line. Folk bestilte time på neglebehandling som aldri før, men etter hvert merket jeg at salget av klær gikk drastisk ned. Grunnen var at alle begynte å handle på Zara, som tilbyr siste mote til en rimelig pris.

Utviklingen var skremmende rask. Med tanke på at hun nå hadde 12 ansatte, ble forretningskvinnen bekymret.

-Jeg skjønnte at jeg måtte gjøre forandringer, og det måtte skje raskt. Jeg begynte å selge rimeligere klær, og klesbutikken ble flyttet inn i neglesalongen. Jeg måtte si opp flere ansatte, og det gjorde vondt i magen. Alle trengte jobben sårt, og i krisetid er det ikke så lett å finne en ny. Vi gikk fra å være 12 til 5 ansatte.

Alle disse endringene fikk økonomiske følger, og Line begynte å slite.

-Det var en kostbar prosess, som kostet mye tid og penger. I tillegg mistet jeg mange kunder, i hvert fall dem som var ute etter luksusprodukter. Det gikk ikke lang tid før jeg måtte slå bedriften konkurs.

#### Mistet alt

Dette var i 2013. Da hadde Line kjempet i lang tid, men det var ingenting mer å gjøre.

-Jeg mistet alt, til og med leiligheten, som ble solgt på tvangsauksjon. Det var veldig ergerlig, for det stod

■ **ALDRI ENSOM:** På grunn av at mannen fremdeles er i jobb i Norge, er det Line som bruker leiligheten mest. Hun føler seg aldri alene, da hun har gode venner overalt.

igjen kun fem år før huset var nedbetalt. Plutselig stod jeg på bar bakke.

Line var rask til å snu seg rundt og finne en løsning. Hun visste hun måtte finne seg en jobb umiddelbart, slik at hun kom seg på beina igjen. Men hun ville bort fra Alicante, hvor alle kjente henne.

-Jeg var kanskje litt stolt, og ville komme meg bort fra alt. Jeg fikk meg jobb på en luksusbåt, Seaborn cruiseline. Det var mulig fordi sønnen min var blitt 18 år, og hadde flyttet tilbake til sin far i Mutxamel. Jeg jobbet på båten et par år, men fant ut at jeg kunne ikke fortsette med dette resten av livet. Jeg var jo ikke så ung lenger.

Det var da noen foreslo hun søkte om jobb på Hurtigruta i Norge. Faren sendte henne penger til flybilletten til Tromsø, og tilbød seg å betale sikkerhetskurset hun trengte om hun fikk jobben.

#### Jobb på Hurtigruta

Og slik ble det. Line var vill av glede da hun fikk vite hun var ansatt, og hun så frem til å starte i den nye jobben og møte sine nye kollegaer.

-Jeg ble der i noen år, mens jeg pendlet mellom Norge og Spania. I begynnelsen stortrives jeg. De to første årene var jeg lykkelig, og veldig entusiastisk, og jeg var sjeleglad for å ha fått en fot inn i Norge og betale skatt til Norge. Det var som en drøm å kunne jobbe i 22 dager, så være 22 dager i Spania.

I 2018 fikk Line imidlertid en diagnose som gjorde at

■ **ELSKER Å GÅ PÅ CAFE:** Etter å ha gått tur med hunden Luci, tar Line ofte kaffen på en av landsbyens mange sjarmerende kafeer, hvor hun kjenner de fleste.

hun ble ufør. Det føltes som en katastrofe for den tidligere forretningskvinnen, som hadde mange planer for sin profesjonelle fremtid.

-Det kjentes som om livet var over. Jeg har alltid vært vant med å jobbe hardt, bruke mine kunnskaper og ha det bra. Jeg ble rett og slett deprimert. Med tanke på sykdommen, vurderte jeg for første gang å flytte tilbake til Norge for godt. Samtidig var det veldig vanskelig å gi opp Spania, som hadde vært mitt hjem i så mange år. Hva skulle jeg gjøre nå?

#### Fant kjærligheten

-Kjærligheten tok valget for meg, smiler Line. Skjebnen gjorde at jeg møtte min mann en dag da jeg kom ut fra Hurtigruten. Vi utvekslet telefonnummer, men møttes ikke på nytt før noen uker senere. Da ble vi et par. Ingar bodde og jobbet i Norge, og ønsket å fortsette med det. Det skjønte jeg godt, spesielt fordi han ennå var arbeidsaktiv og stortrives på jobb. Han forstod heldigvis hvor mye Spania betydde for meg, og foreslo at vi kjøpte en leilighet som jeg kunne dra til så ofte jeg ønsket. Vi valgte Campello, hvor vi begge trives. Ingar er her bare en uke om gangen, på grunn av jobben, men jeg er her i lengre perioder.

Line tilbringer flere måneder på Costa Blanca hvert år. Selv om hun ofte er her alene, kjeder hun seg aldri.

-Jeg liker å være i mitt eget selskap. I tillegg har jeg mange venner rundt omkring, og sønnen min er ikke langt unna. Men jeg er jo aldri helt alene, sier hun blidt og peker på sin tre år gammel Yorkshire terrier som ligger komfortabelt på hennes fang.

-Jeg elsker Lusi, hun er veldig sosial og er med overalt. Å ha hund i Spania er problemfritt. Den kan bli med nesten overalt, til og med i butikkene. Trenger ikke vogn, kun bånd. Dessuten koster et besøk hos veterinær i Spania en brøkdel av det du betaler i Norge.

#### En fot i hvert land

Line ser frem til mange år i Spania. Men sommeren vil hun alltid bruke i Norge sammen med sin mann.

-Jeg trives godt i Norge om sommeren, og da slipper jeg unna heten i Spania, som kan være plagsom til tider. Og jeg får kvalitetstid sammen med min mann. Hunden trives også kjempegodt, og liker å gå på fjelltur med Ingar. Jeg holder meg som regel hjemme, å gå i fjellet har aldri vært min sterke side, ler hun.

Når hun ser tilbake på de over tretti årene hun har bodd i Spania, angrer hun ikke på at hun flyttet hit, på tross av at ting ikke alltid ble som de skulle.

- Spania ble nok min redning på mange måter. Som barn var jeg veldig rastløs, samtidig som jeg alltid søkte etter stabilitet og trygghet. En plass jeg kunne kalle hjemmet mitt, noe jeg ikke hadde da jeg vokste opp. I dag har jeg hele mitt nettverk i Spania, og er nok blitt mer spansk enn norsk.

Som pappa pleier å si, "det er nok bare passet ditt som er norsk". Sannheten er at Spania har gitt meg alt, det er mitt hjem selv om jeg er gift med en nordmann. Nå ser jeg frem til å fortsette det gode liv på Costa Blanca, noen måneder i året. Jeg synes jeg er heldig som har muligheten til å veksle mellom å bo i Norge og Spania. Det kan ikke bli noe bedre, avslutter Line.





Sponset reportasje

## COSTA BLANCA KLINIKKEN utvider tilbudet

Den skandinaviske klinikken i Albir har tilbudt fastboende og feriegjester sine tjenester siden 2004, og er i stadig utvikling.

Det er en solrik høstdag når DR går inn døren til klinikken. På tross av at den nettopp har åpnet for dagen, er det nesten fullt på venterommet. Rita Ringdal og Paco Montañés ønsker oss velkommen, og inviterer oss inn på kontoret for en prat før vi møter de ansatte, som med tiden har blitt nokså mange.

-Da vi startet for 22 år siden var vi kun tre stykk, i dag er vi åtte, smiler Dr. Paco. Rita hjelper jo også til litt når det er ekstra travelt, og det er som regel hun som svarer på nødtelefonen.

Rita nikker og smiler med.

-Jeg stiller opp når det trengs. Idéen om å starte klinikken, var jo min. Investeringen var stor og ikke uten risiko, og det tok litt tid før jeg greide å overbevise Paco. Klinikken blomstret imidlertid fra første stund, og vi har hatt en utrolig utvikling.

De satset

-Jeg hadde jo en trygg og fast jobb som lege, så det var en

stor avgjørelse, sier Dr. Paco. Frem til da hadde jeg jobbet for det spanske folkehelsevesenet. Å starte en privat klinikk så jeg på som en stor utfordring. Ikke bare skulle jeg jobbe på et nytt språk, men jeg måtte også venne meg til en helt annen kultur. I dag har jeg faktisk både spansk, norsk og svensk legelicens. Men nå jobber jeg ikke så mye lenger i og med at jeg har pensjonert meg 50 %.

Han ser på klokken, og reiser seg unnskyldende fra stolen. Han skal om noen timer fly til Norge og besøke ekteparets sønn som gjør karriere der.

-Er det noe mer dere trenger fra meg, spør han høflig. Beklager at jeg trekker meg tilbake, men jeg liker å ha god tid når jeg skal ut og reise. Men Rita kommer til å ta dere med rundt, slik at dere får se klinikken og hilse på de ansatte.

Dr. Paco forsvinner ut av døren, og Rita tar over. Hun kan fortelle at Costa Blanca Klinikken tilbyr en lang rekke tjenester, de samme som man får ved offentlige

spanske legekontorer i området, om ikke flere. Det inkluderer akutte sykdommer og reseptutstedelser.

Har reddet mange liv

-Vi forsøker alltid å hjelpe pasientene så godt det lar seg gjøre, opplyser hun. Når det gjelder mer kompliserte eller spesialiserte behandlinger, samarbeider vi med de beste sykehusene i området. Som Paco nevnte, har vi en nødtelefon. Denne telefonen har reddet mange liv siden vi åpnet i 2004. Det er altså jeg som "bor" sammen med den telefonen.

Vi spør Rita om hvordan hun vil si at klinikken skiller seg ut, og får som svar at det beste svaret hun kan gi på det, er å ta oss med på en liten rundtur i klinikken for å hilse på teamet.

-Jeg vil si at vår sterkeste kort er de ansatte. De utgjør en hyggelig gjeng, og de vet hva de holder på med, og ikke minst vet de hvordan de skal behandle pasientene. Og de er alle veldig flinke med små barn, som vi har mange av blant våre pasienter. Det gjør at både voksne og barn opplever klinikken som et trygt sted å komme til.

Roser de ansatte

I resepsjonen hilser vi på svenske Carin, som er blid som en sol, på tross av at hun er travelt opptatt. Hun er glad for å være tilbake på klinikken, som hun jobbet på i mange år, før hun bosatte seg utenfor Costa Blanca en periode for å være nærmere familien.

-Det er jo en stund siden jeg kom tilbake nå da, har vel gått et år, sier hun med et glimt i øyet. Det føles godt å være her på nytt, jeg kjenner jo de fleste fra før av. Skal dere ta et bilde av meg? Da må dere sørge for at jeg ser vakker ut, spøker hun.

Hun unnskylder seg høflig, jobben kaller. Men vi får en klem før vi drar videre.

-Carin er så vennlig og serviceinnstilt, vi tvilte ikke på å ansette henne på nytt da hun kom tilbake, sier Rita. Hun hjelper pasientene med alt mulig og de er kjempefornøyde med henne. Det er de også med Monika, som dere skal få møte nå. Er vi heldige, befinder Hanne seg i samme rom. Hun er vår svenske sykepleier. Hun jobber kun i vinterhalvåret etter eget ønske. Det er den tiden av året vi har mest å gjøre, og hun avlaster legene med sårstell, vaksiner og blodprøver blant mye annet.

Vi skal til å banke på døren, da den plutselig åpner seg og Hanne kommer ut. Hun hilser vennlig, og svarer gjerne på noen spørsmål.

En trygg klinikk

-Jeg stortrives her på klinikken, sier hun og drar på smilebåndet. Akkurat som Carin, jobbet jeg her tidligere, men det er en del år siden. Jeg hadde nettopp gjennomført en lang reise, og havnet i Albir, hvor jeg fikk vite at Costa Blanca Klinikken var på uttikk etter



■ **DRØMMETEAM:** Dr. Paco Montañés og Rita Ringdal er ekteparet bak Costa Blanca Klinikken, som er områdets eldste skandinaviske legeklinikk.



■ **I RESEPSJONEN:** Den første personen pasientene møter på klinikken er svenske Carin, som alltid stråler som en sol.





■ **STORTRIVES PÅ JOBB:** Både helsesekretæren Monika (t.v), sykepleieren Hanne, resepsjonisten Carin og legen Elena, har lang erfaring på klinikken. Her sitter de sammen med en pasient.

noen med min profil. Jeg søkte på stillingen, og fikk den. Da jeg kom tilbake for noen år siden, syntes jeg det var veldig hyggelig å møte gamle pasienter som jeg ikke hadde sett på en lang stund og som fremdeles brukte klinikken.

