Suomelan Sanomat

Asociación Finlandesa Suomela jäsenlehti - Marraskuu 2026



Ukrainalainen kulttuuri saapuu Suomelaan
Laulua, kansallispukuja ja perinteitä

Pikkujoulut, jotka menivät täysin pieleen
Suomelan teatterin ensi-ilta lähestyy!



Oma harrastus ja hyvä porukka löytyvät Suomelasta

DESDE 1966
ÓpticasAVENIDA
LINSSIT, KEHYKSET JA KUULOLAITTEET
TARJOUKSET
SUOMELAN JÄSENILLE
-35%
ILMAINEN NÄÖNTARKASTUS, SILMÄNPOHJAKUVAUS JA KUULONTUTKIMUS
AVDA. DE LOS BOLICHES 80 PUH. 952 460 888
MA-PE 10-19 / LA 10-13.30
AVDA. DE MIJAS 2. PUH. 952 475 788
MA-PE 9.30- 20 / LA 10-13.30

KATRIINA RAISKIO-FLYGARE
ESPANJASSA
LAILLISTETTU
LAKIMIES
R&F
Abogados - Lawyers - Lakimiehet
Kaikki lakiasiat vuodesta 1999
mm. asuntokaupat, perinnöt, verotus, nie-numerot jne.
Tel. (+34) 651 603 127, (+34) 643 512 303
katriina@rrflaw.es / saara@rrflaw.es
Avenida Del Tivoli 17, CC/Las Ventas, Local 35
29631, BENALMÁDENA (Arroyo de la Miel)
www.rrflaw.es

Helmi BEAUTY SALON
Suomalaisella ammattitaidolla
Suomelan jäsenkortilla ja -10%
Parturi-kampaaja
Maarit Salomäki
SKY-kosmetologi
Tiina Haka-Ylitalo
Lymfa- ja vyöhyketerapeutti, Hieroja
Nina Ivakko
Varaa aika
Timma.es/helmifuengirola
C/ Barnabe Tierno 3
+34 722 821 329



Kuva Micke Hinsberg

Syksy on lähtenyt mukavasti käyntiin!

Syksy on jälleen lähtenyt Suomelassa vauhdikkaasti liikkeelle! Aurinkorannikolle on palannut runsaasti tuttuja kasvoja, ja ilahduttavasti joukossa näkyy myös paljon uusia tulokkaita. Suomelassa onkin taas mukava pöhinä päällä, ja talvikausi on päässyt kunnolla vauhtiin.

Harrastukset ovat käynnistyneet hienosti, ja toimintaa riittää laidasta laitaan. Maanantain teemaillat tarjoavat jälleen mielenkiintoisia aiheita ja uusia näkökulmia, tansseissa päästään nauttimaan musiikista ja yhdessäolosta, ja tulevat retket vievät meitä tutustumaan uusiin paikkoihin ja kokemuksiin. Jokaiselle löytyy varmasti jotakin, ja mikä parasta, aina voi myös kokeilla jotain aivan uutta!

Erityisen mukavaa on nähdä, kuinka niin vanhat kuin uudetkin suomelalaiset löytävät tiensä yhteisten harrastusten ja tapahtumien pariin. Juuri siitä Suomelassa on kysymys. Ei pelkästään ohjelmasta ja tekemisestä, vaan ennen kaikkea ihmisistä, kohtaamisista ja yhdessä viihtymisestä.

Haluan myös kiittää kaikkia harrastusryhmien vetäjiä, vapaaehtoisia ja muita toiminnan järjestämiseen osallistuvia. Ilman teidän panostanne ei Suomelassa olisi näin monipuolista toimintaa.

Talvi on vasta alussa, ja paljon mukavaa on vielä edessä. Kannattaa seurata tapahtumakalenteria, lähteä rohkeasti mukaan ja houkutella vaikka ystäväkin seuraksi.

Pidetään yhdessä huolta siitä, että Suomela säilyy iloisena ja lämminhenkisenä kohtaamispaikkana meille kaikille!

Jirkka Jurvanen
Puheenjohtaja

Marraskuun sisältö

Puheenjohtajalta: Syksy on lähtenyt mukavasti käyntiin!	3
Uusia tuulia Suomelassa - Tule tekemään lehteä	5
Liikkumisen iloa - Suomelan padeljumppa	6
Krav Maga -kurssi	7
Suomela Padelin sääntöilta	8
Kaija Pohjolan konsertti ja kirjasto	9
Teatteri Suomelassa valmistaudutaan pikkujouluihin	10
Duo Seitu konsertoi Suomelassa	11
Kukot irti Benalmadenassa - taidenäyttely	12 - 13
Padel kinkkukisa	14
Viikkotiedote marraskuu	16 - 17
Suomelassa oli avoimet ovet	18
Maanantain teematilaisuudet	19
Taidetta ja tapaksia Mijasissa	21
CTV laulukurssi	22
Suomelan Golf kuulumisia	23
Willen joululaulut ja Ukrainan yhdistyksen tapahtuma	24
Suomela Golf kuulumisia	25
Aurinkorannikon yhdistysten synty	26 - 27
Camilla Linström kolumni	28
Suomelan retki	29
Pari Färm kolumni	30
Suomelan marraskuun tapahtumat	31
Tiernapojat Suomelassa	32
Harrasteryhmien yhteystiedot	33
Suomela-info	34

Suomelan Sanomat
Kustantaja: Asociación Finlandesa Suomela
Didector de publicacion: Jirkka Jurvanen media@suomela.info,
Ulkoasu: taittaja@suomela.info
Kannen kuva: Esko Pamppunen
Painopaikka: Solprint, S.A., Mijas
Painosmäärä: 2500 kpl
Jakelupyynnöt: media@suomela.info

Lehti on ilmainen ja ilmestyy kuukausittain loka-maaliskuussa (6 nroa/v).

Uusia tuulia Suomelassa

Kiinnostaisiko sinua lehden tekeminen? Tule mukaan Suomelan mediaporukkaan!

Suomelassa on käynnistynyt uusi radiopaja, jossa opetellaan yhdessä radio-ohjelmien tekemistä. Kun syksyn aikana saamme tekniikan ja muut asiat kohdalleen ja vähän kokemusta karttuu, on tarkoituksena alkaa tuottaa ohjelmia Aurinkorannikolla asumisesta ja elämisestä, paikallisista uutisista sekä tietenkin Suomelan omasta toiminnasta.

