

# DIN REPORTASJE

Magasinet for deg som elsker Costa Blanca

MARS 2026

Med  
**hund**  
i SPANIA

LIVETS TRE  
i Torrevieja

En **FEST**  
for sansene

Det **GODE**  
liv i **BENIDORM**

Husets  
**GLOSER**

Slo rot under  
Spanias **SOL**

GUARDAMAR  
har **ALT**

ØYSTEIN  
**BOGEN**  
frykter krig, men finner  
**FRED**  
i **ALBIR**

# Har du enda ikke lest **VEIVISEREN I og II?**



## Du får 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.

Ønsker du å kjøpe bøkene? Vi kan sende dem hjem til deg både innland og utland!

Ta kontakt på [post@dinreportasje.es](mailto:post@dinreportasje.es)

» En av de beste reisehåndbøkene jeg har lest. Boken er skrevet i en ånd av kjærlighet til folket og området. Den er ikke dyr i innkjøp, men kan resultere i en drøm om å flytte ned dit og da koster det litt. Flott illustrert med mange bilder. »

# 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 Facebook pages with almost 50 000 followers.

#### MISS FINI CARE gir deg en hjelpende hånd

Hun snakker flytende norsk, og har tidligere jobbet for en rekke norske helsestasjoner på Costa Blanca. Nå tilbyr hun sine tjenester som helsefagarbeider for eget firma.



... (text continues) ...

... (text continues) ...



... (text continues) ...

### 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 Facebook pages with almost 50 000 followers.

### 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 with almost 50 000 followers.

#### Stortrives som EIENDOMSMEGLER!

Christoffer Hansen hadde døret om å bo i Spania nesten hele livet da han fikk oppdraget som eiendomsmegler hos Costa Blanca Eiendom.



... (text continues) ...

#### dba EIENDOM

... (text continues) ...



... (text continues) ...

#### ... (text continues) ...



... (text continues) ...

#### ... (text continues) ...



... (text continues) ...

#### KITCHENS Erambe

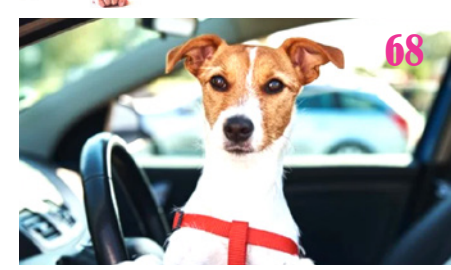
Smarte løsninger i alle prisklasser  
Drømmer du om mer plass og system i garderoben?  
Walk-in-garderobeoppgjør gir raskt med oppbevaring for sko og klær.



... (text continues) ...

# INNHOOLD

- 8 Nye tenner, nytt liv
- 14 Øystein Bogen frykter krig
- 20 20 år med Marianne Tours
- 24 Bagasjefrys mot skadedyr
- 28 Randi trives i livets tre
- 35 Guardamar har alt!
- 39 Arabisk tehus med sjarm
- 42 På tur med Solgruppen
- 44 Miss Fini Care hjelper deg
- 46 De er best på forsikring
- 48 Slo rot under Spanias sol
- 53 EPS Fuktsikring baner vei
- 57 Det gode liv i Benidorm
- 63 Husets gloser på spansk
- 68 Med hund til og i Spania
- 70 En fryd for sansene!
- 74 Katavi er kommet for å bli
- 78 Sarahs hjørne
- 81 Intervju Veiviseren



# I KONSTANT endring

Alt forandrer seg hele tiden, og så utrolig fort. Jeg må innrømme at jeg sliter med å følge med på alt, men det er jeg nok ikke alene om. Det gjelder spesielt teknologien. Jeg prøver så godt jeg kan, for jeg er helt sikker på at journalist Øystein Bogen, som vi har intervjuet for denne utgaven, ikke tar feil når han sier at ”den digitale utviklingen går nå så hurtig at det gjelder å følge med i svingene og hoppe på toget før det er gått.”

Noen ganger lurar jeg på hvor all denne teknologien leder oss, og om vi egentlig har bruk for alt. Vi mennesker har utviklet oss mye opp gjennom tidene, det er ingenting vi ikke kan. Jeg er klar over at AI er ment for å forsterke menneskelig potensial, og jeg ser fordelene, men samtidig frykter jeg at det er en trussel mot menneskelig kreativitet. Jeg opplever hele tiden, for eksempel, at folk har problemer med noe så enkelt som å uttrykke seg skriftlig. De bruker AI til alt. Mange bruker den også til å lage musikk. Noe så kjedelig!

Costa Blanca er også i stor forandring. Valencia er blant regionene hvor det selges mest boliger i året, og provinsen Alicante er spesielt populær. Det er her alle ønsker å ha sitt andre hjem, og det gjelder både spanjoler og utlendinger. Det bygges mye for tiden. Nye boligfelt blir til, og veier blir utvidet og forbedret. Likevel er det ikke nok boliger til å mette markedet, noe som gjør at prisene har skutt i været. Jeg har et par kamerater som i det siste har investert i eiendom på Costa Blanca. Begge kunne fortelle at de hadde på følelsen av at prisene steg hver måned mens de var på utkikk etter drømmeboligen.

Jeg opplever også at det skandinaviske miljøet på Costa Blanca er i stor forandring. Da jeg flyttet hit for snart 12 år siden, var nesten



alle mine nye venner over 70. Det gjorde at jeg følte meg som rene ungdommen, på tross av mine 48 år! Nå ser jeg jevnaldrende overalt, også unge familier. Det har kanskje noe å gjøre med at mange eldre skandinaver valgte å flytte tilbake til sine respektive land etter pandemien. I mange tilfeller ble deres boliger kjøpt av yngre mennesker, som bruker dem kun når de er på ferie, og leier ut resten av året. Det finnes selvfølgelig dem som flytter hit fast også. Ofte trives de så godt at oppholdet - som opprinnelig skulle vare et skoleår eller to - blir forlenget i det uendelige.

Det får meg til å tenke på Tove og hennes to døtre, som lever det gode liv i Finestrats vakre landsby, og som du kan lese om på side 48. Det eneste Tove visste da hun og familien kom flyttende til Costa Blanca for noen år tilbake, var at hun ønsket å bo i Spania. Selv om utfordringene stod på rekke og rad, ordnet alt seg. I dag er hun og døtrene en naturlig del av det spanske landsbybildet, og de har ingen planer om å flytte tilbake til Norge.

Jeg anbefaler dere også å lese reportasjen om Sjømannskirken i Torrevieja. For en fin fø-

lelse det var å bruke et par timer der, og ikke minst bli kjent med den trivelige presten og de hyggelige frivillige. Jeg ble overrasket da jeg fikk vite at kirken på en helt vanlig søndagsgudstjeneste har over 150 gjester. Når det er middag på torsdager, kommer det også mange. God, norsk husmannskost får man ikke så mange steder lenger. For noen år tilbake kunne man velge og vrake i restauranter som serverte norsk mat på Costa Blanca, i hvert fall på steder som Torrevieja og Alfaz del Pi. Slik er det ikke lenger.

Byer og landsbyer på Costa Blanca er også i full utvikling. Heldigvis forblir noen landsbyer nesten uberørt av turismen, som for eksempel Agres, som jeg besøkte under produksjonen av boken Veiviseren II – Costa Blanca, og som du vil finne et utdrag fra i dette magasinet. Først nå som jeg sitter og skriver dette, forstår jeg hvorfor jeg hele tiden lengter tilbake til Agres. Det var som å komme mange tiår tilbake i tiden. Alt var så stille, fredelig og rolig, og på min vei møtte jeg en nittiåring som hentet sitt daglige forbruk av vann i en av landsbyens mange fontener. Motstykket er Benidorm, som er i konstant utvikling. Her går ting så fort, man oppdager noe nytt på hvert besøk.

Benidorm er kanskje byen som har forandret seg mest siden jeg flyttet hit. På den tiden var jeg ofte på Levante-stranden og tok bilder. Når jeg gikk langs strandpromenaden møtte jeg ofte berusede mennesker som deltok i utdrikningslag, til og med halvnakne damer som danset på et podium midt på lyse dagen. Det ser man lite av i dag. Jeg har hørt at Benidorm om noen år ikke vil bli til å kjenne igjen. Ryktene sier at de som styrer i byen har planer om å gjøre den til en ny Ibiza.

Det man ser mye av i dagens Benidorm, er elektriske rullestoler som kjører forbi i full fart. Generasjonen som tilbrakte somrene sine i Benidorm under turismeboomen på 1970-tallet, fortsetter å reise hit. De er et levende bevis på

at aspektet til tradisjonelle bestemødre har forandret seg i stor grad de siste tiårene. Bli ikke overrasket om du ser sminkede åttiåringer i miniskjørt og langt hår.

Er det noen som trives i Benidorm, er det Arne og Rafael, som bor i en toppetasje i gamlebyen, og som du kan lese om på side 57. De ga opp et liv på Majorstuen for et liv i en av Spanias mest populære turistbyer, og har det som plommen i egget. De elsker sitt nye nabolag, er ofte ute, men trives best hjemme. Der fortsetter livet akkurat på samme måte som da de bodde på Majorstuen. Begge føler imidlertid at livet generelt har blitt så mye bedre, spesielt takket være klimaet. De har heller ingen planer om å vende nesene tilbake til Norge, og ønsker å tilbringe alderdommen i Spania.

Årets beste nyhet er at Jose og Leonor, som mistet alt de eide under flommen i Valencia for et og halvt år siden, snart flytter hjem igjen. Huset står nå nesten ferdigrenovert! En stor takk til alle dere som deltok i spleisene mine. Vi snudde på hvert øre og fikk gjort utrolig mye. Det har vært en lang og komplisert vei, hvor problemene dukket opp på løpende bånd, derfor føles det utrolig godt å komme i mål. Som jeg gleder meg til å besøke ekteparet om ikke så altfor lenge. Da skal jeg ta bilder og dele dem med dere på Facebook. Det er ikke lenge til nå!

Før jeg avslutter. Jeg vil gjerne dedisere denne utgaven av magasinet til alle som på en eller annen måte har blitt rammet av Amyotrofisk lateral sklerose (ALS). Sykdommen rammer ikke bare pasienten hardt, men hele familien. Det er så fryktelig å se noen man er glad i lide på denne måten, man føler seg så hjelpeløs. Kjære Evamor, jeg glemmer deg aldri. ♥

God lesning!

Ann-Louise Gulstad

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

**Design magasin:** Vigdis Anfinnsen  
**Design forsider:** Gry Elise Nyland  
**Bidragstyper:** Luis Ramirez

# Livet før og etter NYE TENNER



## Kåre Hodneland kunne aldri forestilt seg hva det skulle bety for ham å få et helt nytt smil.

I mange år gikk Stavangermannen med tanker om å fikse munnen, som han hadde plagdes med helt siden han var liten. En tann grodde oppover og begynte å presse nesebeinet, og måtte opereres bort. Noe han husker som en smertefull opplevelse.

-Det var da den fryktelige tannlegeskrekken grep tak i meg, og den slapp aldri. Jeg var livredd hver gang jeg skulle til tannlegen. Men da det oppstod problemer i munnen som voksen, dro jeg likevel dit. Jeg har hatt skikkelig uflaks ved flere anledninger, og resultatet av behandlingen ble heller ikke bra. Jeg ga opp etter hvert.

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

### Maten fikk ny smak

Fra dette øyeblikket forandret livet til Kåre seg litt om litt.

-Det er rart å tenke på det nå, som det har gått nesten ett år siden jeg fikk mitt nye smil. Jeg smilte aldri uten å legge hånden foran munnen. Også noen ganger når jeg snakket. Om noen skulle ta et bilde av meg, knep jeg igjen munnen så godt jeg kunne. Jeg ler når jeg ser på bilder av meg tatt før jeg fikk nye tenner. Jeg kjenner meg ikke igjen. Men det er ikke bare den fysiske forandringen jeg reagerer på. Det å spise har blitt en ny opplevelse, en nytelse.

Han kan fortelle at han alltid har vært glad i biff, men det var noe han spiste sjelden før i tiden da han ikke hadde nok tenner til å tygge kjøttet.

-Jeg skar biffen opp i små biter, og svelget dem hele. Det var ingen annen måte å gjøre det på. I dag spiser jeg biff ofte, og herregud for en god følelse det er. Maten får en helt ny smak.

### Takknemlig

Han smiler bredt, og rister på hodet.

-Jeg har en historie som er meget forundrende. Jeg fikk det for meg for noen år siden at jeg var veldig glad i kinesisk mat. En av mine favorittretter var kylling i karrisau. Det spiste jeg minst en gang i uken. Første gang jeg spiste retten etter at jeg fikk de nye tennene på plass, syntes jeg at den smakte rart. Jeg sa til meg selv at det var nok fordi

det var uvant å tygge kyllingen. Jeg prøvde retten på nytt noen dager etterpå. Den smakte fremdeles ikke godt. Slik var det også tredje gang jeg prøvde, og nå spiser jeg ikke det noe mer.

Han har også fått større drag på damene, selv om han sier det som en spøk.

-Neida, jeg bare tuller, ler han. Etter at jeg la ut et bilde av meg selv på Facebook med mine nye tenner, fikk jeg noen meldinger, men jeg mottok også meldinger fra folk som ønsket informasjon om det jeg hadde gjort. Jeg er så fornøyd, jeg kan ikke få takket tannlegene på Albir Dental Studio nok.

Selv om han i dag er blitt vant med sine tenner, og ikke tenker så mye lenger på hvordan livet var før han fikset munnen, grüsser han bare ved tanken på å miste tennene på nytt.

### Biteskinne ble redningen

-Det er som å bli født på nytt, og jeg blir glad hver gang jeg ser meg selv i speilet. Om noen hadde sagt til meg at tennene måtte ut igjen, hadde jeg fått full panikk. Det er vanskelig å forklare hva nye tenner betyr for en. Ukene etter behandlingen var ferdig og alle de nye tennene var på plass, hadde jeg flere ganger mareritt om at jeg mistet dem. Det har jeg heldigvis ikke lenger!

Det som har overrasket han i stor grad, er hvilken stor nytte han har av biteskinnen han ble anbefalt å bruke etter at behandlingen var ferdig.

-Tannlegene var bekymret for de nye tennene, for ifølge dem gnisset jeg tenner om natten, og det var en stor del av grunnen til at tennene mine ble som de var. Jeg var overhodet ikke klar over problemet, men det er jeg i dag. Jeg ser det på skinnen at den har blitt godt brukt, men nå slapper jeg mye mer av når jeg sover, og kjevebena verker ikke om morgenen. Jeg var litt skeptisk på å bruke biteskinne i begynnelsen, men i dag kan jeg ikke leve uten. Den har blitt min beste venn.





## Hvorfor velge Albir Dental Studio?

## Avantgardistiske behandlinger i tillegg til innovative teknikker har tillatt oss å bli en av Spanias mest prestisjefylte tannlegeklinikker.

### Norsk personell

Vi har norsk personell i resepsjonen, og som letter kommunikasjonen mellom tannlege og pasient. Våre tannleger forstår og snakker litt norsk.

### Lang erfaring

Vi har nesten 25 år med erfaring som tannleger på internasjonale klinikker i USA og i Europa. Vi jobber kun med den aller nyeste teknologien, deriblant Cerec Sirona CAD CAM-system. Denne teknologien gjør behandlingen mye mer behagelig for pasienten, den tar mye mindre tid, og arbeidet kan utføres med en fantastisk presisjon.

Vårt team består av spesialister som er under kontinuerlig opplæring. Det gjør at vi alltid er oppdatert på den siste utviklingen og kan introdusere innovative teknikker og teknologi til hver behandling.

### Veiledet kirurgi

Vi bruker veiledet kirurgi! Denne ikke-traumatiske teknikken tillater plassering av implantater gjennom en enhet som er skreddersydd for hver pasients munn. Derfor plasseres implantatet i en perfekt posisjon, uten behov for kutt i tannkjøttet og uten behov for sutur. Arbeidstiden reduseres med timer og effektene etter operasjonen er i stor grad mye mindre; det er ingen smerte, det er ingen sår. Du trenger ikke komme tilbake for å gjøre tester av noe slag. Alt starter og slutter samme dag, med én enkelt bedøvelse.

### Banebrytende tannbleking

Vår tannblekingslampe bleker tenene opptil åtte nyanser på under én time. Den er helt fantastisk, noe vi umiddelbart ser på pasientenes reaksjon etter behandlingen – de

har aldri sett noe lignende før! Det er snakk om ZOOM Philips WhiteSpeed, som er designet for å gi eksepsjonelle resultater. Ved hjelp av avansert LED-lysteknologi gir den en trygg, effektiv og personlig løsning for pasienter som ønsker rask og effektiv tannbleking. Behandlingen har en overlegen effektivitet sammenlignet med andre profesjonelle blekingsalternativer som finnes på markedet.

### Eksklusive materialer

Vi jobber med forskjellige typer keramiske materialer av ypperlig kvalitet. Vi bruker ikke lenger metall, men jobber kun med biokompatible materialer, og alltid fra et perspektiv som krever minimum invasjon. Vi tester kvaliteten på alle materialene før vi bruker dem på våre pasienter. Alle merker vi bruker er av den beste kvaliteten.

### Personlig behandling

Personlig behandling og oppfølging er nøkkelord hos oss. For oss er våre pasienter unike og spesielle. Vi gjør alt vi kan for at de skal være fornøyde ikke bare med tannbehandlingene, men også med den menneskelige behandlingen vi gir dem.

Når behandlingen krever mange timer, jobber vi eksklusivt med pasienten i flere timer i strekk, slik at han eller hun ikke trenger å komme tilbake flere ganger for å fortsette behandlingen. Det er en helt annen måte å jobbe på, og all tiden er dedikert til pasienten og ingen andre. Vi elsker å jobbe slik. Man har bedre tid, kan konsentrere seg om bare én ting om gangen og slipper å være stresset over at det sitter pasienter og venter.

### Utsøkt komfort

Vi gjør tannlegebesøket så behage-

lig som mulig for våre pasienter. I den moderne tannlegestolen - som man kan sammenligne med en behagelig solseng - er det komfortable puter for nakke og rygg, slik at pasienten kan hvile og slappe av mens vi arbeider.

Vi tilbyr et lite munnapparat for lange behandlinger som holder munnen oppe for pasienten mens vi arbeider. Våre pasienter setter stor pris på dette apparatet, som i tillegg gjør at man unngår mye spytt.

Vi har en TV-skjerm hvor pasientene kan se det de måtte ønske mens vi arbeider. Skjermen er festet rett over tannlegestolen, slik at alt pasienten trenger å gjøre, er å holde øynene åpne. Man kan selvfølgelig også velge å lukke øynene og bare høre på musikk.

### Ærlige fagfolk

Vi er ærlige fagfolk. Vi priser arbeidet vårt for hva det er verdt. For oss handler det ikke om å gjøre oss rike på det vi gjør, men om å oppnå de beste resultatene med den teknologien vi har.

Det at tannlegene som jobber på klinikken også er eierne av den, gjør en stor forskjell for deg som pasient.

Vi jobber kun for gode resultater, og legger stor vekt på å følge opp våre pasienter for å løse enhver hendelse som måtte oppstå.

### God beliggenhet

Vi holder til på Costa Blanca, med lett tilgang til både fly og bil. Når man først er i Albir, er det lett å finne oss. Det er gratis parkering i gatene rundt klinikken.

### Velkommen!



## Finner fred I ALBIR

Når journalisten åpner døren til sitt spanske hjem i Albiir, omfavner han roen. Her får han et avbrekk fra en travel arbeidshverdag, hvor krig og uro ofte er hovedtema.

### ■ Av Ann-Louise Gulstad

Det er vinter i Albiir, gradestokken viser 7 grader, men endelig skinner solen etter flere dager med regn. Øystein Bogen møter opp til intervjuet på strandpromenaden, ved ankeret. Han er godt kledd.

-Vi er ikke vant med denne kulden i Albiir, sier han. Jeg har hørt at vi, i morgen, er på grensen til kuldegrader. Det kan vel ikke stemme?

Turen går langs strandpromenaden, som 56-åringen kjenner som sin egen lomme. Det har blitt flere turer her sammen med kona de siste årene.

-Jeg likte meg her fra første øyeblikk. Vi kjøpte vår første leilighet i 2018. Det var lenger opp i byen. Vi trivdes godt, men fant ut at vi ønsket oss noe nærmere stranden, og med utsikt til havet. Nå er alt perfekt. Vi får aldri nok av Albiir.

### På rett sted

Grunnen til at valget falt på Alfaz del Pi sin populære strandby, var ikke tilfeldig. Paret hadde etter flere tidligere besøk fått sansen for Albiir, og hadde også venner som allerede var etablert i området.

- Blandingen av nærhet til flyplass og storbyer som Alicante og Valencia var viktig for oss, samtidig som det var snakk om en skjermet og idyllisk liten by ved havet. Det er kort avstand til alt, og man er ikke avhengig av bil. Det var naturlig for oss å kjøpe en leilighet, som innebærer mindre vedlikehold og en mer fleksibel form for eierskap. Vi ønsket oss et enkelt liv den tiden vi skulle tilbringe i Spania, fri for alle byrdene som ofte følger med et hus.

Paret fikk likevel nok å gjøre etter at huskjøpet var i boks, og nøklene overlevert.

-Den første tiden som eiere av eget hjem var hektisk. Den gikk med til å renovere leiligheten fullstendig. Det jeg husker best er de dusinvis av utflukter til møbelbutikker for å få leiligheten innredet slik vi ønsket. Dette gjaldt begge leilighetene, for begge ble renoveret. Man blir egentlig aldri ferdig, det er alltid noe man ønsker å forbedre eller forandre på, smiler Bogen.

I dag er det kun fred og ro og hyggelige utflukter som står på agendaen når paret er i Albiir.

### Golf og fotturer

-Det blir en del reiser rundt omkring. Vi har fått veldig sansen for Valencia, og spesielt gamlebyen der, med sine utrolig autentiske restauranter. Og tenk at byen er Spanias skredderhovedstad! Ellers bruker vi mye tid på golfbanene i nærheten og fotturer i og rundt Sierra Helada naturpark, hvor mulighetene er uendelige.

Han er ofte i Albiir på egen hånd, og da bruker han tiden på å jobbe.

-Akkurat nå er jeg alene, kona dro tilbake til Norge i går. Jeg kan jo stort sett jobbe hvor som helst fra, så lenge jeg har tilgang til Internett. Jeg benytter ofte anledningen til å skrive når jeg er alene i Albiir. Da er jeg helt oppslukt.

Så langt har han utgitt seks bøker, inkludert "Putin og jeg" og "Russlands hemmelige krig mot vesten". Journalisten vet hva han snakker om. I løpet av sin karriere har han dekket Russland og det tidligere Sovjetunionen, i tillegg til en rekke internasjonale kriger og konflikter, som Kosovokrigen (1998-1999), krigen i Georgia (2008) og krigen i Ukraina. Han har møtt Putin personlig ved flere anledninger, og vet hvordan diktatoren tenker og hvilke metoder han bruker. Noe Bogen fikk kjenne på kroppen da han ble arrestert av russisk politi i 2013, i forbindelse med de kritiske reportasjene han og TV 2-fotograf Aage Aune produserte før OL i Sotsji.

### Thrillerserie

-Vi ble både krenket og trakkasert, og dette er noe som vekte stor internasjonal oppmerksomhet, og som førte til en oppsiktsvekkende offentlig unnskyldning fra det russiske utenriksdepartementet. I dag er jeg nektet innreise til Russland, og jeg ser ikke bort fra at Putins menn fremdeles holder et øye med meg. Jeg mistenker vi har hatt ufrivillig besøk av russisk etterretning hjemme i Bergen.

Dette er Putins måte å minne deg på at de følger med deg, for å skape frykt. Da greier du ikke å konsentrere deg lenger om det du skal gjøre. Det pleier å være effektivt.

Hvordan lever man med slikt? Er det verdt det?

## BIOGRAFI ØYSTEIN BOGEN

Journalisten ble født i Levanger i 1969, men vokste opp i Orkdal. Allerede i 15-årsalderen begynte trønderen å interessere seg for journalistikk. Da fikk han delta i Radio Orkdal, noe som brakte han videre til Avis Sør-Trøndelag og Radio I Trondheim som frilanser.

