KLUBBNYTT

Den Norske Klubben

Gran Canaria

FEBRUAR 2020 - 32. ÅRGANG



KLUBBENS ÅPNINGSTIDER

Mai, juni og september: Klubbkontoret er åpent hver tirsdag kl. 10.00 - kl. 13.00. I juli og august er det stengt



1. OKTOBER - 30. APRIL.
Klubbkontoret har ekspedisjonstid mandag - fredag
kl. 10.00 - kl. 13.00



Adresse: Calle Domingo Suárez, 14A - 35120 Arguineguín, Gran Canaria
Telefon: (0034) 928 15 03 07 - E-postadresse: post@dnkgc.com

Hjemmeside:
www.dnkgc.com - Følg oss
Den Norske Klubben Gran Canaria
Innmeldingsgebyr: 5,- euro pr. person
Årskontingent: 45,- euro pr. person
Kontoret: Mette Børresen
Tlf.: 928 15 03 07

STYRET:
President:
Per Egil Ramsøy
Tlf. Nr.: 629 973 069
president@dnkgc.com

Visepresident:
Randi Dokka
Tlf. Nr.: 664 201 008
vpresident@dnkgc.com

STYREMEDLEMMER
Britt F. Hals
Svein E. Dahl
Sven Åke Bjørke
Vararepresentanter:
Kari Haugen
Kasper Albrigtsen
Per Olav Heggem

REVISORER
Einar O. Andersen
Tlf. Nr.: 625 297 139
Mai Tvedt



Vararepresentant:
Jan Tandle

VALGKOMITÉ
Arne Vabø
Tlf. Nr.: 0047 95 20 98 94
Torger Svelland
Sverre Tvedt

BANKIA ES85 2038 7218 0068 0000 3531 - **DNB Norge** 7874 06 46329

Frist for innlevering:
KLUBBNYTT MARS 2020
10. Februar kl.13.00.

ANNONSE PRISER PR. GANG:
1/4 side: 80€ - 1/2 side: 150€ - 1/1 side: 300€
Den Norske Klubben er ikke ansvarlig for annonseinnhold

Se oppslag i Klubben over faste aktiviteter

KLUBBNYTT 5 UTGAVER PR. ÅR FRA NOVEMBER - MARS

Ansvarlig redaktør: Per Egil Ramsøy - president@dnkgc.com - ✆:0034 629 973 069
Redaksjonskomité: Mette Børresen, Oscar Ingebrigtsen - oscar-ing@hotmail.com

Firma-annonser må leveres inn som ferdige originaler.
Annonsefrist: den 10. i hver måned før neste utgivelse.
Layout: Mette Børresen & Cristian Viera Gamaza - Trykkeri: Imprenta Arguineguín

"TING OG TANG"

Husk kjære medlemmer, får dere besøk av barn,barnebarn eller oldebarn??? Vi har til utleie: trillevogn, høystol, bilputer & reiseseng. For kun 3,- euros pr. ting og pr. dag.



VIKTIGE TELEFONNUMMER



Den Norske Klubben	928 15 03 07
Sjømannskirken	928 73 52 46
Nødtlf. Sjømannskirken	649 867 867
Det Norske Konsulatet	928 49 50 35
Det Svenska Konsulatet	928 26 17 51
Det Danske Konsulatet	922 24 43 43
Det Finske Konsulatet	928 22 43 58
Hospiten Roca	928 76 90 04
Taxi, Mogán (Kommune)	928 15 47 77
Lokalpoliti, Mogán	928 56 85 74
Lokalpoliti, Arguineguín	928 15 88 03
Guardia Civil, Puerto Rico	928 15 27 20

NØDNUMMER: 112

Den Norske Klubben ønsker alle nye medlemmer velkommen:

PETER FENDLER	GRAN CANARIA
KARINA BUCHANAN	OSLO
EDVARD JØRGENSEN	ROGNAN
KJELL-MAGNE NAKKEN	FIKSDAL
TORHILD GEITLE	RØROS
KNUT ANDENÆS	GJETTUM
EGIL BRENNE	BRUMMUNDAL
GUNNVOR BRENNE	FOLKESTAD
ANNERS RANHEIM	AVERØY
PETTER BOSTRØM-HANSEN	OSLO
METTE BOSTRØM-HANSEN	OSLO

KUNNGJØRING OM ORDINÆR GENERALFORSAMLING

Generalforsamlingen i 2020 avholdes torsdag 12. mars kl. 11.00 på ***Hotel Green Beach*** Patalavaca. Innkalling sendes ut på vanlig måte, dvs. iflg. vedtektene minst 4 uker før generalforsamlingen finner sted. Saker og forslag til valg som ønskes behandlet på generalforsamlingen må fremstilles skriftlig til styret og være i sekretariatet i hende innen 30.januar 2020 kl. 13.00.

Ivar Engeberg døde 6. desember 2019

etter ett langt sykeleie.
Han var medlem nr. 3622 - en aktiv Boccia-spiller i mange år.
Likte å gå turer i fjellet - Var også med å starte opp Bridgen - selv om det ikke ble en aktivitet i klubbens regi.
Våre tanker går til hans kone Margrete og familien.
Den Norske Klubben lyser fred over hans minne

Per Egil Ramsøy
President



Vi er kommet til februar, og regnskapstallene er ferdige. Veldig hyggelig å kunne meddele at vi går i pluss også i år. Resultatet er godt over fjorårets, etter at vi gjorde noen grep på både inntekt og utgiftsiden. Men på den andre siden ser vi også at vi antall medlemmer er synkende år etter år. Medlemsmassen er komplisert å holde oversikt over, fordi mange velger å betale senere enn forfallsdato, og noen tar det også over i neste regnskapsår hvis de ankommer sent på sesongen. Vi hadde pr. 2. januar 639 medlemmer. Vi hadde 138 utmeldinger i 2019, og fikk 73 nye medlemmer. Mer detaljerte tall er tilgjengelige for dere i innkallingen til generalforsamlingen som er vedlagt dette nummeret av Klubbnytt, eller du kan få dem på kontoret dersom du har betalt kontingenten.

En hyggelig nyhet er det jo også, at det i år arrangeres sommertreff. Det er Kiel ferjen Color Magic som skal huse arrangementet. Jeg har selv jobbet på denne strekningen for en mannsalder siden, og synes det er en flott overfart, og Kiel har mye å by på. Om ikke det har forandret seg drastisk er mat, drikke og service av god standard, og det er også mulighet for både show og en svingom på dansegulvet. Dere får mer informasjon på kontoret, og påmeldingsfristen er 20 mars.

Så håper jeg på godt oppmøtte på generalforsamlingen, og ønsker dere en god februar!

Den Norske klubben søker regnskapshjelp fra April 2020.

Stillingen innebærer ikke ansettelse, men det gis imidlertid et honorar.

Vennligst ta kontakt med Presidenten, e-post:president@dnkgc.com eller kontoret.

Symboltrær

Trærne med symbolsk verdi skal nå under spesialbeskyttelse. Øyregjeringen foreslår nå å utvide lovverket om kulturminne til også å omfatte disse historiske trærne. Det dreier seg blant annet om 14 palmehager,10 dragetrær og 9 furuer.