Mutta nyt olisi tarkoitus saada myös Suomela-Sanomien tekemiseen uusia innokkaita ihmisiä!
Löytyisikö Aurinkorannikolta kirjoittamisesta ja lehdenteosta kiinnostuneita suomalaisia? Oletpa jo kokenut kirjoittaja tai vasta ajatellut, että lehtijuttujen tekeminen voisi olla mukava uusi harrastus, olet tervetullut mukaan.

Radion ja lehden tekeminen ovat molemmat hienoja harrastuksia. Niiden parissa oppii jatkuvasti uutta, tutustuu mielenkiintoisiin ihmisiin, pääsee mukaan erilaisiin tapahtumiin ja näkee Aurinkorannikon elämää aivan uudesta näkökulmasta.

Ja mikä parasta, kaikkea ei tarvitse osata valmiiksi. Tekemällä oppii, ja yhdessä tekeminen on usein se kaikkein mukavin osa harrastusta. Jos kiinnostuit, ota yhteyttä osoitteeseen media@suomela.info, niin jutellaan ja katsotaan, mitä kaikkea kivaa voisimme saada yhdessä aikaan!

Jirkka Jurvanen
puheenjohtaja

Asociación Finlandesa Suomela

Liikkumisen iloa Suomelan padeljumpassa

Heidi Joutsenlahdella alkaa kuudes talvi Aurinkorannikolla, jossa hän nauttii elämästä kiitollisin mielin ja jakaa samalla pitkän liikunta-alan kokemuksensa Suomelan padeljumpassa. Heidi innostui padelista heti Espanjaan saavuttuaan ja kävi myös valmennuksessa, mutta huomasi pelitilanteissa toisinaan jähmettyvänsä paikoilleen. Yli 30 vuotta liikuntaa ohjanneena ja koulussa opettaneena hän alkoi pohtia, kuinka kentällä liikkumista voisi kehittää.



Apua löytyi läheltä, sillä Heidin poika Lari on ammatiltaan jääkiekkoluisteluvalmentaja ja on toiminut myös tennisvalmentajana. Lisäksi Heidi tutustui verkossa erilaisiin jalkatyöharjoituksiin ja huomasi niiden auttavan omaa liikkumistaan. Nyt hän haluaa jakaa samoja oivalluksia muillekin: padeljumpassa ei opetella itse peliä, vaan harjoitellaan liikkumista, jalkatyötä, kehonhallintaa ja lihashuoltoa.

Canterasin puiston ollessa suljettuna ryhmä harjoittelee uudessa paikassa Calle Deporten yläpäässä, jossa puitteet ovat hyvät, vaikka kaikki eivät ole vielä löytäneet perille. Tunnelma on rento, ja mukaan ovat tervetulleita kaikki, vaikka padel ei kuuluisikaan omiin harrastuksiin. Harjoitteet voi tehdä oman kunnon mukaan, sillä hyppäämisen sijasta voi aina askeltaa. Venytyksistä ja kiertoliikkeistä hyötyvät myös miehet ja golfin harrastajat.



Etukäteen ei tarvitse ilmoittautua – mukaan voi tulla sellaisena kuin on. Heidi lupaa, että harjoituksissa liikutaan ilolla, koetaan ahaa-elämyksiä ja ennen kaikkea pidetään hauskaa.

Teksti Jirkka Jurvanen

Krav Maga -kurssilta varmuutta vaaratilanteisiin

Suomelan itsepuolustus- ja turvallisuuskoulutuksessa opetellaan, kuinka omaa turvallisuutta voi parantaa niin kadulla kuin kotonakin. Päivän aikana tutustutaan Krav Magan periaatteisiin ja harjoitellaan käytännöllisiä itsepuolustustekniikoita, joiden avulla voidaan vastata nykyisin tavallisimpiin kadulla tapahtuviin hyökkäyksiin ja uhkaaviin tilanteisiin.



Harjoituksissa keskitytään myös siihen, kuinka hyökkäystilanteessa voidaan toimia jähmettymisen sijaan nopeasti ja tarkoituksenmukaisesti. Krav Magan tekniikat perustuvat ihmisen luontaisiin reaktioihin, joten koulutus sopii kaikenikäisille ja kaiken kuntoisille osallistujille. Aikaisempaa kokemusta itsepuolustuslajeista ei tarvita.

Kouluttajana toimii psykologi ja Krav Maga -ohjaaja Camilla Lindström, joka on ohjannut Krav Magaa vuodesta 2003 lähtien. Psykologina hän on työskennellyt pitkään parisuhdeväkivallan parissa, joten koulutuksessa yhdistyvät käytännön itsepuolustustaidot sekä vahva ymmärrys uhkaavien tilanteiden psykologisista vaikutuksista.



Kurssin tavoitteena ei ole tehdä osallistujista taistelijoita, vaan antaa käytännöllisiä valmiuksia, varmuutta ja rohkeutta toimia yllättävissä tilanteissa.

Osallistumismaksu on 25 euroa.

Teksti Jirkka Jurvanen

Suomela Padelin sääntöilta kokosi yli 70 pelaajaa

Suomela Padelin 5. lokakuuta järjestämä sääntöilta keräsi Suomelasaliin yli 70 padelin harrastajaa. Runsas osallistujamäärä yllätti iloisesti ja osoitti, kuinka suosittu laji padelista on Suomelan jäsenten keskuudessa tullut.



Tilaisuuden vetivät Ville Rannila ja Hanna Kytölä-Lundström. Illan aikana osallistujat pääsivät kertaamaan padelin sääntöjä, keskustelemaan pelitilanteissa vastaan tulleista kysymyksistä ja jakamaan omia kokemuksiaan kentiltä. Keskustelu oli vilkasta, ja kysymyksiä esitettiin runsaasti.

Moni osallistuja oli kohdannut peleissä tilanteita, joissa sääntöjen tulkinta ei ollut täysin selvää, joten yhteiselle keskustelulle oli selvästi tarvetta.
Suomela Padel tarjosi osallistujille pullakahvit, ja ilta eteni rennossa ja hyväntuulisessa tunnelmassa. Samalla sääntöilta tarjosi eri peliryhmissä pelaaville mahdollisuuden tavata toisiaan myös kentän ulkopuolella.

Osallistujilta saatu palaute oli erittäin myönteistä, ja monet toivoivat vastaavanlaisia tilaisuuksia järjestettäväksi myös tulevaisuudessa. Onnistunut ilta vahvisti Suomela Padelin yhteisöllisyyttä ja muistutti siitä, että parhaimmillaan padel on paitsi liikuntaa ja kilpailua myös yhdessäoloa, uusia tuttavuuksia ja yhteisiä kokemuksia.



Hyvä peli, hyvä fiilis ja reilu peli – sitä on Suomela Padel!