Hanne forsvinner ned gangen, og telefonen til Rita ringer. Hun sier hun tar den på kontoret, og at hun er straks tilbake. Monika tar hånd om oss. Hun er den som har jobbet lengst på klinikken.

-Jeg har blitt en del av møblementet, ler hun. Jeg trives veldig godt i jobben. Jeg liker å ta vare på mine medmennesker. Det får jeg en god mulighet til her. Det er jo flest utlendinger som kommer hit. Noen er fastboende, andre er turister. Det de fleste har til felles, er at de ikke snakker spansk. Da er det ekstra viktig å ta godt vare på dem, slik at de føler seg trygge.

Rita er tilbake, men telefonen ringer på nytt. Hun svarer mens hun leder oss inn til kontoret. Et par minutter senere legger hun på.

-Jeg bruker noen ganger hele dagen på telefonen, ler hun. Nå var det ingenting som har med klinikken å gjøre. Som dere vet, har jeg en organisasjon som heter Spaniahundene, som redder forlatte dyr. Jeg sørger for at hundene blir testet for sykdommer, vaksinert og noen ganger operert før de blir plassert i en fosterfamilie. Nesten alle hundene får nye hjem i Holland, hvor jeg har gode samarbeidspartnere. Det var en av dem som ringte meg nå.

#### Flerspråklig

- Hvordan gikk det inne hos Monika forresten? Er hun ikke hyggelig? Hun jobber tett sammen med legene, og hjelper

■ **NYTT TILBUD:** Dr. Rasoul Izadi er både lege og psykiater, og behandler alt fra angst og depresjon til alvorlige og behandlingsresistente lidelser, inkludert schizofreni.

til med oversettelser. Monika er utrolig dyktig når det gjelder sykdommer, til og med diagnoser. Språkmektig er hun også, og snakker norsk, spansk, fransk, engelsk og tysk.

Rita kikker på klokken.

-Jeg skulle likt at dere også fikk et par ord med Dr. Elena, som har jobbet for oss i mange år. Alle liker henne. Hun går virkelig inn for jobben, og pasientene kommer alltid først. Dessverre er hun veldig opptatt akkurat nå, men vi får nok tak i henne litt senere slik at hun blir med på et bilde. Men om noen minutter kommer Dr. Rasoul, som nylig startet å jobbe på klinikken etter at vi fikk innvilget lisens for psykiatri. Han har lang erfaring som allmennlege og psykiater, og han snakker flytende norsk, dansk og engelsk.

#### Psykiater

Det tar ikke lang tid før Dr. Rasoul dukker opp. Han hilser formelt, og setter seg ned. Vi får vite at han studerte medisin i Danmark og spesialiserte seg i allmennmedisin og psykiatri i Norge.

-Jeg har bred erfaring som kommunelege, fengselslege, sykehjemslege og psykiater, fra poliklinikk til akuttpsykiatri, med behandling av alt fra angst og depresjon til alvorlige og behandlingsresistente lidelser, inkludert schizofreni, opplyser han.

Besøket er over, og vi tar farvel med den blide gjengen på Costa Blanca Klinikken.

-Husk å nevne at vi også tilbyr tjenester online og på telefon, når det er mulig, opplyser Rita. Og at vi samarbeider med de fleste nordiske forsikringsselskapene.



## COSTA BLANCA KLINIKKEN

*For oss er Trygghet og Omsorg Nøkkelord*

## VI TILBYR ALT AV UNDERSØKELSER OG LEGETJENESTER

### Vi tar imot de fleste skandinaviske reiseforsikringer

Vi holder til i Calle Joaquin Turina 4, 03581 Albir  
Åpningstider: mandag til fredag 9.00 - 13.30, lørdag og søndag stengt

Tel: +34 966 86 86 86, mob: +34 649 542 252 Øyeblikkelig hjelp  
resepsjonen@costablancaklinikken.com

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







## Overvekt og IMMUNFORSVAR

Fedme setter deg i fare ved å påvirke immunforsvaret ditt. Personer med denne tilstanden er mer sårbare for sykdommer.

Overvekt og fedme er et økende folkehelseproblem, både i Skandinavia og Spania. En av følgene er et dårlig immunforsvar.

Ved overvekt og fedme er kroppen i en betennelsestilstand. Det vil si at immunforsvaret er litt aktivert hele tiden. Dette sliter på kroppens organer og kan føre til sykdommer som type 2 diabetes, hjertesykdom og hjer-teinfarkt.

Et godt kosthold er avgjørende for et godt immunfor-svar. Her har du en liste over matvarer som hjelper deg å gå ned i vekt og holde immunforsvaret ditt i sjakk.

### Grønn te

Grønn te er full av en antioksidant som heter katekiner. Stoffet er kjent for å sette opp farten på stoffskiftet, noe som bidrar til å forbrenne fett. Ifølge artikler publisert i American Journal of Clinical Nutrition, viser studier at tedrukkere har lavere WHR (forholdet mellom omkretsen av midjen din og omkretsen rundt hoftene), lavere kroppsmasseindeks, (KMI/BMI) og mindre kroppsfett enn de som ikke drikker te.

### Egg

Egg er rike på proteiner og er et fantastisk frokostalterna-

tiv. En studie fra journalen til American College of Nutri-tion, viser at kvinner som spiser to egg og to brødskeer med lavkalorisyltetøy til frokost, vil spise mindre over de neste 36 timene enn kvinner som spiste en frokost bestående av en bagett og en fettfri yoghurt. De to måltidene hadde like mange kalorier, men de som spiste egg følte seg mette lenger.

### Bønner

En studie fra University of California, publisert i Ame-rican Journal of Clinical Nutrition, avslørte at chole-cystokinin, et fordøyelig hormon som finnes i bønner, kan fungere som en naturlig appetitttemper. Inntak av bønner vil også hjelpe til med å holde blodsukker og ko-lesterol i sjakk.

### Suppe

En studie fra Purdue University i Indiana fant ut at folk ble mettere av å spise suppe enn av å spise et kyllingbryst. Forskerne fant kognitive faktorer til dette. Med andre ord var det hjernen som forestilte seg at suppen var mer mettende.

### Tunfisk

Hermetisk tunfisk er billig, godt og har høyt proteininn-hold. Den har også lite kalorier og er populær i for-



# FYSIAKOS

helse - trygghet - trivsel

**Alle terapeutene snakker norsk!**

- Fysioterapi (refusjon HELFO) • Rehabilitering
- Lymfødembehandling • Manuelle behandlingsteknikker
- Velværebehandlinger

**Du kan komme til oss uten henvisning fra lege.**



### HELSEREISER:

**Skreddersydde gruppeturer for lag og organisasjoner.  
Langtidsferie for enkeltpersoner, par og vennegrupper i alle aldre.**

Følg oss på Facebook og Instagram

Hotel la Colina, Carrer Pau Casals 24, 03581 Albir  
fysiakos@gmail.com - Tlf: +34 966 865 686

**WWW.FYSIAKOS.NO**



skjellige dietter. Kan brukes i salater og som pålegg.

#### Mager biff

Mager biff er en god følgesvenn for deg som ønsker å gå ned i vekt siden den har et høyt innhold av den essensielle aminosyren leucine. Ifølge en studie ved University of Illinois på Champagne-Urbana, gikk kvinner som fulgte en diett som hadde et høyt proteininnhold og som inneholdt mye mager biff og meieriprodukter ned i vekt i større grad og hadde en bedre muskulatur enn kvinner som gikk på en diett rik på komplekse karbohydrater som ris og pasta.

#### Kanel

Doktor Linda Rector-Page skriver i boken "Weight-Loss and Cellulite Control" at hvis du strør litt kanel i kaffen eller teen vil det kunne hjelpe mot sukkersug. Kanel kan også gi lavere kolesterol og blodsukkernivåer for mennesker med diabetes type 2, ifølge en studie fra Beltsville Human Nutrition Research center i Beltsville, Maryland.

Det er viktig å merke seg at det finnes to typer kanel. Den ene er Cassia-kanel, som er den mest vanlige. Den andre er Ceylon-kanel, som regnes som "ekte kanel". Den førstnevnte inneholder et stoff som heter kumarin, og er farlig i for store doser. Ceylon-kanel har mye mindre innhold av kumarin. Kumarin er et stoff som kan gi leverskade ved høyt inntak over tid. De som bruker mye kanel, anbefales å kun bruke Ceylon-kanel.

#### Rød chili

Rød chili kan hjelpe deg å gå ned i vekt. Forskere ved University of Wyoming har funnet ut at stoffet capsaicin, som chilien inneholder, kan stimulere varmeproduksjonen i kroppen og dermed øke energiforbruket og fettoksidasjonen.

#### Grapefrukt

Grapefrukt inneholder phyto kjemikalier, som reduserer insulinnivået og hjelper til å gjøre kalorier om til energi i stedet for fett. Ifølge en studie fra Scripps-klinikken, gikk de som spiste en halv grapefrukt eller drakk grapefruktjuice før hvert måltid mer ned i vekt enn de som ikke gjorde det. Grapefrukt kan derimot være skadelig i kombinasjon med enkelte medisiner, så det er alltid et godt råd å spørre legen din før du legger til grapefrukt i dietten din.

#### Pærer

Det skal ikke mer til enn tre pærer om dagen for å holde vekten nede. Pektinfiberet som finnes i pærer vil bidra til å holde blodsukkernivået i sjakk og føre til mindre småspising. I en studie ved Universidade Federal do Amazonas i Brasil kom det frem at kvinner som spiste tre pærer om dagen gikk mer ned i vekt enn kvinner som spiste tre små havrekjeks.

#### Avocado

Gjør du avocado en del av ditt daglige kosthold, vil kroppen din sannsynligvis bli veldig takknemlig av mange årsaker. Avocado har mye enumettet fett som inneholder oljesyrer. En sammensetning som kan hjelpe med å øke metthetsfølelsen ifølge forskere i journalen "Cell Metabolism." Avocado er også en fantastisk kilde til potassium og fiber.

#### Olivenolje

Extra virgin olivenolje inneholder enumettet fett som beviselig forbrenner kroppsfett. En diett som er rik på enumettet fett kan også forhindre økt kroppsfett rundt midjen, ifølge en artikkel i "Journal for Diabetes Care."

#### Nøtter

Nøtter kan være fetende, men når de spises med moderasjon kan de føre til mindre småspising. Forskere på Purdue University fant ut at folk som hadde nøtter som en del av sin daglige diett, spiste mindre under hovedmåltidene. Nøttene kan også virke positivt inn på stoffskiftet.

Husk at i tillegg til et godt kosthold, er det viktig for ditt immunforsvar å være i regelmessig fysisk aktivitet.

#### Om immunforsvaret

Det er svært viktig å ta vare på immunforsvaret da det er avgjørende for din generelle helse og velvære.

Immunforsvaret er kroppens forsvar mot sykdom og lidelse.

Immunforsvaret beskytter deg mot infeksjoner og bekjemper virus, bakterier og andre skadelige mikroorganismer.

Når du blir syk eller skadet, hjelper immunforsvaret kroppen din med å helbrede og komme seg.

Et sunt immunforsvar kan bidra til å forhindre utviklingen av visse kroniske sykdommer.

Immunforsvaret og autoimmune sykdommer er relaterte begreper. Ved autoimmune sykdommer angriper immunforsvaret feilaktig kroppens egne celler og vev.

Vanligvis kan immunsystemet skille mellom kroppens egne celler og fremmede inntrengere. Ved autoimmune sykdommer brytes dette skillet delvis ned. Dermed kan immunsystemet ved en feil angripe kroppens eget vev som om det var fremmed. Ved autoimmune sykdommer aktiveres noen hvite blodceller kalt B-celler og T-celler.

Symptomene på et nedsatt immunforsvar kan variere avhengig av årsaken og alvorlighetsgraden av tilstanden. Vanlige symptomer inkluderer hyppige infeksjoner, langvarige infeksjoner, tretthet, vekttap og sår som ikke leges.

## "Plan tilbake til DITT GAMLE JEG"

Dr. Jose Gonzalez slet lenge med overvekt, og det hjalp ikke at han både mislikte å trene og elsket mat. Etter at han studerte emnet kropp og overvekt noen år, kom han frem til en behandling han prøvde på seg selv med overraskende resultater.

Legen praktiserte tidligere som allmennlege i det spanske offentlige helsevesenet, før han for noen år siden åpnet sin egen klinikk, VIP-Clinic, i Albir. Han er lidenskapelig opptatt av å forbedre folks helse ved å hjelpe dem med å kvitte seg med de ekstra kiloene.