Etter avsluttende eksamener ved Orkdal videregående skole i 1988, ble journalisten tatt opp på Forsvarets russiskkurs, FSES, i Oslo. Den svært komprimerte og omfattende språkutdannelsen kvalifiserte ham til å jobbe som tolk blant annet for Politiet i Øst-Finnmark, og senere for Forsvaret i forbindelse med de mange nedrustningsavtalene som ble inngått mellom Russland og Vesten etter den kalde krigen.

Fra 1990 til 1991 gjennomførte Bogen et utvekslingsår ved The University of Georgia, USA, der han studerte journalistikk. Fra 1991 til 1995 studerte han russisk, medievitenskap og TV-produksjon ved Universitetet i Bergen, samtidig som han arbeidet som journalist i avisen Gula Tidend.

I 1995 ble Bogen ansatt som journalist i TV 2. Der jobbet han blant annet som vaksjef, programleder og reisende utenriksjournalist. I 2014 tok han en mastergrad ved Institutt for sammenliknende politikk og i 2018 fullførte han det tre måneder lange sikkerhetspolitiske Sjefskurset ved Forsvarets høyskole.

De siste årene har Bogen dekket storpolitikk, krig og konflikt over hele verden, først og fremst i Russland og de andre landene i det tidligere Sovjetunionen for TV2, hvor han var ansatt frem til 2025. Han har samtidig regissert 20 dokumentarfilmer som er blitt vist i flere land. Bogen fikk i 2025 tildelt både SKUP-prisen og Den store journalistprisen for sitt arbeid med graveprosjektet "Russerhyttene".

Fra mai 2025 gikk Øystein Bogen over i en selvstendig rolle som foredragsholder, utenrikspolitisk kommentator, rådgiver, i tillegg til at han har tre podkaster.



■ **EN LANG KARRIERE:** Øystein Bogen har jobbet som journalist hele sitt voksne liv, og har dekket en lang rekke internasjonale kriger og konflikter for TV 2.

Journalisten retter blikket fremover et øyeblikk, så riser han på hodet.

-Man skremmer ikke meg så lett. For å si det slik, jeg tror ikke de kommer på besøk igjen. Da vil de i så fall få seg en overraskelse.

I de siste årene har Bogen også utgitt en thrillerserie bestående av tre bøker: "Zetaviruset", "Provokasjonen" og "Pegasus". Den er inspirert av journalistens egne erfaringer, og handler om spionasje, sabotasje og attentater.

-Min karriere som fiksjonsforfatter, kan jeg takke koronaviruset for. Mens de fleste andre satt isolert og avsondret i denne tiden, reiste jeg jorda rundt for å dekke virusets herjinger. Det medførte det jeg tror er Norgesrekord i utenlandskarantene; 109 døgn. Det var i disse karanteneperiodene at jeg begynte å skrive fiksjon.

#### "Fritt Ukraina"

Krim er imidlertid en hobby, og det prosjektet han jobber mest med for tiden er boken om organisasjonen "Fritt Ukraina", som samler inn penger til utstyr som går direkte til de ukrainske styrkene og sivilforsvaret.

-Hjelpen består av biler, overvåkningsdroner, kommunikasjonsutstyr og strømgeneratorer blant mye annet, utstyr som blir fraktet direkte til mottakerne i Ukraina. "Fritt Ukraina" er et unikt, norsk frivillighetskonsept som betyr svært mye for Ukrainas frihetskamp, understreker han, og oppfordrer alle som har mulighet å støtte organisasjonen.

-Det er enormt viktig å støtte Ukrainas kamp, for den angår oss alle. Krigen påvirker alt fra matpriser og energiforsyning til selve grunnlaget for forsvaret av Europa. Verden er gått av hengslene og vi lever i en ekstremt farlig tid.

#### Om Europas fremtid

-Putin er uten tvil den største sikkerhetspolitiske utfordring Europa har hatt siden Hitler. Hans tilsynelatende allianse med Donald Trump er urovekkende på et svært dypt nivå. Og også resten av "diktatorklubben" arbeider jo nå aktivt og samordnet for å underminere våre europeiske demokratier. Jeg frykter at Putin vil utnytte mulighetsrommet som Trump har skapt, ved at han har vendt ryggen til Europa.

Han mener at de neste tre årene vil bli avgjørende for Europas fremtid, og at alle europeiske land gjør lurt i



## 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 selvsagt 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!**



■ **FORNØYD:** Journalisten stortrives i Albir, hvor han og kona kjøpte sin første leilighet i 2018.

å øke sine forsvarsinvesteringer og sin nasjonale forsvarsproduksjon.

-Jeg håper også at kriseforståelsen synker inn i den generelle befolkningen både i Norge og resten av verden. Vi befinner oss i 1938, da Adolf Hitler feiret den nylige annekteringen av Østerrike (Anschluss). Med dette la han ned grunnlaget for ytterligere ekspansjon, som førte til andre verdenskrig. Det er godt Norge rustet opp, for vi bør være forberedt på at historien gjentar seg.

#### Skuffet over Spania

Han er imidlertid skuffet over Spania, som har signalisert at de ikke vil møte NATOs nye mål for forsvarsinvesteringer.

-Jeg er også skuffet over støtten Spania har gitt Ukraina hittil. Den burde vært større. Og så burde også spanjolene snarest stenge for utstedelse av turistvisa til russere. Dette er ikke bare Putins krig, for alle russere har også et kollektivt, moralsk ansvar på grunn av deres passivitet.

Når du på sosiale medier ser at mange europeere applauderer både Putin og Trump. Hva tenker du?

-Det gjør meg både trist og forbanna. I dagens digitale verden fins det ingen unnskyldninger for ikke å holde seg oppdatert. Og du trenger ikke lete lenge etter gode og troverdige kilder som kan gi solid informasjon om hva disse mennene egentlig står for og hva slags verden de ønsker.

Han legger til:

-Jeg pleier å si til dem som applauderer Putin, at jeg sy-

nes de skal ta seg en tur til Russland. Ikke til Moskva eller Petersburg, men til Tsjeljabinsk, Novorossijsk eller Ufa for å se hvor behagelig livet virkelig er i dette diktaturet, der 30 prosent av befolkningen fortsatt har



■ **FRYKTER KRIG:** Bogen mener at de neste tre årene vil bli avgjørende for Europas fremtid, og at alle europeiske land gjør lurt i å øke sine forsvarsinvesteringer og sin nasjonale forsvarsproduksjon.



# 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**



Når det gjelder hans eget liv om 10 år, håper han å bruke mer tid i Albir.

-Men ikke som pensjonist, smiler han. Jeg kommer nok til å holde på med tusen forskjellige ting, som nå.

For øyeblikket har han flere podkaster. En av dem er "Med egne øyne", der han forteller om sine opplevelser på rare steder i verden. "Utenrikskomiteen", som han deler med Fredrik Græsvik, er også populær.

-Der kombinerer vi til sammen 60 år innen utenriksjournalistikken for å fortelle hvilken vei verden går. Det hender at vi krangler litt, spesielt om Midtøsten, spøker journalisten. Det er bare å tune seg inn!

Han rådgir også næringsliv i kommunikasjonsspørsmål, holder foredrag og fortsetter å skrive bøker.

-Jeg skriver faktisk på tre bøker akkurat nå, men akkurat når de kommer ut tør jeg ennå ikke å si. Men én av dem blir nok publisert i løpet av året, forhåpentlig til høsten, og det er boken om "Fritt Ukraina", avslutter Bogen.

■ **POPULÆRE PODKASTER:** Bogen har flere podkaster, deriblant "Med egne øyne" og "Utenrikskomiteen". Den siste med Fredrik Græsvik.

utedo, der over 40 prosent av statsbudsjettet går til å bygge nye våpen, og der du nå kan havne i kasjotten bare for å tenke opprørske tanker.

Han er også bekymret over utviklingen i Venezuela, som ble invadert av USA noen dager før intervjuet finner sted.

-Angrepet kom ikke som noen overraskelse, jeg hadde snakket om det i flere uker på min podkast "Utenrikskomiteen". Jeg ble heller ikke overrasket da jeg hørte Trumps tale på pressekonferansen noen timer etter at angrepet ble utført. Om noe, reagerte jeg på at den var så dårlig. Det er jo ganske tydelig at hans motiver ikke er demokrati i Venezuela, men ren imperialisme. I dette tilfellet, oljen.

#### En usikker fremtid

Når han blir spurt om hvordan han ser verden om 10 år, trenger han ikke å tenke seg om.

- Den sikkerhetspolitiske situasjonen vil ikke bli bedre på kort og mellomlang sikt. Faktisk, tror jeg Russland vil forbli en trussel mot Europa i minst én generasjon fremover. Det jeg kan si med sikkerhet er at verden knapt vil være til å kjenne igjen. Den digitale utviklingen, spesielt innen kunstig intelligens og autonome systemer, går nå så hurtig at det gjelder å følge med i svingene og hoppe på toget før det er gått.



■ **NY VERDEN I SIKTE:** Journalisten spør at verden ikke vil være til å kjenne igjen om ti år, på grunn av den digitale utviklingen innen kunstig intelligens og autonome systemer.

# CLEARPATH SPAIN

## RELOCATION EXPERTS

### Drømmer du om å flytte til Spania, men vet ikke hvor du skal starte?

**VI HJELPER DEG** fra dørstokken i Norge til nøkkel i hånden i Spania!



- Kartlegging av behov
- Norsk, spansk eller internasjonal skole
- Leie eller kjøp av bolig
- Dokumenter som NIE, bank og kontrakter
- Dialog med utleier / megler
- Oppfølging etter innflytting

For deg som vil gjøre det riktig første gang.  
Vi strukturerer hele prosessen - på norsk - så du slipper feil, stress og dyre overraskelser.

HEI@CLEARPATHSPAIN.COM / WWW.CLEARPATHSPAIN.COM

# 20 år med MARIANNE TOURS

Ikke i sin vildeste fantasi hadde Marianne drømt om at bedriften skulle utvikle seg i den grad den har gjort da hun startet reisebyrå og flybuss på begynnelsen av århundret.

Trønderen er nettopp ferdig med arbeidsdagen når DR banker på døren i hennes spanske hjem. Mannen hennes er opptatt med å bære ut koffertene, for samme kveld flyr familien tilbake til Norge, hvor de bor fast.

-Dere får unnskyld meg, jeg har det jo alltid travelt når dere kommer på besøk, ler hun og rister på hodet. Det er så mye som skjer for tiden, og Marianne Tours går som aldri før.

Når Marianne ser tilbake på de siste tjue årene, husker hun mange gode historier, men det er spesielt én som får henne til å dra på smilebåndet. Det var da hun skulle ta sin offentlige transport tittel, "Certificado de Competencia Profesional", som er obligatorisk for å drive et transportselskap i Spania. Det fantes kurs,



Sponset reportasje

men de var meget dyre. Da en politimann fortalte henne at alt lå på nettet, printet hun ut 5000 sider og begynte å studere.

### Den første flybussturen

-Dette var en tid jeg jobba fra tidlig morgen til sent på kveld, så jeg studerte om natten i over en måned. Vi var to kvinner og 40 menn som møtte opp på universitet i Alicante for å ta eksamen. Mange av mannfolka hadde tatt eksamen et par ganger allerede, men bestod ikke. De bestod ikke denne gangen heller, det var kun jeg og den andre kvinnen som gjorde det. Ryktene spredde seg fort, og på kontoret dukket det opp kollegaer som informerte meg om at jeg hadde bestått. De lurte alle på hvordan jeg hadde greid det, og jeg svarte at jeg hadde studert, ler Marianne.



Hun husker også den aller første flybussturen, som gikk til Murcia flyplass.

-Jeg ble med på den reisen som passasjer, og tok plass rett ved siden av sjåføren. Da var jeg stolt! Jeg husker det var en familie som forhandlet prisen fordi de var fem stykk på returen. Jeg aksepterte, var jo kjempeforføyd at så mange ville reise med oss!

Marianne Tours hadde den gang allerede vært et offentlig firma i over ett år, og fungerte som et helt vanlig reisebyrå.

-Det startet jeg etter å ha jobbet for et spansk reisebyrå i åtte år, og hvor jeg jobbet livet av meg. Jeg tok meg av absolutt alt på kontoret, hvor jeg var helt alene, og jobbet fra morgen til kveld. Vi hadde jo ikke internett den gangen, så alt gikk på telefon eller ansikt til ansikt. Da hun bestemte seg for å starte eget firma, var hun ikke i tvil om hva det skulle hete.

-Navnet Marianne Tours ble egentlig født på reisebyrået hvor jeg jobbet først. Mange kalte byrået for Marianne Tours, da det alltid var meg som ordnet opp i alt, og den eneste personen de snakket med. Husker sjefen ofte ringte og klaget fordi når folk betalte inn på konto, skrev de "Marianne Tours". Når jeg sluttet, sa jeg ikke fra til noen. Jeg fant ut at den enkleste måten å informere mine kunder om at jeg hadde startet for meg selv var å kalle firmaet Marianne Tours, smiler hun.

Forretningene gikk som smurt fra første stund, men det kom ikke gratis.

-Jeg jobbet som aldri før, men nå jobbet jeg for meg selv. Jeg var i hundre! Jeg tilbød alt fra opphold til bussturer i hele Spania, og jeg var en av SAS sine største agenter mot det skandinaviske markedet.

Ikke lenge etter at flybyssene ble opprettet, begynte Marianne Tours også å tilby private turer og transport til arrangement som for eksempel bryllup og andre selskaper.

-De siste årene har vi hatt stor etterspørsel når det gjelder dette. I tillegg bruker mange Marianne Tours som drosje. Som regel må all privat transport bestilles 48 timer før reisen, det gjelder også felles flybuss, men vi tar imot bestillinger i siste liten også når det er mulig. Når det gjelder leie av buss i alle størrelser så bør man bestille dette god tid i forveien, selv om det også kan bli gjort i siste liten om vi har en ledig buss.

### Leiebil

Bedriften har også suksess med sine utflukter. Man kan være med i gruppeturner, eller bestille privat bil med egen sjåfør.

-Costa Blanca er et skattekammer når det gjelder utflukter, man kan velge og vrake, og det er veldig behagelig for mor og far når ingen av dem trenger å tenke på noe som helst annet enn å ha det gøy. Men vi har også par som interesserer seg for denne tjenesten. Noen ganger blir vi spurt om å komme med forslag til steder de kan dra, mens andre har en klar idé om hva de ønsker å besøke.

Ellers tilbyr Marianne Tours også leiebil.

- Det tilbyr vi gjennom Victoria, et stort firma som skiller seg ut for sin gode service. De er seriøse, punktlig og 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.

Mariannes mann er ferdig med å bære ut koffertene, og setter seg ned sammen med oss. Han smiler godt.

- Marianne har kommet en lang vei, sier han. Jeg tvilte aldri på at hun ville få det til. Hun er et arbeidsjern



■ EN LANG VEI: Marianne Martinsen har jobbet hardt for å nå sine mål, og er stolt over utviklingen Marianne Tours har hatt siden oppstarten i 2006.



■ **ANSATTE EKTEMANNEN:** Dani ble trafikkleder for Marianne Tours i 2010, og har vært til stor hjelp for Marianne siden den gang.



■ **GAVEDRYSS:** Som en del av feiringen av 20-års jubileet gir Marianne Tours bort en rekke gaver til nye og gamle kunder, noe som i løpet av året vil bli annonsert på bedriftens Facebook-side.

uten like, og en person med et stort hjerte. Når hun har satt seg et mål, jobber hun til det målet er nådd. I tillegg har hun en utrolig viljestyrke. Det fikk hun god bruk for da hun etablerte bedriften. Det å være en ung kvinne i det manns miljøet i et land som Spania, gjorde ting veldig utfordrende og tungt. Det var flere veddemål om hvorvidt hun ville greie det. Jeg husker at da hennes høyre hånd sa opp jobben og startet for

seg selv, sa alle at nå ville det gå rett vest med Marianne Tours. Der tok de heldigvis grundig feil.

#### Skulder til skulder

I 2010 foreslo Marianne at Dani tok over som hennes høyre hånd. Hun hadde altfor mye å gjøre, og hadde fått nok av å diskutere med mannfolk som ikke tok henne på alvor.

-I slutten av 2010 sluttet jeg i min tidligere stilling, og begynte å jobbe som trafikkleder for Marianne Tours. Det var etter den berømte askeskyen på Island. Det glemmer jeg aldri. Marianne ringte og sa hun skulle kjøre med en liten gruppe i bil oppover til Norge fordi alle fly var kansellert. Jeg fikk ikke snakket med henne på en uke. Hun jobbet døgnet rundt og ble nødnummer for ambassader og folk fra alle land og steder i Spania som trengte transport. Det var rene galskapen. Utrolig hvordan hun greide å organisere alt, noe hun for det meste gjorde fra bilen.

Det Dani husker best fra den første tiden i stillingen, var alle diskusjonene med sjåførene.

-Det er litt komisk å tenke på nå, for plutselig ville alle snakke med Marianne. Jeg var nok litt strengere, og hadde ikke hennes tålmodighet og rolige vesen. Det endte med at sjåførene dro til Marianne når de hadde noe å klage på. Jeg husker én situasjon spesielt godt. Jeg snakket ikke så godt spansk enda da, og det gjorde heller ikke sjåføren, som var en eldre og seriøs kar. Etter en liten diskusjon vi hadde angående en buss som ikke ble ren, dro han hjem til Marianne og sa at jeg hadde bedt ham om å drikke vaskemiddel. Det var slik at jeg hadde bedt han bruke vaskemiddel når han vasket bussen, slik at den ble helt ren, ler Dani.

#### Om fremtiden

Når det gjelder fremtiden, har Marianne mange planer.

-Vi holder på å sette opp nye transportere som skal dekke andre steder i Spania og andre land. Så har jeg et par spennende prosjekter som venter på å se dagens lys. Jeg kommer også til å forenkle booking-prosessen. Det kommer en app i løpet av året, blant annet.

Når hun blir spurt om det er noe spesielt hun ønsker å si før vi avslutter, tar hun ordet med én gang.

-Jeg ønsker å takke alle våre kunder for god støtte igjennom alle år. Vi kommer til å feire vårt 20-års jubileum ved å gi bort gaver, som for eksempel ukens opphold i en leilighet på Alfaz del Sol, privat transport til og fra flyplassen, og en tre-timers lokal tur med bil og sjåfør. Jeg anbefaler at man følger oss på Facebook, hvor alt dette vil bli annonsert i løpet av året.



**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.

Vi kan tilby transport med baby/ barneseter og spesialtransport til rullestolbrukere.

Leiebil uten sjåfør.

Du kan bestille din transport/leiebil på vår nettside eller sende oss en epost med ditt ønske.

Hva slags transport trenger du? Shuttle/flybuss, leiebil, privat transport eller spesialtransport med barnesikkerhet eller spesialtransport for rullestolbrukere.

Du bestemmer!

**+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**



# BAGASJEFRYS mot SKADEDYR

Bagasjefrys sørger for at uønskede gjester ikke tar plass i kofferten og blir med deg hjem etter reisen.

Da Cato Signebøen lanserte tjenesten for to år siden, var han overbevist om at konseptet ville fungere. Veggdyr hadde blitt et voksende problem verden rundt, og han hørte stadig om folk som hadde vært borti problemet.

- Grunnen er jo at vi reiser mye mer nå enn før i tiden, sier han. Studier viser at under pandemien, gikk hyppigheten av veggdyr sterkt tilbake. Skadefrekvensene hos forsikringsselskapene stupte.

Han har lang erfaring når det kommer til å løse problemer for sine medmennesker. Først i sin jobb som paramedic og AMK-operatør, og siden som eier av selskapet Kuldeutleie AS, som han etablerte i 2014.

## Brenner for innovasjon

-Jeg elsker alt som har med innovasjon å gjøre, og finner løsninger på det meste, smiler 46-åringen. Det er det som har drevet meg mot det jeg holder på med i dag, som er utleie av kjø- og frysetilhengere til alle mulige slags formål. Selskapet har også en døgnberedskap der vi rykker ut og bistår næringsdrivende når de opplever at kjøla eller fryserommene svikter.

I tillegg driver han Bagasjefrys, som går ut på innfrysing av bagasje, slik at ingen får med seg uønskede skadedyr hjem fra ferien eller forretningsreisen.

-Det kan være veggdyr, kakerlakker, møll, biller, larver og maur, eller nymfer og egg fra slike. Vi fryser inn bagasjen til -35 grader i 3 døgn. Der som kunden ønsker det, kan vi både hente og levere bagasjen på døra. Vi har i tillegg samarbeid med Torp lufthavn slik at kunden kan levere inn bagasjen etter landing. Vi vil også straks åpne for en selvbetjent løsning på Oslo lufthavn på Gardermoen. De aller fleste av våre kunder bestiller imidlertid henting av bagasje hjemmefra, siden de ønsker å komme seg hjem fortest mulig etter en reise.

## Stor etterspørsel

Selskapet har hatt nok å gjøre i denne sammenheng. Forretningen går så det suser. Helt siden åpningen av bedriftens portal for bestilling av bagasjefrysing siste kvartal 2024, har det vært en jevn økning med naturlige topper i forbindelse med norske skoleferier.

-Vi er ydmyke og kan si at markedet har respondert positivt hele veien, og vi har truffet godt sammen med vår hente- og leveringstjeneste. Vi har nå bestillinger hver eneste dag. Det har noe med å gjøre at veggdyr er et voksende problem. I Europa er det

Frankrike, spesielt Paris, som har den høyeste forekomsten av veggdyr, som rammer hoteller, kinoer og offentlig transport. De har spredt seg raskt fra Frankrike til andre områder, særlig Nord-Spania og Madrid.

Veggdyr er på fremmarsj også i Norge, hvor flere av Bagasjefrys sine kunder har kommet over problemet på hoteller.

-Det er viktig å bemerke seg at det er ikke hotellene i seg selv som er problemet. Veggdyr er ikke forbundet med mangel på hygiene, og kan angripe alle overnattingssteder, fra hosteller til 5-stjerners hoteller, opplyser Signebøen.

## Ikke lett å oppdage

Heldigvis er ikke veggdyr farlige, men de er i høy grad ubehagelige. De trives best i sengen din, men også i klærne dine. De kryper frem om natta og suger blod, noe som kan gi irriterende, kløende stikk.

-For mange er det imidlertid den psykiske påkjenningen som er verst. Noen unngår faktisk å fortelle andre at de har fått veggdyr i hus. De er redde for å bli stigmatisert som urenslige eller slurvete i hygienesammenheng. Men veggdyr kan krype inn i kofferten til hvem som helst, og har ingenting med personlig hygiene å gjøre.

Det er ikke alltid like lett å oppdage veggdyr, da de holder seg skjult om dagen. De kan raskt følge med i bagasjen uten at du merker det. Når du kommer hjem, kryper blindpassasjerene ut av kofferten for å suge blod. Er det en hunn, begynner hun å legge egg og over tid vil bestanden vokse.

- Man finner dem som regel i sengen, men om de sprer seg kan man finne dem også i sprekker i vegger og møbler, i sofaer, på tepper og bak bilder, understreker Signebøen. Jo varmere strøk, jo flere skadedyr generelt. De finnes ofte i populære turistbyer, og på steder der mange overnatter.

## Sjekk alle madrasser

Han legger til:

BAGASJEFRYS MOT SKADEDYR



■ **MYE Å GJØRE:** Det er Cato Signebøen som står bak Bagasjefrys, som ved hjelp av bagasjefrysing uskadeliggjør insekter uten bruk av skadelige kjemikalier.



■ **UBEHAGELIGE SMÅKRYP:** Veggdyr trives best i en seng, men også i klær, og kryper frem om natta for å suge blod. Det er fort gjort at de blir med hjem i kofferten etter reisen.

-Et godt råd er å sjekke alle madrasser når du tar inn på et sted. Løft dem opp og se under. Du kan bli overrasket. Ser du ekskrementer i form av brune eller svarte flekker, eller skall som veggdyrene legger igjen etter at de skifter hud, er det fare på ferde. Om du kikker godt etter, vil du se veggdyrene også. Er det mange av dem, er det gode sjanser for at du får dem med hjem. Jo

tidligere du oppdager problemet, jo bedre, da kan du lettere kvitte deg med småkrypene. Går det en stund og de begynner å ta seg til rette og suge blod og spre seg utover rommet, har du et stort problem.