Kaija Pohjola tanssittaa Suomelassa



Vuoden 1991 tangokuningatar **Kaija Pohjola** saapuu tanssittamaan Suomelan tanssikansaa perjantaina 13. marraskuuta. Pohjolan laulajanura alkoi jo vuonna 1965 tanssiorkesterin solistina. Valtakunnalliseen tunnettuuteen hän nousi voitettuaan **Seinäjoen Tangomarkkinoilla** tangokuningattaruuden kappaleella Onnenmaa. Hänen ensimmäinen sooloalbuminsa Kultaa kuutamo loi saavutti kultalevyrajan, ja vuonna 1992 hänelle myönnettiin **Kullervo Linna** -säätiön palkinto.
Pitkän uransa aikana Pohjola on esiintynyt tanssilavoilla ympäri Suomen. Hänen ohjelmistonsa perustuu suomalaiseen iskelmään ja tangoon.
Tanssit Suomelan salissa perjantaina 13.11. kello 19.20. Liput 10 euroa. Tapahtuma on tarkoitettu Suomelan jäsenille ja jäsenkortteja saa myös ovelta.

Suomenkielistä luettavaa Suomelan kirjastosta

Asociación Finlandesa Suomela -yhdistyksen **kirjasto** palvelee lukijoita Girasolin talossa, Suomelan toimiston yhteydessä osoitteessa Calle las Viñas 56.
Suomenkielinen kirjasto tuo kotimaisen kirjallisuuden lähelle myös Espanjassa asuvia ja talvehtivia suomalaisia.
Suomenkielistä luettavaa Suomelan kirjastosta
Suomelan kirjasto Fuengirolan Los Pacosissa tarjoaa yli 6 000 nidettä suomenkielisen kirjallisuuden ystäville. Kirjasto sijaitsee Suomelan toimiston yhteydessä Girasolin talossa osoitteessa Calle las Viñas 56.
Talvikaudella lokakuusta maaliskuuhun kirjasto on avoinna maanantaisin klo 11–14 ja torstaisin klo 16–19. Lisätietoja saa sähköpostitse: kirjasto@suomela.info.
Tervetuloa löytämään seuraava lukuelämys!

Teatteri Suomelassa valmistaudutaan pikkujouluihin

Suomelassa järjestetty CVT-laulu- ja äänenkäyttökurssi kokosi 15. lokakuuta yhteen 21 innokasta osallistujaa, jotka halusivat löytää äänestään lisää voimaa, korkeutta, syvyyttä ja aivan uusia sävyjä. Kurssin ohjasi Sari Sanneli Alakulppi.



Kuvassa CVT-kurssin osallistujat.
Kurssin ohjaaja Sari Sanneli Alakulppi istuu keskellä.

CVT eli Complete Vocal Technique tarjosi käytännöllisiä työkaluja erilaisiin laulutyyleihin klassisesta musiikista iskelmään sekä popista rockiin. Kurssilla harjoiteltiin myös särön, huudon, murinan ja örinän tuottamista turvallisesti. Kaiken lähtökohtana oli kuitenkin oppia käyttämään omaa ääntä terveellä ja monipuolisella tavalla.

Kurssilta saadut opit voivat palvella osallistujia niin teatterin lavalla, karaokessa kuin muissakin lauluharrastuksissa. Suuren kiinnostuksen vuoksi kurssille suunnitellaan jatko-osaa vielä loppusyksyn aikana.

Samaan aikaan Suomelan teatteriryhmä on harjoitellut lokakuun alusta lähtien syksyn näytelmää Pikkujoulut, jotka menivät täysin pieleen. Paavo Ässämäen käsikirjoittama ja ohjaama komedia kertoo yrityksen pikkujouluista, joissa kommelluksia riittää ja kaikki ei todellakaan suju suunnitelmien mukaan. Esityksessä nähdään kymmenen näyttelijää, ja ensi-ilta on Suomelan pikkujouluissa 27. marraskuuta Suomelan salissa.
Pikkujoulunäytelmän jälkeen teatterissa suunnataan jo kohti seuraavaa tuotantoa, sillä suunnitelmissa on aloittaa uuden musiikkinäytelmän harjoitukset. Esitettävä teos on vielä avoinna, mutta valinnan on tarkoitus tarkentua marraskuun aikana.

Duo Seitu – Back to the Seventies!

Marraskuussa Suomelan saliin saapuu jälleen suosittu **Duo Seitu**! Tällä kertaa illan teemana on Back to the Seventies, ja luvassa on nostalginen musiikkimatka 50-60-70 -luvun tunnelmiin. Varmasti viihdyttävä ilta täynnä tuttuja säveliä, hyvää fiilistä ja vauhdikasta tanssin iloa.
Nyt saa laittaa jalalla koreasti!



SUOMELAN JOULULOUNAS
— 13. joulukuuta —
Illalliskortit myynnissä Suomelan toimistolla
32,50 €

Sisältää joulubuffetin ja puoli pulloa viiniä.
Osta lippusi ajoissa – illalliskortteja on vain rajoitettu määrä!

CLINICA DENTAL
LUCIANA ROYALETTI

Suomelan jäsenille tarkastus on ilmainen.
Ajanvaraus suomeksi +34 952 66 40 20
+34 662 640 331
info@clinicadentalroyaletti.com
Klinikka tarjoaa suomenkielisen henkilöstön palvelut. Vastaanotossa tulee esittää yhdistyksen jäsenkortti.

Clinica Dental Royaletti
Avenida de Los Boliches, 106
29640 - Fuengirola
www.clinicadentalroyaletti.com



Tarkastus + röntgenkuva 20 €
Hampaiden puhdistus 40 €
Hammaskiven poisto + valkaisu/kotona 70 €
Implantti + zirkoniumkruunu 900 €



Kukot irti Benalmadenassa!

Jos joku ei tunne kukkojen aikaa **Benalmadenan Palomapuistossa** hänen kannattaa käydä katsomassa puiston kupeessa sijaitsevassa koulutuskeskus Edificio Innovassa olevaa näyttelyä ”**Los Gallos del Parque de la Paloma.**”



Kyyhkyspuiston kukot- näyttely tuo eteemme ajat ennen covid-pandemiaa. Marja Ilolan akvarelleissa veikeät kukkoveijarit kanoineen tepastelevat kuin Paloma-puistossa aikanaan. Tänä päivänä kukkoja ei enää puistossa näy.Tarinan mukaan kukot poistettiin äänekkyytensä takia lähiseudun asukkaiden toivomuksesta.
Aikanaan Ilola vietti päiväkausia seuraten puiston kukkojen ja kanojen päivittäistä elämää niitä piirtäen ja valokuvaten.