-Nå snakker vi ikke om 10, 20 eller

30 kilo, men en kronisk sykdom som påvirker helsen i mye større grad enn man tror, sier legen. Overvekt og fedme regnes som kroniske sykdommer som følge av langvarige tilstander påvirket av genetikk, miljø, metabolisme og livsstil. Disse faktorene bidrar til en forstyrrelse i energibalansen i tillegg til en progressiv økning i kroppsfett. Når kroppen

overskrider lagringskapasiteten sin, oppstår dysfunksjon og betennelse i ulike organer og systemer.

For mange er målet med vekttap estetiske årsaker, men man må først og fremst tenke på at det forbedrer helsen, og i mye større grad enn hva de fleste tror, opplyser Dr. Gonzalez.

#### Fedme forkorter livet

-Det er ingen tvil om at fedme reduserer forventet levealder og livskvalitet. Målet mitt er å forbedre helsen din ved å redusere risikoen for komplikasjoner forbundet med overflødig fedme.

Han kan fortelle at i han i hele sin karriere har møtt mennesker som lider av sykdommer hvor overvekt har vært en felles faktor. Mennesker som har gjort alt for å gå ned i vekt, uten å komme noen vei.

-Problemet er at ingen kropp ønsker å gå ned i vekt, smiler legen. Grunnen til det er at kroppene våre er innstilt til å bevare kiloene, som en slags forsvarsmekanisme. En annen ting er at vekttap blir vanskeligere etter 45 på grunn av endringer i stoffskifte, hormonnivåer og muskelmasse. Når vi blir eldre, avtar kroppens evne til å forbrenne kalorier, og hormonelle endringer kan føre til vekttap, spesielt rundt magen. For mange er det en kamp de etter hvert gir opp. Det er ikke noe alternativ, for hadde de visst hva de utsetter seg for på grunn av overvekt og fedme, hadde de søkt profesjonell hjelp.

#### Sponset reportasje





Nå har han utviklet en diett som pasientene følger i tre måneder, med overraskende resultater. Folk som har prøvd alt tidligere, går ned i vekt mens de spiser mer eller mindre det samme som før.

- "Plan kom tilbake til ditt gamle jeg" er et helt spesielt 12-ukers vekttapsprogram, hvor vi garanterer minimum 10 % vekttap. Pasienten trenger bare å forplikte seg til å avstå fra alkohol, spise sunt (ikke sulte seg selv) og komme på VIP-klinikken én gang i uken i én time i løpet av disse 12 ukene.

Han er overbevist om at de fleste vil bli overrasket over hvor effektiv behandlingen er, og hvor stor nytte den har for den generelle helsen.

-Absolutt alle som sliter med overvekt vil ha stort utbytte av planen. Det gjelder spesielt de som lider av hypertensjon, diabetes, stressinkontinens, problemer med å bli gravid, høyt kolesterol, luftveissykdommer som astma eller KOLS, fettlever sykdom, obstruktiv søvn apné, gastroesofageal reflukssykdom, kneartrose, tidligere hjerteinfarkt, tidligere hjerneslag, noen typer hjertesvikt, eller rett og slett noen som ikke lenger kan utføre aktivitetene de pleide å gjøre fordi de lettere blir slitne.

Så langt har han hatt kun fornøyde pasienter, noen av dem har gjort stort inntrykk på ham.

#### Oppsiktsvekkende resultater

-Pasienten som har imponert meg mest var en paraplegisk pasient (som ikke kan bevege den nedre halvdel av kroppen) som etter å ha gått ned i ønsket vekt, takket meg med en stor klem og tårer i øynene fordi han nå kunne forflytte seg fra rullestolen til toalettet eller sengen uten hjelp.

-En annen pasient var en engelsk kvinne som bare var litt overvektig, men som hadde en oppblåst mage av visceralt fett som hun hadde forsøkt å redusere gjennom restriktive dietter og trening uten å oppnå ønskede resultater. Hun kom til klinikken på jakt etter en prosedyre som spesifikt ville eliminere magefett, men bevare fett på bena, armene og baken hennes, fordi hun ikke har mye volum og ikke ønsket å se styggelig tynn ut. Etter å ha vurdert hennes tilfelle, forklarte jeg at det beste alternativet for henne ville være "Plan kom tilbake til ditt gamle jeg", fordi 80 % av det tapte volumet vil være konsentrert i kjernen (mage og flanker). Videre, siden vi supplerer med protein, ville hun ikke miste muskelmasse.

Selv om pasienten var skeptisk, aksepterte hun.

-Den dag i dag, hver gang hun kommer til klinikken for massasje og ser at magen hennes krymper og at hun kan bruke klær som ikke lenger passer henne eller ikke passet henne godt, feller hun noen gledenstårer. For noen

virker dette unødvendig, men for henne var det veldig viktig.

En annen bemerkelsesverdig pasient var en mann som er diabetiker, røyker, hypertensiv, overvektig og med høyt kolesterol ved behandlingsstart.

-Etter hvert som han gikk ned i vekt ble blodsukkeret, blodtrykket og laboratorieresultatene bedre. På tre måneder hadde han gått ned 21 kilo. Denne enkle endringen betydde at han kunne fjerne den daglige insulininjeksjonen og gå fra å ta seks tabletter om dagen til bare to. Siden vekttapsfremmeren - som er en av produktene vi bruker under behandlingen - ikke bare reduserer sult, men også angst, kunne pasienten i tillegg redusere røykingen fra ti sigaretter om dagen til fire. Det ideelle hadde jo vært om han sluttet for godt.

For pasienten betydde dette lykke og livskvalitet.

-Han trenger ikke lenger å stikke seg i fingeren for å sjekke glukosenivået eller bruke insulin. Når han reiser, trenger han ikke å bekymre seg for å bære en ispose for å transportere insulinet. Han trenger bare å ta to tabletter om dagen i stedet for seks. Blodtrykket, glukosenivået og kolesterolnivået er bedre enn før. Han har redusert tobakksforbruket sitt, og fremfor alt kan han leke med barnebarna sine uten å bli sliten som før.

#### Testet den på seg selv

"Plan kom tilbake til ditt gamle jeg" er unik og eksklusiv for VIP Clinic, da Dr. Gonzalez designet behandlingen for seg selv.

-Jeg var overvektig, og jeg liker ikke slanking eller trening, men jeg visste at jeg måtte gå ned i vekt. Etter å ha undersøkt vekttap, mottatt ernæringsmessige anbefalinger og studert bruk av banebrytende medisiner for fedmebehandling, bestemte jeg meg for å ta steget og gikk ned 23 kilo på fire og en halv måned, og det uten å sulte eller trene.

Etter de gode resultatene han hadde på seg selv, bestemte han seg for å bruke behandlingen på pasientene han behandlet på det offisielle helsesenteret i Alfaz del Pi, og han fikk ypperlige resultater.

-Problemet med slapp hud vedvarte imidlertid, og dette ble løst da jeg åpnet egen klinikk og kunne legge til vekttapsmassasjer til behandlingen, og på denne måten redusere problemet, sier legen.

Han legger til før han avslutter:

-Det som er viktig, er å gjøre noe med problemet før det er for sent. En måte å gjøre det på er å benytte seg av spesialtilbudet vi kjører denne vinteren. Det finnes en betalingsplan for dem som ønsker det.



## Hvordan er VÆRET?

Å uttrykke seg om været på spansk utvider mulighetene dine til å kommunisere med andre mennesker. Her har du en rekke ord og uttrykk du bør lære deg.

#### SUBSTANTIV:

el tiempo – været  
el calor – varmen  
el frío – kulden  
la niebla – tåken

la temporada – sesongen  
la primavera – våren  
el verano – sommeren  
el otoño – høsten  
el invierno – vinteren

la inundación – flommen  
la tormenta – stormen  
el huracán – orkanen

la lluvia – regnet  
el sol – solen  
las nubes – skyene

el relámpago – lynet  
el trueno – tordenen

la nieve – snøen  
la niebla – tåken  
el viento – vinden  
la helada – frosten  
el granizo – haglet  
la brisa – brisen  
la temperatura – temperaturen





#### ADJEKTIVER:

soleado – solfylt  
nublado – overskyet  
lluvioso – regnfull  
ventoso – vindfull  
tormentoso – stormfull  
fresco – kjølig/frisk  
húmedo – fuktig

#### VERB:

llover – å regne  
nevar – å snø  
nublarse – å skye  
lloviznar – å yre  
despejar – å klarne opp

#### NÅTID:

Hace sol – Solen skinner  
Hace calor – Det er varmt  
Hace frío – Det er kaldt

Está lloviendo – Det regner  
Está nublado – Det er overskyet  
Hay mucho viento  
– Det blåser veldig  
El tiempo es agradable  
– Været er behagelig  
El tiempo es terrible  
– Været er forferdelig

Hay niebla en la carretera  
– Det er tåke på veien  
Está nublado – Det er overskyet  
Está lluvioso – Det regner

#### FORTID:

Hacía sol ayer – Det var sol i går  
Hacía mal tiempo ayer  
– Det var dårlig vær i går  
Hacía demasiado calor el año  
pasado – Det var for varmt i fjor  
Estuvo nublado ayer  
– I går var det overskyet

#### FREMTID:

Hará sol mañana  
– I morgen blir det sol  
Hará bastante frío este invierno  
– Det vil bli ganske kaldt denne  
vinteren  
Mañana lloverá  
– I morgen regner det

#### FOR Å SPØRRE OM VÆRET I DAG:

¿Qué tiempo hace? – Hvordan er  
været?  
¿Cómo estuvo el tiempo ayer?  
– Hvordan var været i går?  
¿Cómo estará el tiempo mañana?  
– Hvordan blir været i morgen?







Sponset reportasje

# SPANIAHOME oppfyller drømmen

Helt siden familiebedriften ble etablert i 1996, har den hjulpet mange med å virkeliggjøre ønsket om et behageligere liv under Costa Blancas skinnende sol.

Det er høst i Albir. Gradestokken viser 24 behagelige grader klokken halv åtte på strandpromenaden, hvor DR venter på gjengen fra Spaniahome som skal fotograferes før selve intervjuet finner sted med bedriftens direktør. Alle skal være på plass klokken kvart på åtte. Vi starter ikke før klokken åtte, men vi er i Spania, hvor det alltid er noen som dukker opp noen minutter sent.

Til vår store overraskelse er alle på plass klokken kvart på åtte. 11 stykk. Anita Lockert, direktøren, smiler når vi sier det er et mirakel.

”Tid er viktig for oss alle i disse dager, og om dere sier

kvart på åtte, er vi her da. Det er kun snakk om å organisere seg godt nok”, smiler hun. ”Hva vil dere at vi skal gjøre?”

Det blir en morsom fotosesjon, som er gjort på en halvtime. Alle er i godt humør, og smiler og ler. Når de har trukket seg tilbake, foreslår Anita at vi tar intervjuet på en kafé ved siden av kontoret til Spaniahome, som ligger kun et steinkast unna den vakre strandpromenaden.

- Etterpå kan vi stikke innom kontoret, slik at dere får et par ord med de andre også, da har de bedre tid. Min bror Thomas sa han skulle komme så fort han kunne.



■ **FAMILIEBEDRIFT:** Det var Anne Birte og Roy Lockert som grunnla Spaniahome i 1996. I dag er det datteren Anita og sønnen Thomas som har hovedansvaret for bedriften.

Han er opptatt akkurat nå med et boligsalg. Leiligheten er allerede solgt, men paret som kjøpte den inviterte ham til frokost for å feire før de reiser tilbake til Norge i ettermiddag. I går oppfylte vi nok en drøm, for et ektepar som har ønsket seg et spansk hjem helt siden pandemien.

Vi går langs gaten mot kaféen. Fortauet er dekorert med blomster i alle regnbuens farger.

-Det er vakkert i Albir på denne årstiden, smiler Anita. Vi er heldige som bor i området.

## Stor pågang

Hun kan fortelle at Spaniahome har nok å gjøre for tiden. Helt siden pandemien tok slutt, har det vært stor pågang fra folk som ønsker å investere i et hjem på Costa Blanca.

-Pandemien forandret på mye. Som for alle andre bedrifter, var det en vanskelig tid for oss, spesielt i begynnelsen da man ikke kunne reise. Avbestillingene rullet inn på grunn av reiseforbudet. Vi hadde heldigvis litt å gå på, og tok ting med ro. Det som overrasket oss var den store etterspørselen som oppstod så fort reiseforbudet ble fjernet.

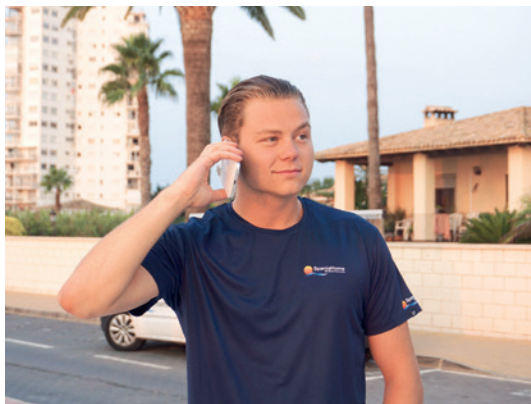
Det ble så travelt at Spaniahome måtte utvide staben.