På mindre enn et tiår fra 2006 til 2015, har fem av de mest verneverdige trærne forsvunnet på Gran Canaria. Pilanconesfuruen: 530 år, Dragetreet i Las Meleguinas: 450 år, Dragetreet la Casa de la Rocha i, Telde: 420 år, Furuen i Paraguas de Inagua: 200 år, Furuen i Barranco del Mulato: 200 år.
For å bremse denne negative utviklingen, har de nå foreslått å inkludere de eldste trærne i loverket om å beskytte de verneverdige trærne, og ikke bare den Kanariske kulturhistorien. Totalt er det 85 trær som er inkludert i forslaget om fredning, og de blir sortert etter alder, høyde, krone og stammetykkelse. Listen er ikke ferdigstilt enda, og den kan både utvides og innskrenkes sier Inès Jimènez, miljøminister. Arter som kommer inn i vurderingen i tillegg til ovenfor nevnte er blant annet Ficus, Kastanjer Flamboyan, Oliven, kaktuser osv osv.
58 av de 85 trærne som foreløpig står på listen ligger på privat eiendom, og miljøministeren lover et tett og godt samarbeid med grunneierene som får skryt for å ha jobbet på privat iniatitiv for å bevare trærne. Man mener at det er ca 40 trær som trenger stell for å overleve, hvor det haster for noen. De mest aktuelle områdene ligger i Guiniguada, Bandama og Finca Osorio.

- Per Egil








Skandinaviske tolker 24 timer i døgnet
LEGEVAKT 24 TIMER I DØGNET
Vi står ved din side når du trenger det
Med ortopeder tilstede fra 10 til 20
Egen Barnelegevakt tilpasset de minste 24 timer i døgnet
Vi samarbeider med de viktigste forsikringsselskapene, både nasjonale og internasjonale
HOSPITEN ROCA SAN AGUSTÍN
Egen Barnelegevakt tilpasset de minste 24 timer i døgnet
T: 900 110 120
roca@hospiten.com
@hospitenroca
Legevakt
hospiten roca
www.hospiten.com


VINTERSOL
tannlegesenter
Det er lett å SMILE
Ordinære tannbehandliger | Rotbehanling | Periodonti | Kjeveortopedi
Installasjon av tannimplantat | Tannbleking | Kirurgi | Protese
Estetisk behandlinger | Barne tannlege
Playa de Arguineguín
GC-500
C/ Miguel Marrero Rodríguez
Av. del Muelle
Av. de los Pescadores
C/ Alcalde Paco González
C/ Domingo Suárez
C/ Juan Juana
C/ Manuel Pérez de la Herrera
C/ Alonso Quesada
Norske klubben
Calle Domingo Suárez, 5
Arguineguín - Gran Canaria
928 172 077
GRATIS
TANNBLEKING*
* Hvis behandlings planen er over 1000 euro og godtatt av tannlegen. Kampanjen kan ikke kombineres med andre tilbud. Og hverken innløses for penger eller rabatter på behandlingen. Kampanjen gjelder til og med 30/04/2019.

Vet du forskjell på influensa og forkjølelse?

Vi har vel alle følt begge på kroppen, og vært litt usikre på hva man har pådratt seg.

Begge forårsakes av virus, men de er ulike. Influensa forårsakes av influensaviruset, ***"type A og type B***". De mest vanlige forkjølelsesvirus er ***"Rinovirus og Coronavirus***".

Influensa har en inkubasjonstid på 18-36 timer, og kommer hurtig og brått. Man får høy feber, 38- 40 grader i 3-4 dager, intense hodesmerter, muskelsmerter i rygg og bein, tørrhoste og generell dårlig almentilstand med å føle seg svak og utmattet.

Influensa kan være potensielt svært alvorlig, og da spesielt om man har underliggende sykdommer fra før. Man anbefaler derfor at man vaksinerer seg!

Folkehelseinstituttet anbefaler følgende grupper å vaksinere seg:

Risikogrupper som årlig bør vaksineres mot sesonginfluensa:

- Gravide etter 12. svangerskapsuke (2. og 3. trimester). Gravide i 1. trimester med annen tilleggsrisiko skal også få tilbud om influensavaksine.
- Beboere i omsorgsbolig og sykehjem
- Alle fra og med fylte 65 år
- Barn og voksne med:

o diabetes, type 1 og 2
o kronisk lungesykdom (inkludert astma)
o kronisk hjerte- og karsykdom, spesielt personer med alvorlig hjertesvikt, lavt minuttvolum eller pulmonal hypertensjon
o kronisk leversvikt
o kronisk nyresvikt
o kronisk nevrologisk sykdom eller skade, spesielt personer med nedsatt lungekapasitet
o nedsatt immunforsvar
o svært alvorlig fedme (kroppsmasseindeks (KMI) over 40)
o annen alvorlig og/eller kronisk sykdom der influensa utgjør en alvorlig helserisiko, etter individuell vurdering av lege

I tillegg anbefales influensavaksine til følgende grupper:

- Helsepersonell som har pasientkontakt. Disse er i stor grad utsatt for smitte, og dersom de selv blir smittet kan de være en betydelig smittekilde for sine pasienter.
- Husstandskontakter til svært immunsupprimerte pasienter bør vurdere å vaksinere seg mot influensa for å beskytte den immunsupprimerte.
- Svinerøktere og andre som har regelmessig kontakt med levende griser. Hovedhensikten med vaksinasjon av svinerøktere er å beskytte grisene mot influensasmitte, og dermed hindre utvikling av virus med nye egenskaper i svinebesetningene.

Risikoutsatte grupper og andre grupper som anbefales influensavaksinasjon, kan få vaksine til redusert pris ved å henvende seg til sin fastlege eller det kommunale vaksinasjonstilbudet.

Forkjølelse har en lengre inkubasjonstid, 48-72 timer, og utvikler seg langsommere enn influensa. Symptomer er irritasjon på øyne, både tørr- og slim-hoste, rennende og tett nese som igjen fører til konstant nysing. Man føler seg slapp og trøtt.

Forkjølelse kan man ikke vaksinere seg mot, og normalt går den over av seg selv, uten komplikasjoner. Det eneste man kan gjøre er å minske symptomer med smertestillende tabletter, sugetabletter, hostesaft, rikelig med vann og holde senga eller sofaen. Myten om at C-vitamin forebygger og hjelper mot forkjølelse sier forskerne at det ikke finnes dekning for å si. Men derimot kan det ha en placeboeffekt som gjør at du føler deg bedre.

Begge tilstander varer i 7-10 dager.

- Per Egil

FERRETERÍA TOMAS

Hardware Store • Jernvarehandel







C/. Alonso Quesada, nº6 - 35120 Arguineguín

Tlf.: 928 73 64 55

ferreteria_tomas@hotmail.com

DEN DANSKE BAGER

FRISKBAGT BRØD & KAGER HVER DAG!!!