For ikke så lenge siden ble Bagasjefrys kontakten av en ung kvinne som hadde vært i Italia, og som fryktet hun hadde med seg veggdyr i kofferten.



■ **HENTER OG LEVERER:** Bagasjefrys henter bagasjen hjem til kundene, og kjører den tilbake når oppdraget er utført. Bagasjen kan også leveres på bedriftens frysepunkter.

Hun hadde funnet hår og skitt under madrassen i leiligheten hun hadde leid av Airbnb. Da hun kikket nøyere etter, oppdaget hun små dyr som beveget seg på madrassen. Hun visste det kunne bli en krevende prosess om hun fikk dem med hjem, og tok kontakt med Bagasjefrys.

#### Skånsomt og effektivt

Kvinnens bagasje ble fryst for å uskadeliggjøre eventuelle egg, larver og kryp, uten bruk av skadelige kjemikalier.

-Hun hadde to kofferter som hun satte ut på verandaen over natten, sier Signebøen. Siden hun bodde i nærheten av Torp flyplass, leverte hun bagasjen på vårt frysepunkt selv og hentet den selv. Men, som sagt, vi henter gjerne bagasjen og kjører den tilbake når oppdraget er utført. Det er verdt å merke seg at henting og hjemlevering kun er tilgjengelig i Østfold, Oslo og Akershus, Buskerud, Vestfold og Telemark foreløpig. Dersom du ønsker at vi skal hente bagasjen, vil dette skje første virkedag etter at bestillingen er gjennomført. Sjøføren ringer før ankomst.

Om man er så uheldig å få med seg veggdyr eller andre skadedyr hjem, og oppdager det for sent, er det viktig å sanere boligen.

-Heldigvis har folk flest veggdyr inkludert i forsikringen, forsikrer Signebøen. En gjennomsnittlig sanering av veggdyr i et norsk hjem koster minst 50.000 kroner. Om man tar utgangspunkt i 2018, som hadde rekordmange tilfeller av veggdyr i Norge, kom regningen på 150 millioner kroner som forsikringsselskapene må punge ut. Da inkluderes ikke andre skadedyr og sanering av disse. Tallene er store.

#### Ingen grunn til panikk

Han understreker at det ikke er noen grunn til panikk, for de færreste har veggdyr med seg hjem etter reisen.

- Storebrand forsikring har hver sommer et stunt på Oslo lufthavn, hvor de har fokus på veggdyr da alle soletegn tyder på at denne fremmedarten kommer til Norge med bagasje. Da hyrer de inn Dogpoint, et firma som har spesialtrente hunder som kan lukte veggdyr. Av alle de reisende som lar hundene lukte på bagasjen finner de i snitt veggdyr i cirka 10% av disse.

Han legger til:

-En annen sak er at mange frykter at de kan få veggdyr inn i huset gjennom kroppen. Altså at de har småkrypene i klærne de har på seg. Det er ikke spesielt sannsynlig. Veggdyr liker ikke mennesker. De kommer frem kun for å suge blod, så går de og gjemmer seg igjen. Og om man kun finner et par kryp når man sjekker under madrassen, er det ingen stor sjanse for at det har blitt spredning. Men husk at tydelige ekskrementer, gjerne i sømme på madrassen, tyder på at det kan være mange der.

Før han avslutter, vil han gjerne informere om at man flyr til og fra flyplasser hvor Bagasjefrys ennå ikke er tilgjengelig, er det ingen grunn til å fortvile.

-Mye vil skje i løpet av 2026, og etter hvert vil det bli frysepunkter tilknyttet alle flyplasser i Norge. Vi har for øvrig en egen påmeldingstjeneste på vår hjemmeside. Bruker du den vil du få varsel om dette på telefon og e-post.



■ **STOLT:** Signebøen er stolt av å kunne si at bedriftens tjenester er effektive og miljøvennlige, i tillegg at de er anbefalt av FHI og en rekke forsikringsselskap.



## BAGASJEFRYS.NO

Har du mistanke om at du har **UØNSKEDE SKADEDYR** med deg hjem i kofferten, tar du kontakt med oss!

Vi fryser inn bagasjen din skånsomt og effektivt, og uskadeliggjør småkrypene før de blir et problem, og helt uten bruk av skadelige kjemikalier.

Du kan enkelt levere fra deg bagasjen på flyplassen eller ved et av våre frysepunkter.

**Efter behandlingen kan du få bagasjen hjemlevert**

post@bagasjefrys.no / +47 910 07 400

**WWW.BAGASJEFRYS.NO**



## Randi trives I LIVETS TRE

Da nordlendingen ble ufør, tok hun med seg alt hun eide og flyttet til Torrevieja, hvor hun i dag spiller en sentral rolle i Sjømannskirken.

■ Av Ann-Louise Gulstad

DIN REPORTASJE møter Randi Veines en torsdag formiddag i kirkens lokaler. Intervjuet foregår i et hjørne, hvor det står et par sofaer og et bord. Det har gått 24 år siden 54-åringen kom reisende fra Sandnessjøen til Torrevieja i bil, klar for å fortsette livet under Spanias sol.

-Det var etter at jeg ble ufør at jeg vurderte å flytte til Costa Blanca. Jeg tenkte for meg selv at alle flytter jo til "syden" når de slutter å jobbe, så hvorfor ikke gjøre det samme. Jeg visste at det gode klimaet ville være gunstig for helsen min, og det fristet å bo i varmere strøk. Jeg var så heldig å ha min far med meg da jeg kom flyttende. Han kjørte egen bil, slik at vi fikk plass til så mye som mulig av mine eiendeler. Livet ble snudd opp ned på mange måter, men jeg tok utfordringene på strak arm.

Den første tiden leide hun seg en leilighet i byen, men etter hvert fant hun ut at hun ville kjøpe noe eget.

-Jeg var ute etter en leilighet, og en dag ringte eiendomsmegleren og sa hun hadde den perfekte boligen for meg, men det var et hus. Hun kjente meg godt, og visste hva jeg ønsket, så jeg dro for å se på huset. Jeg falt pladask. Før jeg visste ordet av det, var jeg eier av eget hus og en hund. Jeg har følt meg hjemme hele veien, og bor fremdeles på samme plass.

Det første hun gjorde når hun kom til Spania var å melde seg på et måneds intensivkurs i spansk på Königin.

-Der fikk jeg et godt grunnlag. Senere startet jeg på Escuela de Idiomas, der jeg fullførte flere årskurs. Jeg

trodde jeg skulle snakke mer eller mindre flytende etter ett år eller to, men det tok vel cirka fire år før jeg følte at jeg hadde et greit nivå. Har kanskje hatt litt høye krav til meg selv med hensyn til språk tidligere, men nå tenker jeg at det er godt nok som det er. Jeg er fornøyd med at folk forstår hva jeg sier, og at jeg ikke trenger tolk hos legen.

**Mye å gjøre**

Hun praktiserer språket hvor det måtte være, spesielt med sine nye spanske venner, og ikke minst med kelnere når hun dro på kafé for å gjøre lekser.

-Alt blir så mye mer interessant og enklere når man snakker språket. Det gjør en stor forskjell, og spanjolene setter stor pris på at du prøver. Svar vil du alltid få. Når man kan språket, får man også lettere spanske venner. Jeg har flere av dem.

Hun opplever at spanjoler er nok så ulike nordmenn på flere måter, spesielt når det gjelder alt som har med mat og måltider å gjøre.



■ **NYTT LIV I SPANIA:** Da Randi Veines flyttet til Costa Blanca i 2002, var det første hun gjorde å lære seg språket. Noe hun har god bruk for i sin jobb som frivillig medarbeider i Sjømannskirken i Torrevieja.

-Jeg er med i en spansk bobilgruppe, og der ser de veldig rart på meg om jeg lager meg en kopp kaffe klokken 12, smiler Randi. Jeg synes mine spanske venner er veldig oppmerksomme og sjenerøse, og så har de jo tradisjon

for at alt som tilberedes av mat blir sendt rundt, ingen skal sitte ved samme bord og være sulten. Når jeg spør mine spanske venner hvordan de ser på nordmenn, svarer de at de synes vi er veldig nasjonalistiske, men samtidig sier



■ **ET GODT VALG:** Randi er glad hun ble en aktiv del av kirken, hvor hun har hjulpet til i mange år. Her står hun i kaféen sammen med Line Cecilie Børresen.

de at det har vi grunn til, siden vi kommer fra et så vakkert land.

At hun begynte å jobbe som frivillig for Sjømannskirken i Torrevieja, var nokså tilfeldig.

-Skal jeg være ærlig, hadde jeg aldri vurdert det som en mulighet. Men siden jeg kunne spansk og hadde god lokalkunnskap, ble det stadig flere henvendelser fra både stab, frivillige og besøkende. Da skjønnte jeg at jeg kunne bidra med noe som ikke så mange andre kunne akkurat da. Det er veldig givende å føle at man kan gjøre en forskjell for folk, spesielt i forbindelse med alvorlig sykdom og ulykker. Diakonitjenesten ved Sjømannskirken i Torrevieja er



■ **SJØMANNSPREST:** Anita Dalehavn har vært i stillingen siden 2020. Det ble en tøff start på grunn av pandemien, men 60-åringen trivdes fra første stund.



■ **MANGE TILBUD:** Sjømannskirken i Torrevieja har en lang rekke tilbud for sine gjester, inkludert et stort bibliotek.



■ **GODT MILJØ:** Det hersker en god og lett stemning i kirken, som har hundrevis av besøkende hver måned.

godt organisert, og vi som er med der får oppgaver der vi får brukt vår kunnskap og erfaring. Det er også veldig fint å være med i gudstjenestefellesskapet, og ikke minst når vi er ute på messer og bedriftsbesøk.

#### Et viktig arbeid

-Jobben vi gjør betyr mye for mange. Vi mottar nordmenn i alle aldre, og vi tilbyr en lang rekke aktiviteter gjennom hele uken. Hva

som er mest populært er litt vanskelig å si, for det er mange aktiviteter som trekker mye folk. Det er ganske unikt at gudstjenestene er godt besøkt. En helt vanlig søndag kan det komme 150 personer eller mer. Når det er middag på torsdager, kommer det også mange, og det som er ekstra hyggelig er at det er folk i alle aldre. God, norsk husmannskost får man ikke så mange andre steder, men for mange er nok det sosiale vel så viktig.

SJØMANNSKIRKEN TORREVIEJA



# Costa Blanca Fotturguide

Den eneste profesjonelt utgitte fotturguide på norsk for området.  
Pocket format 12x18cm, 60 turer med detaljerte kart og ca. 250 foto.

**Fotturguide**  
**Costa Blanca**

**Fotturguide Costa Blanca**

**Turmulighetene**  
Kun få kilometer fra kysten er det slutt på det travle turistlivet, og det er mulig å vandre i fred og ro i et klassisk landskap. Langstrakte fjellrygger og øde daler strekker seg milevis innover. Finn her veien til bortgjemte landsbyer, gamle festninger og høye topper. Og selv langs kysten oppdag fine vandringer i uberørt terreng.

**Turene**  
• Et variert utvalg fra hav til hei, fra korte og lette rusleturer til tøffe fjellvandringer  
• Nøyaktige rutebeskrivelser, lette å følge  
• Samlet, oversiktlig informasjon om hver tur: lengde, tid, transport til turene med bil og kollektivtransport m.m.  
• Informasjon om kombinasjonsmuligheter med andre turer

**Kart, foto og info**  
• Topografiske, detaljerte kart i stor målestokk med ny design  
• Oversiktskart gjør det lett å velge individuelle turer  
• Oversikt over anbefalte plasser for overnatting, værforhold og andre nyttige tips  
• Bakgrunnsinformasjon - historie, landskap og kultur

Norsk originalutgave av norske forfattere  
Publisert av Frifot Forlag/Explore Interactive AS  
Utgiver av turguider siden 2002

60 fotturer for den eventyrlystne  
Pål H. Gjerden og Emma A. Arthur

www.frifotforlag.no

ISBN 978-82-92421-20-8  
9 788292 421208

Kjøpes på [www.frifotforlag.no](http://www.frifotforlag.no) og i alle norske bokhandlere.  
For utsalgssteder på Costa Blanca se [www.frifotforlag.no](http://www.frifotforlag.no)

For en sniktitt se leseutdrag på [www.frifotforlag.no/Costa-Blanca.html](http://www.frifotforlag.no/Costa-Blanca.html)





■ **"KIRKEBUTIKK":** Sjømannskirken tilbyr en rekke flotte produkter som går til inntekt for kirkens arbeid.

Lördagsgrøt kan også lokke mange i høysesongen.

Innimellom er det minikonsserter eller foredrag i etterkant, og det pleier også å være populært.

-Det er mye som skjer innen kultur, og når det kommer store artister fra Norge kan det fort bli utsolgt. Jeg tror man ønsker å få en god opplevelse, og det får man, men jeg opplever også at mange er opp-tatt av at de støtter kirken økonomisk når de kjøper billetter og er med på arrangementer. Det setter vi stor pris på.

For det meste finner Randi kun glede i jobben som frivillig, selv om det noen ganger oppstår krevende situasjoner som ikke alltid er like lett å takle.

#### Et bindeledd

-Det hender det oppstår en ulykke, og at vi trenger å være et bindeledd mellom den som er ute for ulykken og familien i Norge, for eksempel, opplyser hun.

-Av saker som gjorde inntrykk, kan jeg nevne en som kom inn på beredskapstelefonen en sommer for noen år siden. Det var en gjeng ungdommer som var på ferie og hadde mistet den ene i løpet av natten. Presten og jeg dro til sentrum for å treffe dem, og det hele virket ganske håpløst, men etter noe frem og tilbake fant vi vedkommende og det ble heldigvis en lykkelig slutt. Vi måtte jo spørre hvordan de kom på å ringe til Sjømannskirken. Det viste seg at faren til den ene hadde hatt en prat med ungdommen sin før gruppen reiste til Spania, og han hadde sagt at om noe skulle skje måtte de ringe Sjømannskirken for å få hjelp. Vi syntes jo det var ganske rørende at faren tilfeldigvis kjente til Sjømannskirken, og at disse tenåringene husket det da de havnet i denne krisen.

Hun vil gjerne bruke anledningen til å oppfordre andre til å melde seg som frivillig ved kirken, som har god bruk for ekstra hjelp.

-Hvem som helst kan bli frivillig, og man trenger ikke noen erfaring. Man gjør det man er flink på. Trengs det noen form for opplæring, gir vi det. Det jeg kan si med sikkerhet er at det er en givende jobb, og man kommer i kontakt med mange forskjellige og interessante mennesker. Alle er velkomne.

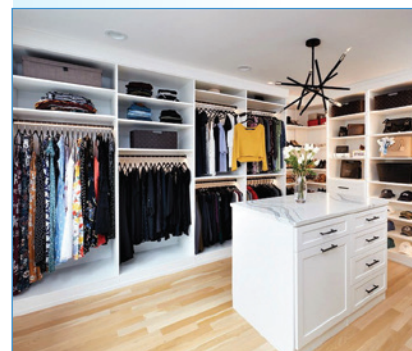
Sjømannspresten Anita Dalehavn har tatt plass i sofaen sammen med Randi. Hun har vært på plass i seks år, og trives godt. Det er første gang hun arbeider for Sjømannskirken.

#### Troende og ikke-troende

-Det er nok så annerledes enn hva jeg er vant med fra før av, sier hun. Kanskje fordi Sjømannskirken er blitt så mye mer enn guds hus opp gjennom årene. Her i Torrevieja tilbyr vi jo alt fra "petanca" og familiemiddag til foredrag og konserter i tillegg til religiøse tjenester. For ikke å glemme kirkekoret. Der kan hvem som helst melde seg på, alt man trenger er å ha lyst.

Hun inviterer oss til en tur rundt i kirken, hvor alt er under samme tak. Vi får se orgelet fra den nedlagte sjømannskirken i Rouen. Det ble demontert og bygget opp igjen i Torrevieja. Vi får hilse på den hyggelige unge damen som står bak disken i kaféen, og vi får titte på det imponerende biblioteket og alle de delikate, strikkede produktene som selges til inntekt for kirken.

-Vi er helt avhengig av økonomisk støtte for at vi kan fortsette arbeidet vårt her i Torrevieja, opplyser Dalehavn. Vi mottar ikke noen form for statlig støtte, derfor er vi helt avhengige av donasjoner. Heldigvis får vi inn litt penger på arrangement, spesielt når vi arrangerer vårt populære



## 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.



julemarked, som finner sted hvert år.

Intervjuet avsluttes i kirkens hage, hvor solen stråler over oss på den blå himmelen. Vi blir fristet til å sette oss ned et øyeblikk.

-Det som er så fint med å bo her på Costa Blanca, er dette flotte klimaet, sier Randi. Sol har vi jo nesten hver dag. Og det er så mange fine steder å besøke. Man trenger ikke å kjøre langt.

-For ikke så lenge siden reiste vi med bil helt til Madrid, legger presten til. Jeg elsker Spanias

hovedstad, det er en flott by.

DIN REPORTASJE kan ikke forlate stedet uten å handle litt i kirkebutikken. Det er ikke så mye å velge mellom siden nesten alt er utsolgt. Men vi kjøper et par vakre og myke pulsvanter laget av det beste garnet.

-Det er litt lenge til neste gang, men dere må komme innom julemarkedet når den tid kommer, smiler Randi. Da har vi mye fint. Men dere er hjertelig velkommen når som helst. Det er en del som skjer fremover.

## ”Jeg har funnet min plass”

Min mor og far kjøpte hus i Spania i Torrevieja i fjor sommer. Vi er ikke fastboende, men mamma og jeg bruker mye tid her. Jeg stortrives og kunne gjerne tenkt meg å komme oftere.

Jeg kommer fra en liten bygd, hvor det ikke skjer så mye, det er lite å finne på. Her skjer det noe hele tiden, og det er så mye å se og gjøre. Det å kunne føle seg så hjemme på en ny plass så fort, er veldig givende.

Livet mitt er veldig annerledes i Spania enn hva det er i Norge. Mye på grunn av omgivelsene og menneskene rundt meg, men også fordi det gir livsglede å kunne fungere som normalt og kunne delta på ting som jeg ikke alltid kan gjøre i Norge på grunn av helsen. Attpåtil kan jeg gjøre en forskjell for andre gjennom mitt arbeid som frivillig for kirken.

Jeg kommer fra en bereist familie, så jeg visste om Sjømannskirken før jeg kom til Spania. Det jeg ikke visste var hvor mange Sjømannskirker det finnes rundt omkring i verden! Jeg må innrømme at jeg trives ekstra godt i denne kirken. Staben utgjør en herlig gjeng. De som jobber der, er imøtekommende og forståelsesfulle mennesker som er lette å prate med. Jeg følte meg velkommen fra første øyeblikk.

Siden jeg likte meg så godt i kirken og hadde god tid, fortalte jeg en dag litt om min situasjon, og at jeg planla å bruke mere tid i Spania fremover. Jeg



tilbød min hjelp, og før jeg visste ordet av det var jeg en stolt frivillig.

Min rolle i kirken er for det meste på kjøkkenet, men jeg hjelper til der det trengs. Jeg er ikke kravstor, jeg er bare glad for at jeg kan bruke tiden min til noe nyttig, og bidra med noe. Jobben betyr faktisk veldig mye for meg. Det har skjedd mye i livet mitt den siste tiden. Etter mye frem og tilbake, har jeg endelig funnet en plass hvor jeg føler at jeg gjør en forskjell. I tillegg har jeg en plass å komme til.

I løpet av en uke, er jeg på jobb hver torsdag og lørdag, men stiller også opp om de trenger meg andre dager. Så er jo jeg innom en gang i blant bare for å skravle litt med de som jobber her.

Jeg anbefaler andre å følge i mine fotspor. Det er bare å hoppe i det. Her er det noe å gjøre for alle, og du vil umiddelbart føle deg hjemme. Du vil bli kjent med en helt fantastisk gjeng, som gjør en utrolig god jobb. De fortjener all den hjelp de kan få.

Ingrid Hauge (22)

# GUARDAMAR



## Guardamar er mest kjent for sine 11 kilometer vakre sandstrender og sol nesten hele året, men denne sjarmende landsbyen har mye mer å by på. Du vil bli overrasket!

### ■ Utdrag fra Veiviseren II - Costa Blanca

Guardamar del Segura kommune ligger rundt 50 kilometer sørvest for Alicante by, like sør for Elche, like nord for Torrevieja og øst for Rojales. Som navnet tilsier, renner elven Segura gjennom byen. Kommunen har rundt 18 200 innbyggere, hvorav en tredjedel er utlendinger. Om sommeren kan imidlertid befolkningen øke betydelig og nå over 100 000. Dette skyldes det store antallet turister og besøkende som strømmer til denne kystbyen i høysesongen, både fra utlandet og Spania. Selv om Guardamar tradisjonelt har levd av fiske, jordbruk og saltutvinning, er det nettopp turismen som i dag er den viktigste økonomiske motoren i byen.

### Castillo de Guardamar

Som på så mange andre steder på Costa Blanca, har både iberere, romere og muslimer satt sine spor i Guardamar. Et eksempel er den gamle festningen, som ligger på toppen av bakken hvor det gamle inngjerdede citadellet befant seg. Det står nesten ingenting igjen av festningen i

dag, siden jordskjelvene i 1829 ødela det meste av den. De forårsaket mer enn tusen dødsfall og la middelalderbyen i grus.

Det var flere jordskjelv i Guardamar i 1829, som kulminerte i en katastrofe 21. mars. Dette jordskjelvet, med en styrke på omtrent 6,6 på Richters skala, forårsaket massive ødeleggelser. Noen forskere mener at de store skadene var et resultat av en langvarig serie jordskjelv, ikke bare det som fant sted 21. mars. Etter jordskjelvene ble det reist et nytt bysentrum i nyklassisistisk stil bygd av restene fra festningen, og som du ser i dag.

Jeg startet turen i Guardamar på den gamle festningen, eller det som står igjen av den. Mest fordi jeg visste utsikten ville gi meg en god oversikt over sentrum, før jeg tok fatt på det. Jeg hadde også hørt mye godt om stedet fra en kamerat i Madrid som er fotograf. Han sa det var et drømmested for hvilken som helst fotograf, selv om det ikke var så veldig mye å se der.



Jeg skjønte med én gang hva han mente da jeg nådde selve plassen der festningen stod før i tiden. Det er en fryd for blikket; alt du føler er fred og ro etter som øynene vandrer frem og tilbake. Det var ingen andre på plassen da jeg og mitt følge kom dit, og vi hadde hele området for oss selv i en liten time. Rene luksus!

Som sagt, ikke så mye som står igjen etter den gamle festningen, utenom elementer som kruttbastionen og malerier på rester av murer og tårn. Det gjør ingenting, for plassen er et syn i seg selv. Jeg elsker det som kommunen har gjort med den. Det er så åpent, rent og pent overalt. For ikke å glemme utsikten, som er strålende og tilbyr en vidstrakt panoramautsikt over kommunen. Adressen er del Baluarte, s/n. Du kommer også dit via Plaza del Rosario, 4. Jeg gikk opp fra sentrum, hvor jeg enkelt fant en parkeringsplass i en av sidegatene til hovedgata. Det tok kun noen minutter.

#### Museo Arqueológico

Neste stopp var Museo Arqueológico, som befinner seg i kjelleren til byens Casa de Cultura i byens sentrum. Jeg gikk inn i forskjellige rom som er organisert i kronologisk rekkefølge i henhold til de forskjellige sivilisasjonene som befolket området. Det er informasjonsskilt hele veien. Jeg så alt fra restene av utdødde pattedyr til redskaper folkene som bodde på landsbygda brukte i sitt daglige liv. Jeg så også det viktige funnet fra 1987, som viser den iberiske La Dama de Guardamar, som har interessante likhetstrekk med La Dama de Elche. Ønsker du å se originalen må du gå til MARQ i Alicante.