Ilolalle kimmokkeen kukkoteeman edelleenkehitämiseen antoi viime keväänä **Suomelan taitelijaryhmässä** työstetty "sieluni lintu" aihe, jota Ilolakin tapaili kunnes muisti vanhan materiaalin Paloma-puiston kukoista ja jatkoi lintuaihetta kukkoineen. Näyttelyn teokset Ilola maalasi kevään 2026 aikana.

Sukeltaminen Ilolan muoto- ja värimaailmaan tuo elävänä mieleen entiset ajat. Kuvissa nähdään kukkoja, kanoja ja niiden jälkeläisiä mitä erilaisimmissa tilanteissa.Tietenkin kukkojen lisäksi kuvissa seikkailevat myös kyyhkyset ja jokunen vihreä papukaija, joita molempia puistossa asustelee tänäkin päivänä.







Ilolan värikylläinen, monimuotoinen ja iloinen maailma saa katsojan tuntemaan kuin tämä itse kävelisi vanhojen hyvien aikojen puistossa. Linnut näyttävät viihtyvän keskenään. Ne seurustelevat, kaakattelevat, kujertevat ja huolehtivat toisistaan vailla huolen häivää. Joidenkin lintujen ilmeistä voi lähestulkoon lukea näiden ajatuksia. Taiteilija on onnistunut vangitsemaan merkittäviä ja hauskoja tilanteita koloristisiin akvarelleihinsa.

Luokanopettajan ammattinsa ohella Marja Ilola on peruskoulutettu kuvataiteilija (Vapaa taidekoulu 1989-1990, Taideteollinen korkeakoulu 1991-1995, Taidehistorian cumlaude 1999) Pitkän opettajauransa ohessa hän on pitänyt yksityisnäyttelyitä lähes vuosittain 2000-luvun alusta lähtien.



Näyttelyn töitä voi hankkia omiin kokoelmiin ottamalla yhteyttä taitelijaan: Tel. +584437553545 tai ilolamarja@gmail.com. Kotisivuilla voi tutustua taitelijan laajaan tuotantoon kirjoittamalla hakukoneeseen Marja Ilola.

Kirjoittanut Heikki A. Leinonen

SUOMELA PADEL KINKKUKISA

PERJANTAI 20.11.26

SARJAT

- A-taso naiset
- A-taso miehet
- 1-taso naiset
- 1-taso miehet
- 2-3 taso naiset
- 2-3 taso miehet

PELITAPA
MEXICANO

OSALLISTUMISMAKSU
15 €

SARJOJEN VOITTAJILLE
KINKUT
+ MUITA PALKINTOJA



*TARKEMPI AIKA JA PAIKKA ILM. MYÖHEMMIN *

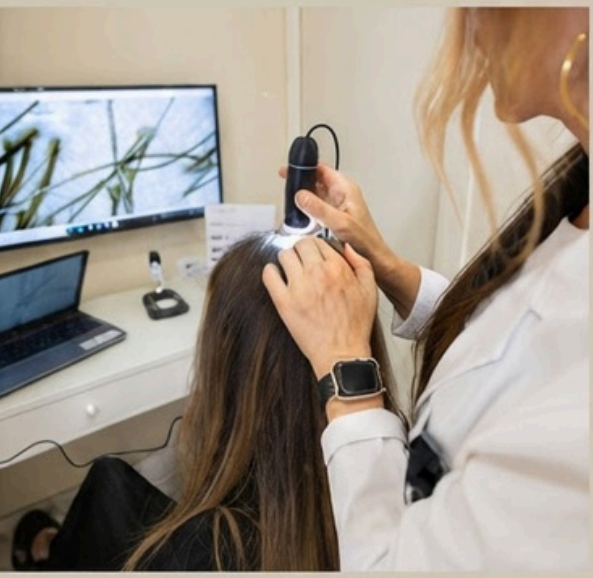
Tervetuloa hiusten hemmotteluiltaan

Dermotrikologia

MIJAS NATURAL

Luomuhoitoja
hiustenlähtöön,
ihon ja hiuspohjan
ongelmiin

Luento
Suomelassa
9.11. klo 16.30-17.45



Ajanvaraukset hoitoihin
Mijas Naturalissa
+34 639 523 393
Kristiina

Viikkotiedote

MARRASKUU 2026





MAANANTAI

10.00–13.15	**Käsityö / Hopeasepät** · Suomelan sali
10.30–12.00	**Leidipadel** · Padel los Pacos
11.00–14.00	**Toimisto ja kirjasto avoinna** · Suomelan toimisto
12.00–14.00	**Äijäpadel** · Padel los Pacos
13.30–14.15	**Asahi** · Suomelan sali
14.45–15.45	**Espanjan alkeet** · Suomelan toimisto
15.00–18.00	**Petankki** · Cantera-puisto
16.00–17.00	**Espanjan alkeet keskusteluryhmä** · Suomelan toimisto
16.30–17.45	**Maanantain teemailta** · Suomelan sali



TIISTAI

09.00–10.30	**Höntsäpadel** · Padel los Pacos
09.15–10.15	**Kehonhuoltoa nauraen** · Suomelan sali
10.30–13.30	**Mosaiikki** · Suomelan sali
12.00–14.00	**Mölkky** · Cantera-puisto
14.00–15.00	**Iloa iltapäivään** · Suomelan sali
14.45–15.45	**Espanjan jatko-oppitunti** · Suomelan toimisto
15.15–16.15	**Lavatanssi alkeet**, aloitusaika ilmoitetaan myöhemmin · Suomelan sali
16.00–17.00	**Espanjan jatko, keskusteluryhmä** · Suomelan toimisto
16.30–17.30	**Lavatanssin jatko**, aloitusaika ilmoitetaan myöhemmin · Suomelan sali
18.00–21.00	**Canasta** · Suomelan sali



KESKIVIIKKO

09.00–12.30	**Ompelunurkka** · Suomelan sali
10.00–10.45	**Keppijumppa** · Cantera-puisto
12.00–14.00	**Padelmix, 1–2** · Padel los Pacos
12.45–13.45	**Espanjan edistyneet oppitunti** · Suomelan sali
14.00–16.00	**Padelmix, 1–1A** · Padel Los Pacos
14.00–15.00	**Espanjan edistyneet, keskusteluryhmä** · Suomelan sali
15.00–18.00	**Petankki** · Cantera-puisto
17.30–19.30	**Teatteri Suomelan harjoitukset** · Suomelan sali