Shopping Senteret ANCORA
lokal nr. 128-129, i *ARGUINEGUÍN*

MANDAG - FREDAG: kl.08.00 - kl.16.00

LØRDAG: kl.08.00 - kl.14.00

TLF. NR. 928 73 54 32

Følg oss på Facebook





Allianz forsikring

besøk oss på vårt nye kontor:

Arguineguín - C.C. Ancora 41 - første etasje

Tel. 928 735763, facebook: Allianz Ancora

allianz.ancora@hotmail.com

Vi har den riktige forsikring for deg

Kjøretøy • Bolig og innbo • Liv og helse

Allianz

Forskning – hva annet kan vi stole på?

Hva er forskning og hvorfor mener jeg at forskning er det eneste vi kan stole på i spørsmål om hvordan verden er skrudd sammen?

Kampen om sannheten er ikke av ny dato. Men aldri har vel verden sett maken til løgnaktighet som i våre dager. Mange bruker dessverre usannheter for å manipulere andre. Men fenomenet kan også tenkes å henge sammen med at uhorvelige mengder ny kunnskap har gjort det vanskeligere for folk flest å «følge med i timen» og kontrollere sannhetsgehalten. Så da må vi finne ut ting selv, vi har alle et innebygd behov for å forstå verden rundt oss. Egentlig er det vel snakk om en vedvarende maktkamp, den som kan definere og forklare verden, på en måte som overbeviser flertallet, har vunnet. Vi har kanskje det beste eksemplet i «Demokratiets høyborg», tvers over Atlanteren.

«Forskning er en aktiv, grundig og systematisk gransking for å finne ny viten og øke kunnskapen.»

Sitatet over er hentet fra Wikipedia. Det som karakteriserer forskningsvirksomhet er at det fremsettes en hypotese (en godt begrunnet antakelse) som skal etterprøves for å bevises eller forkastes. Et godt forskningsprosjekt skal gjennomføres etter en anerkjent og godt beskrevet metode, slik at resultatene senere kan etterprøves av andre forskere eller av hvem som helst med kompetanse. Dette er en viktig garanti for at resultatene er riktige.

Bruk av tall er en gammel øvelse. Men snakker vi om moderne vitenskap, oppstod den under den vitenskapelige revolusjonen ca. 1550-1750. Opplysningstiden, som startet omkring år 1700, var kjennetegnet av at menneskene begynte å bli kritiske til samfunn og religion.

Det motsatte av forskning er tro og overtro. Dette er tankegods som ikke har noe krav om bevis. Likevel ser vi mange eksempler på at tro prøver å trumfe forskningsbasert viten. Eksempler er religiøs fanatisme, vaksinemotstand og klimafornekting.

Men, for all del, jeg påstår ikke at forskningen ikke kan ta feil. Slik sett er det bra med saklig innstilte skeptikere, det gjør at forskningen stadig må skjerpe seg og kvalitetssikre funnene. Jeg har lyst å nevne noen viktige områder der forskning har endret verden til beste for menneskeheten:



- ***Medisinsk forskning*** har løst utallige utfordringer knyttet til sykdom og død hos mennesket. Tenk på oppdagelsen av penicillinet i 1941, på en lang rekke vaksiner mot alvorlige sykdommer, på cellegifter mot kreft og oppdagelsen av arvestoffet DNA, m.m.
- ***Naturforskning*** Darwins evolusjonslære har overlevd siden 1859 og har, tross iherdige angrep, bevist sin suverene forklaringskraft på livets utvikling. Men husk, Darwin sa aldri noe om hvordan livet oppstod!
- ***Teknologi og industriell forskning*** og utvikling, med utallige oppdagelser knyttet til bruken av naturlovene og intelligente oppfinnelser: forbrenningsmotoren, jetmotoren, metallurgiske og andre industriell prosesser, radio, fjernsyn, romfart, telefon, datamaskiner, osv. nærmest i det uendelige.

Det forundrer meg ikke så rent lite at klimaforskningen har hatt så mange innbitte motstandere. Jeg for min del stoler like mye på klimaforskningen som på all annen forskning. Den drives etter de samme metodiske prinsippene, det som fremlegges må kunne etterprøves, ellers gjelder det ikke.

Og til alle oss eldre:

Hold hjernen i gang!

-Oscar



RESTAURANTE SAGITARIO

Restauranten Sagitario (skytten)
har over 30 års fartstid
på strandpromenaden i Patalavaca.
Den har i årenes løp dannet en egen identitet
og fast kundekrets av alle nasjonaliteter.
Vår spesialitet er fersk fisk,
enten grillet, ovnsstekt eller saltlagt.
Paella med skalldyr er også
en av våre enere.
KOM Å PRØV!!!!



Apt. Don Paco (Planta baja)
Playa de Patalavaca - Tlf: 928 150 236

Boliger til salg og leie

Canarihus
EIENDOMSMEGLER

(+34) 928 185 172

www.canarihus.com



Finn oss på vårt kontor i Ancorasenteret

Fiskane i havet – og på bordet

Sytti prosent av jordoverflata er dekka av vatn, det meste inneheld 3,5 % salt (koksalt). Det marine miljøet er svært stabilt over tid, dyr som lever i bestemte område er tilpassa det stabile miljøet der og «forventar» ikkje store endringar. Skjer det likevel, jfr klimaendringane, kan mange artar bli truga, spesielt dei artane som ikkje er mobile. Døme på dette er korallane.
Fisk har den fordelen at dei kan flytta på seg, meir og mindre. Dei fleste av oss kjenner dei fiskesortane som har gjeve oss mat i magen gjennom tusenvis av år langs den lange kysten vår:

- Torskefiskar: torsk, sei, lyr, hyse, lange, brosme m. fl.
- Sildefiskar: sild, brisling
- Flyndrefiskar: kveite, raudspette, piggvar m. fl.
- Laksefiskane: laks, aure, røye m.fl. (økslar seg i ferskvatn)
- Makrellfiskar: makrell, makrellstørje
- Djupvassfiskar: uer, blåkveite m. fl.

Generelt er det slik at artsrikdomen vert større dess nærare ekvator ein kjem. I nord og sør er det færre artar, men talet på individ innafor ein art aukar. Ta til dømes torskebestanden, den er enorm i våre farvatn. Torsken gyt i Lofoten, men veks opp i Barentshavet. Det inneber ei lang gytevandring mot sør og yngeltransport med havstraumane mot nord. Det er sjølvsagt svært viktig at balansen i dette økosystemet ikkje vert forstyrra.