-Jeg glemmer aldri ukene etter at samfunnet ble åpnet igjen, smiler Anita. Alle var så glade for å komme tilbake på jobb. Energien var på topp. Ting ble gjort litt annerledes, for noen av visningene tok vi online. I noen tilfeller, på grunn av smittefaren, var det kun et familiemedlem som kom hit for å se på boligen. Da sørget vi for å legge ting til rette slik at de andre i familien kunne være med på visningene online.



■ **SALGSTEAMET:** Felipe, Thomas og Anita er alle tre lommekjent nord på Costa Blanca, og har jobbet sammen i flere år.





■ **PRAKSISPLASS:** Oliver er sønnen til broren til Anne Birte, og har for tiden praksisplass på Spaniahome mens han studerer markedsføring ved Handelshøyskolen BI. Planen er å bli eiendomsmegler.



■ **LEVER SOM EN SPANJOL:** Bedriftens direktør, Anita Lockert, er født og oppvokst i Spania, men føler seg like norsk som spansk.

Vi spør henne hvordan det føles når man har hjulpet noen med å oppfylle drømmen om Spania, og man endelig kan overrekke nøklene til drømmehjemmet.

- Det er en god følelse. Folk er kjempeglade, og ofte feirer vi begivenheten sammen med en flaske champagne som vi tar med. Ofte er vi i kontakt med kundene lenge etter boligkjøpet, for vi hjelper dem med mye i etterkant, som for eksempel forsikring, eiendomsskatt og faste trekk på strøm og vann, og trekk fra andre leverandører.

Vi kommer frem til kaféen, og setter oss ned. Telefonen til Anita ringer. Hun svarer raskt, og legger på.

#### For alle lommebøker

- Nå fikk jeg beskjed om at eieren til et hus vi bruker til ferieutleie, ønsker å investere i en leilighet til. Mange av boligene vi har til salgs, tilhører ofte folk som har

leid dem ut gjennom oss i alle år, og bestemmer seg for å selge eller kjøpe noe nytt. De fleste er skandinaver, men de siste årene har vi også solgt hus til flere belgiere og nederlendere. Om du forbereder alt godt, og har fokus på det kunden ønsker seg, går salget som regel raskt unna. De siste leilighetene vi har solgt i Albir, er blitt solgt etter første visning. Salgsteamet, som består av meg selv, Thomas og Felipe, jobber veldig godt sammen, og utfyller hverandre på en fantastisk måte. Da går ting smidig.

De fleste av kundene ønsker seg et feriehus, eller et sted hvor de kan bo halve året.

- I det siste er det også mange som kommer for å bosette seg her fast. Det alle har til felles, er at de ønsker noe ordentlig til best mulig pris, opplyser Anita.

Spaniahome opererer kun nord på Costa Blanca, hvor de har gode alternativer for alle lommebøker. Prisen varierer som regel mellom 250 000 og 2 000 000 euro.

- Grunnen til at vi har fokus kun på Costa Blanca nord, er at vi er lommekjent her, og det gjør alt så mye enklere. På denne måten har vi god oversikt og full kontroll på alt.

#### Internasjonale landsbyer

De fleste ønsker å kjøpe noe i Alfaz del Pi, Altea og La Nucia, men Benidorm, Finestrat og Villajoyosa er også populært.

- Først og fremst på grunn av det gode klimaet og kilometer med vakre strender, men også fordi området byr på magiske fotturer i fjell og mark. At man kan kommunisere på engelsk overalt, er også en fordel. I Alfaz og i Albir kan skandinaver uttrykke seg til og med på sitt eget språk mange steder. De er en populær kundegruppe, derfor er det mange bedrifter som har skandinavisktalende ansatte. Unge familier som skal flytte hit for å bo fast, velger ofte dette området på grunn av de norske skolene og de norske kirkene. Alt er lagt til rette for at de skal trives.

Selv har hun bodd i den skandinaviske kolonien i Alfaz hele sitt liv.

- Jeg trives veldig godt der oppe, og det gjør også barna mine. Vi har kort vei til mine foreldres hus, også huset til min bror. Alt er så fredelig, rolig og trygt, samtidig som vi er i gåavstand til sentrum. Vi lever ikke et typisk norsk liv. Både broren min og jeg har gått på spanske skoler og har vokst opp blant spanjoler. Hjemme hos meg, snakkes det spansk.

Når det gjelder typer boliger Spaniahome selger, er spektret bredt og variert.

- Vi selger like mye leiligheter som hus. De som skal

bruke boligen kun som feriehus, foretrekker ofte en leilighet. Helst noe nytt, og med stor terrasse og tilgang til basseng og andre fasiliteter. De som skal flytte hit pleier å ønske seg et hus, og da står et privat svømmebasseng høyt opp på ønskelisten.

Telefonen til Anita ringer på nytt. Det er moren, Anne Birte, som er kommet til kontoret sammen med ektemannen Roy etter en god frokost. Anita smiler når hun legger på.

#### Lang erfaring

- De snakker hele tiden om at det er på tide de pensjonerer seg for fullt, men det blir aldri noe av. De hjelper til mye fremdeles, og godt er det. Min mor er et arbeidsjern av en kvinne. Hun har mye av æren for at vi har kommet så langt. Hun hadde planene klare og tenkte stort. I 1988 etablerte hun Spaniahome i Belmonte sammen med min far, og i 1995 kjøpte de lokalet her i Albir. Jeg er stolt over å kunne si at vi fremdeles er her, og vil fortsette å være det i mange år fremover.

Grunnen til at kundene velger Spaniahome, er flere ifølge Anita.

- Det at vi har vært i bransjen så mange år, gir tillit. At vi leverer full pakke - utleie, forsikring, renovering, bistand med selvangivelse, etc. - er viktig for mange.

Intervjuet er over. Vi går tilbake til kontoret. Der møter vi Anne Birte, Roy og Thomas Lockert. Sistnevnte har det travelt, men hilser høflig før han unnskylder seg og drar videre. Arbeidsdagen fortsetter.

#### Stortrives i Spania

- Det skjer mye for tiden, men det pleier å være slik på denne tiden av året, smiler Anne Birte. Spaniahome har det travelt om sommeren, men det er på høsten vi har mest å gjøre. Så fort vinteren kommer, drar Roy og jeg til vårt vinterhjem i Sierra Nevada. Der bruker vi mye tid, spesielt sammen med barnebarna, som elsker å stå på ski. Men vi elsker å være hjemme i Alfaz del Pi også. Været er alltid godt her, og er det noe jeg elsker med Spania, er det sola og varmen. Jeg har blitt så vant med sol og blå himmel året rundt at når jeg ikke ser solen blir jeg rar i kroppen.

Det er nettopp det dårlige været i Norge som har skylden for at familien Lockert har blitt "spansk".

- Jeg husker at det hadde regnet flere måneder i strekk i Bergen da vi så vidt begynte å snakke om muligheten for å flytte til Costa Blanca. Vi var så lei og lengtet etter solen. Så dro vi på en tur til Dombås, hvor det regnet enda mer.

Da bestemte de seg for å kjøpe flybilletter til Kanariøyene, og være der et par uker.

- Vi hadde kun Thomas på den tiden, Anita ble født i Spania. Vi satt på terrassen og så på at han lekte så glad og fornøyd - i lette klær. Tanken om en bedre tilværelse i Spania var jo allerede sådd, og plutselig bare kikket vi på hverandre mens begge tenkte det samme. Dette kan vi gjøre hver dag, om vi flytter til Spania.

#### Et paradis

Og slik ble det. De første fire månedene bodde familien i Torrevieja, som ekteparet syntes var en god base for å finne det riktige stedet.

- Vi hadde det klart fra starten av at vi ikke ville slå oss ned der, men derfra kunne vi enkelt reise litt rundt på Costa Blanca for å undersøke terrenget, sier Roy. Vi falt pladask for Alfaz del Pi, hvor vi kjøpte vårt første hus. Det har vi aldri angret på.

Anita kikker på klokken. Det er på tide å komme seg videre, da hun har en avtale i La Nucia klokken elleve.

- Om det er noe mer dere trenger, er det bare å ta kontakt, smiler hun. Jeg er å finne på kontoret nesten hver dag. Neste uke tar jeg imidlertid noen dager fri. Vi har fått oss et nytt feriehus i Oliva, lenger nord på Costa Blanca. Jeg ser frem til noen rolige dager der før høysesongen setter inn for fullt, men jeg er tilgjengelig på telefon, avslutter hun.



■ **DET GODE LIV:** Anne Birte og Roy jobbet hardt i mange år etter at de etablerte Spaniahome i 1988. I dag nyter de tilværelsen som "nesten pensjonister".



# TORRE DE CABO CERVERA

## / Torre del Moro

Utsiktsposter

Alicante-provinsen er kjent for sine vakre fjell og utsiktsposter. Veiviseren tar deg med til fire magiske steder hvor du kan nyte en fortryllende utsikt.



■ **Utdrag fra Veiviseren - Costa Blanca**  
Cirka fem kilometer fra Torrevieja, nær veien som fører til La Mata-stranden, ligger Torre del Cabo Cervera. Vaktårnet som stammer fra 1300-tallet, er omgitt av en vakker park. Den er utstyrt med steinbenker, en lekeplass og en kafé.

Utsikten er nydelig på tross av at det ligger et boligområde rett nedenfor utsiktsposten. Herfra kan du mot nord se kilometer med strand som forbinder La Mata med Guardamar del Segura, den fjerne Cabo de Santa Pola og Isla de Tabarca. Ser du sørover, oppdager du Isla Grosa ved Mar Menor.

Historien sier at det var kong Jaime II som autoriserte bygget av et vaktårn ved Cabo de Cervera. Det er ikke kjent om tårnet ble bygget på toppen av et tidligere bygg eller om det ble bygget et helt nytt. Tårnets funksjon var å forsvare kysten mot angrep, slik som de to muslimske invasjonene som fant sted i 1378.

Bygget har gjennomgått ulike modifikasjoner og reparasjoner opp gjennom tiden. Vaktårnet ble erklært "Bien de Interés Cultural" (del av den spanske kulturarven) i 1985.

Selve tårnet er kanskje ikke fremtredende, men det er helheten. Stedet stiger frem som en grønn oase av stillhet, i et område som ellers er travelt på grunn av mye bebyggelse og veien som går rett forbi.

Ulempen er at utsiktsposten ligger ved siden av veien, og ikke har egen parkeringsplass, men du kan likevel parkere bilen i nærheten. Vi var der tidlig på dagen, og parkerte rett foran inngangen.

Adresse: Urb. Cabo Verde, 1, 03188 Torrevieja.

# FARO DE SANTA POLA



Sør i Alicante-provinsen dukker Santa Pola-fyret opp som et geografisk landemerke. Det er snakk om et gammelt vaktårn fra 1500-tallet, som i 1858 ble omgjort til et fyrtårn for å orientere båter og skip. Du kan ikke komme inn på plassen hvor fyrtårnet står, men du går ikke glipp av noe. Her handler alt om utsikten, og den er spektakulær.

Det er flere forklaringspaneler, som jeg anbefaler deg å lese på veien mot gangveien, som leder deg til det ytterste punktet på utsiktsposten. Du merker at du står 152 meter over havet. Herfra kan du blant annet se kyststrekningen fra Santa Pola til Alican-

te, og den vakre øya Tabarca. Du kan komme deg til øya med båt fra Santa Pola, men også fra Torrevieja, Alicante og Benidorm. Den raskeste veien er imidlertid fra Santa Pola. Turen tar bare noen få minutter.

Utsiktspunktet er utvilsomt et av de vakreste hjørnene i Alicante-provinsen. Spesielt for deg som ønsker å ta en spasertur, koble av med havets bølger som følgesvenn eller bare se en magisk soloppgang eller solnedgang.

Turen passer for både barn og voksne, men også for hunden. På selve klippen ved fyret, er det deri-

mot greit å passe litt ekstra på både barna og hunden. Vær oppmerksom på at det vanligvis - unntatt på varme dager - blåser en del. Ta med litt ekstra tøy for sikkerhets skyld. Viktig med komfortable sko.

Det er lett å komme seg frem med bil. Den siste asfalterte strekningen på tre kilometer, går rett frem helt til utsiktsposten. Det er også lett å parkere. Det tar deg bare et par minutter å gå fra parkeringsplassen til utsiktsposten.