Adressen er Carrer Colon, 60. Åpningstider er mandag til fredag fra 09:00 til 20:00. Lørdag 10:30 til 14:30.

#### Museo Ingeniero Mira

Når du først er i byens sentrum, må du avlegge et besøk på Casa Museo Ingeniero Mira, som ligger like ved rådhuset. Det er dedisert til ingeniøren Francisco Mira, personen som ledet den viktige jobben med plantingen av nye tre i La Pinada mellom 1900 og 1930. Her får du god informasjon om hvordan han takket være nesten tusen arbeidere



greide å forvandle et ørkenlandskap til en frodig skog og dermed forhindre at sanden begravde befolkningen. Du vil også kunne besøke kontoret og soverommet til ingeniøren.

Adresse er Carrer Miguel Hernández, 2. Åpningstider er 10:00 til 14:00 alle dager utenom søndager.

Stikk også innom "Subasta del Pescado", som er fiskemarkedet. Det er åpent mandag til fredag klokken 10:00, og da er det fiskeauksjon. Det finner du i Lonja de Guardamar, som ligger i fiskehavnen Gola del Segura. I tillegg til å tilby byens stjerneprodukt, er fiskemarkedet en viktig del av byens historie.

Har du lyst på en god kopp kaffe eller noe godt å spise, anbefaler jeg at du tar en tur innom Tre Toppar i Calle San Eugenio 23 like ved hovedgaten. Kaféen er svensk, og betjeningen veldig hyggelig. Uansett er kafébesøk i Guardamar en hyggelig affære. Jeg satte meg ute på tre forskjellige steder, og nøy hvert minutt. Det er når man sitter på en kafé at man får et godt inntrykk av atmosfæren i byen, og de som bor der.

#### Parque Alfonso XIII

Timene gikk fort i Guardamar. Jeg fant noe jeg fikk lyst til å fotografere på hvert hjørne. Men endelig parkerte vi ved Parque Alfonso XIII, som jeg hadde sett frem til å besøke. Her var forventningene store, men jeg ble likevel overrasket. Hvem skulle tro at man fant restene av en fonikisk havneby i denne furuskogen, dekket med sand?

Blant innbyggerne i Guardamar, er denne parken bedre kjent som La Pinada. Den utgjør en skog på 800 hektar og mer enn 600 000 trær som hovedsakelig består av furutrær, men også eukalyptus, syprer og palmetrær. Det er et perfekt sted for å utøve sport eller for å nyte en spasertur i flott natur.

Det har alltid vært mye tett furuskog i Guardamar. En viktig skog som forhindrer at de kraftige sanddynene sprer seg. På 1700-tallet ble mye av skogen hogd ned for å lage krigsskip. I 1897 begynte arbeidet med å plante nye



trær for å stoppe den bekymringsfulle fremrykningen av sanddynene. Dette prosjektet ble utført på en slik suksessrik måte at selve kongen, Alfonso XIII, kom for å overvære arbeidet og resultatet.

#### Rábita Califal

I Alfonso XIII-parken, nær munningen av elven Segura, ligger Rábita Califal. Det er et imponerende arkeologisk sted hvor du finner restene av en "rábita", der tilbedere bodde i åndelig tilbaketrukkethet, og som pilegrimer og reisende brukte som tilfluktsted.

Stedet ble oppdaget på slutten av 1800-tallet av skogingeniøren Mr. Francisco Mira y Botella, som ledet det viktige skogplantingsarbeidet i Guardamar-sanddynene. Under skogplantingsarbeidet ble det oppdaget noen steinstrukturer, og utgravninger ble satt i gang. Blant de første restene arkeologene fant var en gravstein med inskripsjoner på klassisk arabisk, deretter ble det oppdaget 23 rom og en moské. Det ble også funnet rester av keramiske redskaper til både daglig og religiøs bruk.

Like ved Rábita ligger La Fonteta (Jaciment arqueològic de la Fonteta), som er restene av en fonikisk havneby. Under arkeologiske utgravninger ble det blant annet funnet en monumental mur med en bastion, en perimetergate og hus. Det er en av de mest komplekse og best bevarte fonikiske byene ved Middelhavet.

#### El Parque Reina Sofia

Du kan ikke forlate Guardamar før du har besøkt denne parken som bærer samme navn som dronning Sofia, mor til dagens konge i Spania. Det er som å komme inn i en oase bestående av sanddyner, trær, planter, små bekker og dammer. Her er det skjønnhet og mer skjønnhet, og stillheten er til å ta og føle på. Akkurat som det står på plakaten foran Jardin Zen: "Du blir fylt med inspirasjon, fred og ro."

Sjelden har jeg sett så mange forskjellige dyr på én og samme plass i naturen. For selv om dette er en velholdt park, får du følelsen av å ha havnet midt i ville naturen.



Ekorn (tamme sådan), ender, gjess og skilpadder lever i fred side om side, og de tar seg gjerne et bad sammen. Det er et syn! For ikke å glemme de mange påfuglene som gleder øyet med sine flortende haleparader. Barna vil elske dette stedet. De kommer nært dyrene, som nå og da like greit tar seg en spasertur utenfor innegjerdede områder, som om de vil ønske deg velkommen inn til deres paradys. Det er som om de snakker til deg!

Ellers har parken mange trebroer og stier, dekket med en lang rekke vakre elementer, som fontener, statuer, dammer og vannfall. Trenger du å hvile litt, finnes det flere steder hvor du kan sette deg ned på en benk i skyggen. Det er også bord du kan bruke til en god familiepiknik. Parken er et syn om natten, da trærne lyser opp med skiftende farger.

Adressen er Avenida dels Pins, s/n. Det er døgnåpent.

#### En tragedie

Ikke langt fra Parque Reina Sofia, ligger Babilonia-stranden, som jeg så absolutt anbefaler deg å besøke. Ikke bare fordi den er så vakker, men også fordi den har en interessant, men tragisk historie.

De fargerike husene på Playa Babilonia ble hovedsakelig bygget på 1920- og 1930-tallet, og bidro til å bremse fremrykningen av sanddynene mot byen. I dag truer husene økosystemet til sanddynene, og må rives. Et annet problem er at de med tiden vil bli slukt av vannet, som allerede har steget noen meter.

Guardamar har heldigvis mange flere strender, den ene vakrere enn den andre. Den gjennomsnittlige vanntemperaturen i august er 26 grader, og rundt 18 grader i vintermånedene. Det er derfor ikke uvanlig å se badegjester også i lavsesongen, spesielt når det gjelder nordeuropeere.

#### Vakre strender

Det som skiller ut strendene i Guardamar, er at de sammen med furuskogen danner en stor kystpark. Bak en omfattende strandstripe på 11 km er det en 800 hektar

stor sanddyneskog, som fremfor alt består av furu, eukalyptus og palmetrær.

Els Tossals ligger nord for elven Segura, og er en 1661 meter lang naturiststrand med sand som ligner på gull. Den har lett adkomst fra N-332-veien (Alicante-Cartagena), på høyde med campingplassen Alannia Guardamar. Både vannet og sanden er av ypperste kvalitet. I tillegg er stranden omgitt av tykk vegetasjon og naturlige sanddyner. Et paradys for nudister.

Playa de los Viveros skiller seg også ut for sin gullkornete sand og naturlige omgivelser, som består av en snor av sanddyner og omfattende furuskog. Denne idylliske stranden som grenser til Segura-elven i nord og Babilonia-stranden i sør, har en lengde på 1.210 meter.

Playa Centro er stranden som ligger nær sentrum av byen. Den er gunstig for hele familien, også for funksjonshemmede. Den har en lengde på 427 meter, og er kjent for sitt klare vann og gyldne sand. Her finner du alle fasiliteter, inkludert muligheter for vannsport og et lekeområde for barn. Strandpromenaden som ligger like ved, har et bredt utvalg av restauranter. Stranden ligger veldig nær Reina Sofia-parken, som du kan besøke etter strandbesøket, da den er spesielt livlig ved solnedgang.

Playa La Roqueta ligger ved Playa Centro. Den måler 1.164 meter. Kvaliteten på vannet og tjenestene den tilbyr, gjør den veldig attraktiv for familier. Den er spesielt egnet for windsurfing, og er tilgjengelig for bevegelseshemmede. Det eneste problemet er at siden stranden er så åpen, er det alltid havstrømmer.

Playa del Campo er en spektakulær to kilometer lang sandstrand, i høyst fredelige og landlige omgivelser. Takk være områdets mange furutrær, er det ingen bebyggelse i nærheten. Her pleier det å være mye mindre folk enn på de fleste andre strender, ikke bare i Guardamar, men på hele Costa Blanca. Vær obs på at det kan være en del bølger.

Playa de las Ortigas er fortsettelsen av Campo-stranden. Den har en gangvei i tre med tilgang til stranden. Den utgjør et svært åpent område, med deilige sanddyner og gylden sand. Den ligger i gangavstand til Playa de la Mata i Torrevieja, har en lengde på 1.457 meter og et av de viktigste kystdynesystemene i Spania. Det er imidlertid viktig å være oppmerksom på at her er det lite fasiliteter. Å finne parkeringsplass kan være komplisert, spesielt på sommeren.

### **Mercadillo Campo**

Mercadillo de Campo de Guardamar, også kjent som "Sitronmarkedet", er blant de største ukentlige markedet på Costa Blanca og et høydepunkt i byen. Der tilbys et stort utvalg av fersk frukt, grønnsaker, fisk, kjøtt, kryd-

der, samt klær, sko, smykker, husholdningsartikler og håndverk.

Markedet ble for ikke så lenge siden flyttet fra sentrum til Poligono Santa Ana, på tross av mange protester. Det er fremdeles godt besøkt, men noen klager på at det har blitt veldig dyrt siden det ble flyttet, og at det har mistet mye av sin sjarm. Det er likevel en flott plass for å møte venner og dele et godt måltid til en hyggelig pris. Om sommeren er det lurt å besøke markedet så tidlig som mulig på grunn av den store tilstrømmingen av folk. Det ligger i grøntområder, er lett tilgjengelig via CV-895, og tilbyr rikelig med parkeringsplasser i nærheten.

Det er åpent søndager fra 09.00 til 15.00. Adressen er Cam. del Raso, 15.

### **Fugletitting**

Hvis du er en naturelsker og liker å utforske turstier til fots og på sykkel, er Guardamar det ideelle stedet for deg. Stiene er lett tilgjengelige og passer for hele familien. Jeg anbefaler at du stikker innom turistinformasjonen (Concejalía de Turismo) på Plaza de la Constitución 7, og spør om et kart over alle rutene. Ruta del Puerto er populær. Gjennom mesteparten av ruten er det mulig å observere mange arter av vannfugler, som finnes i elvestrekningen i overgangen mellom ferskvann og saltvann.

I Guardamar kan du nyte fugletitting flere steder, inkludert naturparken Lagunas de La Mata y Torrevieja og området rundt utløpet av elven Segura, kjent som La Gola. Den lengste fugletittingsruten i Guardamar er Laguna de la Mata Circular, som er 16,4 km lang.

### **Moros y Cristianos**

Moros y Cristianos feires med brast og bram i Guardamar i slutten av juli, til ære for Sant Jaume, byens skytshelgen. Fiestaen tiltrekker tusenvis av tilskuere fra hele provinsen og utenfor, og som aktivt deltar i de over 30 arrangementene fordelt over ti dager.

Festlighetene minnes tiden da kristne kongedømmer gjenvant territorier okkupert av muslimer, nærmere bestemt erobringen og gjenbefolkningen av Guardamar av katalanske kristne i 1271.

Festivalen er en mulighet til å bli kjent med byen fra innsiden, da arrangementet blander historie, tradisjon og gastronomi. På turistinformasjonen vil du få all informasjonen du trenger om program. Anbefaler at du stikker innom noen dager før fiestaen starter. Du kan også prøve å nå dem på telefon (00 34) 965 72 44 88.

Om du ønsker å se de beste paradene, hvor de kristne og araberne parader sammen med sine tropper, er det best å komme tidlig. Gatene kan bli overfylte, og noen arrangementer tiltrekker seg store folkemengder.



## **Carmen del Campillo**

**Dette arabiske tehuset, omkranset av en usedvanlig vakker hage, er som tatt ut fra eventyret "Tusen og én natt".**

### **■ Utdrag fra Veiviseren I - Costa Blanca**

Carmen del Campillo, også kjent som Casa Morisca, er et tradisjonelt arabisk tehus i landelige omgivelser mellom Crevillent og Albufera. Jeg overdriver ikke når jeg sier du vil tro at du har kommet til selve paradiset. Ta med gode sko, da det er en del smale trappeganger rundt omkring i selve huset. Uansett vil du gå en del, for hagen er enorm. Den er egnet for rullestolbrukere, men det gjelder ikke selve huset.

Casa Morisca er et ideelt sted å besøke alene eller sammen med venner og familie, inkludert barn. Vi hadde med Bambi, og det var greit at hunden ble med inn, så lenge vi holdt den i armene. Mest på grunn av kattene, fikk vi høre, for de var ikke alltid like snille som Bambi. Vi møtte fire lekende kattunger på vår vei, og en vakker hvit voksen katt. Ingenting som forstyrret oss. Det gjorde derimot myggen. Anbefaler du tar turen på høsten, eller vinteren, og ikke i august da vi var der. Dessuten var det veldig

varmt og klamt; vi fikk det travelt med å komme oss ut etter et par timer.

### **Magisk atmosfære**

Det finnes to gratis parkeringsplasser. En ligger på slutten av landeveien, som fører til tehuset, den andre helt ved inngangsporten, rundt 100 meter lengre inn. Sett av noen timer til besøket. Ta gjerne med en avis eller god bok som du kan lese mens du drikker te og innbiller deg du er i Marrakech. Ikke et eneste øyeblikk får du inntrykk av at du fortsatt er i Spania.

Magien starter så fort du parkerer bilen. Vi ankom paradiset litt over klokken 18.00 en tirsdags ettermiddag. Et orkester med spillende gresshopper ønsket oss velkommen. Inngangsporten minte oss om dørene maurene brukte på slott og borger da de styrte på Costa Blanca. Den vakre stien mot selve tehuset er en drøm. Frodig og grønt hele veien.



### Arabisk telt

Vi anbefaler at du utforsker tehuset først. Det har alt som trengs for en reise inn i den arabiske verdenen, som typiske kjøkken, stuer, vannpiper, terrasser og en uendelighet av detaljer som lykter, puter og tepper blant mye annet. For ikke å glemme teltet som står på hustaket.

Du kan gå inn overalt, til og med sette deg ned, mens du nyter en god kopp arabisk te, som er inkludert i inngangsbilletten (sju euro per person). Her er det mye å velge mellom. Andalusisk te, blomsterte, fruktte, med eller uten melk. Du kan også velge fruktjuice, og du må for all del smake på det arabiske bakverket.

Det som imidlertid imponerte oss mest var den fortryllende hagen dekorert i mosarabisk stil, som er en blanding av tidlig romansk og maurisk stil i spansk byggekunst. Akkurat som inne i huset, på hvert eneste hjørne og i hver eneste retning, ser du noe som trollbinder blikket ditt.

### En fryd for sansene

Hagen, som til tider virker uendelig, har en fantastisk stor variasjon av planter og trær i tillegg til keramiske amforas vaser, fontener og vakre påfugler som streifer fritt rundt. Hvordan eierne greier å holde alt så godt vedlikeholdt er et mysterium.

Du kan også velge å drikke te i hagen. Jeg anbefaler deg å ta tekoppen på slutten av turen, etter at du har blitt godt kjent med hagen. Da vet du hvor du best kan koble sansene dine til lyden av vannet fra fontene, påfuglene og ikke minst freden som hersker på dette stedet.

Om du besøker tehuset etter at mørket har lagt seg, er hagen bare enda vakrere, siden hele eksteriøret er fylt med stearinlys som gir en helt unik atmosfære.

Adresse: N-340, 03330 Barranc de Sant Gaietà, Alicante.

Om du har spørsmål, ta kontakt på [carmendelcampillo@gmail.com](mailto:carmendelcampillo@gmail.com)

Åpningstider:  
Juli-september: 18.00-02.00 alle dager.  
Oktober-juni: onsdag til søndag fra klokken 16.00.

CARMEN DEL CAMPILLO - TEHuset





## Bor halve året i Albir TAKKET VÆRE SOLGRUPPEN

Nittiåringen har kommet til Albir hvert år siden 2015. Takket være Solgruppen, som tar seg av alt, føler hun seg like trygg som hjemme i Norge.

Gerd Nikolaisen er nettopp ferdig med dagens trening når hun møter opp på Bokkaféen i Albir til intervjuet. Hun kommer gående med en rullator, som hun ikke er helt fornøyd med.

-Dette er første året jeg bruker en rullator, og selv om den er til god hjelp, er det vanskelig å venne seg til den. Jeg må jo ha den med overalt. Jeg sliter litt med det. Er jo ikke så lett når man har gått uten i 90 år, men det blir nok litt bedre etter hvert, smiler hun.

Hun setter rullatoren til siden, og tar plass. Det er vanskelig å tro at kvinnen er nitti år, for utenom litt dårlige bein, er hun i storform.

### Godt klima for helsen

-Jeg skal ikke klage, sier hun. Jeg greier meg godt. Det hjelper at jeg er i Spania hele vinterhalvåret. Klimaet er jo helt fantastisk og man kan være ute hele dagen, noe som gjør at jeg kan være aktiv og holde kroppen i form.

Hun smiler og legger til:

-Jeg pleier å si at nå er jeg halvt spansk, siden jeg bruker så mye tid i Spania. Men jeg liker meg like godt i Vadsø i Finnmark resten av året.

Spania er hun godt kjent med, da hun i mange år reiste hit sammen med sin mann, som døde i 2014. De pleide å reise til Malaga, hvor de trivdes godt. En dag fant de ut at de

skulle reise fra Malaga til Albir, som de hadde hørt mye godt om.

-Vi tok buss, det tok åtte timer. Vi likte oss i Albir umiddelbart. Vi syntes strandbyen var akkurat passe stor, og at den hadde mye å by på. I tillegg følte alt veldig trygt. Da mannen min døde, ønsket jeg å fortsette å reise til Spania. Da jeg i "Vi over 60" leste om Solgruppen som tilbød turer til Albir, tenkte jeg at dette måtte jeg sannelig prøve.

### Gjentar hvert år

-Man har jo alltid forventninger, men alt var mye bedre enn jeg hadde trodd på forhånd. Derfor kom jeg tilbake året etter, og året deretter. Nå har det blitt 15 år på rad at jeg reiser med Solgruppen. I begynnelsen var jeg her på kortere opphold, som etter hvert ble lengre og lengre. I dag pleier jeg å komme i oktober, og er her til slutten av april. Alt jeg trenger å gjøre på egen hånd, er å komme meg til Gardemoen. Derfra er det Solgruppen som tar seg av alt.

Å kjede seg har hun aldri tid til, for det er mye som skjer, og hun møter alltid mange nye, interessante mennesker.

-Så nysgjerrig som jeg er, vil jeg jo helst være med på det meste, sier den tidligere lærerinnen. Spesielt når Solgruppen arrangerer noe for oss. Ellers er jeg ute og går tur eller

møter venner hver dag. Frokosten tar jeg som regel hjemme, men resten av måltidene foretrekker jeg å ta ute. Gode restauranter hvor man kan spise et godt måltid til en god pris finner man overalt. Dessuten lager jo Bokkaféen mat til oss om vi ønsker det. Jeg er alltid i godt selskap. Jeg har fått flere gode venner gjennom reisene hit til Albir. Det er ingen grunn til å føle seg ensom.

### Feirer jul sammen

Det hun setter ekstra stor pris på, er å feire jul sammen med Solgruppen i Albir.

-Det er litt av et selskap som blir arrangert hvert år. Vi pleier å være mange. Vi får servert typisk norsk julemat, og juletreet er pyntet med norske flagg. De tar så godt vare på oss. Når festen er over, og man skal tilbake til leiligheten, passer de på at alle kommer seg trygt tilbake. Sannheten er at man føler seg trygg og passet på hele tiden.

Når hun er i Albir, bor hun på leilighetshotell, som Solgruppen bruker.

-Jeg bor alene, men det gjør jeg jo også i Norge, så det går greit. Om det skulle skje noe mens jeg er i Albir, får jeg umiddelbart hjelp. Og om noen av oss gjestene ikke dukker opp der vi skal, sjekker Solgruppens representanter om det har oppstått noe

med én gang. Jeg kan ikke få takket Camilla, Vibeke, Karen og Alicia nok. De er så imøtekommende og inkluderende alle sammen. Vi er så godt ivaretatt. Vi kunne ikke hatt det bedre.

I april fyller Gerd 90 år, og da planlegges det bursdagsfest, etter det hun har hørt.

### Gode venner

-Camilla sa her om dagen at jeg må forberede meg på en storfest, smiler hun. Det blir spennende! I fjor på bursdagen min, ble jeg med på en pub for å se Bodø Glimt spille en kamp. Jeg tenkte ikke så mye over at det var min bursdag, men det oppdaget jeg at Camilla og gjengen hadde gjort. Det ble en fest da og, smiler hun.

Intervjuet er nesten ferdig da en av Gerd's venninner dukker opp. Hun heter også Gerd.

-Vi ble kjent gjennom Solgruppen, sier den vennlige damen, som reiser hvert år til Albir sammen med sin mann.

-Vi har brukt bedriften i mange år, og føler oss veldig heldige som kan tilbringe så mye tid her på Costa Blanca. Albir er en flott plass for seniorer, da alt er så trygt. Vi har mye å takke Solgruppen for.



■ **KUNNE IKKE HATT DET BEDRE:** Både Gerd Nikolaisen (til venstre) og Gerd Skjeltorp Hansen reiser med Solgruppen til Albir hvert år.

■ **TAKKNEMLIG:** Gerd er veldig fornøyd med oppfølgingen hun får av teamet på Solgruppen når hun er i Albir. Her står hun sammen med Camilla Lausund (til venstre), og Kjellaug Nielsen (til høyre) som også har reist med bedriften i mange år.

# MISS FINI CARE gir deg en hjelpende hånd

Hun snakker flytende norsk, og har tidligere jobbet for en rekke norske helseinstitusjoner på Costa Blanca. Nå tilbyr hun sine tjenester som helsefagarbeider for eget firma.



Sponset reportasje

Fini Martínez er født i Alicante by, men vokste opp mellom Alfaz del Pi, Altea og La Nucia. Byer hun kjenner som sin egen bukselomme, da hun har bodd her hele livet.

-Jeg anser meg som privilegert som bor i dette vakre området, smiler 47-åringen. Ikke bare på grunn av klimaet og den flotte naturen, men også på grunn av det internasjonale miljøet. Jeg bor i Alfaz del Pi, og mange av mine naboer er utlendinger.

Norsk snakker hun flytende takket være sin norske "familie", som også bor i Alfaz del Pi.

-I mine yngre dager forelsket jeg meg i en nordmann, som jeg etter hvert fikk en sønn med, smiler hun på nytt. Selv om vi ikke lenger er sammen i dag, har vi et godt forhold. Jeg føler meg fremdeles som en del av min norske familie, som jeg bruker mye tid sammen med.

## Jobbet på Reuma-Sol

Det var den norske familien som oppfordret henne til å søke jobb på Reuma-Sol (eid av Norsk Revmatikerforbund), da helsesenteret i 2012 søkte etter en resepsjonist som snakket både norsk og spansk.

-Jeg var vill av glede da jeg fikk jobben, sier hun. Jeg husker det som en fantastisk tid. Etter en stund i resepsjonen, fikk jeg muligheten til å ta over butikken, som jeg etter

hvert gjorde om til en kafébutikk. Jeg kjøpte også inn et par ovner som ble brukt til å steke brød.

Så kom pandemien, som hadde katastrofale følger for Reuma-Sol, som mottok reisende fra Norge.

- Pandemien var den direkte årsaken til at rehabiliteringssenteret ble begjært konkurs i juli 2020, sier Fini vemodig. Pasientgrunnlaget forsvant, og det var ikke mulig å opprettholde driften. Rundt 30 ansatte mistet jobben.

Siden det skulle vise seg at pandemien ble langvaring, bestemte Fini seg for å bruke tiden godt, og utdannet seg til helsefagarbeider.