Men også i nordlege og sørlege farvatn finst det mange artar av ikkje-økonomisk betydning. Me et ikkje kutlingar og tangnåler, havmus og leppefisk til dømes. Nokre sportsfiskarar har spesialisert seg på å få flest mogeleg av desse mindre kjente fiskane på stang, dei såkalla «artsfiskarane». Dei dyktigaste har klart å få over hundre ulike artar på kroken!
Kanariøyane ligg vesentleg nærare ekvator enn Noreg. Det kan me også «lesa» av på fiskediskane her i byen. «Ufisk», seier fleire nordmenn og nektar å eta fisk som dei ikkje er vane med heimanfrå. Og det er sant, mange av desse fiskane er ukjende for oss, men det betyr ikkje at dei ikkje er gode matfiskar. For spanjolane (som konsumerer mykje sjømat) er desse lokale fiskeartane populære.
La oss sjå litt på kva for fiskeslag som lever i farvatnet her sør og som me oftast møter på dei lokale fiskediskane. Som sagt, mangfaldet er større enn det me er vane med heimanfrå. Eg har vald ut eit titals sortar som eg trur kan vera av interesse:

- Størje/tuna, spansk ***Atún***: fleire artar, feit fisk, kan kjøpast fersk eller som hermetikk.
- Makrell: spansk ***Caballa***: same art som heime, pluss nokre i tillegg. Feit fisk, fersk og hermetisert.
- Bergabbor/Vrakfisk, spansk ***Cherne***: svært populær og velsmakande, feit fisk.
- Havbrasme, spansk ***Dorada***: Blank, pelagisk fisk, svært vanleg i butikkar og restaurantar.
- «Megrim», spansk ***Gallo***, liten flatfisk, svakt gul i kjøttet, velsmakande.
- Sjøtunge, spansk: ***Lenguado***, flyndrefisk, ein restaurant-favoritt blant nordmenn.
- Sjøabbor, spansk ***Lubina***, blank, pelagisk fisk, også i oppdrett, vanleg i fiskediskar.
- Lysing, spansk ***Merluza***, torskefisk, mager kvitfisk, rimeleg pga store fangstar.
- Rødmulle, spansk ***Salmonete***, populær og relativt dyr djupvassfisk, utsjånad minner om uer.
- Sardiner, spansk ***Sardina***, grilla sardiner freistar mange nordmenn. Hermetiske til salatar.
- Papegøyefisk, spansk ***Vieja***, ein spesialitet for dei mest nysgjerrige fiskeelskarane.

Kjøper du fisk i ein fiskebutikk eller -disk, kan du få han ferdig reinska, filetert eller oppdelt i skiver. Rett i panna. Er du ein av dei som må har norsk laks av og til, er den lett å fa tak i her nede, anten fersk eller frosen.

Bon appetite!

- Oscar


Salmonete


Dorada

Tilde's fødselsdag

Her nede på Gran Canaria er det sparsomt med hyggelig og gode nyheter. Men en nyhet vil jeg gjerne dele med mine landsmenn. Ja, jeg er litt stolt av mitt bonusbanebarn, faktisk stolt og ønsker å spre en glad sak. Mitt bonusbarnebarn, bergenser, med snakketøyet, helt på topp. Tilde fortalte sine foreldre at hun ville feire pakkeløs bursdag silik at hele klassen kunne ha råd til å kome i hennes fødselsdag. I Tilde's klasse er det 16 nasjonaliteter. At det er fattigdom i Norge har jeg hørt så mye om at jeg tror på at det er sant, men jeg forstår det ikke, verdens rikeste land. Hipp hurra til Tilde som ønsker å inkludere alle. Slike jenter og gutter det vil gamle Norge ha.

- Morten Geir Børresen





Nye "utemøbler" på "To rom & kjøkken"
Turleder Anne slapper av i sola.
Takk til Mogan Kommune og de som har utført jobben med oppgradering av stier og rasteplasser!

- Bjørn

NorCan Real Estate

Eiendomsmegler - Home Services

Playa de Mogán

www.norcan.es

+34 928 565 432

El Sirocco
apartments for rent

Monday - Saturday 9:30 - 13:30
Office: Local nº 76 - Puerto de Mogán 35138
+34 670 645 179
info@moganelsirocco.com - www.moganelsirocco.com







Turen som var kjølig-men kjempemorro «lell» !!!



Tirsdag den 21. januar, startet Mette og Felix – «vår» kjente og kjære bussjåfør, oppsamlingen av 20 klubbmedlemmer for en tredagers tur til nordsiden av øya. De fleste av oss hadde vært oppe ganske tidlig, så en kaffestopp før vi passerte Las Palmas - gjorde godt i «skrottene». Etter 45 min. dro vi videre, og ankom Arucas ved 12 tiden, stopp på stedets romfabrikk/-destilleri (Ron de Arehucas) der det var anledning for prøvesmaking og kjøp. Stemningen var upåklagelig da vi kort etter ankom hotell ***La Hacienda del Buen Suceso*** i utkanten av byen. Dette var en tidligere herregård som var «modernisert» noe, men som hadde klart å beholde preget fra «forna dar». Hotellet skulle være «vårt» til torsdag. Etter innsjekking fikk en servert en fortreffelig lunch. På kvelden koste vi oss med god middag, og hadde det deretter hyggelig i «peisestua» med noe godt i glassene og EM-håndball (der Norge slo Island).

Da vi våknet onsdag morgen, var det sol og fint – 20 ¤ om dagen, men bare 14 ¤ da vi spiste frokost. Det merket man på ryggene ved å sitte på jernstoler uten særlig med puter. «Men vi sto hain a» Vi startet dagen med besøk i kirken San Juan Bautista. En fantastisk bygning med utrolig flotte mosaikkvinduer som lyste opp i solskinnet. Deretter var det rundvandring i sentrum av Arucas. Noen besøkte den vakre parken med museum– mens noen slappet av på andre måter. Besøk på et steinmuseum ble det også tid til, før Felix tok oss med på en liten rundtur ned til kysten før det var dags for en fantastisk lunch på Casa Brito. På kvelden samlet vi oss til middag med påfølgende hyggekveld foran peisen, med kaffe & avec.

Fredag var «heimfarardagen» med bussavgang kl 10. Første stopp var byvandring i Firgas ,kjent for sitt flaskevann og vannreservoar med fossefall nedover «mosaikkgaten». Dessverre var det avstengt for rensing den dagen. Tempoet på de to som arbeidet med det, tegnet ikke til snarlig åpning!! Med utrolige sjåføregenskaper tok Felix oss – på «trange» og svingete veier høyt oppe i dalsidene, videre til Moya der vi roet ned nervene noe, bl.a. med besøk i barndomshjemmet til poeten/forfatteren Tomás Morales. Huset var omgjort til museum. Etter et kort besøk i stedets kirke Candelaria, nøt vi utsikten ned i en dyp dal «der ingen skulle tru at nokon kunne bu»

På ferden videre, kjørte vi G 75 til Fontanales der det var lunchstopp før vi glade og mette fortsatte på hjemveien ned mot Atlanterhavskysten, gjennom Las Palmas og ned mot Costa Canaria der hver og en av oss gikk av bussen på – forhåpentligvis – rette holdeplasser.

Til slutt:

Takk til deg Mette for et fantastisk turopplegg, din væremåte og for den humørspreder du alltid er. Ikke minst en stor takk til Felix – som må være øyas beste «rallybussjåfør»

- LeVa





Benítez & Thorbjørnsen, S.L.

Regnskap og skatterådgivning

Vi tilbyr våre profesjonelle tjenester innen:

Skatterådgivning
Regnskapsføring
Arv
Testamente
Selvangivelse
Kjøp og salg
Etablering av selskaper

Grunnlagt i 1992



Har du ellers noen problemer, kontakt oss!