Adresse: Faro del Cabo de Santa Pola, 03130, Alicante.







## CRUZ DE BENIDORM

Hele 307 meter over havet i Marina Baixa, på toppen av Sierra Helada, ligger Benidorm-korset. Turen er relativ enkel og passer for de fleste. Det er viktig å ta med seg gode sko, da terrenget er grusete noen steder den siste delen av veien opp til korset.

Det er flere måter å komme seg opp til utsiktsposten. Du kan kjøre bil nokså langt opp og parkere der, men vi foreslår du tar turen til fots slik at du kan nyte den praktfulle utsikten. Du kan for eksempel starte og gå fra stranden på Rincon de Loix. På veien opp vil du se mye flott under deg, som de jomfruelige buktene Cala Almadraba og Cala Tio Ximo. Denne to kilometer lange ruten tar en times tid.

Når du nesten når toppen, og før du retter nesen mot trappene som leder til selve korset, blir du møtt av et fascinerende bilde av strandbyen

og fjellene som omgir den. Tro det eller ei, men akkurat der og da er Benidorm en av de vakreste byene du noen gang har sett. Det er som om du kan ta på skyskraperne, som ligger rett under nesen din. Det er rett og slett magisk.

Siste etappe opp mot korset er en gammel og nedslitt trapp. Om du har på gode sko, byr det ikke på problemer. Synet av korset er langt fra like imponerende som utsikten. Dets historie, derimot, er like morsom som den er interessant.

Monumentet kom på plass i 1961, som en protest mot Franco-regjeringens tillatelse til å bruke bikini og andre syndige badedrakter på strendene. Både kirken og innbyggerne var sjokkert. Biskopen av Orihuela-Alicante truet ordføreren i Benidorm med å sette opp et velkomstskilt hvor det stod "Helvete"

ved inngangen til byen. Han valgte imidlertid en mindre drastisk måte å protestere på. Det ble arrangert en prosesjon der byens innbyggere bar Benidorm-korset opp til Sierra Helada, og hvor det siden den gang har skult mot byens lettkledd badegjester.

I dag blir korset, som lyser opp om natten, brukt i utallige filmer takket være sitt unike skue. Det er selvfølgelig også en stor turistattraksjon på grunn av den imponerende utsikten og den frodige naturen rundt.

I tillegg til en flott utsiktspost og en spektakulær spasertur, er korset inngangsporten til flere gode turstier. Herfra kan du blant annet gå helt til El Faro del Albir.

Det er døgnåpent og adressen er C. Taywan, 14, 03503 Benidorm.



## MORRO DE TOIX

Utsiktsposten ligger på toppen av Calpe, ikke langt fra sentrum. Den tilbyr en utrolig vakker utsikt over byen og Calpe-klippen. Det er flere vakre turstier i nærheten om du i tillegg til å nyte en fantastisk utsikt, også har lyst til å bruke dagen til å gå deg en tur.

Å komme hit er lett. På N-332 fra Altea til Calpe, tar du av der skiltet viser veien til urbanisasjonen Maryvilla. Veien opp er perfekt skiltet. Når du har nådd toppen, altså enden av veien, ser du parkeringsplassen.

I høysesongen kan det være lurt å parkere på en ledig plass når du nærmer deg slutten av blindveien. Parkeringsplassen har bare plass til noen få biler. Utenfor høysesongen går det relativt greit å parkere. Vi besøkte utsiktsposten i april rundt klokken 11.00, og da var vi alene.

Parkeringsplassen ligger rett ved veien som leder opp til utsiktsposten, knappe 200 meter unna. Bakken er bratt, men grei nok for de fleste, også for små barn. Det er derimot komplisert å gå opp med barnevogn. Er du dårlig til beins, kan du likevel nyte den spektakulære utsikten fra parkeringsplassen.

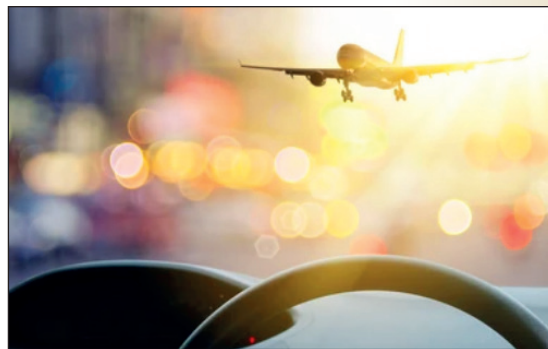
Synet du møter idet du begynner å gå opp den asfalterte veien gjør stort inntrykk, spesielt om du har høydeskrek. Husene under deg blir mindre og mindre

for hvert steg du tar, og foran deg åpner det knallblå Middelhavet seg. På en dag med klar himmel, får du inntrykk av å se en hel verden fra Morro de Toix. Når du står helt på toppen på selve utsiktspunktet, kan du blant annet se Moraira-bukten, Benitachell, Montgó naturpark, og til og med Ibiza på en klar dag. Om du retter blikket mot sør, vil du ha utsikt over Altea og skyskraperne i Benidorm.

Glem ikke å ta med kamera, for her vil du knipse vilt.







## GOD SERVICE, DE **BESTE** BILENE OG **ALLTID** PUNKTLIGE

Airport transfers - Pengene tilbake-garanti,  
alle lisenser og rimeligere enn taxi.

- Artman Transfers er et privat drosjeselskap som tilbyr transfers og alle typer forhåndsbestilte turer.
- Vi er basert i Altea og har 6 biler og 7 sjåførere. Tar oppdrag over hele Spania og Europa for øvrig. Våre sjåførere er flerspråklige.
- Her setter vi kunden i fokus og yter det lille ekstra så våre kunder skal bli fornøyde. Våre biler har selvstendig WIFI og lademuligheter til mobiltelefon.
- Hos Artman Transfers har vi 24 timers service. Du kan betale med kort eller kontant. Vi tar alle typer valutaer og aksepterer hund /katt i bur.

**Har du spørsmål eller ønsker å bestille transport, ta kontakt!**

# ALCOY



Byen spilte en viktig rolle under den spanske industrielle revolusjonen takket være en velstående og entreprenørskapsorientert middelklasse som investerte i nøkkelsektorer som tekstil og papir.

■ **Utdrag fra Veiviseren II - Costa Blanca**  
Alcoy ligger førti minutter med bil fra Alicante og én time fra Valencia. Byen er omgitt av daler, raviner og fjell, og med sine 60 000 innbyggere er den Spanias tolvte mest folkerike og den sjette største i provinsen. Byens navn betyr "leir", og henviser til den første islamske medinaen som ble etablert i området etter den arabiske invasjonen av halvøya. Alcoy er også kjent som "broenes by". Takket være det ujevne terrenget, finner du broer overalt. Det skal være over 40 av dem i byen, noen av de mest kjente

er María Cristina broen, Sankt Jordi-broen og Canalejas-viadukten.

**Modernismens by**  
Alcoy er i aller høyeste grad preget av modernismen som etterlot en komplett katalog av autentiske arkitektoniske skatter rundt omkring. Denne kunstneriske bevegelsen som oppsto på begynnelsen av 1900-tallet gikk hånd i hånd med de store samfunnsmessige og teknologiske endringene i Alcoy, hvor alt handlet om å bryte med tradisjonelle former for å skape nye.

Å gå gjennom byens gater var en eventyrlig opplevelse takket være den fantastiske arkitekturen. Jeg var mildt sagt overrasket. Som jeg skrev i prologen, en norsk kollega beskrev Alcoy som en kjedelig og stygg industriby etter at han hadde besøkt den for noen år tilbake. Jeg kunne ikke ha vært mer uenig. Det er ingen tvil om at det er den industrielle revolusjonen som har formet byen vi ser i dag, men det gjør den ikke mindre spennende. Ta deg en spasertur gjennom gater som Santa Rita og San Blas, som viser betydningen av metallurgisk industri i byen.



## Plaza de España

Det er først og fremst julen og den tradisjonelle Tre Kongers Parade (cabalgata de reyes) – med en 150 år lang historie – som har satt byen på turistkartet, men Alcoy har mange skjulte skatter som gjør den til et idéelt reisemål. Jeg foreslår du stikker innom turistinformasjonen før du setter i vei. Du vil få god hjelp, et kart og et fint, detaljert og oversiktlig hefte som gir deg en god oversikt over byens historie og de mest berømte monumentene. Det finnes også på norsk! Den vennlige og meget hjelpsomme unge damen på turistinformasjonen sa at om jeg var i følge med en mann, var det greit å vite at på noen av museene var det obligatorisk med lang bukse for menn. Det var imidlertid greit at jeg (som kvinne) gikk i shorts eller skjørt.

Jeg startet turen på Plaza de España. Et vakkert torg, omgitt av fasadene til noen svært interessante bygninger. Under bakken finner du utstillingssalen La Lonja de San Jordi, som huser autentiske lokale kunstperler og hvis indre struktur minner om ribbeinene til en hval. Det ble bygd i årene 1992-1995, og er designet av den kjente valencianiske arkitekten Santiago Calatrava.

## Vakre landemerker

På samme plass finner du Iglesia de Santa María, som er et syn. Den praktfulle blå kuppelen og klokketårnet er to viktige ikoner i bylandskapet, og kan sees fra flere punkter i byen. Kirken ble opprinnelig bygget i barokk stil på 1700-tallet, men ble ødelagt under den spanske borgerkrigen i 1937, og deretter gjenoppbygd i klassisistisk stil mellom 1940 og 1954. Jeg kom meg dessverre ikke inn i kirken. Jeg gikk rundt hele bygningen, som har mange innganger, hver og én var stengt. Det stod ikke åpningstider noe sted, og når jeg spurte folk på gaten var det ingen som kunne gi meg et klart svar. Gikk da tilbake til turistinformasjonen, og fikk vite at kirken er stengt alle dager utenom fredag og lørdag, da er det døgnåpent.

Byen er full av kontraster, og noen ganger får du inntrykk av å være i flere forskjellige landsbyer på én og samme gang. Hovedgaten var travel den formiddagen jeg var der. Ingenting som vekke min oppmerksomhet i stor grad, utenom fasaden til Centro Cultural, hvor selveste Banco de España tidligere holdt hus. Jeg hadde lest på nettet at denne bygningen måtte jeg besøke, for store kulturelle opplevelser, så jeg gikk inn. Det var stille overalt, men til slutt fant jeg en mann bak et bord. Han halvsov, sikkert fordi han kjedet seg. Fikk beskjed om at det var ikke mye å se, utenom biblioteket, men jeg fikk lov til å gå opp i etasjene og se for meg selv. Mannen hadde rett. Det eneste som var verd turen opp alle trappene, var mosjonen jeg fikk. Den kommer alltid godt med!

Alt forandret seg så fort da jeg gikk ut av den travle hovedgaten og opp Carrer Sant Francesc-gaten, som leder til Iglesia de San Mauro y San Francisco. Plutselig ble bildet helt stille. Noe så vakkert!

## Fred og ro i Glorieta

Jeg kan garantere at du vil få lyst til å ta bilder i fleng oppover hele gaten. Jeg fikk inntrykk av at jeg gikk gjennom et maleri. Klokketårnet ble større og større for hver meter jeg gikk oppover den brosteinsbelagte gaten der hver bygning har sin egen farge. Sidegatene er like magiske. Alle er like vakre.

Prikken over i-en er imidlertid Iglesia de San Mauro y San Francisco og plassen kirken står på. Jeg var helt alene der i mange minutter, og selv om jeg skulle få se en mye mer spektakulær plass et par timer senere, var det noe helt magisk over freden og roen foran kirken. Den var til å ta og føle på. Her var kirken også stengt, men jeg fant åpningstidene på mobilen. Der stod det at den er åpen alle dager fra 19:00 til 20:37 – utenom søndag. Om det er på minuttet de stenger, vet jeg ikke.

Det er godt jeg er nysgjerrig av meg, ellers er det mulig jeg hadde valgt å gå forbi La Glorieta-parken. Den så litt kjedelig ut utenfra, men der ble jeg lurt. Jeg har sett mange utrolig vakre parker i Spania, og mye større enn denne, men det er måten arkitektur og natur er blandet sammen på som gjør parken så eventyrlig. Perlene ligger på rekke og rad, for den som ser. Ikke nøy deg med å stå ved foten av paviljongen. Gå opp! Du vil bli overrasket.

## Refugio antiaéreo de Cervantes

Jeg anbefaler at du også besøker det underjordiske tilfluktsstedet Refugio antiaéreo, som ble brukt under den spanske borgerkrigen og som gir deg et godt innblikk i hvordan byen opplevde den. Det er et av flere tilfluktssteder som folket i Alcoy brukte for å beskytte seg mot luftangrep. Byen ble bombardert ved flere anledninger, og resultatet var mange døde.