-Det er noe av det beste jeg noen gang har gjort! Jeg oppdaget at jeg hadde kommet på riktig plass. Det er ikke bare noe jeg sier. Det føles naturlig for meg å hjelpe og ta vare på andre. Kanskje fordi jeg er både empatisk, sensibel, tålmodig og sterk på samme tid. Det er viktige kvaliteter når du jobber som helsefagarbeider, spesielt om du har med eldre mennesker å gjøre. Det er veldig viktig å lytte godt og finne de riktige løsningene på deres daglige problemer.

Hun legger til med et smil:

- Jeg er vel også i overkant positiv, og liker å sette fokus på det som er godt i livet og ikke klage over overfladiske

og tåpelige ting. Bare det å gå, løpe og trene er noe jeg ikke tar for gitt. Når du jobber med folk som knapt kan gå, og du ser hvordan de sliter for å få det til, ja da føler du deg heldig som er sunn og frisk.

## Utdannet helsefagarbeider

Ferdigutdannet fikk hun praksisplass på HCB Benidorm - som er et av områdets beste sykehus -, og senere sin første ordentlige jobb som helsefagarbeider. Noe som bare bekreftet at hun hadde valgt den rette utdanningen. Hun gledet seg hver dag til å dra på jobb, og fikk god kontakt med sine pasienter.

-Den aller beste jobben jeg noen gang har hatt, var på CAN-senteret i Altea, et norsk rehabiliteringssenter eid av Bærum kommune. Der fikk jeg virkelig bruke alt jeg hadde lært på senterets pasienter som kom noen uker for trening og mestring i et varmere klima.

Hun får nesten tårer i øynene når hun tenker på tiden hun jobbet på CAN-senteret.

-Gleden jeg følte ved å dra på jobb, kan ikke beskrives med ord. Ikke var det bare en fantastisk arbeidsplass med gode kollegaer, vi jobbet med mennesker som var så glade for å være i Spania, og så takknemlige for hjelpen de fikk. Jeg kunne se forbedringer i hver pasient hver dag. Oppholdet i Altea betydde utrolig mye for helsen deres. Noen kunne knapt gå når de kom til senteret, og når de skulle tilbake gikk de ut av døren på egne bein.

Dessverre så stengte CAN-senteret i fjor, etter mange år i drift, og Fini ble uten jobb.

## Startet for seg selv

-Det var da jeg begynte å leke med tanken om å starte for meg selv. Det var veldig fristende, fordi jeg visste at jeg var klar for det. Jeg hadde høstet inn mye god erfaring, og var det noe jeg som helsefagarbeider ikke hadde lov til å gjøre, så hadde jeg de rette kontaktene. Folk jeg stolte på, og som jeg hadde jobbet med tidligere.

Jeg hadde til og med navnet Miss Fini Care klart.

Men så ble hun tilbudt en jobb, som hun aksepterte, og hvor hun ble noen måneder.

-Jeg fant ikke helt min plass, og kjente at jeg måtte komme meg videre og til min opprinnelige plan om å starte for meg selv. Jobbe med det jeg brenner for mest, som er å ta vare på mennesker.

Hun har holdt på noen få uker, men er allerede i full gang med sine aller første kunder.

-Det gikk bare et par dager før jeg ble kontaktet av noen som hadde hørt om meg fra en bekjent. Jeg ble så glad. De neste par ukene fikk jeg et par til. Jeg ser lyst på fremtiden, for jeg ser at det er mange som trenger mine tjenester. Som helsefagarbeider er det mye jeg kan tilby av pleie. Og ikke minst, jeg kan hjelpe dem å trene, slik at de holder seg i form.

## Bredt tilbud

Hun smiler, og ansiktet lyser opp.

-Jeg opplever at mange pasienter sier de ikke liker å trene, men når de be-

gynner å trene med meg, elsker de det og ser frem til hver eneste gang! Det handler om å forbedre helsen for å få mer autonomi. Det er utrolig hva litt trening hver uke betyr. Det kan være alt fra bevegelsestrening til trimtur ute i det fri, alt etter formen til pasienten.

Hun kan også handle for sine kunder, løpe ærend eller holde dem med selskap.

-Det er mange eldre som bor alene, og som setter stor pris på litt selskap og litt hjelp i huset. Vi kan spille kort, lage mat eller bare prate litt. Jeg kan også lære dem noen spanske gloser, smiler Fini.

Hun dekker et stort område, som inkluderer Alfaz del Pi, Altea, La Nucia, Polop, Benidorm og Villajoyosa.

-Alt kommer litt an på hvor mye jeg har å gjøre til enhver tid, understreker hun. Jeg bor jo i Alfaz del Pi, og vil nok få en del å gjøre her fremover. Men for all del, så langt det går, er jeg villig til å reise litt. Det som er viktig for meg, er å ha god nok tid til hver kunde, slik at jeg kan gi dem den oppmerksomheten de fortjener til enhver tid. Da blir både de og jeg fornøyde.



■ **HARDTARBEIDENDE:** Miss Fini Care er ikke redd for å ta i et tak. Når hun ikke jobber, er hun på trening, som er hennes store lidenskap.



## De hjelper deg MED FORSIKRING

Med sin internasjonale bakgrunn og ekspertise er Eva og Natalia nøkkelpersoner for Grupo Martí, som tilbyr alle typer forsikringer gjennom AXA.

Utsiden til kontoret gruppen har i gamlebyen i Alfaz del Pi, er dekket med hjerter i alle farger da DR kommer på besøk. Ordet kjærlighet er skrevet på mange språk på selve døren.

-Velkommen til oss, smiler Eva Merixbauer, som styrer kontoret. All pynten på utsiden er fordi vi har vært med i en konkurranse, og vi fikk vite for ti minutter siden at vi har vunnet!

Hun presenterer oss for Natalia, som er kontorets forretningsfører. Den unge kvinnen smiler, og sier "God dag" på perfekt norsk.

### Mange kontorer

-Det er alt jeg kan, ler spanjolen, som er fra Altea,

men utdannet i Madrid.

-Jeg jobbet noen år for en norsk bedrift, hvor jeg var i kontakt med nordmenn hver dag. Jeg snakket med dem på engelsk, men lærte meg jo noen gloser. Det jeg setter stor pris på i jobben jeg har nå, er at jeg fortsatt er i kontakt med nordmenn. Det er fantastisk å jobbe med så ærlige, seriøse og profesjonelle mennesker, hvis lojalitet er absolutt når de ser at arbeidet blir utført som avtalt.

Eva er også født og oppvokst i Altea, med en tysk far og en spansk mor. Etter å ha fullført en grad i økonomi og en mastergrad i bank og finans, startet hun sin profesjonelle karriere i banksektoren. For tolv år siden begynte hun å jobbe for Grupo Martí. De siste to årene har hun ledet Alfaz del Pi-kontoret, som er et eksklusivt AXA-byrå.

### En lang historie

- Grupo Martí er fremfor alt en familiehistorie som startet for 40 år siden, opplyser hun. Det ble grunnlagt av brødrene Paco og Ramón Martí, på et lite kontor i Benissa, som nå er vårt hovedkvarter. Gjennom hardt arbeid har dette frøet vokst til et team på over 40 personer fordelt på 12 kontorer på Costa Blanca.

Nå har brødrenes barn også sluttet seg til bedriften.

- De har kommet tilbake fra opplæring og reising verden rundt med en bølge av energi og et moderne perspektiv som hjelper oss å knytte bedre kontakt med nye generasjoner. Dette har ført til at Grupo Martí har blitt AXAs ledende byrå i Spania.

Det som gjør at så mange velger bedriften, er det brede tilbudet samt tryggheten det gir å skrive en forsikring med et internasjonalt selskap som AXA.

### Flerspråklig

- De fleste av våre utenlandske kunder er allerede kjent med AXA fra sine hjemland, sier Eva. Det er en garanti for trygghet som ikke trenger noen introduksjon. Men jeg tror mange velger oss også fordi vi fungerer som et fysisk mellomledd mellom kundene våre og forsikringsselskapet. Vi sørger for at kunden forstår alle detaljer, og at ethvert problem blir løst uten komplikasjoner. Vi vet at når

et problem eller spørsmål oppstår, foretrekker kundene våre personlig kontakt. Her finner de alltid en åpen dør hvor de kan sette seg ned og snakke med oss personlig.

Natalia legger til:

- For vår kundegruppe, som hovedsakelig består av utlendinger, opplever vi at det er enormt viktig å kunne komme til et fysisk kontor og en fagperson de kan stole på. En person de kan kontakte når som helst på telefon eller på WhatsApp når de trenger hjelp med noe, og som umiddelbart vet hvem de er og hva de trenger – i motsetning til å sitte mange minutter på telefon med en automatisk telefonsvarer. Selvfølgelig er det også viktig for dem at de kan snakke med noen på et språk de forstår. Alle våre kontorer er flerspråklige.

Begge synes at det er givende å jobbe i et så flerkulturelt miljø som Alfaz del Pi tilbyr.

-Det er en berikende opplevelse som gjør at du hver dag lærer noe nytt om andre mennesker og nasjonaliteter, sier Natalia. Siden vårt kontor er på et sted der det bor mange utlendinger, føler jeg at min rolle hos Grupo Martí går langt utover forsikringshåndtering. Vi spiller en veiledende rolle for de som kommer til Spania for å søke trygghet og klarhet i et system som fungerer veldig annerledes enn i hjemlandene deres.

## Her finner du VÅRE KONTORER:

**ALTEA**  
Carrer Tirant lo Blanc 6 Loc 1  
altea@grupomarti.es  
966 881 707

**CALLOSA D'ENSARRIA**  
Ctra. d' Alcoi 42 Bajo  
callosadensarria@grupomarti.es  
965 882 265

**JAVEA**  
Carrer del Bon Aire 1  
xabia@grupomarti.es  
965 796 833

**ALFAZ DEL PI**  
Carrer Tinent Seguí 2  
alfasdelpi@grupomarti.es  
965 888 059

**SAN VICENTE**  
Calle Poeta Miguel Hernández 5  
sanvicente@grupomarti.es  
965 662 626

**ONDARA**  
Carrer Xàbia 2  
ondara@grupomarti.es  
965 766 489

**BENISSA**  
Calle la Palmera 2  
info@grupomarti.es  
965 731 592

**ELCHE**  
Avenida de alicante 28 bajo  
elx@grupomarti.es  
965 454 525

**ONTINYENT**  
Carrer de Pius XII 17  
ontinyent@grupomarti.es  
960 113 900

**CALPE**  
C/Pintor Murillo 3  
calp@grupomarti.es  
965 837 926

**GANDIA**  
Calle Sant Rafael 28  
gandia@grupomarti.es  
962 866 656

**SAN JUAN**  
Calle de la Ordana 8  
santjoan@grupomarti.es  
965 655 121



## Slo rot under SPANIAS SOL

Hele sitt voksne liv hadde Tove drømt om et liv under solen. Etter et mislykket forsøk på Costa del Sol, kom hun og familien til Costa Blanca hvor de umiddelbart følte seg hjemme.

### ■ Av Ann-Louise Gulstad

Over 12 år har gått siden den gang, og i dag bor Tove Kristin Hansen i Finestrat, en typisk spansk fjellandsby med vakre, naturlige omgivelser og utsikt over Middelhavet. Den ligger mellom Benidorm og Villajoyosa, og har en kystlinje på 267 meter. Her har 53-åringen bodd i sju år, og trives som fisken i vannet.

-Velkommen inn, smiler hun når Din Reportasje besøker henne hjemme, kun et steinkast unna gamlebyen.

-Var det lett å finne frem? Er det ikke fint her? Jeg har kort avstand

til alt, og alt er så trygt. Alle kjenner hverandre, og passer på hverandre. Om jeg har lyst til å dra til stranden, er den kun noen få minutter unna med bil. Det samme gjelder et av områdets største kjøpesentre, hvor det er gode shoppingmuligheter.

### Ikke som forventet

I stuen sitter Toves døtre, Emilie og Helena, som reiser seg for å hilse. På tross av at begge er helnorske, synes det at de er oppvokst i Spania. De snakker selvfølgelig flytende spansk.

-Vi stortrives her, sier syttenårige Emilie. For å være helt ærlig, var det litt vanskelig i starten fordi jeg

ikke kom meg så lett rundt og følte meg begrenset. Nå som jeg har en moped er alt mye bedre.

Helena nikker.

-For oss er Finestrat hjemme. Selv om vi begge føler oss like mye norske som spanske, føler vi at vi hører til her i Spania. Vi er heldige som har hatt anledning til å vokse opp i to forskjellige kulturer, og at vi har kunnet velge om vi ville gå på spansk eller norsk skole. Jeg gikk på den norske skolen i Alfaz fra andre til syvende klasse. Fra åttende klasse gikk jeg på spansk skole.

Emilie begynte også på spansk skole

etter hvert, men kun fordi moren insisterte på det.

-Jeg var skeptisk og usikker fordi det var så nytt, men det viste seg å være mye bedre enn jeg hadde trodd. Det hjalp meg virkelig med språket, og selv om jeg senere byttet tilbake til norsk skole, sitter jeg igjen med gode minner fra tiden på den spanske skolen.

Tove tilbyr noe å drikke, og vi setter oss ned ved spisebordet i stuen. Hun trekker på smilebåndet når hun blir spurt om hvorfor hun ønsket å flytte til Spania, og hvordan den første tiden i Spania var.

-Det er rart å tenke på det nå, for vi hadde egentlig ikke noen spesiell plan eller grunn til å flytte til Spania. Men vi hadde lyst på en forandring. Da vi fant ut at det var en norsk skole hvor døtrene våre kunne gå på Costa del Sol, valgte vi å reise dit. Der ble ikke ting som forventet, og etter et år flyttet vi tilbake til Norge. Jeg husker jeg kom tilbake med halen skikkelig mellom beina, ler hun.

Men drømmen om Spania satt fremdeles i dem, og en dag kom ekteparet over en artikkel om Costa Blanca.

-Det er vanskelig å forklare, men jeg følte en stor dragning mot stedet. Det var som om jeg visste jeg ville trives her. Da vi så det var en norsk skole i Alfaz del Pi, bestemte vi oss for å gi Spania en ny sjanse. Vi solgte det vi hadde, puttet begge barna og tingene vi hadde igjen inn i bilen og kjørte av gårde. Vi hadde ikke jobb, heller ikke et sted å bo, men med bilen stappfull satte vi nesen mot Albir.

### Trivdes i Alfaz

Dette var i 2014. Tove husker de hadde store problemer med bilen som bokstavelig talt knirket de siste kilometrene.

-Det var en lettelse å komme frem, og vi booket oss inn på Hotel Kaktus. Der fant vi lokale norske aviser med annonser, hvor vi kom over et rekkehus som var til leie ikke langt unna den norske skolen i Alfaz. Vi flyttet inn der. Det var kort vei til skolen, noe som passet perfekt da jeg ikke hadde førerkort på den tiden. Jeg var lykkelig.

Tove minnes tiden i Alfaz del Pi med et smil. Hun liker å tenke tilbake på den perioden, for plutselig ordnet alt seg og alle brikkene falt på plass.

- Alt ble mye bedre enn forventet. Jobb fant vi nesten med én gang, og det var jo det viktigste. Venner fikk vi raskt. I begynnelsen var det hovedsakelig nordmenn vi ble kjent med, da det var mange av dem i området rundt skolen, og som er kjent som den skandinaviske kolonien. Vi hadde mange snille naboer. Det var litt som å bo på camping, egentlig. Alle dører var åpne. Barna løp ute sammen, og inn og ut i de forskjellige hjemmene. En dag kunne det plutselig være seks barn til middag

hjemme hos oss, en annen dag var de hos naboen. Det var veldig sosialt, fritt og fint for barna.

En ting hun husker ekstra godt, er at det kjentes plutselig ut som om livet begynte å gå i et mye bedre tempo. Det var da det gikk opp for henne at hun hadde mye stress i kroppen.

-Her gikk det ikke å løpe rundt, gå fort, og stresse, det var for varmt. Jeg husker at jeg hele tiden skulle forte meg med det jeg skulle gjøre. Når man er sånn i varmen så kollapser man til slutt. Jeg forsto at jeg hadde gått på høygir i Norge, livet vi hadde der var i et helt annet tempo, det var mye mer stress. Her på Costa Blanca er alt mye roligere, mer avslappende. Man må rett og slett ta livet med ro, smiler hun.

På tross av at hun har mange gode minner fra Alfaz, savner hun ikke å bo der i dag.

-Grunnen til at vi flyttet fra Alfaz, var at jeg ønsket vi skulle bli mer integrert i det spanske miljøet. Spania har så mye å by på, og når man kan spansk åpner det seg mange dører. Spanjolene er rause og inkluderende.



■ FORELSKET I COSTA BLANCA: Tove Kristin Hansen bodde i Alfaz del Pi og Altea før hun slo rot i Finestrats landsby, hvor hun har det som plommen i egget.



■ **DET GODE LIV:** 53-åringen opplever at livet går i et mye bedre tempo i Spania, og at hun har bedre tid til seg selv og ting hun liker å gjøre, som å lese, lage mat eller gå tur.

Særlig når man snakker språket. Vi tenkte at Altea kunne være et godt alternativ, og det ble til at vi flyttet dit.

#### Flyttet til Altea

Familien bosatte seg like ved gamlebyen, og trivdes umiddelbart. De ble imidlertid veldig overrasket da de oppdaget at her bodde det mange flere utlendinger enn spanjoler.

-Det oppdaget vi litt for sent, men det kunne vi leve med. Det er umulig å ikke trives i Altea. Tenk, jeg gikk ut av døra hjemme og fem minutter senere var jeg midt i gamlebyen. Byen er så vakker, og utsikten over Middelhavet er fortryllende. Hver gang jeg gikk tur, så jeg noe nytt. De trange gatene, kunstverkene, kirken og alle ly-



sene. Det var imidlertid vanskelig for døtrene våre å få venner. Når de møtte barn de ble venner med, forvant de fort siden de ikke var fastboende. En annen ting var alle turistene. I høysesongen var det fullt av folk overalt. Når vi kjørte bil, sto vi i kø og brukte tre ganger så lang tid på å komme oss til og fra. Det var grunnen til at vi etter tre år bestemte oss for å flytte igjen.

På slutten av den tiden ble Tove skilt fra sin mann, som flyttet tilbake til Norge. Tove valgte å bli igjen, da også døtrene ønsket det.

-Jeg ville ikke at de skulle bytte verken skole eller land igjen. Jeg ville at de skulle ha det stabilt, og at de skulle bli en del av et spansk miljø. Derfor flyttet

vi hit til Finestrat.

#### Hjemme er Finestrat

En ting Tove har satt stor pris på som alenemor i landsbyen, er at hun alltid har følt seg trygg når jentene har vært ute på egen hånd.

-Det er nettopp det at landsbyen er så liten som gjør den så attraktiv for oss, meddeler hun. Alle vet hvem som er hvem, og hvor de bor. Det er veldig fint når man har tenåringer. Alle passer på.

Tove foreslår at hun og jentene tar oss med en tur rundt i gamlebyen mens vi fortsetter intervjuet. Det tar ikke mer enn et par minutter før vi står blant hengende hus og vakre, smale brosteinsbelagte gater som minner om en historisk fortid.

-En annen ting jeg setter stor pris på med å bo her, er de typiske spanske omgivelsene, sier Tove. Det er ikke bare arkitekturen, men også folket. Jeg vet at jeg er i Spania når varmen slår inn og de eldre setter seg ute. De møtes på gaten, og har med egen stol. I Norge inviterer man folk som regel hjem. Her møtes alle ute. Enten på restaurant, bar, eller man møter opp i gaten med en stol. Jeg liker også å se at de eldre blir passet på, akkurat på samme måte som barn og ungdom.

Omsider står vi på toppen av gamlebyen, som tilbyr en fortryllende utsikt av den frodige naturen som omkranser landsbyen, og som Tove bruker flittig.

-Jeg er veldig glad i å gå tur, og gjør det så ofte jeg kan. Her i Finestrat er det nok av fjell og skog. Det er mange fine turløyper man kan gå, og også fjellturer man kan ta. Når jeg ikke har anledning til å gå tur i fjellet, ser jeg på Puig Campana. Det er alltid forskjellig etter hvordan lyset er. Noen ganger er det rødt, andre ganger grønt eller grått. Hvis det er meldt regn, sier de at fjellet har tatt hatten sin på. Da ser man at fjelltoppen er dekket av skyer, akkurat som en hatt. Da vet vi at det kommer nedbør.

En annen ting Tove setter pris på, er at hun har kort vei til jobb. Med bil tar det kun ti minutter før hun er i Villajoyosa, hvor hun jobber på Solgården.

#### Fikk drømmejobben

-Jeg begynte å jobbe der for 11 år siden, og i dag er jeg ansatt som gjesteansvarlig. Jeg elsker jobben min. Ingen dag er lik, det er aldri en kjedelig dag. Dessuten møter jeg så mye glede. De som kommer på ferie på Solgården, er så takknemlige for å være der. Noen av dem kan ikke reise til andre steder. Det er givende å legge til rette for at de skal ha det best mulig når de er på ferie. Vi er over 60 personer som jobber her i Spania, og 5 som jobber i Norge på Oslokontoret. Jeg føler meg heldig som har så mange fine og gode kollegaer.



■ **BLIR I SPANIA:** Tove har ingen planer om å flytte tilbake til Norge når hun blir eldre, nå er Spania "hjemme".

Når hun ikke jobber, bruker hun tiden godt. Ved siden av å gå turer, liker hun å bruke tid sammen med døtrene.

-Hver lørdag har jeg kosedag med dem, så det passet godt at dere kom i dag. I løpet av uka er det ikke alltid vi får spist middag på samme tid. Derfor har vi lørdag som en fast dag hvor vi er sammen. Non ganger finner vi på ting hjemme, andre ganger er vi ute hele dagen.

Hun legger til:

-Jeg liker også å lære nye ting, så for litt siden meldte jeg meg på keramikkurs her i landsbyen, og som en norsk kvinne tilbyr. Det var kjempe goy! Det ser så lett ut, men det er det ikke! Jeg er også veldig glad i å lage mat. Jeg er vegetarianer, har vært det siden jeg var barn, og liker å lage store grønnsaksgrøter, supper og andre retter. Noen ganger følger jeg oppskrifter, andre ganger prøver jeg meg frem selv.

Av og til er hun også ute med venner, som kommer fra et internasjonalt miljø.

-Vennene mine er en god miks fra flere land, som blant annet Spania, Norge, England og Irland. Det er spennende å bli kjent med andre nasjonaliteter, som har hatt en annerledes oppvekst enn meg, og som kommer fra en helt annen kultur. Jeg må innrømme at jeg trives ekstra godt blant spanjolene. De er ikke opptatt av hvilket yrke man har, hva man tjener, hvor man bor, om man leier eller eier. Spanjolene har ikke fokus på det i det hele tatt. De er mer opptatt av hvem man er som person, og de liker å snakke om livet, hva som skjer, hva de har opplevd.



■ **ET TYPISK SPANSK LIV:** Grunnen til at Tove valgte å slå seg ned i Finestrat, er landsbyens typiske spanske preg. I tillegg er den omgitt av praktfull natur, som hun og døtrene Emilie og Helena bruker flittig til å gå tur.

### Fremtiden er i Spania

Når hun ser tilbake i tiden, tviler hun ikke på at det riktige var å flytte til Spania.

-Jeg er glad og takknemlig for den dagen vi satte oss i bilen, og valgte å slå oss ned her. Jeg har aldri angret på den avgjørelsen. Her er jeg hjemme. Livet er enkelt og godt. Man er mye mer ute på grunn av det deilige klimaet. Man trenger ikke sjekke værmeldingen, for stort sett er det sol hver dag. Man savner selvfølgelig familie og venner, men heldigvis får vi mye besøk.

Når hun ser på fremtiden, er hun ikke tvil om hvor hun ønsker å bli gammel.

-Jeg har ikke noen planer om å flytte tilbake til Norge. Når jeg blir eldre, ønsker jeg å leve her. Vi har livet vårt i Spania. Når det gjelder det spanske helsevesenet så fungerer det bra, det er dyktige leger her. Jeg føler meg trygg på at hvis jeg skulle få behov for det, så blir jeg tatt godt vare på.