C/ La Lajilla nº 5, 1º - 35120 Arguineguín - Gran Canaria
Tlf: +34 928 73 66 57 - Fax: +34 928 15 00 67 - Email: benitez@benitezt.com

FISIOTERAPEUTAS SUR

- Ligament/leddbåndskader
- Artrose/slitasjegikt
- Skiveprolaps
- Muskelskader
- Idrettsskader
- Brudd
- Tendinitt/senebetennelse
- Terapeutisk massasje
- Kink
- Isjias
- Nakkesmerter
- Lumbago



La våre fagpersoner (fysioterapikollegiet) få hjelpe deg til å forbedre livskvaliteten din!

Rehabilitering, leddproblemer, muskelskader, lymfedrenasje, terapi, sport og avslappende massasje.

Fisioterapeutas Sur S.C.P.
C/Alcalde Paco González, nº10, Arguineguin
TLF. 608 220 500 TLF.928 568573
Fisioterapeutas-surscp@hotmail.es

Du finner oss på kommunens treningssenter - David Silva -

Calma
CAFE - FEED YOUR SOUL

VELKOMMEN TIL NYÅPNET NORSK CAFÉ I PLAYA DEL INGLÉS

Frokost & lunsj

HJEMMELAGDE KAKER
SMOOTHIES & DRINKER
DEILIG KAFFE & MYE MER

AVDA. DE TIRAJANA 3 - APTOS. ALOE - PLAYA DEL INGLES - GRAN CANARIA +34 681 66 79 17
CALMACAFEGRANCANARIA CALMACAFEGC

Miljømarsjen 2020

Puerto Rico - Arguineguín

Vi går for miljøet!





SØNDAG 1. MARS

Marsjen er åpen for alle, og billetter får du kjøpt i Den Norske Klubbens lokaler, alle hverdager mellom 10.00 – 13.00. Startkortet koster 18 euro. Inkludert er: matbong, T-skjorte, 1 flaske vann før start, mat/drikke/underholdning ved ankomst Pino Seco.

Sørg for godt skotøy, solbriller og eventuelt caps, sola er sterk i mars!

PROGRAM

Startsted: *Parque Infantil nedenfor kjøpesenteret i Puerto Rico.*

09.00 Salg av startkort, 18€, utdeling av 1 fl. vann.

09.50 Åpning av marsjen.

10.00 Avg. Fjellruta.

10.15 Avg. Kystruta.

11.30 Pause Norskeplassen/Nydalen.

11.45 Marsjen forsetter.

13.45 – *MÅL!* *Parque de Pino Seco - Arguineguín*

Mat og drikke til alle med startkort, pluss musikk, underholdning og loddsalg.

Ca.15.30 Avslutning m/ **Mogán Big Band,** og trekning.

Miljømarsjen er 31år



I år er det det 31. året vi går for miljøet i Den Norske Klubben. Ideen bak miljømarsjen var å sette søkelyset på alt søppel som ble dumpet bl. a i fjellet. I senere år så vet vi at søppel i naturen bare er én side av miljøproblematikken. I år har vi valgt å sette søkelyset på såkalt ***fast fashion.*** Dette er trendy klesmote som er hentet fra catwalken eller fra kjendiser. Plaggene blir raskt produsert, og ment som forbruksvare som ikke skal vare eller brukes over lenger tid. Når vi da ser på hvilken miljøbelastning dette medfører, er det viktig å komme med kunnskap om hvordan denne bransjen opererer, og hvilke tiltak vi som forbrukere kan ta.

Vi ønsker dere en flott marsj!
Takk til alle deltakere, og til dere som har gjort dette arrangementet mulig; TUSEN TAKK!

-Hilsen Miljømarsjkomitéen.

Rusletur blant graver i Las Palmas

Litt over klokka ti ein strålande fin onsdags morgon i midten av januar var 39 medlemmer av Klubben samla utanfor Cementerio ingles, den britiske gravplassen i bydelen San Jose, søraust i Las Palmas. Då hadde sekretær Karin Bertilsson frå Skandinaviska Klubben alt vist oss og fortalt oss om den første offentlige skulen i byen, lokalisert i nærleiken og bygd i 1923 av den spanske diktatoren, general Miguel Primo del Rivera.

Men, kvifor skulle ein flokk nordmenn samla seg på ein gravplass for britar på Gran Canaria?

Karin fortalde at dei første britiske forretningsmennene alt på 15- og 1600-talet hadde slått seg ned på Gran Canaria. Ein av dei mest framståande var Tomas Miller, frå ein skotsk familie som gjennom generasjonar kom til å prega dette samfunnet. Andre suksessrike menn var brørne Swanstone. Dette vart ikkje berre godt mottatt av spanjolane, etter som desse innflyttarane ikkje var katolikkar. Britane eksporterte vin, sukker og eit spesielt fargestoff laga av lav (lavet vart etter kvart utrydda!). Men ting endra seg etter kvart, britane hjelpte Spania mot Napoleon og på slutten av 1800-talet dukka engelske «helseturistar» opp! Grunnen var at rikfolk sende borna sine sørover for å kurera lungesjukdommar som lett oppstod i våte og kalde England.

Og som alle andre, døydde også dei innflytta britane etter kvart. Protestantar som dei var, fekk dei ikkje nytta dei katolske gravlundane, dei trong sårt til ein gravplass for sine eigne. Plassen fann dei i bydelen San Jose, nærare bestemt i området Risco. Dette var eit fattig strok utanfor dei sentrale delane av byen og prisen på landareal var rimeleg.

Historia om den britiske gravplassen vart stadig meir interessant for oss, dess meir me fekk vita. Difor var me heldige som fekk omvising av den personen som kanskje kjenner denne historia best i dag, britiske Betty Burger. Ho stilte på gravplassen lys levande og la ut, på godt forståeleg engelsk, om nokre hundre kistegraver som var omkransa av kvite marmorplater med inskripsjonar på. Så starta jakta, ikkje på dei britiske kjendisane, men på mogelege nordmenn som kunne vera gravlagde der. Og me fann i alle fall ein kandidat, med namnet Thomas August Bryn, gravlagt år 1900. Kanskje var han sjømann, skrifta på gravsteinen var utydeleg.

Betty Burger fortalde detaljert fleire personalhistorier som det vil føra for langt å attfortelja her. Mange av dei som vart gravlagde var sjøfolk, soldatar, klimaflyktningar og sjølvsagt fastbuande britar. Utvilsamt mange triste lagnader. Gravplassen hadde eit gamalmodig preg sett med norske augo, men Betty fortalde at ein del av gravene har vore nytta om att i seinare tid.