Viikkotiedote

MARRASKUU 2026



TORSTAI



09.00–12.00 **Keramiikka / Käsityöt**
10.30–12.00 **Padel aloittelijat** · Padel los Pacos
10.30–11.20 **Padeljumppa** · Parque de los Deportes
12.00–14.00 **Mölkky** · Cantera-puisto
12.30–13.15 **Asahi** · Suomelan sali
14.45–15.45 **Espanjan lukupiiri** · Suomelan toimisto
15.00–16.00 **Tanssijumppa**, aloitusaika ilmoitetaan myöhemmin · Suomelan sali
16.00–19.00 **Toimisto ja kirjasto avoinna** · Suomelan toimisto
16.15–17.15 **Rivitanssi**, aloitusaika ilmoitetaan myöhemmin · Suomelan sali
16.30–17.30 **Espanjan alkeet** · kahvila Ilunion
17.30–19.30 **Teatteri Suomelan harjoitukset** · Suomelan sali

PERJANTAI



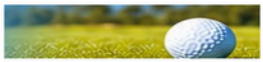
10.00–10.45 **Keppijumppa (omatoimiryhmä)** · Cantera-puisto
11.00–15.00 **Kuvataide** · Suomelan sali
12.00–14.00 **Padelmix, 1–2** · Padel los Pacos
15.00–18.00 **Petankki** · Cantera-puisto
15.15–17.15 **Kirjallisuus** · Suomelan sali
16.00–18.00 **Radiopaja** · Suomelan toimisto
19.00–22.00 **Perjantaitanssit, seuraa ilmoittelua** · Suomelan sali

LAUANTAI



12.00–14.00 **Teatteri Suomelan harjoitukset** · Suomelan sali
14.00–15.30 **Höntsäpadel** · Padel los Pacos

SUNNUNTAI



15.00–17.00 **Musiikkia, esityksiä, seuraa ilmoittelua** · Suomelan sali

Suomelan avoimet ovet

Suomelan avoimissa ovissa nautittiin auringosta ja hyvästä seurasta

Lauantaina 24. lokakuuta Suomelan salissa ja piha-alueella vietettiin perinteisiä avoimia ovia. Päivän aikana päästiin tutustumaan Suomelan monipuoliseen toimintaan, erilaisiin harrastusmahdollisuuksiin sekä harrastusryhmien vetäjiin. Samalla oli mukava tavata uusia ja vanhoja tuttuja.





Tuttuun tapaan paikalla oli grillimestari paistamassa grillimakkaraa, ja suosittu cava-baari palveli janoisia vieraita.



Sääkin suosi tapahtumaa parhaalla mahdollisella tavalla. Aurinko paistoi pilvettömältä taivaalta, ja lämmin syyspäivä tarjosi mainiot puitteet yhdessäololle.



Päivä sujui mukavissa tunnelmissa, kuulumisia vaihdellen ja uusien tuttavuuksien parissa viihtyen.

Tällaisten päivien jälkeen huomaa taas, kuinka tarpeellisia nämä tapahtumat ovat, sillä Suomelan monipuoliset harrastusmahdollisuudet eivät välttämättä ole kaikille vanhoillekaan Aurinkorannikon suomalaisille tuttuja.

Maanantain teematilaisuudet

Joka maanantai klo 16.30–17.45 järjestetään Suomelan salissa teematilaisuus tai jokin muu kiinnostava yleisötapahtuma.

9.11.

Mijas Natural kauneushoitola

Mijas Natural esittäytyy

Tervetuloa! Kahvila/baari avoinna.

16.11.

Malagan Kunniakonsulaatti esittäytyy

Tule kuulemaan keskustelemaan Suomen kunniakonsulaatin toiminnasta Espanjassa; mitä kunniakonsulaatti tekee ja miten se voi auttaa ja tukea meitä suomalaisia.

Tervetuloa! Kahvila/baari avoinna.

23.11.

Oliivipojat vierailevat Suomelassa

Oliivipojat tulevat kertomaan oliiviöljyn tuotannosta Axarquían vuoristossa, Málagan itäpuolella. Tilaisuudessa kuullaan oliivinviljelystä ja sadonkorjuusta.

Tervetuloa! Kahvila/baari avoinna.

30.11

Terve sielu terveessä ruumiissa / Fysioterapeutti Ahto

Asiaa terveydestä

Tervetuloa! Kahvila/baari avoinna.

Teematilaisuuksiin on vapaa pääsy

HARMONIA



RAITAPAKETTI 69€

- SISÄLTÄÄ YHDELLÄ VÄRILLÄ RAIDOITUKSEN PÄÄLLIOSAAN SEKÄ HIUSTEN LEIKKAUKSEN (LYHYET)
- KAMPAAMOLEIKKAUS **30€**
- PARTURITYÖ **15€**



GEELILAKKAUS 35€

- GEELIKYNSIEN HUOLTO **45€** (59€) YKSI VÄRI
- RAKENNEKYNNET ALK.**40€** (60,-)
- MANIKYYRI **29€**



JALKATERAPEUTIN TÄYDELLINEN JALKAHOITO 55€

- KOVETTUMIEN POISTO
- KÄNSIEN POISTO
- PAKSUUNTUNEET KYNNET
- IHOMUUTOSTENHOITO
- HALKEILEVAT KANTAPÄÄT
- DIABEETIKON JALKOJENHOITO



YUMI BROWS & LASHES 50€

- RIPSIEN KESTOTAIVUTUS **45€**
- KAUNIIT KAARTUVAT JA INTENSIIVISEN MUSTAT RIPSET JOTKA PYSYVAT HYVÄNÄ USEITA VIIKKOJA

+34 622 358 788
www.slotti.fi/booking/harmonia
ETUKOODI "suomela"
Avenida Jesus Cautivo 9 Los Boliches

Taidetta ja tapasta Mijasissa

Lähde viettämään inspiroivaa iltapäivää taiteen ja herkullisten tapasten parissa Mijasiin!



Graafikko Seita Van Den Eeden kutsuu sinut viihtyisään taiteilijakotiinsa tutustumaan taidegrafiikan kiehtovaan maailmaan. Luvassa on luovaa tekemistä, uusia elämyksiä ja mukavaa yhdessäoloa tapasten äärellä. Aikaisempaa kokemusta taiteen tekemisestä et tarvitse!
Hinta 25 €, sisältäen ohjelman ja tapakset.

Mukaan mahtuu vain kymmenen taiteenystävää, joten varaa paikkasi ajoissa!
Ilmoittautumiset:
WhatsApp +34 693 797 110
seita.vandeneeden@gmail.com
Kysy myös kuljetusmahdollisuudesta.