Tilfluktsstedet har en kapasitet på 1166 personer og et overflateareal på 292 m2. Det har toaletter, et par vasker med rennende vann og elektrisk belysning. Utstillingen er meget interessant, og ikke minst levende. Du vil blant annet se militære gjenstander og en video med vitnesbyrd fra folk som opplevde angrepene og ettervirkningene de hadde på byen. Du vil også se bilder av angrepene fra de italienske Savoia 79-bombeflyene.

## Middelalderkompleks

Tidens gang har satt sitt preg på Alcoy. Det vil du se når du utforsker byens middelalderkompleks, Murallas Medievales, som dateres tilbake til 1256, da byen ble grunnlagt. Jeg ble litt skuffet, for det var ikke så mye å se. Ingen rester av byborgen står igjen i dag, selv om betydelige rester av bymurene er synlige. De var delt inn i tre ringer og hadde rundt tjue tårn og flere inngangsporter. Du kan fremdeles se noen av tårnene.

Jeg må ikke glemme byens hovedtorg, kjent som Plaça de Dins, og som jeg gikk gjennom for å komme til middelalderkomplekset. Det var garantert en av mine absolutte favorittplasser i Alcoy. Mest av alt på grunn av stemningen.





Jeg kunne ha sittet i flere timer på kaféen mens jeg lot tankene og blikket vandre. Plassen har bevart de vakre klassisistiske buene fra klostergangen til San Agustín-klosteret som huser torget, og som ble bygget på 1300-tallet og senere renovert. Etter konfiskering av kirke- og religiøse fellesskapseiendommer i 1837, ble det ekspropriert av kommunen og omgjort til boliger og et marked.

Jeg kom i samtale med en hyggelig prest da jeg stod og fotograferte plassen. Han hadde bodd i Alcoy nesten hele sitt liv, og var meget stolt av byen. Han skulle i samme retning, og tilbød seg å vise meg veien til mitt neste stopp, det arkeologiske muséet. Da vi nærmet oss, la jeg merke til en merkelig hvit bygning, som så ut som om den var delt i to. Presten kunne fortelle at en del av bygningen, hvor det var leiligheter, raste ned på grunn av det kraftige regnet som overrasket byen i 2016. "Alle ble evakuert, utenom en eldre dame som nektet å forlate sitt hjem. Hun raste ned sammen med resten av bygningen", sa han og ristet på hodet.

#### Museo arqueológico

Det arkeologiske muséet ligger i en praktfull bygning konstruert i gotisk og renessansetil, og ble mellom 1500- og 1800-tallet brukt som rådhus. Her får du sett en film som rekonstruerer livet i Alcoy fra bronsealderen frem til moderne tider, i tillegg til en lang rekke gjenstander som har blitt funnet og bevart.

I Museo arqueológico brukte jeg så lang tid at jeg ikke rakk å stikke innom Exploramuséet – som ligger i lokalene til en gammel tekstilfabrikk – før det stengte klokken 14.00. Det burde jeg egentlig ha sett først av alt. Den hyggelige damen på turistinformasjonen anbefalte på det sterkeste at jeg tok turen dit, og understreket at det var en perfekt måte å lære om byens utvikling på en underholdende måte. Hun anbefalte at jeg så videoen fra "fiestas de moros y cristianos" og den berømte Tre Kongers Parade. Hun sa at jeg også burde få med meg dukketeatret. Jeg gikk glipp av alt.

#### En gravgård full av kunst

For all del: Besøk Sant Antoni Abat-kirkegården, som stammer fra 1800-tallet og er en av Europas mest betydningsfulle. Den ligger noen kilometer utenfor byens sentrum, så her må du bruke bilen. Kirkegården er mildt sagt spektakulær, og midt i blinken for deg som elsker kunst og arkitektur. Det kan du lese mer om under seksjonen "Utflukter". En av Spanias store stjerner, Camilo Sesto, er begravd her. Han ble født 16. september 1946 i Alcoy, og døde 8. september 2019 i Madrid. Han var en meget spesiell artist og mann. Jeg elsker hans persona og musikk, og kan mange av sangene hans utenat. Han solgte mer enn 100 millioner plater over hele verden og mottok en lang rekke priser og anerkjennelser gjennom karrieren. Den har var mest stolt av var "Medalla de Oro" (gullmedaljen) fra hjembyen Alcoy.

Snart får musikeren sitt eget museum i Alcoy. Åpningen var planlagt til midten av 2025, så ble den utsatt til slutten

av året. Nå forventer man at det blir på begynnelsen av 2026. Er det på plass når du besøker byen, anbefaler jeg at du stikker innom det muséet. Selv drar jeg tilbake til Alcoy så fort det åpner sine dører!

#### Moros y Cristianos

I tillegg til sin arkitektoniske rikdom, er Alcoy et sted der tradisjoner holdes levende.

Moros y Cristianos feires med brask og bram i byen, og tiltrekker mange tusen turister hvert år. Det er uten tvil årets viktigste begivenhet, og det sier ikke så lite. Den har blitt feiret siden det sekstende århundre, og minnes slaget som fant sted i 1276. På den tiden lå byen på grenseområdet til territoriet som var dominert av muslimene. Det var hyppige trefninger mellom de to fraksjonene inntil de arabiske troppene til maureren Al-Azraq den 23. april 1276 forsøkte å storme byen. Ifølge legenden dukket San Jorge opp under kampen. Takket være hans tilstedeværelse vant den kristne hæren og tvang muslimene til å trekke seg tilbake for aldri å komme tilbake. Som takk gjorde innbyggerne i Alcoy San Jorge til sin skytshelgen, samtidig som de lovet å holde en festival til hans ære hvert år.

#### Gastronomi

For matelskere er Alcoy et gastronomisk paradisi. Her kan du enkelt skjerpe appetitten i restauranter med et utmerket utvalg av retter. Dette er kvalitetsmat.

Blant de mest typiske rettene fra Alcoy er "olleta" (en lapskaus laget med bønner, stalker, svinekjøtt og blodpølse), "borreta" (en lapskaus med poteter, spinat, torsk og egg), "pericana" (en kald rett laget med tørket paprika og saltet torsk) og "coca", både søte og salte. "Pimientos rellenos", som er fylte paprikaer, er også populært. Det skal bemerkes at oliven fylt med ansjos ble oppfunnet i Alcoy. Det er en velkjent tapas fra merkene La Española og El Serpis, som er basert i byen. Blant de typiske søtsakene er "pela-dillas" (mandler dekket med melis) og "tortà" (mandelkake dekket med sukkerglasur).

#### Parkering

Men Alcoy er ikke bare historie, tradisjoner og gastronomi. Det er også naturen i sin reneste form. Byen har flere turstier, som passer for hele familien. Som for eksempel Via Verde, hvor du kan nyte den friske luften og den fantastiske utsikten over Alicante-fjellene. Stien følger ruten til den gamle jernbanen, og krysser Font Roja naturpark.

Når det gjelder parkering i Alcoy sentrum, finnes flere offentlige parkeringshus. Jeg parkerte på El Raco, som ligger på venstre side etter at du har kjørt over broen Viaducto de Canalejas. Kjør sakte, slik at du ser den før det er for sent. Jeg var i byen i litt over fem timer, parkeringen kostet meg 14 euro. Viktig at du har kontanter på deg. Koster parkeringen mindre enn ti euro, kan du ikke betale med kort. Jeg fikk vite at de måtte sende mange til minibanken.



## BREDT UTVALG i alle prisklasser

Vi gjør det enkelt for deg, og tar oss av alt. Når du er klar for en visningsrunde henter vi deg på flyplassen og kjører deg til hotellet som vi betaler for.

Når du har funnet din drømmebolig, sjekker vi eiendommens juridiske status, søker om NIE, oppretter vann- og strømkontrakter og hjelper deg med alt du skulle trenge lenge etter boligkjøpet.

**Ta gjerne kontakt for en uforpliktende prat!**

**COSTA BLANCA – COSTA CALIDA**

**+34 603 75 88 55 / [info@cbeiendom.com](mailto:info@cbeiendom.com)**

**[WWW.CBEIENDOM.COM](http://WWW.CBEIENDOM.COM)**





Sponset reportasje

# INFINITY TRANSPORT

## – By Marianne Tours

Nesten 20 år har gått siden Marianne Martinsen etablerte Marianne Tours, som siden den gang har vokst i takt med årene. I dag tilbyr bedriften en rekke tjenester som flybuss, leiebil og utflukter.

DR møter kvinnen bak bedriften på Alfaz del Sol, hvor hun og familien har sitt spanske hjem. Det har vært under oppussing de siste ukene, og nå er arbeidet endelig ferdig.

Trønderen møter oss ute på gaten, og leder oss inn i passasjen hvor inngangen til selve huset er. Hun er et kjent ansikt for mange på Costa Blanca, takket være flybussen som har kjørt tusenvis av reisende til og fra flyplassen i Alicante i alle år.

-Akkurat nå holder jeg på å organisere ekstra transport for nordmenn som skal reise tilbake til Costa Blanca i helgen, sier Marianne. Det er veldig mange som har tatt kontakt med oss, jeg har vært opptatt online i flere timer. Men nå ser det ut til at det ordner seg.

46-åringen ble født i Trøndelag, og vokste opp på Hell, rett ved flyplassen i Trondheim. Faren jobbet i et stort firma, og moren var hjemmeverdende siden hun led av MS.

-Det kom en tid at vi begynte å snakke om å flytte til varmere strøk, og det endte med at vi pakket kofferten og flyttet til Spania i 1991, smiler Marianne. Valget falt på Costa Blanca og Alfaz del Pi, hvor vi hadde feriert i mange år. Jeg syntes det var veldig spennende å reise nedover til paradiset vi kjente så godt fra før av, men jeg må innrømme at overgangen ble stor. Det tok litt tid før jeg klarte å føle meg hjemme.

Hun tilbyr oss et glass vann, og vi setter oss ned ved bordet hun bruker når hun jobber hjemmefra i Spania.

### En uavhengig sjel

Trønderen drar på smilebåndet når hun tenker tilbake på den tiden da familien kom reisende fra Norge og bosatte seg i Alfaz del Pi.

-Jeg var en bestemt ungdom, eller kanskje var jeg litt vanskelig, ler hun. I alle fall, jeg bestemte meg veldig tidlig for at jeg ville stå på egne bein, klare meg selv. Allerede som trettenåring jobbet jeg i helgene og i sommerferien på en restaurant i Alfaz, og hvor jeg vasket kopper og kar. Da jeg fylte 16 år, fikk jeg meg jobb som servitør i Benidorm. Da tjente jeg nok til at jeg kunne flytte for meg selv. Senere jobbet jeg som resepsjonist på et hotell i samme by. Jeg lærte mye, kunnskap jeg brukte da jeg som nittenåring ble ansatt på et reisebyrå i Alfaz. Der jobbet jeg i 8 år før jeg startet for meg selv.

Da hadde Marianne rukket å bli 27 år. På tross av sin unge alder, hadde hun allerede lang erfaring, og var ikke redd for å jobbe hardt for å nå sine mål.

### Startet to bedrifter

-Sannheten er, jeg var lei av å bli utnyttet som ansatt. Kun ti dager etter at jeg begynte i jobben i reisebyrået, fikk jeg beskjed om at jeg skulle drive kontoret helt alene. Jeg fikk det til, men jobbet døgnet rundt. Etter noen år tenkte jeg at jeg kunne like godt starte for meg selv. Drømmen ble virkelighet i 2006, da jeg startet et reisebyrå som blant annet tilbød flyreiser, bussturer og dagsturer.

I 2007 startet hun også eget busselskap. Etterspørselen var stor, og flybussen fungerte utmerket fra første stund. Det var likevel utfordringer i sikte.

-Det var veldig utfordrende for en ung dame som meg å komme inn i et yrke som hovedsakelig bestod av eldre spanske menn, og som aldri før hadde hatt en kvinne som sjef. Ikke alle syntes det var greit å ta i mot beskjeder fra en ung "jente", som attpåil ikke hadde bussførerkort. Etter noen år bestemte jeg meg for å sette inn Abdennabi, min mann, som trafikkleder. Det gjorde ting mye enklere, smiler Marianne.

Trønderen har seilt skuta gjennom storm og stille i

nesten tju år. Mens mange i samme bransje måtte sette kroken på døren på grunn av pandemien, har Marianne Tours klart å bestå.

### Leiebil

Tenk, vi fyller 20 år i 2026. Tiden har flydd! Jeg kunne imidlertid ha vært foruten pandemien. Det var tøffe tider, mye mer enn det folk er klar over. Vi måtte jobbe døgnet rundt for å få ting til å gå. Jeg og familien flyttet for øvrig til Åfjord under pandemien, for min mann fikk jobb hos min far. Men Marianne Tours seilte seg gjennom stormen, og nå har vi beina godt plassert på bakken igjen. Det er blitt mange på lønnslista etter hvert, og flere vil det bli utover.