Lunsjen fekk me servert på restaurant La Barberia («Barbersalongen») plassert i ei av smågatene i øvre delen av Vegueta, i eit bygg i nyklassisistisk stil frå slutten av 1700-talet. Tapas stod på menyen og vinen fall i smak hos dei fleste. Mette hadde som vanleg ei hjelpande hand og god kontroll. Bussturen heim var av den drøymande sorten. ***"Kven var den nordmannen, tru?".***

-oscar







Korsryggsmerter Lumbago

Dagens helsetest i klubbnytt tar for seg ryggsmerter, vår kanskje hyppigste plage, kalt lumbago i det medisinske språk
Lumbago er en tilstand med smerter i korsryggen og eventuelt utstråling ned i bena. Det er ofte ikke mulig å finne grunnen til lumbago, og behandlingen er dermed svært utfordrende.
Lumbago er en tilstand hvor man har smerter i ryggen uten å finne årsaken til smertene. Lumbago kan være svært frustrerende for pasienten, og mange føler de ikke får hjelp fra det offentlige helsevesen. Sannheten er imidlertid at man ikke har noen god behandling for tilstanden. Uten noen klar årsak er det ikke lett å gi riktig behandling.

Lumbago, eller uspesifikke korsryggsmerter, finnes i akutt og kronisk form. Ofte får pasientene akutte lumbagosmerter etter et løft eller feilstilling av ryggen. Det kalles også «kink i ryggen». Slike akutte smerter går ofte over etter noen uker, eller de kan de gå over til kroniske smerter. Smertene sitter ofte langt nede i korsryggen, men man kan også ha utstråling ned i bena.
Ryggsmerter er en av de vanligste årsakene til legebesøk. Lumbago er en stor andel av disse. Man antar at omtrent 85 prosent opplever korsryggsmerter i løpet av livet. Slike plager kan gi store problemer i arbeidslivet og påvirke generell livskvalitet.

Symptomer
Lumbago er en tilstand med mye smerter fra ryggen og eventuelt ned i bena. Smertene blir mindre ved aktivitet, verre ved hosting eller økt buktrykk.
Ved lumbago er smerter hovedproblemet. Pasientene vil ofte komme til legen med akutte smerter fra ryggen. Smertene kan også stråle ned i bena og kan dermed minne en del om isjiassmerter. Ofte blir smertene verre om man sitter på do og trykker, eller øker buktrykket på andre måter som for eksempel ved hosting. Pasientene plages mye av stiv rygg om morgenen, men ryggen bedres gjerne i løpet av dagen når man «kommer i gang». Mange får generell bedring av symptomene i aktivitet. Nattesøvnen kan forstyrres på grunn av smertene. Ved de akutte smertene kan det være såpass ille at pasienten ikke klarer å gå og er totalt sengeliggende.

Behandling og forebygging
Lumbago er en vanskelig tilstand å behandle. Det vanligste er å få sterke smertestillende. Det er også viktig med opptrening/fysioterapi.
Uten noen klar påvisbar årsak er det også vanskelig å behandle lumbago. Men noe av det viktigste for denne pasientgruppen er å holde seg i aktivitet. Trening er helt sentralt for å bedre funksjon og å få mindre smerter. Pasientene skal ikke ligge til sengs, det vil gi motsatt effekt. Fysioterapi kan være veldig nyttig hjelp til treningen.
Pasienter med lumbago trenger ofte kraftige smertestillende. Det er en utfordrende situasjon, for man ønsker ikke å få en avhengighet ved å bruke for sterke smertestillende. Samtidig trenger pasienten hjelp for smerter og ønsker selvsagt å bli kvitt plagene. Her er det viktig at lege og pasient samarbeider og kommuniserer godt, ellers oppstår lett misforståelser. Det er også en del biologiske medikamenter som kan virke. Legen kan informere om dette.

Det er også annen behandling fra andre aktører som kan forsøkes. Kiropraktikk er en populær behandlingsform, hvor man manipulerer ryggen. Ryggmanipulasjon har vist en mulig effekt for umiddelbar smertelindring, men det er svært omstridt om dette har noe å si på langtidsprognosen. Mange mener at det ikke endrer utfallet og varigheten av de kroniske smertene noe. Man kan på det nåværende tidspunkt ikke fastslå at manipulasjon av ryggen hjelper mer enn trening og smertelindring. Det er en pågående debatt. Akupunktur har vist seg å ha en viss effekt på korsryggsmerter.
Enkelte pasienter som har gått gjennom grundig fysioterapi, opptrening og bruk av smertestillende uten akseptabel effekt, kan vurderes for operasjon. Da vil man stive av ryggen ved hjelp av skruer/plater, eventuelt sette inn kunstige ryggvirvler. Grunnen til at man vil vente lengst mulig med operasjon, er at det er komplikasjonsfare ved operasjonen. Det innebærer blant annet at smertene kan bli verre, man kan skade nerver og det er et svært langt forløp etter operasjon.

Undersøkelse og diagnostikk
Lumbago er en tilstand legen diagnostiserer om det er en pasient med korsryggsmerter, men ingen klar årsak til symptomene.
Det er en rekke tilstander som er alvorlige, og som har de samme symptomene som lumbago. Legens viktigste oppgave blir derfor å utelukke alle de alvorlige tilstandene.
Pasienten vil gjerne enten fortelle om en akutt hendelse som har gitt smerter eller et langvarig forløp med kroniske smerter. Det er viktig for legen å få en god beskrivelse av hvor smertene sitter, i hvilke situasjoner de blir bedre/verre og andre symptomer. Svært sentralt er det også å få god informasjon om andre sykdommer som kan gi smerter fra ryggen. Eksempler er nerveskader i ryggen, prolaps og utposning på hovedpulsåren i magen. Legen vil spørre om nedsatt følelse i underlivet, nedsatt kraft i endetarm og endret vannlating. Det er alvorlige symptomer som gjør at pasienten ofte skal direkte til sykehus.

En pasient med ryggsmerter blir nøye undersøkt av legen, inkludert nevrologisk undersøkelse. Om legen har utelukket de alvorlige tilstandene, kan legen ofte med trygghet sende pasienten hjem med beskjed om å komme tilbake hvis tilstanden forverres. De aller fleste blir bedre i løpet av noen uker. Om pasienten har hatt symptomer i over en måned uten bedring burde de komme tilbake til legen. Da kan det ofte være aktuelt å ta et bilde av ryggen. Man tar gjerne røntgenbilder, MR-bilder, CT-bilder og andre typer bilder. Ofte finner man ingenting.

Uspesifikke korsryggsmerter er en utfordrende tilstand for både lege og pasient. Det er gjensidig frustrerende å gå gjennom en rekke utredninger uten å kunne få svar på hvorfor man har smerter, og uten å kunne gi pasienten bedre råd og oppklaring.

Årsak

Lumbago har ingen påvisbar årsak.

Lumbago, eller uspesifikke korsryggsmerter, har ingen direkte årsak man kan peke på. De er uspesifikke, det vil si man klarer ikke å peke på en del av ryggen som er skadet eller har sykdom. Man tror derimot at ryggvirvlene er sentrale for smerteutviklingen, gjerne på grunn av degenerasjon, altså nedbrytning av deler av ryggvirvlene. Muskulære smerter og smerter fra muskelsener er også sentralt og vanskelig å diagnostisere.