Rundturen avsluttes i landsbyens hovedgate, hvor det er flere kaféer. For Tove og døtrene fortsetter kosedagen, og nå skal de nyte noe godt å drikke og tapas. Vi spør Tove om det er noe hun ønsker å tilføye, eller om hun har noen gode råd til andre som ønsker å følge i hennes fotspor.

-Jeg har snakket med flere norske som sier at de ønsker de kunne gjort det samme, flytte til Spania. Men de sier at de må vente til de blir pensjonister, mye på grunn av jobb og lønnen de får. Det blir for mye å "miste", derfor venter de. Dersom man bærer på en drøm, så er det viktig å gjøre noe med det. Om det er å flytte til Spania, eller andre ting. Tørre å hoppe i det. Vi vet ikke hvor mange dager vi har å leve, og det er utenfor komfortsonen livet virkelig skjer. Det er viktig å ha det så gøy man kan, mens man kan.

### Sponset reportasje



## Med EPS FUKTSIKRING er du kvitt problemet

Bedriften har operert i Norge i over 40 år, og befinner seg nå også på Costa Blanca, hvor mange boliger er berørt av fukt i kjeller.

EPS Fuktsikring har røtter tilbake til 1982, da grunnlegger Arnulf Danielsens stiftet selskapet. Med stor lidenskap for fuktsikring var han sentral i å gjøre elektroosmose-teknologien tilgjengelig for boligeiere som slet med fukt i kjelleren.

Arnulf reiste landet rundt og monterte EPS-systemet (Elektro Pulse System), og etablerte i 2008 EPS Fuktsikring AS.

I dag er det Arnulfs sønn, Tommy A. Danielsen, som har tatt over eierska-

pet av bedriften. Han fikk grundig innføring i teknologien fra barnsben av, og har over 20 års erfaring som fukttekniker.

-Jeg har vært ansatt i firmaet siden 2005, så jeg har lang fartstid når det kommer til fuktige kjellere, sier han. Det både som montør og tekniker, og som deleier av bedriften. Da min far gikk bort i 2022, tok jeg over. For meg er det en ære å videreføre min fars visjon om å gi boligeiere og eiendomsbesittere tilgang til elektroosmose-teknologien og dens fordeler.

Han er stolt over EPS Fuktsikring sin vekst og utvikling opp gjennom årene, samt en lang liste med fornøyde kunder.

### En varig løsning

- Folk velger oss fordi vi sitter på den aller beste teknologien for å løse problemet. I Norge har vi allerede mange tusen anlegg, og siden vi kom til Costa Blanca har det gått jamt og trutt. I Albir, for eksempel, er vi godt i gang, to nye anlegg denne uken.

Bedriften tilbyr en varig løsning



**TOK OVER ETTER SIN FAR:** Tommy A. Danielsen tok over EPS Fuktsikring etter sin far. Han fikk grundig innføring i teknologien fra barnsben av, og har over 20 års erfaring som fukttekniker.



**EN VARIG LØSNING:** Kundene blir forundret over hvor effektivt EPS-systemet (Elektro Pulse System) er. Allerede etter to uker kan bedriften utføre funksjonskontroll og se gode resultater.

som fjerner fukt i kjeller uten drenering eller graving, ved hjelp av EPS-systemet.

-Når det oppdages fuktighet i kjelleren, er drenering vanligvis den første løsningen som blir nevnt. Dessverre er det likevel slik at flere opplever fukt i kjeller etter drenering, ofte som følge av kapillært oppsug, det vil si fuktupptrekk fra grunn. Det er dokumentert at denne

type fuktproblem kan være vanskelig, om ikke umulig, å drenere seg bort fra.

I de tilfellene der fuktproblemet har oppstått som følge av kapillært oppsug, vil elektrosmose være den rette løsningen.

#### Elektrosmose

-Elektrosmose er betegnelsen på det som skjer når EPS-systemet bekjemper et kapillært oppsug. Kapillært oppsug er en velkjent grunn til fuktproblemer. Fuktighet trekkes opp i en grunnmur som er omgitt av fuktige masser. Høyt grunnvann, fuktig fjell eller våte jordmasser kan bidra til at dette skjer. Fenomenet kan sammenlignes med hvordan en svamp eller et trekkpapper absorberer væske ved at fuktigheten får mulighet til å trekke seg inn i materialene.

Takket være EPS-systemet stopper fuktvandringen i muren og holder veggene tørre.

-Det er en meget effektiv løsning som fjerner fukt i kjellere ved å drive vannmolekyler ut av fuktige murvegger og gulv. Den svært avanserte teknologien bidrar til en rask opptørring med permanent virkning.

#### Tegn på fuktighet

Teknologien går ut på at elektroder i muren sender ut svake elektriske pulser. Disse pulsene ioniserer vannet, og vannmolekylene blir til positive ioner. Den pulserende likestrømmen, som er påsatt muren, fører til at vannet vandrer ut av muren, mot en negativ pol (jord). Denne elektriske strømmen forhindrer også vannet å trenge inn igjen i muren.

-Kundene blir forundret over hvor effektivt systemet er, smiler Tommy. Allerede etter to uker kan vi utføre funksjonskontroll og se gode resultater.

I dag har EPS Fuktsikring sitt hovedkontor i Oslo, men tilbyr sine

tjenester i hele Norge, og nå også på Costa Blanca.

-Min mor har feriehus i Albir, og jeg kjenner området godt. Mange sliter med fuktutfordringer og dårlig innemiljø. De som har fått installert systemet er meget fornøyde. Spesielt fordi de nå kan bruke kjelleren til noe nyttig, som vaskerom, verksted eller ekstra boareal.

Tommys erfaring er at veldig mange ikke vet at grunnmuren deres er fuktig, og at det er grunnen til at de lever med daglige problemer i huset. Med tanke på den helseerisikoen fuktighet i kjellere medbringer, og hvilken skade det kan ha på bygning og inventar, understreker han viktigheten av å kjenne til typiske tegn på fukt i kjeller.

#### Helsefarlig

-Fukt er nemlig ikke alltid så lett å oppdage, opplyser han. For hva tenker du på når du tenker fuktig kjeller? Vann som renner langs veggen? Det er åpenbart en fuktig kjeller, og da har du mest sann-



**BEDRE Plass:** Mange tar kontakt med EPS Fuktsikring fordi de ønsker å sikre kjelleren mot fukt når de skal bruke plassen til noe mer nyttig, som for eksempel et oppholdsrom eller kinosal.

synlig et kondensproblem. Men tegn på fukt kan være så mye.

-Se etter tegn som salt- og kalkutslag, kjellerlukt, muggsopp som drysser, maling som flasser, muggsopp, høy luftfuktighet, kalde kjellervegger og unormalt mange skjeggkre og edderkopper. Slike skader kommer av at fukt i murveggen trenger ut på innsiden, og "dytter foran seg" salt fra muren og eventuell maling eller tapet som måtte sitte på veggen. I slike fuktige miljøer får man garantert soppspor og edderkopper.

Muggspor i inneluften kan i tillegg utløse allergiske reaksjoner og kroniske betennelsestilstander i luftveiene.

-Jeg har også møtt dem som har fått hodepine og ikke minst pustevansker på grunn av fukten, sier Tommy. Fukt og muggsopp i boligen er en kjent årsak til luftveislager og forverring av astma.

Han anbefaler alle som mistenker at de har fukt i huset, å ta kontakt med EPS Fuktsikring for en befaring.

#### Befaring

-På en befaring vurderer vi om vår løsning er riktig løsning for bygget eller boligen. Dersom EPS-systemet er rett løsning, sender vi et uforpliktende tilbud med fast pris, samt arbeidsbeskrivelse, dokumentasjon og garanti.

Takket være bedriftens lange erfaring og ekspertise innen fagfeltet, er det enkelt å bedømme hvorvidt EPS-systemet er den rette løsningen.

-Vår oppgave er å sørge for at man får rett anbefaling i forhold til sitt fuktproblem slik at man kan foreta nødvendige forbedringer. Dette er en rolle vi tar på alvor. I praksis vil det si at det noen ganger kan hende vi anbefaler noe annet enn vår egen løsning, smiler Tommy.

Bedriften har lokal representasjon, og kan i utgangspunktet dekke hele Costa Blanca.

-Kostnaden vil være avhengig av reisevei, ønsket tidspunkt og størrelse på montering. Som et første steg er det også mulig å gjøre en gratis videobefaring, for å gjøre en kartlegging.

Når han blir spurt om det er noe spesielt han ønsker å nevne, nikker han.

-Det å ta vare på bygningsmassen, og sørge for et godt og sunt innemiljø er viktig. Uavhengig av om det er et feriehus eller en fast bolig, så kan fuktighet skape problemer. Dette er noe som i de fleste tilfeller kan la seg løse, både raskt, enkelt og rimelig med vårt system.

## FORDELER VED ELEKTROSMOSE

-EPS-systemet består av en kontrollenhet som festes på innsiden av kjellerveggen. Den digitale enheten er selvregulerende og justerer effekt og strømforbruk selv, etter behov.

-Systemet er vedlikeholdsfritt og driftsutgiftene svært lave (rundt 30-50 kroner per år).

-Kontrollenheten kan monteres både innvendig og utvendig uten at det er behov for graving.

-Det finnes ingen begrensning for hvor stor installasjonen kan være, og dersom det skulle bli behov for å utvide installasjonen i ettertid, er dette svært enkelt å gjennomføre.

-EPS-systemet kan brukes i alle murkonstruksjoner hvor fuktskader har oppstått. Vi monterer blant annet i betong, tegl, leca, lettbetong og stablesteinsmurer.

-Det har ingen betydning hvor mye vann som er utenfor bygningen. Vi har tørket søyler som står i vann i havnebassenger.

-EPS-systemet er helt lydløst.

-En tørr kjeller krever mindre oppvarming, noe som kan bidra til et mindre energiforbruk generelt.

-En tørr kjeller forlenger levetiden til bygningen, og gir interiør og inventar et bedre utgangspunkt.

-Systemet har ingen negative bivirkninger eller effekter på miljøet. En tørr kjeller gir også et bedre innemiljø, noe som igjen bidrar til å opprettholde en bedre helse for beboerne.

-Elektroden og ledningene kan slisses inn i muren og pusses over slik at selve systemet fremstår som et skjult anlegg. Kontrollboksen kobles til husets jordede stikkontakt og tørkeprosessen starter umiddelbart.



## TØRR MUR UTEN GRAVING

Har du en fuktig murvegg?  
Vi kan hjelpe deg.

Ta kontakt for å høre mer om vår løsning og booke en befaring for å kartlegge dine murvegger.

Teknisk godkjent og Nemko sertifisert.

**NÅ OGSÅ PÅ COSTA BLANCA**

EPS Fuktsikring AS  
+47 977 77 798  
HO: Ole Deviks Vei 10  
0666 Oslo

Åpningstider  
Mandag-fredag  
08:00-16:00  
Post@eps-system.no

[WWW.EPS-FUKTSIKRING.NO](http://WWW.EPS-FUKTSIKRING.NO)



## Det gode liv

# I BENIDORMS GAMLEBY

I 2023 flyttet Arne og Rafael fra Majorstua i Oslo til gamlebyen i Benidorm. Livet har aldri vært bedre.

### ■ Av Ann-Louise Gulstad

Det er tirsdag formiddag i Benidorm, og den populære strandbyen er full av mennesker. I gamlebyen er det stilere, i hvert fall mindre mennesker. Gatene har en lang historie, i motsetning til de nærliggende skyskraperne.

Etter en heistur opp gjennom etasjene og helt til toppen, banker vi på døren til nordmannen Arne Soriano Thoresen og kubaneren Rafael Soriano Rodríguez. Noen minutter senere åpner Rafael døren med et vennlig smil. Han inviterer oss inn i den vakre og romslige leiligheten, hvor han og ektemannen har slått rot. Vi går inn i stuen, hvor ektemannen Arne sitter i sofaen.

### Flyttet rett inn

-Velkommen til vårt paradiset, sier han og reiser seg. Det er fint å høre at dere liker hjemmet vårt. Vi forelsket oss i leiligheten ved første blick. Den var alt vi hadde ønsket oss. Kom, så tar vi en runde rundt, så kan vi sette oss ned og prate litt etterpå. Mange lurer på om vi har pusset opp leiligheten selv, men vi har gjort absolutt ingenting, bortsett fra å dekorere den.

Arne kan fortelle at han er født og oppvokst på Løten i Innlandet fylke. Her hadde han en god og trygg oppvekst, og bodde i byen frem til 1974. Da flyttet han til Oslo for å begynne å jobbe på Radiumhospitalet, hvor han ble i tre år før han dro videre til et sykehjem.

-Jeg har jobbet på flere sykehjem, både som leder av dag-senter for eldre og avdelingsleder på sykehjem og som styrer ved et demens-kollektiv. Jeg avsluttet min karriere som leder i et demens-team som jeg var med og startet. Teamets oppgave var testing og utredning ved mistanke om demens. Veiledning av pårørende og ansatte i hjemmetjenesten var også en av oppgavene. Jeg gikk av med pensjon som 62 åring da helsen begynte å skranke.

Det var nettopp hans bakgrunn og ønske om å hjelpe andre mennesker som gjorde at han flyttet til Spania første gang.

### Godt kjent

-Jeg husker at jeg var på ferie i Benidorm da jeg traff en bekjent som fortalte meg at han nå bodde i Alfaz del



■ **FØLER SEG PRIVELIGERT:** Både Arne Soriano Thoresen og Rafael Soriano Rodríguez stortrives i Benidorm, hvor de bor fast. Her sitter de sammen med sin ti år gamle hund Bruno.

Pi, hvor han hadde ansvaret for en norsk mann som hadde hatt slag, sier 73-åringen. Han bodde sammen med mannen, og jeg fikk inntrykk av at ansvaret var stort. Jeg tilbød min hjelp, i en slik situasjon trenger man å være to, for mannen var helt avhengig av ham. Dessuten hadde jeg alltid hatt lyst til å bo i Spania. Han takket ja til tilbudet, og da dro jeg hjem til Norge og søkte permisjon fra jobben og reiste ned. Jeg ble her i nesten to år, og stortrives. Dessverre ble mannen vi passet på alvorlig syk, og måtte flyttes tilbake til Norge, og da dro jeg samme vei.

Han brukte imidlertid oppholdet på Costa Blanca godt, og han forelsket seg i Benidorm, hvor han var ofte.

-Byen hadde alt jeg trengte for å trives, og det har den fremdeles i dag. Da jeg og mannen min begynte å

snakke om å flytte til varmere strøk, var det naturlig at jeg ønsket meg til Benidorm. Rafael syntes det var en god idé. Vi reiste til Benidorm og var her en uke for å se oss litt rundt, og vi fant ut at gamlebyen stod øverst på listen om vi skulle kjøpe noe i byen.

#### Elsker Benidorm

Flyttelasset gikk 17. november 2023. Paret tok med seg rubbel og bit av alt de eide i Norge.

-Det ble litt av et flyttelass. Vi dro fra en veldig sentral og fin leilighet på Majorstuen, og egentlig så trodde jeg at vi ville savne den i mye større grad. Sannheten er at vi stortrives her, og har aldri sett oss tilbake. Vi har alt utenfor døren, inkludert det lokale legekontoret, apotek, grønnsaksbutikk, bakeri, supermarked og mye mer. Mer sentralt er det ikke

mulig å bo. I Norge bodde vi et steinkast fra Bogstadveien, men vi opplever at vi bor mer sentralt her. Det er sjelden noe bråk. Vi har et leilighetshotell rett overfor oss, og der kan det være livlig av og til om sommeren, men det plager ikke oss. Sannheten er at livet aldri har vært bedre.

Han kan ikke skjønne at mange sier de aldri kunne tenkt seg å bo i Benidorm, og han mistenker at det kommer fra folk som ikke kjenner byen godt nok.

-Det ligger nok mange fordommer bak den holdningen. Jeg tror det har mye med skyskraperne å gjøre, og engelske turister. Vi synes de høye byggene er fascinerende. Hva hadde Benidorm vært uten dem?

Når det gjelder bråk og fyll, ser paret

lite av det på denne kanten av byen.

-Engelske turister finner man overalt, sier Rafael. Jeg synes de fleste oppfører seg. Det er alltid noen som ikke gjør det, og de blir lagt merke til. Det bor faktisk ganske mange nordmenn i Benidorm, både fastboende og klimaflyktninger. Ofte er det snakk om folk som er litt opp i årene, og de kjempetrives.

#### Stor uteplass

Vi havner ute på den uendelige terrassen, som er formet som en "L". Her står plantene på rekke og rad, og det er varmt og godt, takket være sola som stråler foran oss og belyser leiligheten.

-Det er jeg som tar meg av plantene, påpeker Arne. Stemningen er fantastisk her ute, og alt er stille, vi er jo de eneste som bor her oppe i sjette etasje. Jeg elsker å stå her og se over hustakene. Vi ser også havet. Vi føler oss heldige som kan bo slik.

#### Internasjonalt miljø

Vi setter oss ned i sofaen på terrassen. Hunden Bruno setter seg mellom paret, som om den også ønsker å delta i intervjuet.

-Han er snill som dagen er lang, sier Rafael. Han vente seg til sitt nye hjemland veldig fort, det var ingen problemer. Han trives godt i denne leiligheten, og sover mesteparten av dagen.

Rafael kan fortelle at han er født og oppvokst på Cuba, hvor han blant annet jobbet som ingeniør og lærer. Da han kom til Oslo for å fortsette livet sammen med Arne, var ikke ting alltid like lett.

-Verden min ble snudd opp ned fra en dag til neste. Det var ikke bare klimaet og den kalde vinteren, jeg oppdaget at utdanningen min ikke var akseptert i Norge. Språket lærte jeg meg raskt, slik at jeg kunne få en jobb så fort som mulig. Vi hadde gode år i Norge, men her har vi det enda bedre. Mye takket være denne leiligheten, som vi elsker.

Da de hadde bestemt seg for at de ønsket å kjøpe noe, i stedet for å leie, brukte Arne og Rafael mye tid online på å finne drømmehjemmet. De brukte for det meste spanske "Idealista", og valgte ut en lang rekke leiligheter de ønsket å se før de i 2022 ankom Benidorm for å finne sitt nye hjem. De så på alle plassene de hadde på listen. Leiligheten de bor i dag, var den aller første de besøkte.

-Mens vi så på de andre boligene på listen de neste dagene, hadde vi på følelsen hele tiden at vi allerede hadde funnet det vi lette etter, sier Rafael. Da visningsrunden var over, spurte vi om å få se den første leiligheten på nytt. Sannheten er at vi hadde allerede bestemt oss, og vi slo til.

Gode venner fikk paret også raskt. Ikke bare i Benidorm, men også i landsbyene rundt.



■ **DET GODE LIV HJEMME:** Både Arne og Rafael trives best hjemme. Arne liker å stelle med plantene sine og se på TV, mens Rafael synger og studerer robotteknologi ved hjelp av AI.



■ PÅ TOPPEN AV BLOKKEN: Ekteparet bor i øverste etasje, hvor det ikke er noen andre leiligheter, og hvor fred og ro er nøkkelord.



## COSTA BLANCA KLINIKKEN

*For oss er Trygghet og Omsorg Nøkkelord*

### VI TILBYR ALT AV UNDERSØKELSER OG LEGETJENESTER

**Ny norsktalende allmennlege og psykiater**

**Vi tar imot de fleste skandinaviske reiseforsikringer**

---

Vi holder til i Calle Joaquin Turina 4, 03581 Albir  
Drop-in 09.00 - 13.30 Timebestilling 09.00 - 17.00  
Stengt lørdag og søndag

Tel: +34 966 86 86 86, mob: +34 649 542 252 Øyeblikkelig hjelp  
[resepsjonen@costablancaklinikken.com](mailto:resepsjonen@costablancaklinikken.com)

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





■ **ELSKER UTSIKTEN:** Arne og Rafael har utsikt helt til havet, men de liker best å se på alle hustakene som ligger som et hav på alle kanter.

-Vennekretsen vår består av både nordmenn, spanjoler, kubanere, kolumbianere og andre latinere. Det er et fargerikt fellesskap, og det er alltid noe som skjer. Men skal jeg være ærlig, liker vi oss best hjemme. Livet vårt er ikke så annerledes her enn hva det var i Norge, på den måten at vi fremdeles trives best hjemme. Ofte i selskap med andre. Vi liker å invitere folk på middag. For ikke så lenge siden var vi 11 til bords. Ellers liker Arne å se på TV, mens jeg er mer opptatt av datamaskinen. Jeg i full gang med å studere robotteknologi ved hjelp AI. Hunden krever også sitt. Det er jeg som går tur med den, da Arne er dårlig til beins. Bruno elsker å gå tur! Her må man ta med en flaske med såpevann om Bruno skulle finne på å tisse på et hjørne eller tre.

#### Jobber som frivillig

På tross av sine helseproblemer, stiller Arne opp som frivillig tre ganger i uken på Frivilligsentralen i Alfaz del Pi.

-Jeg er så heldig at bussen som tar meg dit, ikke stopper så langt herfra og tar meg nesten helt frem til Frivilligsentralen. Der gjør jeg litt av hvert,

som å skape gode øyeblikk for de som besøker sentralen. Jeg snakker med gjestene, og sørger for at de føler seg sett. Jeg selger også klær, gjenstander og lodd. Jeg gir, men får også så mye tilbake. Det er noe alle som har ekstra tid og krefter burde gjøre.

Når paret ser tilbake, har de ikke angret et minutt på at de bestemte seg for å flytte til Costa Blanca.

-Vi savner ikke snø og kulde, smiler Rafael. Det er så godt å se solen og ha lengre dager. Vi tok et godt valg

da vi bestemte oss for å fortsette våre liv i Spania, hvor vi ønsker å bli.

-Jeg ser heller ingen grunn til å vende nesen tilbake til Norge, legger Arne til. På grunn av mine dårlige bein, ser jeg ikke bort fra at jeg havner i rullestol om ikke så altfor lenge. Da kan jeg fortsatt sitte ute på terrassen og nyte sola og utsikten, og jeg kan gå litt frem og tilbake siden den er så lang. Og alt er lagt til rette for rullestol i gatene rundt her. Det er lett å komme seg frem. Her blir vi.



■ **BLIR I SPANIA:** Både Arne og Rafael har jobbet hardt nesten hele livet, og ser de frem til noen gode år i Spania, hvor de ønsker å bli.

# Husets vokabular – LA CASA

Hjemmet ditt er full av gjenstander og ting, men vet du hva de heter på spansk? Her har du en lang liste med nyttige ord. Ta et rom hver uke, så skal du se at det sitter!