I dag bor familien fortsatt i Norge, men er mye i Spania.



■ **SUKKSESSRIK:** Marianne Martinsen var bare 27 år da hun etablerte Marianne Tours, og har styrt bedriften med en stø hånd siden den gang.



■ **MYE Å GJØRE:** Trønderen jobber lange dager, men er drevnen i faget og får ting unna. Ofte hjemmefra, når hun venter på at barna skal komme hjem fra skolen.



-Nå pendler vi, fordi barna helst vil være i Norge. Selv vil jeg gjerne tilbake til Costa Blanca, men jeg klager ikke. Jeg er her i lengre perioder hele året på grunn av jobben. Mine barn på 9 og 10 år går på en liten skole i Stokksund. Når vi reiser hit, har vi godt samarbeid med skolen og kjører digital skole med privat lærer. Man får det til hvis man vil.

I dag tilbyr Marianne Tours en lang rekke nye tjenester, som for eksempel leiebil med eller uten sjåfør.

Vi tilbyr leiebil gjennom Victoria, et stort firma som har vært i bransjen lenge, og som skiller seg ut for sin gode service. De er seriøse, punktlige og de har gode priser, i tillegg til ekstra utstyr som baby- og barneseter. Samarbeidet har gått strålende fra første dag. Man kan bestille på vår nettside eller ta kontakt med oss direkte på kontoret. Bilen kan hentes på flyplassen eller den kan bli kjørt til det stedet hvor personen befinner seg. Vi er alltid tilgjengelige om det oppstår noe, og vi er her for å svare på alle spørsmål kundene måtte ha.

#### Privatsjåfør

Kundene kan også bestille privat transport med sjåfør.



■ **STOR STØTTE:** Da Marianne startet bedriften, bestod bransjen hovedsakelig av menn som aldri før hadde hatt en kvinnelig sjef. Ting ble mye lettere da hun bestemte seg for å sette inn sin mann som trafikkleder.



■ **PENDLER:** I dag bor Marianne og familien i Norge, men de bruker mye tid også i Spania.

-Vi kan tilby privat transport med bil, minivan og buss i alle størrelser, opplyser Marianne. Selvfølgelig med muligheter for barneseter og alt annet som trengs. Det kan være snakk om alt fra flyplasskjøring, dagsturer til fornøylesparker, shoppingsenter eller begivenheter. Vi har også tilbud for de som bruker rullestol.

I tillegg tilbyr Marianne Tours gruppeturer til spennende steder på Costa Blanca.

-Dette er ikke noe nytt, men noe vi har holdt på med i mange år. For tiden er det kun snakk om gruppeturer, men jeg vurderer å sette opp dagsturer og bussturer igjen neste år. Da kan enkeltpersoner, familier og vennegrupper melde seg på når de måtte ønske.

Flybussen går som vanlig, som den har gjort i alle år.

#### Flybuss

-Felles flybuss kan man bestille på nettet helt frem til 48 timer i forveien. Etter det kan man direkte kontakte vårt kontor i Åfjord, så undersøker vi om mulighet til plass helt frem til avreise/ankomst. Vår felles flybuss går til La Cala, Finestrat, Villajoyosa, Benidorm, La Nucia, Polop, Alfaz, Albir, Altea, Altea Hills og Altea la Vella.

Marianne legger til:

-Vi får ofte spørsmål om rullestolbrukere kan benytte seg av flybussen, og svaret er ja. De kan velge å bruke flybussen så lenge det er snakk om sammenleggbare manuelle rullestoler med en maksimal vekt på 25 kilo og at personen selv kan komme seg av og på bussen. Om han eller hun må sitte i stolen under transporten, må personen bestille en spesialtilpasset privat transport. Har man en elektrisk stol eller en mobilitetsscooter, kan vi tilby privat spesialtransport.

Dørklokken ringer, og inn kommer Mariannes ektemann og barn. Det blir liv i rommet. Barna vil gjerne bli med på et bilde eller to. De synes det er spennende at mamma blir intervjuet, men de synes også at hun jobber for mye.

-Det gode med pandemien, var at da stoppet verden opp en stund og man fikk tid til så mye man ellers ikke kan gjøre, smiler Marianne. Som for eksempel å ha fri på bursdagen til barna mine. Jeg tror de savner den tiden. Når man jobber for eget firma er det alltid noe å gjøre, og bedriften er i full utvikling. Jeg jobber nå med et prosjekt i Marokko. Det kan jeg fortelle mer om senere, avslutter forretningskvinnen blidt.

MAIL@MARIANNETOURS.COM



REISE OG  
TRANSPORT BYRÅ

## INFINITY TRANSPORT BY MARIANNE TOURS

Tilbyr private transporttjenester til alle fly til og fra Alicante, Valencia og Murcia, samt alle andre flyplasser i Spania. Vi har biler, minivan og busser i forskjellige størrelser.

Flybuss til og fra Alicante, til forskjellige steder på Costa Blanca.

Vi ordner dine private turer/transport, og vi tilbyr løsninger på dine transportbehov for spesielle arrangementer og turer.

Vi overholder alle sikkerhetstiltak for å kunne garantere sikkerheten til våre kunder.

**+34 965 887 462 (mandag-lørdag 09.00-17.00, søndag 10.00-15.00)**  
**mail@mariannetours.com**

+34 651 841 093 (vakttelefon siste liten bestillinger, åpningstid varierer sesong, sjekk webside)  
Vakttelefon 24t døgnet: +34 611 252 442 (kun nødsituasjoner under transport)

WWW.MARIANNETOURS.COM



# DEN *beste* PIZZAEN

## FÅR DU HOS OSS!

MR. SINGH'S  
Food & Drink



## LEVERT RETT PÅ DØREN!

Kan også bestilles via Glovo, Just Eat og Uber Eats

 635 761 997 /  631 930 175

[www.facebook.com/Mr-Singhs-Food-And-Drink](https://www.facebook.com/Mr-Singhs-Food-And-Drink)  
Calle La Ferrería 20, L'Alfàs del Pi

[WWW.MRSINGHSFOOD.COM](http://WWW.MRSINGHSFOOD.COM)

## Mr. Singh's PIZZAPARTY

Bedriften vokser som aldri før takket være store bestillinger til forskjellige begivenheter.

Sponset reportasje



Eieren av bedriften, Pal Virk, er godt fornøyd om dagen. Bedriften han tok over etter sitt søskenbarn for noen år siden, vokser så fort at han knapt kan tro det er sant.

-Sannheten er at det går veldig godt for oss, vi er hele tiden i utvikling og kommer med nye tilbud, sier inderen. Noe kundene våre setter stor pris på. Vi har hittil fått god respons på alt vi tilbyr.

I det siste har etterspørselen vært ekstra stor når det gjelder bestillinger til begivenheter.

-Det kan være en bursdagsfest for barn eller voksne eller en hvilken som helst annen forsamling, liten eller stor. Når det gjelder ekstra store bestillinger leverer vi alle pizzaene i to omganger i løpet av et par timer, for eksempel fra klokken 14 til klokken 16, slik er maten alltid varm.

Han hilser på sin lille sønn som kommer bort til oss, og tar han på

fanget samtidig som han tar frem mobilen. Han gir oss et bredt smil.

### Stor kapasitet

-Folk tror det ikke når jeg sier vi kan lage opp til hundre pizzaer på én bestilling om vi må. Det skjer heldigvis ikke hver dag, for det krever en innsats fra oss alle. Men vi organiserer oss veldig godt. Når jeg viser venner videoene vi tar når vi holder på med en storbestilling, hvordan vi gjør det, gaper de. Alt er mulig med god organisasjon. Vi kaller det "Pizzaparty", smiler forretningsmannen.

Han viser oss et par videoer, og det er all grunn til å bli imponert. Her går alt på rullende bånd, og alle er i godt humør.

-Vi har det gøy på jobb. Vi er gode venner og kjenner hverandre godt. Vi deler historier og ler mye mens vi holder på. Slappe av kan vi gjøre etterpå. Det beste er jo kundene våre, de er alle så hyggelige, og vi har mye å takke

dem for. For eksempel, vi pleide å ha mange store bestillinger på pizza fra Camping Colina i Albir, noe vi fremdeles har. Men noen av beboerne flytter ofte på seg og drar til andre campingplasser i nærområdet. Da anbefaler de oss til sine nye naboer, og det har ført til at vi i dag har faste ukentlige bestillinger på mange pizzaer på flere av campingplassene.

### Mange gode kunder

Han legger til:

-Vi hadde også en bestilling på rundt 80 pizzaer fra Den Norske Klubben i Alfaz tidligere i år. Jeg fikk inntrykk av at de var veldig fornøyde med innsatsen vår. Det er en ære å ha slike kunder, de er verdens hyggeligste mennesker. Siden klubbhuset ligger så nære oss, gikk alt som smurt. Vi liker også å dra til skolene. Vi kranbler om å levere pizza der, for barna elsker oss og vi elsker dem, ler Pal. De norske skolene i Alfaz del Pi var blant våre første kunder da vi startet for snart åtte år siden, og vi er takknemlige for at de fremdeles bruker oss så mange år etterpå.

Nå ser han frem til en travel høst og vår, og en liten tur til India.

-Det er en stund siden sist jeg var der, så jeg blir borte i et par uker. Men Mr. Singh's fungerer som vanlig, og er det noen som planlegger en fest eller begivenhet, er det bare å ta kontakt på telefon eller komme innom under åpningstiden, så kan vi planlegge saken sammen. Vi tilbyr jo ikke bare pizza, men også hamburgere, kyllingvinger, løkringer og en lang rekke andre godsaker. Og man kan selvfølgelig fortsette å bestille én og én pizza, avslutter han vennlig.



# Kjente spanske DESSERTER



## CREMA CATALANA

Crema Catalana, som navnet antyder, stammer fra Catalonia. Hovedingrediensen er eggeplomme. Overflaten er dekket med karamellisert sukker, som forsterker kontrasten med det myke underlaget. Selv om Crema Catalana er typisk katalansk, spises retten over hele Spania. Det er veldig vanlig å spise den på Sankt Josefs dag (19. mars).

## TORRIJAS

Torrijas er en av de mest typiske dessertene i det spanske kjøkken. Desserten har en beskjedne opprinnelse, ettersom den først ble laget for å bruke opp brød som var i ferd med å bli gammelt. Torrijas er noe så enkelt som brødskeer dykket i melk, dekket med egg og stekt i olje. Andre ingredienser brukes også til å søte dem, som kanel, sukker eller honning. Desserten spises som oftest i påsken.



## ENSAIMADA

Ensaïmada er et tradisjonelt bakverk fra Balearene, nærmere bestemt Mallorca. Den kommer med og uten fyll. Bakverket er hovedsakelig laget av egg, mel, vann, gjær, sukker og smeltet smør. Det har blitt laget på Mallorca helt siden 1700-tallet, da den ble brukt til feiringar og andre begivenheter. I dag er den en av Spanias mest populære desserter.

## SOBAOS PASIEGOS

Sobaos Pasiegos er en av Cantabrias signaturretter. Dessertens navn kommer fra området der den lages, Pas-dalen (Valles Pasiegos). Dens popularitet har gjort den til et av de mest anerkjente og mest markedsførte produktene fra kantabrisk mat. Blant ingrediensene finner du hvetemel, smør, fløte, sukker, egg, raspet sitron og honning.



## ARROZ CON LECHE

Selv om risgrøt er en av dessertene som de fleste spanske restauranter har på menyen sin, er dens sanne opprinnelse fra Asturias, som arvet denne oppskriften fra araberne. Kan du gjette hovedingrediensene? Riktig! Ris og melk er grunnlaget for enhver dessert av denne typen, og hemmeligheten ligger i å oppnå den perfekte teksturen: verken for suppete eller for fast.

## FLAN

Flan er en annen av de vanligste spanske dessertene vi kan finne, lage og spise hvor som helst. Den kanskje vanligste typen flan er eggeflan, men i de senere årene har andre varianter blitt mer populære, som vanilje-, kaffe- eller osteflan. Dessertens lette tekstur gjør den til en perfekt avrunding av ethvert måltid.



## FILLOAS

Filloas er en veldig typisk dessert i Galicia, selv om den også er veldig vanlig i León, León og Asturias. Utseendet ligner veldig på en fransk crêpe. Den tradisjonelle oppskriften er laget med griseblod. Du hørte rett. Det er noe som spises ofte i Galicia, men den yngre generasjonen foretrekker søte filloas. Hovedingredienser er vann, mel, egg og tørr anis, en likør som er mye brukt i desserter.