Det er flere risikofaktorer for å få lumbago. Det viser seg at man øker risikoen for uspesifikke korsryggsmerter om man røyker, er overvektig, driver med hardt fysisk arbeid eller er inaktiv. I tillegg har flere kvinner enn menn smerter i korsryggen. Det viser seg også at om man er misfornøyd med jobbsituasjon, har det tøft psykisk eller har andre psykiske lidelser øker dette risikoen for uspesifikke korsryggsmerter.

Prognose

Nyoppståtte uspesifikke korsryggsmerter blir gjerne spontant bra igjen. Langtidsprognosen for kroniske uspesifikke korsryggsmerter er ofte dårlig.

Det er stor forskjell på uspesifikke korsryggsmerter som oppstår akutt og kroniske smerter. De akutte smertene kommer raskt og forsvinner ofte raskt. De fleste er kvitt smertene i løpet av uker.

De kroniske uspesifikke korsryggsmertene har et veldig variabelt forløp, og det er ikke lett å si hvordan det går for hver pasient på generell basis. Det virker å være sentralt hvordan pasienten stiller seg til smertene. Det er viktig å være motivert for opptrening og godt samarbeid med legen. Om smertene er såpass alvorlige at pasienten må sykemeldes, og dermed påvirkes i mye større grad, blir også forløpet mer langvarig. Det samme gjelder også om man har andre sykdommer. En slik langvarig sykdomssituasjon kan gi frustrasjon hos pasient og lege.

Fakta om Lumbago:

Lumbago er en tilstand med smerter i korsryggen og eventuelt utstråling ned i bena. Det er ofte ikke mulig å finne grunnen til lumbago, og behandlingen er dermed svært utfordrende.

Lumbago, eller uspesifikke korsryggsmerter, finnes i akutt og kronisk form. Ofte får pasientene akutte lumbagosmerter etter et løft eller feilstilling av ryggen. Det kalles også «kink i ryggen». Slike akutte smerter går ofte over etter noen uker, eller de kan de gå over til kroniske smerter. Smertene sitter ofte langt nede i korsryggen, men man kan også ha utstråling ned i bena.

Kroniske korsryggsmerter kan bli bedre med fysisk aktivitet og opptrening hos fysioterapeut.

- Dr. Vaage





En spansklærer med sans for hverdagsspråket



Juan Carlos Aquino Samaniego er mannen som holder spanskkursene i Den Norske Klubben hver vinter. Det har han holdt på med i elleve år. Dette gjør han ved siden av jobben som spansklærer ved Den Norske Skolen. En språkets mann på heltid, altså. Omgangen med nordmenn over tid har gjort at han snakker godt norsk. ***«Noen dager snakker jeg nesten mere norsk enn spansk»,*** forteller han. Og han roser samarbeidet med Klubben.

Juan Carlos er 53 år og kom til Gran Canaria fra Buenos Aires i Argentina for om lag tjue år siden. Han er ugift, men har en datter i Trondheim, med norsk mor. Han besøker datteren i Norge 1-2 ganger hvert år.

«Ethvert nytt språk kan være krevende å lære, men alle som vil, klarer det», forsikrer Juan Carlos, og skryter over kursdeltakerne sine, som han sier er svært motiverte og derfor sjelden skofter eller forlater kurset før det er fullført. Og så passer han alltid på å oppfordre kursdeltakerne til å gå ut ***«på gata»*** og snakke med folk: ***«En ting er det en lærer på kurset, noe helt annet er å bruke det en har lært. Da sitter det langt bedre. Og vær aldri redd for å prøve, det er en viktig del av opplæringen».***

På eget initiativ sier Juan Carlos at det er en myte at spanjolene synes det er uhøflig av nordmenn som oppholder seg lenge på Gran Canaria ikke prøver å lære seg spansk. ***«Nei, det er ikke slik, det er for sin egen del at nordmenn burde lære å snakke spansk, det ville gi et mer innholdsrikt liv for de fleste om de kunne kommunisere mer direkte med kanarierne.»***

Intervjueren har selv gått på spanskkurs (ikke hos Juan Carlos) og kan ikke la være å spørre hvordan kursdeltakerne hans reagerer på den spanske grammatikken, spesielt den kompliserte bøyingen av spanske verb. Han smiler tilbake, men forsikrer at han ikke terper bøying av spanske verb mer enn høyst nødvendig.

«Jeg legger vekt på å lære mine elever et enkelt spansk som de kan bruke i hverdagen», er svaret jeg får.

Så, da er det vel bare å begynne da?

- Oscar Ingebrigtsen



Kvalar i Fortid og Notid

Dei største pattedyra på jorda i vår tid er kvalar. Vitskapen meiner at kvalane stammar frå landdyr som langt attende i tida «gjekk» til havs. Kvalane har opphalde seg på den våte delen av kloden vår i om lag 50 millionar år. Dei største kvalane veg om lag 150 tusen kilo og dei minste berre 50-60 kilo, som vaksne.

I dag veit me om 84 ulike artar kval. 70 av desse er tannkvalar, 14 er bardekvalar (ein barde er ein stavforma børste i munnen til utsiling av dyreplankton). Tannkvalane er rovdyr, dei et fisk og blekksprut og er gode dykkarar (spermkval og nebbkval går ned til 3000 meter). Bardekvalane siler ut og svelgjer ned store mengder dyreplankton frå sjøvatnet. Dette er litt av eit paradoks, at dei kvalartane som lever av dei minste byttedyra, altså bardekvalane, har dei tyngste kroppane. Blåkvalen, den største kvalen i verda, er ein bardekval. Den største tannkvalen er spermkvalen, han veg «berre» 43 tonn.

Omlag 20 kvalartar oppheld seg ved Norskekysten, permanent eller sporadisk. Især om sommaren kjem det avisoppslag om kvalar som vitjar fjordane våre. Kven hugsar ikkje filmstjerna Keiko, spekkhoggaren som vart landskjend då han oppheldt seg på Nordmøre i 2002-2003. Eller Hvaldemar, kvitkvalen som leika med folk og sjøfuglar i hamneområda på Finnmarkskysten nyleg.

Ein annan vidkjend norsk kval er «plastkvalen» som stranda på Sotra i 2017. Dette viste seg å vera ein 2 tonn stor gåsenebbkval og ikkje ein grindkval som ein først trudde. Kvalen vart internasjonalt kjend fordi han hadde 30 plastposar i magen, noko som bidrog til at han svalt ihel. Nebbkvalar er ikkje vanlege hos oss. Nebbkvalar har verdsrekord i djupdykk blant pattedyr. Dei kan vera under vatn i meir enn to timar. Det er om lag 20 artar av nebbkvalar, alle er tannkvalar.

Den kvalen flest nordmenn har sett levande er nok nisa. Nisa er ein av dei minste kvalane som høyrer til delfinane og den har hovudutbreiinga si i Nordsjøbassenget. Alle delfinar er tannkvalar og ulike artar finst i alle verdshav og til og med i ein del store elvar (t.d. Amazonas og Ganges).

Medan eg skriv dette fyrste gongen (i 2012), las eg i lokalavisa om ein flokk langfinna vågekvalar (bardekval, inntil 10 tonn) som patruljerte i Langenuen aust for Stord. Turistane var over seg av begeistring. Vågekvalen er den einaste kvalarten som det er lov å driva fangst på i Noreg i dag. Kvoten for 2019 var på 1278 dyr.