## HUSETS ROM

Stue – **salón / sala de estar**  
 Spisestue – **comedor**  
 Kjøkken – **cocina**  
 Soverom – **dormitorio**  
 Bad – **cuarto de baño**  
 Gang – **pasillo**

Kjeller – **sótano**  
 Loft – **ático / desván**  
 Spiskammer – **despensa**  
 Hjemmekontor – **despacho**  
 Vaskerom – **cuarto de lavar / lavadero**

## PÅ SOVEROMMET

Seng – **cama**  
Lyset – **luz**  
Lampe – **lámpara**  
Sengetøy – **sábanas**  
Laken – **sábana**  
Pute – **almohada**  
Dyne – **edredón**  
Teppe – **manta**  
Gardin – **cortina**  
Skap – **armario/ropero**  
Skuff – **cajón**  
Nattbord  
– **mesita de noche**  
Speil – **el espejo**  
Lysbryter  
– **interruptor de luz**  
Stikkontakt – **enchufe**  
Kommode – **cómoda**  
Madrass – **colchón**  
Gulvteppe – **alfombra**  
Henger – **colgador**  
Smykkeskrin – **joyero**



## I STUEN

Sofa – **sofá**  
Toseters sofá  
– **sofa de dos plazas**  
Lenestol – **sillón**  
Pute – **cojín**  
Stueplante  
– **planta de interior**  
Peis – **chimenea**  
Veggklokke  
– **reloj de pared**  
Bordlampe  
– **lámpara de mesa**  
Endebord – **mesita**  
Kunstverk  
– **obra de arte**  
Blomster – **flores**  
Vase – **florero**  
TV – **televisor**  
Flatskjerm  
– **pantalla plana**  
Høytalere – **altavoz**  
Salongbord  
– **mesa de centro**



Fotografier  
– **fotografías / las fotos**  
Malerier – **pinturas**  
Kiste – **baúl**  
Fotstøtte – **reposapiés**  
Gyngestol – **mecedora**  
Hvilestol – **sillón**  
Vifte – **ventilator**



## I KJELLEREN

Sykler – **bicicletas**  
Nødsett  
– **kit de emergencia**  
Treningsutstyr  
– **equipo para hacer ejercicio**  
Hageverktøy  
– **herramientas de jardinería**  
Musikkinstrumenter  
– **instrumentos musicales**  
Gamle ting  
– **cosas viejas**  
Utemøbler  
– **muebles exteriores**  
Verktøy  
– **herramientas**  
Gamle møbler  
– **muebles viejos**  
Vannvarmer  
– **calentador de agua**



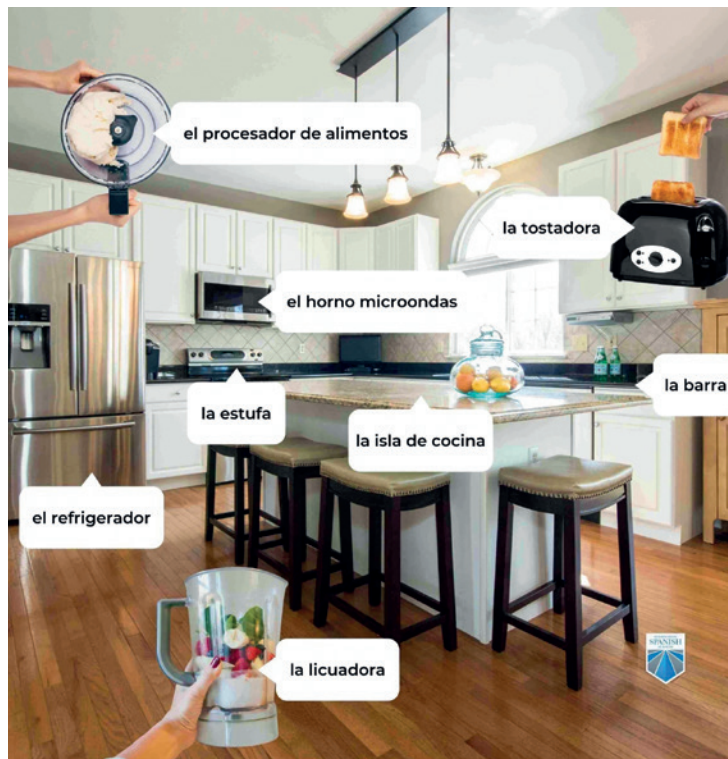
## PÅ BADET

Badematte  
– **Alfombra de baño**  
Kam – **peine**  
Balsam  
– **acondicionador**  
Hårbørste  
– **cepillo de pelo**  
Hårføner  
– **secadora de pelo**  
Munnvann  
– **enjuague bucal**  
Sjampo – **champú**  
Dusj – **ducha**  
Såpe – **jabón**  
Toalettppapir  
– **papel de baño**  
Tannbørste  
– **cepillo de dientes**  
Tannkrem  
– **pasta de dientes, la pasta dental**  
Håndkle – **toalla**



## PÅ KJØKKENET

Bord – **mesa**  
Stoler – **sillas**  
Duk – **mantel**  
Kjøkkenskap – **alacena**  
Kaffekanne – **cafetera**  
Flaske – **botella**  
Ostebrett – **tabla de quesos**  
Serviset – **vajilla**  
Krus – **taza**  
Bestikk – **cubiertos**  
Skje – **cuchara**  
Gaffel – **tenedor**  
Kniv – **cuchillo**  
Vinglass – **copa de vino**  
Glass – **vaso**  
Serviett – **servilleta**  
Pepperbøsse – **pimentero**  
Saltbøsse – **salero**  
Mugge – **jarra**  
Tallerken – **plato**  
Salatskål – **ensaladera**  
Sukkerskål – **azucarera**  
Tekanne – **tetera**  
Tannpirkere – **palillos**  
Synke – **el lavaplatos / fregadero**  
Hvitevarer – **electrodomésticos**  
Kaffetrakteren – **cafetera**  
Fryseboksen – **congelador**  
Komfyr – **estufa**  
Ovn – **horno**



Mikrobølgeovn – **horno mikroondas**  
Oppvaskmaskin – **lavaplatos automático**  
Vaffelmaskin – **waflera**

Kjøleskap – **refrigerador / la nevera**  
Brødrister – **tostadora**

## VERB FOR KJØKKENET

**Agitar** – å riste  
**Agregar** – å legge til  
**Asar a la parrilla** – å grille  
**Calentar** – å varme opp  
**Cocer** – å koke  
**Cocinar** – å lage mat  
**Dejar enfriar** – å avkjøles  
**Dejar reposar** – å la hvile  
**Derretir** – å smelte  
**Descongelar** – å tine  
**Guardar comida** – å lagre mat  
**Hervir** – å koke  
**Partir / cortar** – å kutte  
**Preparar** – å forberede  
**Rellenar** – å fylle

# 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



## Med HUND til og i SPANIA

Det er forholdsvis enkelt å reise med hund til og i Spania, men noen forberedelser må du gjøre. Her er noen gode råd.

Hunden din vil trives i Spania, hvor det per i dag er flere hunder enn barn. Derfor har det de siste årene dukket opp flere hotell som tillater kjæledyr på rommet. Det samme gjelder restauranter, butikker og noen supermarked. Har du hunden i vogn, kan du ta den med så å si overalt.

Men hva er det du trenger av dokumentasjon og vaksiner når du reiser med hund til Spania?

### Før reisen

Det første du trenger er et hundepass som bekrefter at hunden din oppfyller de nødvendige kravene for å reise innen EU. Passet får du av din veterinær, og i det kan spanske myndigheter sjekke hundens og eierens identitet, og om kjæledyret har microchip. Microchipping er obligatorisk for reiser mellom EU-land og fra Norge til EU. Den er god å ha om du skulle miste hunden. Det er alltid greit å sjekke med din veterinær før avreise om chipen er lesbar.

Å reise med fly er ikke nødvendig et problem for hunder, det er som regel verre med eieren, som er full av angst første gang han eller hun reiser med kjæledyret sitt. Noen velger å gi hunden en sovepille før reisen, men ikke alle veterinærer anbefaler det. Om hunden plutselig våkner opp

under flyreisen i et ukjent terreng, kan den bli stresset.

### Beroligende

Noe beroligende er kanskje bedre. Da følger hunden med på alt som skjer til enhver tid, men tar det med ro. Antageligvis vil den sove under hele turen, selv om den står ivrig på alle fire og logrer med halen når du kommer og henter den etter at flyet har landet.

Skal du fly med hunden i kabinen, kan den sjekkes inn sammen med vanlig bagasje, men du avleverer den ikke noe sted. Dermed må den bæres rundt på flyplassen av deg. Buret skal under setet foran deg og bli der til dere har landet.

Om hunden ikke er vant med å reise, er det en god idé å venne den til å være i bur eller kabinveske noen dager før reisen. La hunden leke og sove i buret, slik at den opplever buret som en trygg plass. Gi den gjerne noen godbiter og ros når det er rolig i buret. Ta gjerne med hunden i buret når du skal på besøk til noen, slik at den venner seg til å være i buret i fremmede omgivelser.

### Slapp av!

Det er viktig å ikke mate hunden rett før reisen, da den kan bli kvalm. Det gjelder både om du skal reise i bil el-

ler med fly. Hunden vil derimot sette pris på litt vann et par timer før avreise. Om du legger et pledd som lukter av deg i buret, vil hunden sette pris på det. Husk at om du er rolig og slapper av, gjør også hunden det.

Om du skal reise med fly, bør du ankomme flyplassen i god tid. Hunden må være innsjekket minst én time før avgang. Pass på at hunden får gå ut og gjøre fra seg før du setter den i buret for innsjekking. Når du skal ta med hund til Spania i lasterommet går den som spesialbagasje. Du leverer buret ved spesialbagasjebåndet. Du trenger ikke å bekymre deg for at hunden vil fryse under reisen, da rommet er oppvarmet.

### Rabiesvaksine

Spania har vært fritt for landlevende rabies siden 1978, men vaksinasjon er fortsatt anbefalt for hunder på grunn av sporadiske tilfeller i grenseområder som Ceuta og Melilla, eller importerte tilfeller.

Rabiesvaksinen må gis minst 21 dager før avreise, og den må være gyldig i hele reiseperioden. I tillegg kan det være lurt å vaksinere hunden din mot andre sykdommer som kan forekomme i Spania, slik som hepatitt, kennelhoste,

parvovirus og valpesyke.

Om vaksinen er obligatorisk eller ikke, varierer fra region til region. I Madrid, Andalusia og Castilla-La Mancha og Valencia er det påbudt, mens det i andre regioner som Catalonia, Galicia og Baskerland ikke er det, men sterkt anbefalt. Det beste er å vaksinere hunden, slik at du ikke får problemer om du skal reise mellom regioner.

### Leishmaniasis

Selv om det ikke er obligatorisk, bør du beskytte hunden mot Leishmaniasis, som er en alvorlig og dødelig parasittsykdom som tar livet av mange hunder årlig i Spania. Den overføres av infiserte sandfluer og finnes i tropiske og subtropiske strøk, inkludert Spania og spesielt Middelhavsområdet. Med behandling, kan hunden overleve, men den må ta tabletter for resten av livet. Sykdommen forårsakes av om lag 20 ulike arter av parasitter i slekten Leishmania.

For å beskytte hunden din mot sykdommen, kan du kjøpe "pipetas" som Avantix, som du får tak i på apoteker, i dyrebutikker og hos veterinærer. Det er en veske som du sprer nedover nakken på hunden, og som gir den beskyttelse i en måned hver

gang. Du kan også bruke et bånd fra Scolibor. Begge midler beskytter i tillegg mot flått og lopper. Et annet alternativ er å vaksinere hunden mot Leishmaniasis.

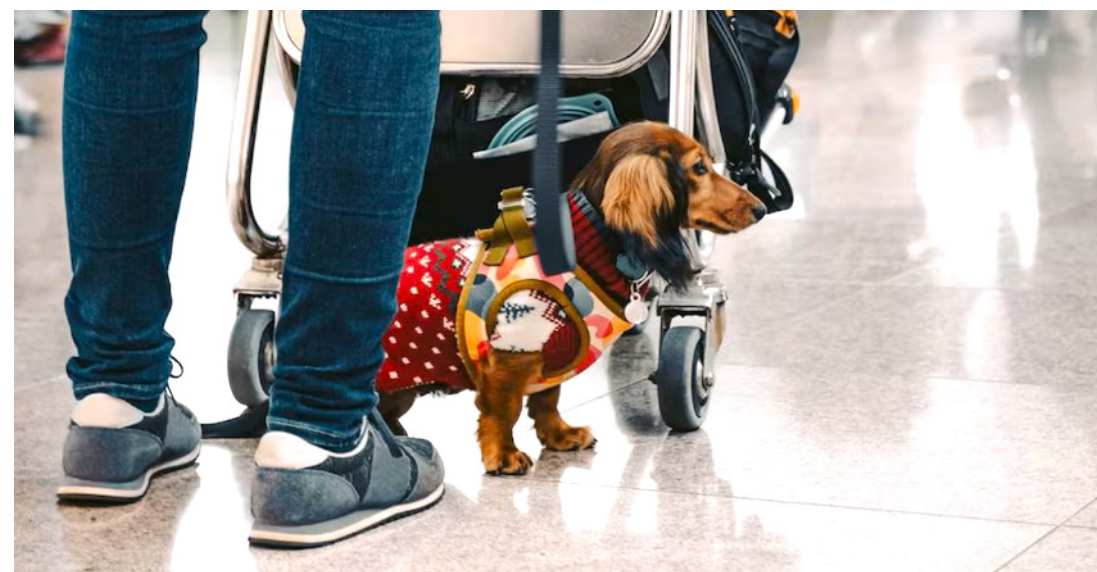
### Munnkurv

Det er verdt å huske at alle raser som er beregnet som "farlige" eller "aggressive", må bruke kort bånd og munnkurv i Spania. Disse inkluderer raser som american staffordshire terrier, staffordshire bull terrier, dogo argentino, pitbull terrier, rottweiler, fila brasileiro, tosa inu og akita inu.

En annen ting du bør være oppmerksom på, er prosesjonslarvene som kommer ned fra furutrærne i slutten av januar til slutten av april, og som er meget farlige for hunder. Om nesen eller tungen kommer bort i en larve, eller om hunden svelger insektet, vil den i verste fall dø. Larvene finnes i hele Spania.

Det beste du kan gjøre er å snakke med din veterinær om saken, og få gode råd om hva du skal gjøre om ulykken oppstår, og før du umiddelbart tar med hunden til en veterinær.

DR





# GASTRONOMI

Costa Blanca er verdenskjent for sin utsøkte gastronomi, som man finner på hvert hjørne i denne frodige delen av Spania.

## ■ Utdrag fra Veiviseren I – Costa Blanca

Før du begynner å reise rundt på Costa Blanca gjennom boken, er det på plass å snakke litt om den fantastiske matkulturen området tilbyr. Uansett hvor du befinner deg langs kysten, finnes det gode spanske restauranter. Ofte med retter som ligner lite på det du er vant med fra hjemlandet.

Derfor er det viktig bare å hive seg ut i det, og ikke rynke på nesen når kelneren kommer med dagens anbefalinger. Husk, det er ikke uten grunn at Spania er landet som pleier å håve inn flest Michelin-stjerner.

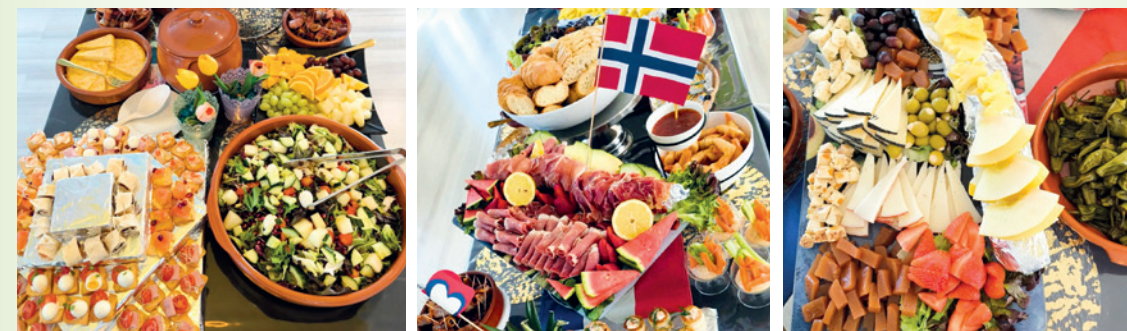
Jeg glemmer aldri mitt første besøk i Valencia by, da jeg sammen med noen gode venner fra Madrid besøkte det som på den tiden var ansett som byens beste restaurant. Paella og ris var spesialiteten. En av mine venner kjente eieren, som kom for å hilse på oss, og som anbefalte at vi bestilte "arroz negro". Vi kom til å "chuparse los dedos" (fingerslikkende

godt), sa han med et stort smil.

Hele gjengen rundt bordet nikket entusiastisk, utenom meg. Jeg hadde aldri spist svart ris før, og hadde heller ingen planer om å gjøre det nå, for jeg visste at risen var svart takket være blekk fra blekksprut. Nei takk!

Det hele endte med at jeg fikk menyen de hadde for utlendinger, og jeg valgte spagetti med tomatsaus, siden alle de andre rettene hadde kjøtt (jeg er vegetarianer) og jeg ikke hadde lyst på fisk. Når jeg tenker på det nå, må jeg le av meg selv. Noe av det beste jeg vet å spise i dag er nettopp svart ris. Den første gangen jeg bestilte det, var jeg ikke helt imponert. Den andre gangen smakte den bedre og tredje gang var jeg solgt.

Det jeg liker best med det valencianske kjøkkenet, er at ingrediensene aldri er langreist. Det brukes ferske lokale produkter av ypperste kvalitet, og her er det nok å ta av. På den ene siden har vi store og fruktbare



## 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 og catering.

**Nyt vår "FREDAGSTAPAS", hvor du spiser så mye du vil fra vårt lekre tapasbord fra 14.00-18.00.**

+34 604 536 802 (har Whatsapp)

Åpningstider: søndag - fredag 12:00-21:00

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



jordbruksområder som gir befolkningen god tilgang til frukt og grønnsaker, og på den andre siden Middelhavet som er en sjenerøs kilde til fisk og skalldyr. Kjøtt spiller en liten birolle da havets delikatesser har en klar førsteplass.

Ris er dypt forankret i den valencianske kulturen, og du finner utallige risretter både hjemme hos folk og på restauranter. Utvalget er enestående.

Gjennom århundrer har gotere, arabere, kastiljanere,

aragonesere og katalanere gitt sine bidrag til regionens matkultur. Maurerne overtok makten i området på 700-tallet og grunnla en æra hvis innflytelse vi ser fortsatt i dag. De brakte blant annet med seg nye planter som ris, sukkerrør, appelsiner og mandler fra Nord-Afrika og Midtøsten. En tredjedel av all spansk ris produseres i Albufera. Dette er fordi vannet som kommer fra innsjøen gir jordbruksområdene perfekte forhold for risdyrking.

Ris kan ledsages til nesten alt i Valencia-regionen. Det er interessant å merke seg at måten risretter tilberedes på ikke bare er avhengig av ingrediensene de inneholder, men også av typen gryter og kar de tilberedes i. Om retten tilberedes i en gryte, vil den være saftig. Om den bakes i ovnen, vil den være tørr.

#### Paella

Når ris tilberedes i en spesiell paellapanne (type grunn, flat stekepanne), lages den mest kjente av alle Valencia-retter, altså "paella". I gamle dager ble paella sett på som typisk husmannskost. Senere ble det populært å servere paella på spanske festivaler eller helldager. I dag er retten kjent over hele verden, og i så stor grad at den har sin egen verdens paelladag, som er 20. september.

En god paella avhenger av en rekke faktorer, fra kokeprosessen til ingrediensene og dens mengde. Den mest kjente er utvilsomt den tradisjonelle "paella Valenciana" tilberedt med kylling, kanin og grønnsaker. "Marinera" med fisk og skalldyr er også populær. Det samme gjelder "Mixta", som inneholder produkter fra både hav og fjell.

#### Arroz a banda

"Arròs a banda", som den heter på valenciansk, er typisk for Alicante-kysten. Retten er laget i samme panne som paella, men det er viktig å skille mellom disse to. Hovedforskjellen med paella er at denne retten tilberedes i fiskekraft vanligvis laget av ufisk (små arter med mange bein og lite kjøtt), som er ideelt for å få en god kraft. Reker, blekksprut, hvitløk, tomat, safran og ñoras (tørket små paprika) brukes som ingredienser til ris.

Svart ris er veldig populært blant spanjoler, men ikke like mye blant utlendinger på grunn av fargen. Som sagt, la deg ikke skremme, for dette er en rett med en utsøkt smak. I tillegg til blekksprut og blekk, tilsettes gjerne reker, løk, hvitløk og tomat, samt en god fiske- og skalldyrbuljong.

#### Puchero valenciano

Supper eller gryteretter som valenciansk puchero er en av de mest vanlige rettene i Valentias hjem. Den serveres hovedsaklig i den kalde årstiden, og er en av de mest populære rettene og kanskje den eldste. Akku-



rat som paella, er "puchero" populær når familier møtes. Den kan også bestilles på typiske spanske restauranter. Ingrediensene varierer avhengig av hvert sted. De essensielle er grønnsaker, kjøtt, belgfrukter og ris.

Det valencianske kjøkkenet tilbyr selvfølgelig mye mer enn paella, risretter og puchero. Tilbudet av fisk og skalldyr er stort, så her gjelder det å prøve seg frem. En rett som er obligatorisk å prøve på Costa Blanca er "parrillada de marisco". En enkel rett, men den imponerer med sin smak og variasjon. Den består av et fat fullt av alle slags skalldyr tilberedt på grillen med salt, hvitløk, persille og olivenolje. Det sies at den aller beste "parrillada de marisco" finnes i Calpe. Denia og Javea er også kjent for sin fantastiske sjømat.

Costa Blanca er heller ikke fattig når det kommer til gode og varierte desserter. Det finnes oppskrifter som ble til i gamle dager, men som fremdeles finnes i hjem og på restauranter. Noen av dem har selvstøtt blitt modernisert med tiden.

#### Horchata

Horchata (orxata de xufa på valenciansk) kommer opprinnelig fra Alboraya og er en forfriskende og smakfull drikk som ofte blir brukt som dessert. Den er tilberedt med vann, sukker og tigernøtter (små knuteformede knoller som kommer fra røttene til hasselnøttsiv), samt ingredienser som forbedrer smaken. Som for eksempel kanel eller sitronskall.

På et ernæringsmessig nivå gir horchata flere fordeler til kroppen ifølge studier fra Universitetet i Valencia. I tillegg til å slukke tørsten, er den en kilde til næringsstoffer, mineraler og vitamin C og E. Den inneholder også antioksidanter, oljesyre, fiber, stivelse og arginin.

Denne drikken er svært populær på sommeren og kan fås kjøpt nesten overalt på barer, restauranter og i butikker.

#### Farçons

Enten det er til frokost eller mellommåltid, et av alternativene som vanligvis ikke mangler til kaffe eller hor-

chata er farçons. Det er snakk om lange boller dekket med melis som har sin opprinnelse i Alboraya. Farçons kan betraktes som en "ung" dessert, siden dens historie bare går tilbake til sekstitallet.

#### Arnadí

Dette er ikke tilfelle med arnadí, en av de typiske valencianske dessertene som daterer mange hundre år tilbake. Det er en søtsak som spises spesielt i påsken.

Denne desserten, også kjent som "carabassa santa", er laget av gresskar og sukker. Det er vanlig å spise den i en leirebeholder, dekket med skrellede mandler. Det er også vanlig å finne ulike ornamenter på overflaten som gir den et maurisk preg, siden vi snakker om en dessert som har røtter i det muslimske Valencia.

#### Turrón

Denne søtsaken ble betraktet som et utsøkt produkt på 1500-tallet, og var høyt verdsatt av Alicante's borgmestere som på den tiden ga Turrón i gave til sine mest utmerkede besøkende.

Turrón er en søt deig som oppnås ved å blande honning, sukker, eggehvite og skrellede og ristede mandler, som tradisjonelt er formet til en rektangulær plate eller en slags kake ("torta"). Dette er et typisk produkt man spiser i julen, men i de siste årene blir den stadig brukt ellers i året. Den er også en populær ingrediens i is på sommeren.

Den mest dyrebare Turrón i Spania finnes i Jijona, som anses som dette produktets vugge. To typer klassiske varianter ble født i denne byen: Turrón de Jijona (myk Turrón) og Turrón de Alicante (hard Turrón).

I dag fortsetter produksjonen av Turrón i Jijona, hvor håndverkere lager Turrón ved å bruke den tradisjonelle metoden, og de grunnleggende ingrediensene (mandler og honning) som en base for å oppnå et autentisk produkt.

¡Que aproveche!



Sponset reportasje

# KATAVI er kommet FOR Å BLI

Restauranten er flittig besøkt av både spanjoler og utlendinger, som har gjort den til sin faste møteplass.

Tiden har flydd for Chiara Braekhus Zambon de siste tre årene. Hun har vært travelt opptatt med å utvikle restaurantens konsept, i tillegg til at hun har gjennomført dusinvis av vinsmakinger.

Selv om hun i dag trygt kan kalle seg vinkspert takket være sin lange karriere i faget, er hun utdannet voksenpedagog fra Universitetet i Bologna.

-Dette er noe som kommer godt med i det jeg driver med nå, sier hun med et stort smil. Jeg brenner for formidling og for å gjøre kunnskap tilgjengelig for alle, ved hjelp av pedagogiske verktøy som skaper trygghet og mestring. Dette bruker jeg når jeg skal formidle min kunnskap på vinsmakingene jeg holder på Katavi. Jeg elsker det når jeg ser at folk etter kun én vinsmaking begynner å snakke om vin på en trygg måte. De vet kanskje ikke alt, men nok til at de kan gi sin mening om én vin.