## QUESADA

Denne desserten kommer også fra Cantabria, men er en av Spanias mest konsumerte og en fryd for oste- og søtsakerelskere. Som ordet tilsier, det brukes fersk ost kombinert med egg, smør, kanel, sitron og sukker. Resultatet? En av de deiligste spanske dessertene i Spanias gastronomi.



## NATILLAS

Dette er en form for tykk vaniljesaus, som ligner på crème anglaise. Det er en dessert med lang historie og tradisjon, som stammer fra romertiden. Desserten består hovedsakelig av melk, eggeplommer, sukker og smakstilsetninger som vanilje eller sitron.







## Delte meninger om MASSETURISMEN

Det har vært demonstrasjoner mot masseturismen i flere spanske byer det siste året. Samtidig som misnøyen blant lokalbefolkningen stiger, ser mange på turismen som en viktig kilde til økonomisk vekst.

■ Av Luis Ramirez

Det er lett å forstå at mange spanjoler reagerer på masseturismen, som i de siste årene har hatt store konsekvenser for vanlige folk. Mange føler at turister, ofte med større kjøpekraft, trives i en by de selv ikke har råd til. Mange blir tvunget til å forlate boligstrøk som har vært deres hjem hele livet, fordi store investorer kjøper hele bygninger og bygger om og leier ut rom og leiligheter til turistene til skyhøye priser.

Arbeidsfolk som eier sin egen bolig, noe som ikke er så vanlig Spania, kjenner også konsekvensene på kroppen. Levekårene endres dramatisk, med

økte levekostnader. Det blir redusert tilgjengelighet for lokaler som selger typiske lokale varer, og som blir erstattet med suvenirbutikker. I tillegg blir det endring av sosiale og kulturelle mønstre i lokalsamfunnene.

### Alvorlige følger

Masseturismen overbelaster også offentlige tjenester og infrastruktur. Strender og offentlige rom er ofte overfylte, noe som genererer søppel og miljøproblemer, da byene ikke er forberedt på et så stort antall besøkende. Den høye tilstrømningen av turister overbelaster transport-, sanitær- og helsesystemer, noe som i høy grad påvirker innbyggerne. I populære

ferieområder i Andalucia, er det allerede mangel på ressurser som vann og energi.

Masseturismen byr også på mye støy. Mange klager på at de ikke lenger kan sove i sitt eget hjem, på grunn av alt bråket fra turister som fester døgnet rundt i ferieleiligheter. I gamlebyen i Alicante har det i det siste kommet opp mange plakater på balkonger hvor folk ber turistene om å respektere naboenes nattesøvn - til ingen nytte.

### Krever endringer

Det er grunnen til at protestene har økt i store deler av Spania, spesielt i turisttunge spanske storbyer

som Barcelona, Madrid, Palma, Sevilla og Valencia, hvor protestene mot turismen vokser for hver dag som går.

Demonstrantene krever endringer i turismemodellen; tiltak som regulerer turiststrømmen. Som for eksempel forbud mot turistutleie av private boliger, flyrestriksjoner og regulering av hotellbygging for å dempe "turistifiseringen" av byene. De krever også en mer bærekraftig turisme, som er mer respektfull overfor både miljøet og lokalsamfunnene. Presset er stort på politikerne, som på tross av tiltak ikke greier å snu trenden.

### Et dilemma

Politikeren står foran et stort dilemma. For ikke alle følgene av masseturismen er negative, tvert imot. Turisme er en hjørnestein i den spanske økonomien, og er en stor del av Spanias BNP i tillegg til at den sysselsetter millioner av mennesker.

Samtidig skjønner politikerne at de må finne nye veier. Ikke bare fordi turismen har så mange negative konsekvenser for det spanske folket, men også fordi landet er så avhengig av turismen at den gjør økonomien meget sårbar for globale kriser, som en ny pandemi.



■ **TRANGT OM Plassen:** Mange spanjoler mener myndighetene må gjøre endringer i turismemodellen for å regulere turiststrømmen i byer og i offentlig rom.



# Dette synes DEN ELDRE GENERASJONEN

Costa Blanca er et av verdens største turistmål. Hva tenker innbyggere som har bodd i turistbyen Alfaz del Pi nesten hele livet om den økende turismen?



■ Av Ann-Louise Gulstad

## Antonia (83):

Jeg er opprinnelig fra Andalucia, men flyttet til Alfaz i slutten av tenårene. I dag er jeg pensjonist, og bor i sentrum i en blokk rett ved parken her. Jeg kommer hit for å gå litt hver morgen og hver ettermiddag for å holde meg i form. Jeg har godt selskap av andre, og mange av

dem er utlendinger. Alle er veldig hyggelige, og de fleste oppfører seg, da mener jeg både spanjoler, utlendinger og turister.

Utviklingen i Alfaz del Pi har vært enorm siden jeg flyttet hit. Da kom jeg fordi det var lett å få seg en jobb, og fordi det var mer vanlig her at kvinner jobbet enn det var i Andalucia. Det å kunne tjene egne

penger var stort. I begynnelsen jobbet jeg på åkrene, det var mye jordbruk her før i tiden. Men så begynte turistene å strømme hit, og alt forandret seg. Å jobbe med jordbruk var tøft for en kvinne, og jeg var glad da jeg fikk meg vaskejobber i hus som tilhørte turister. Jeg har jobbet for mange skandinaver, og jeg har bare godt å si om dem. Det gjelder egentlig alle nasjonaliteter. Vi har rundt hundre i Alfaz del Pi, har jeg hørt.

Jeg synes personlig at utlendingene og turistene gjør bybildet mye rikere. Jeg har naboer fra mange forskjellige land. Vi lever sammen i fred, og vi forstår hverandre. Det er alt som skal til.

Jeg synes det er helt greit at Alfaz del Pi er så populær blant turister. Vi trenger turismen. Hva hadde Alfaz og Albir vært uten den? Da jeg kom hit var det ikke en eneste butikk i byen, det fantes knapt gater og mange brukte esel som transport.

Når det gjelder boligpriser, så stiger jo de overalt i landet. Det er verdt å merke seg at et stort antall av boligene i Alfaz del Pi har blitt bygd av utlendinger, som har skapt nye nabostrøk. Som den skandinaviske kolonien, for eksempel. Den sysselsetter mange spanjoler, folk som er helt avhengige av jobben for å leve. Jeg vil tro det er mange som hadde flyttet til et annet sted på grunn av mangel på muligheter for inntekter om det ikke var for turismen.

## Maria (89):

Jeg synes ikke at det er rart at Costa Blancas behagelige klima, rike kultur og strender tiltrekker så mange turister. Man lever godt her.

Siden jeg flyttet til Alfaz på nittitallet, har byen forandret seg i stor grad. Ting blir bedre og bedre, takket være inntektene vi får fra turismen. Vi som har bodd her så lenge, har fulgt utviklingen på nært hold. Det er ikke lenge siden dette var en fattig landsby, med mangel på infrastruktur.

SPANJOLER OM TURISME



## DER NORGE MØTER FILIPPINENE

Har du ikke besøkt oss ennå, er det på tide du gjør det! På Casa de Sabores vil du finne en verden hvor norsk og filippinsk kultur møtes, noe som er godt reflektert i vår meny. Vi serverer både typiske norske og filippinske retter, og noen ganger en blanding av dem!

Vi tilbyr også Takeaway i tillegg til catering for små selskaper.

**Velkommen til Casa de Sabores!**

+34 604 536 802 (har Whatsapp)

Åpningstider: søndag - fredag 14:00-21:00

Calle Manises 18, Plaza del Sol, Urbanización Alfaz del Sol, Alfaz del Pi





hørt om her i området. Hva hadde Alfaz del Pi vært i dag uten pengene som turistene legger igjen? Dessuten går ting fredelig for seg. Det er sjelden bråk.

Skal jeg være ærlig, må jeg si at nordmenn er noe av det beste vi har hatt i byen. De har et svært klubbhus ikke langt herfra. Flottre mennesker skal du lete lenge etter. Jeg vil si at alle er hyggelige og gode mennesker, jeg har i alle fall aldri hatt noen problemer.

Når det gjelder boligpriser er det sant at alt har blitt dyrt. Etterspørselen er stor, og prisene fortsetter å skyte i været. Det må finnes en mellomting, og kanskje spanjolene må begynne å tjene litt bedre. De har en lønn som ligger langt under det som er vanlig i resten av Europa.

Hvert år feirer nordmenn sin nasjonaldag her i sentrum. Det synes jeg er helt greit. Det er en feiring mange spanjoler deltar i, og med god grunn. En fargerik dag, som gjør mye for bedriftene i byen, spesielt restauranter og caféer som har fullt hus den dagen.

Jeg synes det er leit at boligpriser har steget i så stor grad i det siste, men jeg er ikke så sikker på om det er turistene som har skylden. Her i Alfaz sentrum bor det fremdeles mange flere spanjoler enn utlendinger. Det er sant at det i dag koster nesten dobbelt så mye å kjøpe eller leie noe enn for noen år siden, men slik er det overalt i Spania. Alt har blitt så dyrt i dag, spesielt mat.

ofte en samtale med dem, i hvert fall med dem som snakker spansk. Engelsk er jeg heller dårlig på. Jeg snakket litt før, da jeg jobbet som gartner for nordmenn som slo seg ned i byen hele eller deler av året.

Jeg har sett på nyhetene at det på noen steder i Spania har vært protester mot turister. Det har jeg aldri

Jeg skjønner at folk i storbyene protesterer, for der er forholdene helt annerledes. Jeg har lest at store investorer kjøper opp hele gater, og leier ut kun til turister. Om man må flytte fra det hjemmet man har bodd i hele livet på grunn av turismen, er det et problem. Men jeg har aldri sett noen form for protester her i byen, men det vil jo ikke si at det ikke finnes. Jeg holder meg mest her i sentrum.

### Marcelo 94:

Jeg er opprinnelig fra Andalucía, men bodde i Villajoyosa en tid før jeg flyttet til Alfaz for litt over 30 år siden. Jeg bor i sentrum, ved hovedgaten, hvor jeg stortrives. Jeg liker å komme hit til parken om ettermiddagen, og snakke med naboene som trekker hit. Blant dem er det mange nasjonaliteter. Jeg innleder



VI SAMARBEIDER MED DE STØRSTE INTERNASJONALE FORSIKRINGSSLESKAPENE

SPESIALISERT MEDISINSK UTSTYR OG TOPPMODERNE TEKNOLOGI

NÆR OG PERSONLIG OMSORG FOR PASIENTER FRA HELE VERDEN

## HCB HOSPITALER OG LEGESENTRE FOR SKANDINAVISKE PASIENTER PÅ COSTA BLANCA

- SKANDINAVISKE TALENDE HELSE-, MEDISINSK- OG ADMINISTRATIVT PERSONELL
- HCB ALBIR (SALUS ALBIR). LEGESENTER FOR SKANDINAVER **96 686 86 38**
- 24 TIMERS VAKTTELEFON PÅ NORSK **900 380 580**
- HCB BENIDORM: **+34 96 585 38 50**
- AMBULANCE: **+34 900 380 088**

 **HOSPITAL  
HCB BENIDORM**

 AVDA. ALFONSO PUCHADES 8

 965 853 850

 **HOSPITAL  
HCB DÉNIA**

 CAMINO DE GANDÍA 45

 966 130 190

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <br><b>CENTRO MÉDICO<br/>HCB CALPE</b><br> AVDA. DIPUTACIÓN 49<br> 966 072 737 | <br><b>CENTRO MÉDICO<br/>HCB ALBIR</b><br> AVDA. DEL ALBIR 78<br> 966 868 638 | <br><b>CENTRO MÉDICO<br/>HCB MORAIRA</b><br> CTRA. MORAIRA-BENITACHELL 2<br> 966 495 006 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|





# TIME TO SMILE



**Digital odontologi** – ny teknologi som gjør behandlingen mindre invasiv og smertefull, mer nøyaktig, enklere, forutsigbar og behagelig for pasienten.

**Teknologien reduserer antall tannlegebesøk i stor grad.**  
**Rotfylling og krone utføres på én og samme dag,**  
**mens implantater gjøres i to sesjoner.**

**Vi er de første i hele Valencia-regionen med  
sertifisert bruk av digital scanner Cerec Primescan.**

Vi samarbeider med HELFO.

**Avenida del Albir 82, 1A, El Albir.**  
**Telefon: +34 966 86 51 31 / Nødtel: +34 679 58 17 60**  
**Konsultasjon via videokonferanse på vårt nødnummer.**

**INFO@ALBIRDENTALSTUDIO.COM**