Det norske kvalfangsteventyret tok slutt i 1965, då dei fleste kvalartane vart freda. Fangsten hadde vore for intens over for mange år. Eg trur me alle kan vera glade for at sjølve giganten blant alle kvalar, blåkvalen, overlevde. Truleg er det om lag eitt tusen dyr att i dag, dei fleste på den sørlege halvkula. Favorittmaten til denne mastodonten av eit pattedyr er krill (små pelagiske reker) som han slurpar i seg i store mengder, gjennom det store silapparatet han har i munnen.

Besøket på Kvalfangstmuseet i Sandefjord under Klubben sitt sommartreff i juli 2012, vart ei stor oppleving for mange. Guiden fortalde levande om kvalfangarlivet i Sørishavet og eg kjende att mange av dei utrulege historiene far min fortalde oss ungane i barndommen. Han drog på kvalfangst som fjortis i 1912.

Rundt 20 ulike kvalartar oppheld seg ofte rundt Kanariøyane, men heile 29 artar skal vera observert totalt. Mange av desse er delfin-artar, men også store tannkvalar, som spermkval, nebbkval og grindkval er ganske vanlege. Grunnen er at desse tannkvalane er djupdykkarar og farvatna utanfor Kanariøyane har store djup ganske nær land. I Puerto Rico er det tilbud om kvalsafari.

-Oscar



DEN DANSKE SLAGTER



Jennifer og Benjamin
ønsker alle kunder velkommen
til vår butikk.
Vi fortsetter i samme god stil,
fine varer, gode tilbud og service, så klart!!

Februar tilbud er:
2 møre biffer & 1 flaske god vin
kun 10€
Dansk kartoffelmel/potelmel
500 gr. kun 2,45€

C/ PRINCESA TENESOYA 41 · ARGUINEGUÍN - Tlf. 928-18 52 41
MANDAG - FREDAG KL. 8^{00} - 17^{30} - LØRDAG KL 8^{00} - 13^{00}

Følg os på Facebook den danske slagter

Viajes La Molina



La Molina Reisebyrå er det beste valg for dine feriereiser

Viajes La Molina



Den Norske Klubben

C/. Miguel Marrero Rodríguez, Nº 36
35120 ***Arguineguín*** *- Gran Canaria*
Telf.: 928 185 950
arguineguin@viajeslamolina.com

RESTAURANTE

Sol y Mar

Musica en Vivo
Live Music

Comida Española y Noruega

Spansk og Norsk mat

C.C. Ancora Local 65-66-67
35120 Arguineguín
Tlf.: 928 150 092

DISTRIBUCIONES

SUROESTE

HIPER DEL CONGELADO



CARNES • PESCADOS • MARISCOS

VI ER HER:

C/. Tenesoya, 2 - Arguineguín
Tlf.: 928 73 54 27 - 626 54 95 31



Ditt fysioterapisenter i San Agustin
Vi tilbyr blant annet:

* Fysioterapi for de fleste diagnoser
* Manuellterapi
* Trykkbølgeterapi (shockwave)
* Massasje, triggerpunksbehandling
* Akupunktur
* Diatermi cap/res
* Trening i gym eller pool

Behandling & forebygging av skader, sykdommer og plager fra muskel/skjelettsystemet.

* Godkjent av Helfo
* Spansk & Norsk autorisasjon fysioterapi
* Registrert i Spansk fysioterapiforbund

Du finner oss ved siden av den svenske kirken i San Agustin

Tel: +34 627764848
info@feelnordic.com
www.feelnordic.com

Feel Nordic
Fysioterapi & Hälsocenter

EL TRÉBOL
Restaurante - Pizzería

Vi har internasjonal mat, pizzeria, Meksikansk mat, hjemmelagd mat og kaker. Spesial rett: Baccalo med smør og bacon.





C. C. Puerto Rico, 2º etasje, lokal 540, 1º Fase
Tlf.: +34 928 560 644

Homecare

VÄLKOMMEN TILL GRAN CANARIA!

Vi finns på plats för att kunna ge dig trygghet under din vistelse här. vi erbjuder hemservice/omsorg i ert boende, även på hotell.

Ni kan använda er av rut-avdraget vid flera av våra tjänster om ni är folkbokförd i Sverige.

Eventuella hjälpmedel såsom liftar, rullatorer, duschstolar med mera kan ni beställa genom oss.

All vår personal har svensk sjukvårdsutbildning med lång erfarenhet.

info@chomecare.se
www.chomecare.se
Tel: +34 693 853 320





Restaurante Grill
El Cenador
35 ÅRS PROFESJONALITET

Spesialister på fisk,
kjøtt og ferske tapas-retter.





"BLI KJENT MED OSS"
Vi kan jo begynne med noen blåskjell fra O`Grove.
Noen almejas med sitronmelisse.
Hjerteskjell badet med vin fra Ribeiro.
Navajas fra Galisiske vannet.
Blekksprut med spesial kokt potet eller grillet.
Svart svinekjøtt i fin stil Julian Martin.
Fine småpølser/Chistorras med småe grønne paprika.
Kanaripoteter/Papitas arrugadas. Kanariske oster.
Salater lagd av kjærlighet.
Våres supper, hver dag en overraskelse.
Tartar av tunfisk eller fisken Medregal.
Fisken kommer fra den Galisiske kysten området Dogan.
Vårt utmerkede kjøtt, som sikkelig kurert storfekjøtt, ungt storfekjøtt
Rubi Galisisk eller kurert storfekjøtt i 75 dager.
Fra Extremadura, har vi de typiske Secreto Iberico,
eller indrefile fra Burgos. pattegris,
kjekilling eller blodpølse med ris.
Hjemme lagde desserrter,
en fryd for ganen!!!!

VELKOMMEN

C.C. Las Olas - C/. Juan Díaz Rodríguez, nº31 - Puerto Rico, Mogán
Tlf.: 928 726 577 / 928 153 785 - Móvil: 689 546 380
elcenador@live.es - www.elcenadorgrill.com



FIXit

- Nybygg
- Renovering
- Tilbygg
- Kjøkken
- Møbler
- Maling
- Glass
- Aluminium

- Vi ordner byggesøknader/godkjenning til kommune
- Godkjent elektrikker
- Autorisert rørlegger
- Desinfisering av bolig mot muggsopp
- Design
- Jotun maling
- Membran fra Wurth
- Aircondition

JOTUN

WÜRTH

C/Viera y Clavijo 4B, E-post; info@fixit.ms
Byggmester Tom Are +34 628 478 301 - 628 333 668

Club Noruego - DEN NORSKE KLUBBEN
Calle Domingo Suárez, 14 A
E-35120 · Arguineguín · Gran Canaria

IMPRENTA ARGUINEGUIN
Tlf.: 928 150 034
Mvl.: 608 851 730
imprentaarguineguin@gmail.com
C/. Domingo Suárez, 12-A
35120 Arguineguín