Hun kan fortelle at hun er født og oppvokst i Italia, men at hun snakker flytende norsk takket være sin norske mor.

-Jeg tilbrakte alle mine barndomssomre i Norge, på en øy i Oslofjorden, sier hun. Da jeg flyttet til Norge i 2009, fikk jeg for første gang oppleve landet som voksen. Når



■ **INTERNASJONAL BAKGRUNN:** Chiara eier restauranten sammen med sin ektemann Salvador. Hun har norsk mor og italiensk far, og snakker flere språk flytende. Det kommer godt med på Katavi.

noen spør hvor jeg er fra, pleier jeg å svare at jeg er ”mest italiensk, og ellers godt blandet”.

Det var da hun traff sin ektemann i Norge, at hun begynte sin lidenskapelige reise i vinens verden. Hun ble betatt av all kunnskapen.

## Vinkspert

-Det utviklet seg etter hvert til en profesjonell vei. Det ble til at vi flyttet til Sverige, hvor vi startet med vinimport. Vi hadde også en restaurant, i Kristinehamn. Vi ble i Sverige i ti år. Det var en utrolig lærerik og spennende reise, som jeg får god bruk for i dag her på Katavi.

I 2018 kom familien til Alfaz del Pi for første gang, for å sjekke ut plassen. De tenkte det kunne være interessant å etablere seg et sted i Spania hvor det var mange skandinaver, slik at de kunne koble virksomheten sin mot vinimporten i Norden. Det kjente ikke til området, men hadde hørt mye godt om det.

-Vi oppdaget raskt at dette var et unikt sted – med et fantastisk klima og et rikt internasjonalt mangfold. For en familie som vår, med røtter i halve Europa, føltes det både naturlig og spennende å starte et nytt kapittel her.

Hun smiler når hun tenker på første gang hun besøkte torget hvor Katavi befinner seg, og hvor det tidligere var en kolonial.

-Vi var faktisk innom butikken, og da vi forlot torget lekte vi litt med tanken om å åpne restaurant her – midt i smørøyet i gamlebyen! Skal jeg være helt ærlig, hadde jeg ikke spesielt lyst til å starte en ny restaurant, spesielt med tanke på at vi hadde tre barn i skolealder. Men Salvador glemte aldri idéen, og snakket om det støtt og stadig.

Rett etter pandemien kom familien tilbake til Alfaz del Pi på ferie, og da var lokalet til kolonialen på torget til leie.

-Beslutningen ble tatt raskt, kanskje litt impulsivt, men det føltes riktig for oss begge på det tidspunktet. Senere samme år begynte Salvador oppussingen av lokalet. Vi ønsket å skape et varmt og inkluderende sted med fokus på vin og ekte mat. Et sted hvor både utlendinger og spanjoler følte seg hjemme.

## Et in-sted

-Helt siden åpningen har både jeg og Salvador vært dypt involvert i den daglige driften. Det har blitt mange arbeidstimer, men det var viktig for oss å følge med på alt for å bli godt kjent med våre gjesters vaner og smaker.

I dag har restauranten 50 % spanske gjester og 50 % utlendinger, hovedsakelig fastboende og sesongboende, noe som gjør at Katavi er mindre avhengig av sommerturisme.



■ **EN NATURLIG MØTEPlass:** Restauranten er smakfullt dekorert, og inviterer til at både enslige, par og grupper slår seg ned for en hyggelig stund.

-Nå, i vårt tredje driftsår, opplever vi at Katavi har blitt stedet folk kommer tilbake til, et naturlig møtested når de skal nyte en god kaffe, et glass vin eller et bedre måltid. Det er spesielt gøy å se at folk nå tar turen hit fra Albir og La Nucía, og at trenden med å dra til Benidorm eller Albir for å spise og drikke godt er i ferd med å snu.

Selv om det har vært noen tøffe år med mye hardt arbeid, husker Chiara mange gode øyeblikk, som hun aldri vil glemme.

- Det mest givende med restaurantdrift er kontakten med mennesker. Det er rørende når gjester som har vært flere måneder i utlandet kommer rett fra flyplassen til oss – før de har pakket ut kofferten – for å ”føle at de er tilbake i Spania”.

48-åringens største glede ligger i vinsmakingene. Det er hennes nisje.

#### Vinsmaking

-Vi har et motto på Katavi: Smaken er din. Det betyr at hver person har full rett til å like – eller ikke like – vinen de prøver. Jeg sammenligner ofte vin med kunst, musikk og litteratur. Der aksepterer vi lettere at alle har forskjellig smak. Jeg opplever ofte på vinsmakingene at folk er helt uenige om hvilken vin de opplever som best. Det er altså helt greit, og faktisk noe normalt.

For å gjøre det ekstra spennende, legger hun opp vinsmakingen på en slik måte at det er enkelt for alle å delta med sine meninger om hver vin. Derfor er vinsmakinger som regel blindsmakinger.

-Ingen vet hvilke viner vi har prøvd før vi kommer til slutten på begivenheten. Alle er med og kommenterer underveis, og gir uttrykk for hva de føler rundt hver vin. Det skjerper sansene og gjør at deltakerne virkelig må kjenne etter. Vi tar notater, og går tilbake til dem når vi på slutten av vinsmakingen avslører navnene på vinene. Når deltakerne får vite hvilke viner de har smakt og vi sammenligner vår beskrivelse med produsentens offisielle tekst, oppstår det alltid gjenkjennelse. Det blir tydelig at ”alle har rett” på sin måte.

#### Et sted for alle

Selv om restaurantens konsept i utgangspunktet var gourmet og vin, har den utviklet seg til å bli en plass der ”alle” kan gå og nyte en hyggelig stund.

-Gjennom samtaler med gjester har vi forstått at det finnes et stort behov for en møteplass i Alfaz – et sted hvor man kan ta et glass vin eller en kopp kaffe og snakke i ro og mak. Vi har åpnet lokalene våre for arbeidsfrokoster, bursdager og klubbkvelder med DJ, blant annet. Snart skal vi arrangere vår første ungdomsfest. Flere foreldre har uttrykt glede over at ungdom kan samles i et trygt og lokalt miljø, uten å måtte dra til Benidorm. Vi ønsker at Katavi skal være et varmt, inkluderende og trygt sted for

alle aldersgrupper, samtidig som vi tilbyr kvalitetsmat og et bredt og stadig fornyet vinutvalg. Katavi samarbeider med flere små produsenter, noe som gir gjestene tilgang til skjulte vinperler, i tillegg til kjente etiketter som kan nytes på Katavi eller tas med hjem.

Menyen byr på litt av hvert, og har noe for alle ganer.

-Når man kommer hit, finnes det to måter å spise på, opplyser Chiara. Enten deler man flere tapas og får en sosial og variert opplevelse, eller så velger man en hovedrett og får sin egen tallerken. Vi har også et godt utvalg vegetariske og veganske retter, samt glutenfrie alternativer. Blant våre bestselgere finner dere ”Gambas al ajillo”, stekt artisjokk med marinert eggeplomme og fritert puree, indrefilet med gåselever og torskerygg med alioli.

#### Populært på 17. mai

Helt siden åpningen, har Katavi vært populær på Norges nasjonaldag, da det kryr av nordmenn på torget og gatene rundt.

-17. mai er jo en stor begivenhet i Alfaz, og barnetoget går forbi torget. Vi pleier å arrangere frokost med egen meny på morgenen, og hele uteserveringen reserveres for dette. Herfra kan man høre talene og nyte musikken som arrangeres ved kirken. Det er alltid god stemning – og det er helt nødvendig å reservere bord på forhånd.

Chiara gløtter på klokken, og ser mot inngangsdøren hvor de første gjestene til vinsmakingen kommer inn.

-Har jeg svart på alle spørsmålene? Det er på tide å starte. Dere må gjerne nevne at vi har vinsmaking på både engelsk, norsk og spansk. Alle som ønsker kan melde seg på. Jeg anbefaler at man er tidlig ute med reservering av plass da det til tider er stor pågang. Vinsmaking holdes som regel på torsdager, men om det er en privat gruppe, kan vi finne en dag og tid som passer for alle.



■ **POPULÆR VINSMAGING:** Med jevne mellomrom holdes det vinsmakinger på Katavi. De er lagt opp på en unik måte til stor glede for deltakerne.

# VELKOMMEN!



## Wine bar & Gourmet

Utsøkt mat og vin til en god pris

## Vinsmaking

Plaza mayor, 5, L'Alfàs del Pi, Spain

FØLG OSS PÅ FACEBOOK OG INSTAGRAM!

+34 966 580 297



# SARAHS HJØRNE

Med lidenskap for  
**SPANIA**

Jeg synes det var gøy å bli spurt om jeg hadde lyst til å skrive en spalte for DIN REPORTASJE. Her vil jeg fremover dele mine erfaringer som nyinnflyttet på Costa Blanca, og ikke minst snakke litt om min store lidenskap - som er mat!

Litt om meg selv først. Jeg er halvt svensk og halvt italiensk, men vokste opp i London, New York, Singapore og Tokyo. Studiene tok meg til Paris, hvor jeg gikk på The American University of Paris, sammen med redaktøren av dette magasinet. Senere ledet kjærligheten meg til Firenze, og neste stopp ble Malta, hvor gastronomi opptok nesten all min tid. Min mann og jeg drev en eksklusiv strandklubb og en ettertraktet italiensk restaurant på øya. Der hadde jeg tolv uforglemmelige år.

## Fra Malta til Alfaz

For noen måneder siden solgte vi huset vårt på Malta, og vi kom flyttende til Alfaz del Pi. Øya begynte å bli liten, spesielt for våre to tenåringer. Sønnen min elsker å utøve sport, og i Malta var mulighetene begrenset, i motsetning til her. Datteren vår var ikke helt overbevist egentlig, for hun er yngst og hadde ikke særlig lyst til å reise fra vennene sine.

Hele mitt liv har jeg drømt om å bo i Spania, så jeg var lykkelig da vi endelig ankom Alfaz del Pi. Det hører med til historien at under flyttingen ble moren min, som bodde i Stockholm, syk. Det ble klart at hun ikke lenger greide seg på egen hånd. Det var aldri et spørsmål å ikke ta henne med oss. Jeg føler sterkt for familie og samhold - verdier som alltid har veiledet meg. Dessuten var jeg sikker på at det gode klimaet på Costa Blanca ville gjøre underverker for henne, og at hun ville trives.

Vi valgte å leie et hus i Alfaz sentrum mens vi lette etter vårt drømmehjem. Vi trivdes alle fra første øyeblikk. Ukene fløy, og julen kom, og vi reiste til Frankrike for å stå på ski. Da vi var på vei tilbake til Alfaz del Pi, fikk moren min lungebetennelse. Så fort vi kom hjem, ble hun i hui og hast innlagt på HCB Benidorm. Hun var veldig svak og lå på intensivavdelingen i flere dager. Jeg var i sjokk, og var redd så for å miste henne. Jeg oppdaget fort at vi var i gode hender, og jeg er så takknemlig for den gode hjelpen og støtten vi fikk på sykehuset. Det betyr utrolig mye når noe slikt oppstår i et fremmed land, og hvor man ikke snakker språket. Jeg er imidlertid i full gang med å lære spansk, og har kommet så langt at jeg kan ha en enkel samtale. Det hjelper jo at jeg snakker fransk og italiensk fra før av.

## Jeg elsker det!

Vi kommer nok til å slå oss ned i La Nucia etter hvert. Det jeg kommer til å savne når vi flytter herfra, er gåavstand til fredagsmarkedet, som ligger like rundt hjørnet. Jeg er imponert over utvalget av sesongbasert frukt og grønnsaker! Hver uke kjøper jeg alt jeg trenger av det på markedet, samt marinerte oliven, friske urter,

krydder, naturlig honning, bipollen og økologiske egg. Og blomster! Min mor fylte nylig 83 år, og da kjøpte vi 83 roser til henne. Det var ikke dyrt, og rosene holdt seg i en måned! Å bruke hver fredag morgen på å velge ingredienser til ukentlige menyer er et ritual jeg verdsetter, et ritual som gir meg fred og ro i tillegg til masse inspirasjon på kjøkkenet, hvor jeg bruker mye tid.

Etter tusenvis av timer på kjøkkenet både privat og profesjonelt, liker jeg å tenke på meg selv som en selvutnevnt matkritiker. Nylige erfaringer har imidlertid gitt meg et dypere perspektiv. Etter at min mor ble syk, har jeg blitt en lidenskapelig forkjemper for et sunt kosthold. Å spise godt, er å leve godt - på alle måter. Det er viktig for oss alle, men spesielt for den eldre generasjonen. Det betyr faktisk alt. Noen ganger er det kun små endringer som skal til. Jeg ser for eksempel etter brød og pasta laget med fullkornsmel i stedet for hvitt mel. Når det gjelder desserter foretrekker jeg naturlige søtsaker som er basert på for eksempel frukt eller honning. I hagen vokser det grapefrukt overalt, og noen ganger bruker jeg grapefruktskall i kaker. Det kan også brukes til hudpleie. Skallet er blant annet rikt på antioksidanter og vitamin C.

Etter at jeg flyttet hit, får jeg daglig nye impulser når det gjelder min personlige reise for å finne sunne og gode ingredienser. Jeg kommer over så mye bra! Nylig oppdaget jeg en utmerket rød linsepasta. Den er ikke tilgjengelig her, så den kjøper jeg på nettet fra det italienske merket Rummo; det blir sendt hit fra Valencia. Den er glutenfri, deilig og har blitt en familiefavoritt. Det finnes mange andre merker som selger linsepasta, men de er ikke gode, smaker plast.

## Med lidenskap for mat

En av våre favorittretter er rød linsepasta og gresskarsaus - en oppskrift som ikke bare er smakfull, men også passer for min diabetiske mor. Du finner oppskriften lenger ned. En annen stor oppdagelse er sherryeddiken Vinagre de Jerez, som produseres i Sør-Spania. Den lagres på eikefat i mange måneder - noen ganger år. Eddiken har en kraftig, nøtteaktig og syrlig smak, som forvandler en enkel salat eller hakkede tomater til en delikatesse.

Selv om jeg trives godt på kjøkkenet, elsker jeg å spise ute. Å oppdage nye smaker og kulinariske tradisjoner er den del av min lidenskap for mat. Selv om italiensk mat alltid vil være min spesialitet, har jeg mye kunnskap om internasjonal mat. Jeg synes det er spennende å se hvordan hvert land uttrykker sin kultur gjennom sine retter. Fusjonsmat fascinerer meg mest av alt. Det representerer hvordan kulturer møtes, utvikler seg og skaper noe helt nytt.

Når det gjelder restauranter i området, har jeg prøvd nokså mange siden vi flyttet hit. Jeg synes at kvaliteten

varierer, men jeg har funnet en lang rekke gode autentiske spanske restauranter. Jeg har blitt ekstra godt kjent med restaurantene i Alfaz del Pi, siden vi bor her for tiden. Ta Casa har de beste "croquetas de jamon", og fantastiske autentiske paella og ris av alle slag. Jeg liker også Katavi. Et glass vin og noen tapas på det vakre, solfylte torget gir den perfekte feriestemningen. Pasta & Pasta i Albir har blitt familiens favorittrestaurant. Jeg er naturligvis ekstra kresen når det gjelder italiensk mat, men denne restauranten gir jeg en tier. Alt er hjemmelaget, og smaker fortreffelig.

Vi snakkes!

Sarah Quercioli



## RØD LINSEPASTA OG GRESSKARSAUS

2 porsjoner

### INGREDIENSER:

½ liten squash eller 1 mellomstort gresskar (ca. 400 g)  
3 hele skrelte hvitløkssfedd  
En håndfull finhakket persille  
Havsalt  
Extra virgin olivenolje  
100 g finrevet parmesanost  
300 g Rummo rød linsepasta

### SLIK GÅR DU FREM:

#### GRESSKARSAUSEN

Skrell gresskaret, fjern frøene og skjær fruktkjøttet i mellomstore terninger.

Varm 3-4 spiseskjeer extra virgin olivenolje over middels varme i en stor gryte. Tilsett de hele hvitløkssfeddene og la dem forsiktig farges til de er gyllenbrune.

Tilsett gresskarterningene og rør godt, slik at de absorberer oljen. Hell i nok kokende vann til å så vidt dekke gresskaret, reduser varmen og la det småkoke i omtrent 45 minutter.

Sjekk hvert 15. minutt, og tilsett mer kokende vann om nødvendig. Sausen er klar når både gresskar og hvitløk lett kan knuses med en gaffel.

Mos alt sammen direkte i gryten. Krydre rikelig med havsalt, rør inn hakket persille og la sausen hvile i 3-4 minutter.

Om du synes det blir for mye saus, kan du fjerne det som er overflødig og bruke det ved en senere anledning.

#### PASTAEN

Kok opp en stor kjele med vann og tilsett 2 spiseskjeer havsalt. Kok den røde linsepastaen i nøyaktig 6 minutter.

Før du siler av vannet, spar en stor kopp med pastaens kokevann.

Tilsett den avrente pastaen direkte i gryten med den varme gresskarsausen på middels varme. Tilsett litt av pastavannet og halvparten av den revne parmesanen.

Bland alt sammen på middels høy varme til det er kremet og godt blandet. Tilsett mer pastavann om nødvendig for å gjøre sausen tynnere. For ekstra fyldig smak, rør inn en liten smørterning.

Server umiddelbart, toppet med resten av parmesanen og en siste skvett extra virgin olivenolje.



# På KRYSS OG TVERS med VEIVISEREN

Da Ann-Louise lagde den første Veiviseren – Costa Blanca, så hun for seg kun én bok. Hun fikk imidlertid inspirasjon til å fortsette, og i fjor kom oppfølgeren. Nå har hun så vidt begynt med bok nummer tre.

#### ■ Av Sissel Rotmo

Ifølge Ann-Louise Gulstad, har hun mye å takke pandemien for, på tross av at den i utgangspunktet skapte store problemer for henne. Vårutgaven av magasinet ble stoppet tre uker før det skulle sendes til trykk, og alt arbeidet hadde blitt gjort forgjeves. Som om det ikke var nok, bare noen få dager før samfunnet ble stengt, var hun ute for en ulykke. Resultatet var en brukket akillesene, en forstuet ankel og blodpropp.

-Jeg husker jeg var rimelig fortvilet der jeg satt, det hele

virket som et mareritt, sier hun. En ting var at vi ikke kunne gi ut magasinet som planlagt, plutselig var jeg innestengt med to hunder og kunne knapt røre på meg. Bare det å komme meg til kjøkkenet og tilbake var en utfordring, og dette varte i hele seks måneder! Det er tortur for en som meg. De eneste turene jeg hadde ute, var da jeg ble hentet for å bli kjørt til legen.

Hun legger til:

Saken er, for første gang i mitt voksne liv hadde jeg det ikke travelt. Jeg var ikke stressa og fikk god tid til å gjøre

det jeg ellers aldri hadde tid til å gjøre. Som for eksempel å bare kose meg hjemme, uten noen spesiell plan.

#### Reiser som ble til bok

Det gjorde at hun fikk mye rom for å tenke. Hun kom frem til at hun jobbet for mye, og at hun burde sette av tid å reise litt rundt på Costa Blanca. Bli bedre kjent med dette vakre og frodige området, som hun egentlig ikke kjente så godt, selv om hun hadde bodd her i noen år.

-Hver gang mine venner i Madrid spurte om jeg hadde besøkt steder de hadde anbefalt meg tidligere, måtte jeg svare at det hadde jeg ikke. Jeg ble nesten flau. Samtidig, mens jeg satt hjemme i flere måneder under pandemien, fikk jeg jo utrolig stor lyst til å røre på meg. Jeg lovt meg selv at så snart jeg var på beina igjen, skulle jeg bruke dem flittig til å reise Costa Blanca på kryss og tvers - til jeg ble ordentlig godt kjent.

Og slik ble det. Resultatet av alle reisene var boken *Veiviseren I – Costa Blanca*.

-Sannheten er at jeg hadde lenge hatt lyst til å lage en reisebok om mine erfaringer på Costa Blanca, men det ble bare med tankene. Hadde det ikke vært for pandemien, hadde jeg nok aldri laget noen bok. Pandemien forandret meg på mange måter. Jeg har mye å takke den for.

#### Godt salg

Da hun var ferdig med boken, som tok nesten to år å produsere, hadde hun tenkt å la det være med den ene utgaven. Responsen var imidlertid så god, at det ble naturlig å sette i gang med den neste.

-Det jeg oppdaget under produksjonen av den første boken, var at jeg enkelt kunne skrive flere. Området er så stort, og tilbudet enda større. Jeg sier det alltid og gjentar det gjerne; Costa Blanca er et ordentlig skattekammer. Jeg lærer hele tiden noe nytt, til og med om stedene jeg i utgangspunktet kjenner godt, som for eksempel Alfaz del Pi og Torrevieja. Begge byene er med i bok nummer to.

-Jeg er mildt sagt overrasket over hvor mange som sier til meg at de ikke visste om noen av stedene jeg nevner i boken selv om de har bodd i byene i flere år. Jeg oppdaget imidlertid mange nye og spennende steder da jeg reiste rundt for å lage bok to, som for eksempel Novelda og Agres. Jeg elsket begge, men av helt forskjellige grunner. Jeg var til og med en snartur til månen, tok av i Alicante by, og det var meget spennende! Og for første gang så jeg saltsjøen fra sin beste side, altså rosa!

Da *Veiviseren II* ble sendt til trykk, bestemte Ann-Louise seg for også å trykke flere bøker av den første utgaven. Hun tenkte at det kanskje var noen som hadde gått glipp av den, og som ønsket å kjøpe den.

#### Trykker flere bøker

-Det ble trykt 300 bøker av den første boken, jeg syntes egentlig det var litt mange, så overraskelsen var stor da den på kun noen måneder ble utsolgt. Mange ønsket å kjøpe begge bøkene, eller starte med bok nummer én før de fortsatte med nummer to. Nå har vi fått trykt flere, og venter i dette øyeblikk på å få dem tilsendt.

De fleste bøkene blir kjøpt på utsalgssteder på Costa Blanca, men mange sendes til andre steder i Spania og til Skandinavia, da spesielt Norge.

-Jeg er ofte på postkontoret, ler trønderen. Jeg får god hjelp, og alt går som smurt. Det har skjedd kun et par ganger at bøkene ikke kom frem, og det var forbi personen hadde gitt oss feil adresse.

Nå er hun allerede i gang med bok nummer tre, som blir litt annerledes enn de to første.

#### Takknemlig

-Den vil bli satt opp på samme måte, men det vil nok dukke opp noen overraskelser her og der. For å si det slik, jeg har det gøy for tiden. Jeg starter tidlig. Boken kommer ikke før til høsten 2027, men jeg vet av erfaring hvor mye arbeid en slik bok krever, og har lyst til å virkelig nyte turene uten noe form for tidspress og stress. Det er da man bruker sansene på sitt beste, og kan formidle videre det man ser og føler på best mulig måte.

Hun vil gjerne bruke anledningen til å takke leserne.

-Det gjelder både leserne av magasinet og leserne av boken, smiler hun. Vi går spennende tider i møte, da *DIN REPORTASJE* på papir fyller ti år i 2027. Sammen har vi kommet en lang vei. Leserene har alltid vært en aktiv og viktig del av *DIN REPORTASJE*, og jeg håper de vil fortsette å være det i lang tid fremover. Når det gjelder *Veiviserens* lesere, så jeg setter stor pris på alle tilbakemeldingene som jeg mottar på e-mail og på Messenger, og ikke minst alle de flotte og noen ganger meget morsomme bildene. Tusen hjertelig takk!



■ **EN LANG VEI:** Ann-Louise har gått mange mil på kryss og tvers av Costa Blanca i forbindelse med produksjonen av bøkene *Veiviseren I* og *II*.

PÅ KRYSS OG TVERS MED VEIVISEREN

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

- ▶ SKANDINAVISKT ALENDE 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

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

**VELKOMMEN!**

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](mailto:INFO@ALBIRDENTALSTUDIO.COM)