Akupunktiohoidot

Kivun lievitykseen ja mielen rauhoittamiseen

Hyvänolon keskus
C.ALMA
C/San Pedro 9
Los Boliches

Maanantaisin
ja torstaisin
60min/40€

Varaukset ja tiedustelut
WhatsApp: +34-627380666
email: info@laurravirnes.com

Laura Virnes
Akupunktion ja kiinalaisen
lääketieteen ylempi tutkinto



CVT-LAULUKURSSI SUOMELASSA



Löydä äänestäsi enemmän voimaa, korkeutta, syvyyttä ja uusia sävyjä!

CVT-tekniikan työkalut kaikenlaiseen laulamiseen – klassisesta iskelmään, popista rockiin!

Oviraha 10 €

LA 28.11.2026 klo 10–17

Suomelan sali, Camino de la Cantera 49, Los Pacos

klo 10–13 CVT-workshop

Tutustumme CVT perusteisiin ja kokeilemme tekniikoita yhdessä käytännössä.

klo 14–17 Mestariluokka

Seuraamme aktiivioppilaiden henkilökohtaisia opetussessioita ja opimme yhdessä.

ILMOITTAUTUMINEN JA YHTEYSTIEDOT

Paavo Ässämäki +358 400 733656
paavo.assamaki@icloud.com

Tule mukaan!

Suomelan Pikkujoulut

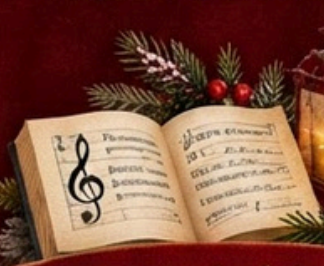
Teatteri Suomela esittää hulvattoman näytelmän

“Pikkujoulut, jotka menivät täysin pieleen”

Lisäksi ohjelmassa on tuttuun tapaan kaikkea mukavaa:



Herkullista joulupuuroa



Rakkaita joululauluja yhteislauluna



Illan päätteeksi tanssia noin kahden tunnin ajan!

Tule mukaan nauttimaan joulun tunnelmasta, hauskasta ohjelmasta ja hyvästä seurasta!

10 € 27.11. KLO 18-22

SUOMELAN SALI

Willen Joululaulut Suomelassa

Joulun odotus alkaa usein tutuista sävelistä, jotka tuovat mieleen lapsuuden joulut, rakkaat muistot ja kynttilöiden lämpimän valon.



Näihin tunnelmiin päästään virittäytymään Suomelan salissa sunnuntaina 29. marraskuuta klo 15, kun **Wille Rannila** johdattaa yleisön joulun musiikilliseen maailmaan.
Ensimmäisen adventin kunniaksi jätetään hetkeksi arjen kiireet taakse ja nautitaan kauniista joululauluista, Willen upeista tulkinnoista ja yhdessäolon lämmöstä.
Tällä kertaa myös yleisö pääsee ääneen, sillä ohjelmassa on tuttuja ja rakastettuja joululauluja yhteislauluna. Mukaan voi laulaa täydestä sydämestä, hyräillä hiljaa tai vain istahtaa nauttimaan musiikista ja jouluisesta tunnelmasta.

Ukrainalaista kulttuuria Suomelassa

Suomelassa tutustutaan ukrainalaiseen kulttuuriin sunnuntaina 22. marraskuuta klo 15, kun vieraaksi saapuu Aurinkorannikolla toimiva ukrainalainen yhdistys.

Vieraat tuovat mukanaan kulttuuriesityksen, jossa on laulua, perinteisiä esityksiä ja näyttäviä kansallispukuja.



Iltapäivä tarjoaa tilaisuuden tutustua ukrainalaisiin perinteisiin sekä Aurinkorannikolla toimivaan ukrainalaiseen yhdistykseen ja sen toimintaan.
Mukana saattaa olla myös pieniä maistiaisia ukrainalaisesta ruokakulttuurista.



Tervetuloa nauttimaan esityksestä, tapaamaan vieraitamme ja tutustumaan ukrainalaiseen kulttuuriin!

Suomelan Golf

Suomelan golfkerhon syyskausi on käynnistynyt mukavasti
Suomelan golfkerhon syyskausi on päässyt hyvään vauhtiin Aurinkorannikon golfkentillä. Olemme jo pelanneet Mirafloresin, Alhaurínin ja Cerrado de Aguilan kentillä, ja kauden alku on tarjonnut mukavia pelikokemuksia ja mukavaa yhdessäoloa.



Säät ovat suosineet meitä pääosin hyvin. Yksi kilpailu jouduttiin perumaan lokakuussa sateen vuoksi, mutta muuten olemme saaneet nauttia aurinkoisista keleistä. Sadehan tekee hyvää golfkentille, joten yksi peruutus ei meitä haittaa.

Suomelan golfkerhossa yhteiset pelikierrokset tarjoavat mahdollisuuden tavata tuttuja sekä tutustua uusiin pelimuotoihin. Tänä kautena olemme päättäneet kokeilla eri pelimuotoja perinteisten pistebogey kisojen sijaan. Katsotaan mitä mieltä jäsenet ovat näistä.



Marraskuussa meillä on 8 peliä kolmella eri kentällä, Sunnuntaisin jatketaan Mirafloresin kentällä ja sen lisäksi vieraillaan mm. Chaparral golf sekä Higueron Marbella golfissa. Joulukuussa julkaistaan kevään peleihin ennakkoilmoittautumiset, joten tarkkaile golfkerholta tulevaa sähköpostia.

Mukavia pelejä kaikille! Christina Ottosson
www.suomela.info/golf

Yhdestä yhdistyksestä moneksi –

Aurinkorannikon suomalaisyhdistysten historia

Aurinkorannikon suomalaisyhdistysten historia ulottuu lähes 50 vuoden taakse. Nykyisin alueella toimii useita itsenäisiä yhdistyksiä, mutta aluksi suomalaiset kokoontuivat yhden yhteisen yhdistyksen ympärille.

Kaikki alkoi vuonna 1977





Vuonna 1977 perustettiin **Asociación Finlandesa Costa del Sol**, joka keräsi jo ensimmäisenä vuotenaan 326 jäsentä.

Yhdistyksen keskus oli **Torremolinosissa**, ja paikallisosastoja syntyi **Fuengirolaan**, **Marbellaan** ja **Nerjaan**. Tavoitteena oli yhdistää rannikon suomalaisia ja helpottaa heidän sopeutumistaan Espanjaan.

Torremolinosissa alkuperäisen yhdistyksen toiminta jatkui muiden paikkakuntien eriytyessä omille teilleen. Suomalaisille tuttu Kymppipaikka muodostui tärkeäksi kohtaamispaikaksi.

Torremolinosista suomalaisyhteisön keskus

Torremolinos oli yksi ensimmäisistä Aurinkorannikon suomalaiskeskittymistä. Sinne suomalaisia matkailijoita oli saapunut jo 1960-luvulla, ja osa heistä oli asettunut alueelle pysyvämmin.



Vuonna 1977 perustetun yhteisen yhdistyksen toiminta vakiintui Torremolinosissa. Espanjalaisessa yhdistysrekisterissä Asociación Finlandesa Costa del Sol esiintyy Torremolinosiin merkittynä 11. marraskuuta 1977.

Fuengirolaan syntyi Suomela

Fuengirolan suomalaisyhteisö kasvoi erityisesti Los Pacosissa. Vuonna 1984 kokoontumispaikaksi löytyi Inga ja Mikko Kettusen myötävaikutuksella Kallen Kaivohuone, jossa järjestettiin kokouksia ja juhlia.



Vuonna 1989 toiminta siirtyi Girasol-kiinteistön alakertaan, jossa vietettiin tupaantuliaisia lokakuussa. Fuengirolan toiminta itsenäistyi, ja vuonna 1991 perustettiin Asociación Finlandesa Suomela.

Benalmadena ja Kulttuuriyhdistys Kaleva



Vuonna 1989 perustettiin Benalmadenan Suomalaiset ry, joka rekisteröitiin Suomeen. Alkuvuosina kokouksia pidettiin jäsenten kodeissa, ja ensimmäinen petankkikenttä kunnostettiin talkoilla vuonna 1990.

Samana vuonna perustettiin Kulttuuriyhdistys Kaleva, jonka tavoitteena oli edistää Suomen ja Espanjan välistä kulttuurivaihtoa. Kaleva on järjestänyt konsertteja, teatteria, luentoja ja kulttuuritapahtumia. Vuonna 2017 se koordinoi Aurinkorannikon Suomi 100 -juhlavuoden tapahtumia.

Entä Marbella ja Nerja?

Marbellan paikallisosaston toiminta hiipui melko nopeasti, ja suomalaistoiminnan painopiste siirtyi Fuengirolaan. Nerjan paikallisosaston myöhemmistä vaiheista ei ole löytynyt tarkempia tietoja.

Yhteisöllisyys yhdistää edelleen

Lähes viidessä vuosikymmenessä Aurinkorannikon suomalaiset ovat muuttuneet. Nykyiset eläkeläiset ovat usein kielitaitoisempia, matkustaneempia ja kansainvälisempiä kuin aikaisemmat sukupolvet. Ystäviä ja harrastuskavereita löytyy entistä luontevammin myös muiden kansallisuuksien joukosta.

Silti oman äidinkielen ja kulttuurin merkitys on säilynyt. Halu tavata muita suomalaisia, harrastaa yhdessä ja tuntea kuuluvansa yhteisöön on edelleen yhtä tärkeää kuin vuonna 1977.

Heikkenevä muisti – normaalia vai ei?



Ikääntymisen myötä unohdamme asioita helpommin kuin aiemmin. Muisti alkaa heikentyä normaalisti n. 40-vuotiaana ja suuremmin 75-vuotiaana, mutta henkilön selviytyminen arkitoiminnoissa säilyy ja henkilö on itse huolestunut muistipulmistaan. Tärkeitä asioita tai tapahtumia koskeva lähimuisti ei heikenny.
Henkilö ei eksy tutuissa ympäristöissä ja kykenee käyttämään esim. kodinkoneita, vaikka uusien laitteiden käyttöä voi olla hankala opetella.
Ajoittaista normaalia unohtamista kuvaavat kysymykset: Minkä niminen? Mitä tulin hakemaan? Mihin jätin silmälasit? Mitä piti ostaa? Otinko jo lääkkeet?

Terveydenhuollon keinojen kasvaessa, odotettu elinikä kasvaa ja muistisairaudetkin ovat yleisempiä. Merkkejä muistihäiriöstä on että itse tai omaiset ilmaisevat huolensa lähimuistin muutoksista, vaikka sosiaalinen toimintakyky on säilynyt . Muistioire haittaa töitä tai arkiaskareita, unohtuu sovitut tapaamiset toistuvasti, henkilön on vaikea noudattaa hoito-ohjeita.

Henkilöllä on toistuva vaikeus löytää sanoja tai käyttää usein epäasianmukaisia sanoja. Aloitekyky heikkenee ja henkilö alkaa vetäytymään keskusteluissa. Päättely- ja ongelmanratkaisukyky, sekä käsitteellinen ajattelu heikentyy, esim. taloudellisten asioiden hoitaminen vaikeutuu. Esineitä katoaa ja niiden käyttötavan ja-tarkoituksen ymmärtäminen vaikeutuu.

Mielialamuutokset, ahdistuneisuus ja masennus yhdessä lähimuistin heikkenemisen kanssa ovat tyypillisiä. Myös persoonallisuuden muuttuminen, sekavuus, epäluuloisuus tai pelokkuus alkaa näkymään käytöksessä. Keinoja ylläpitää muistia ikääntymisen myötä on harjoittaa muistia säännöllisesti, pitää huolta hyvästä fyysisestä ja psyykkisestä terveydestä liikunnan ja monipuolisen ravinnon myötä, sekä hoitaa mahdollinen ahdistus tai masennus.

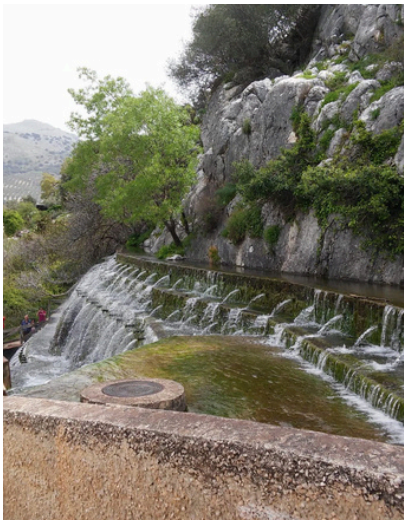
Ja kun heikentymistä alkaa näkyä arjessa, normaalia tai ei, voi sitä tukea käyttämällä erilaisia muistitekniikoita.

Camilla Lindström Psykologi +34 606995100
camilla.lindstrom@cop.es
https://www.facebook.com/CLPsykologi

Ullan matkassa oliivien ja luonnon ihmeiden äärelle

Marraskuussa lähdetään jälleen **Ullan** matkassa tutustumaan Andalusian kiehtoviin kohteisiin! Keskiviikkona 25. marraskuuta suuntaamme **Villanueva del Trabucoon**, jossa pääsemme kurkistamaan perinteisen oliivinviljelyn ja oliiviöljyn valmistuksen maailmaan.

Vierailemme **Cortijo Molino Jabonerossa**, jossa tutustumme perinteiseen oliivinkorjuuseen ja öljyntuotantoon. Vierailun aikana saamme kuulla, miten oliiveja on vuosisatojen ajan viljelty ja jalostettu tällä alueella.



Nautimme tilalla myös maittavan lounaan, minkä jälkeen suuntaamme tutustumaan alueen upeaan luontonähtävyyteen, **Cien Cañokseen**, joka tunnetaan **Guadalhorcejoen** alkulähteenä. Tämä luonnonkaunis paikka lukuisine vesiputouksineen on yksi alueen erikoisimmista nähtävyyksistä.



Retki järjestetään keskiviikkona 25.11.2026. Lähtö Calle Malvarrosan pysäkiltä klo 9.30 ja paluu noin klo 16.30.

Retken hinta on 60 euroa, ja siihen sisältyvät matka ja lounas. Retki on tarkoitettu vain Suomelan jäsenille.

Ilmoittautumiset Suomelan toimistoon. Muistathan ilmoittaa samalla mahdollisista erityisruokavalioista.
Tervetuloa mukaan viettämään mukavaa retkipäivää Andalusian maaseudulla!

Kuvissa: Cien caños ja Ulla Turtola

Ajankohtaista Espanjasta



Pasi Färm on Canillas de Aceitunossa asuva filosofi ja luennoitsija. Hän on asunut Espanjassa yli 30 vuotta ja seuraa Espanjan tapahtumia sekä politiikkaa

Ihminen ja symboli

Syyskuun lopussa häädettiin Madridin kodistaan 87-vuotias **Maricarmen**, joka oli asunut asunnossa 71 vuotta ja maksanut aina vuokransa. Asunnon omistaja oli vaihtunut ja vuokra nousi melkein kolminkertaiseksi. Häädön aikana kadulla oli mielenosoittajia. Mellakkapoliisien saattelema nainen vietiin sairaalaan. Muutamassa tunnissa Maricarmenista tuli symboli. Mielenosoitukset jatkuivat ja levisivät muuallekin, myös Málagaan.

Plaza del Solille Madridiin leiriintyi joukko mielenosoittajia ja alettiin jo puhua uudesta 15-M-liikkeestä. 15-M oli 15 vuotta sitten syntynyt liike, joka omalta osaltaan mursi kahden puolueen hegemoniaa Espanjassa. Ihmiset eivät porotestoi vain Maricarmenin takia, vaan siksi, että Espanjassa on iso asunto-ongelma. Vuokrat ja asuntojen hinnat ovat nousseet huimasti, mutta palkat eivät. Ekonomit sanovat, että maassa rakennetaan liian vähän.

Kun Maricarmenin tapaus herätti niin paljon huomiota, hallitus hyväksyi kiireellisesti kaksi säädöstä, joiden tarkoitus oli suojella vuokralaisia ainakin vähän aikaa. Parlamentti ei kuitenkaan hyväksynyt säädöksiä ja tämä johti huhuihin, että maa menee ennenaikaisiin vaaleihin. Pääministeri Pedro Sánchez ilmoittikin 5. lokakuuta, että parlamentti hajotetaan ja vaalit järjestetään 29. marraskuuta.

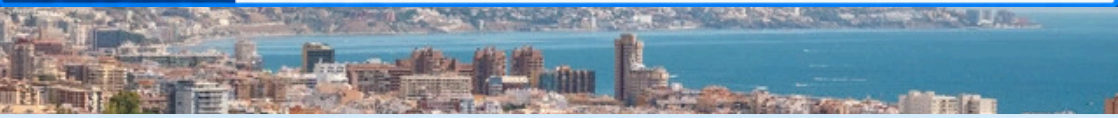
Tuli uutinen, että Maricarmen palaa kotiinsa. Maricarmenin asunnon omistaja alkoi selvästi pelätä mainehaittaa ja sopi Sindicato de Inquilinas –järjestön eli vuokralaisten oikeuksia puolustavan liiton kanssa asiasta. Sopimuksen mukaan Maricarmen olisi voinut palata kahdeksi vuodeksi ja vuokra olisi enintään kolmasosa hänen tuloistaan.

Maricarmen olisi voinut palata kotiinsa, muttei palannut. 7. lokakuuta Maricarmen kuoli sairaalassa, jonne hänet vietiin, kun hänet häädettiin. Vaalien lisäksi Maricarmen vaikutti yleislakon järjestämiseen 11. marraskuuta. Hallitukset vaihtuvat, mutta ongelmat pysyvät. Maricarmeneita tulee lisää, mutta heistä ei kaikista tule symboleita.

Teksti Pasi Färm

Marraskuu 2026

Su 1.11. klo 15.00–17.00	**Hyvät ystävät - konsertti / Päivi Mäkinen** Liput 12 €
Ma 2.11. klo 16.30–17.45	**Ajankohtaista Espanjasta / Pasi Färm** Ovimaksu 5 € sis. juoman
Pe 6.11. klo 19.00–22.00	**Perjantaitanssit: Back to the Seventies / Duo Seitu** Liput 10 €
Su 8.11. klo 14.00–17.00	**Taideretki Mijasiin Seita Van Den Eeden** Osallistumismaksu 25 €
Ma 9.11. klo 16.30–17.45	**Mijas Natural esittäytyy** Vapaa pääsy
Pe 13.11. klo 19.00–22.00	**Perjantaitanssit / Kaija Pohjola** Liput 10 €
La 14.11. klo 14.00–17.00	**Itsepuolustus- ja turvallisuuskoulutus / Camilla Lindström** Osallistumismaksu 25 € sis. vesipullon
Su 15.11. klo 15.00–17.00	**Konsertti / Wille Rannila & co.** Liput 15 € **Konsertti peruttu**
Ma 16.11. klo 16.30–17.45	**Malagan Kunniakonsulaatti esittäytyy** Vapaa pääsy
Su 22.11. klo 15.00–17.00	**Ukrainalainen Kansantanssiryhmä** Liput 10 €
Ma 23.11. klo 16.30–17.45	**Oliivipojat vierailevat Suomelassa** Vapaa pääsy
Pe 27.11. klo 19.00–22.00	**Suomelan Pikkujoulu-iltamat!** Liput 10 €
La 28.11. klo 10.00–17.00	**CVT-laulukurssi** Osallistumismaksu 10 €
Su 29.11. klo 15.00–18.00	**Joululaulukonsertti Wille & co** Liput 15 €
Ma 30.11. klo 16.30–17.45	**Lääkkeetön kivunhoito** Vapaa pääsy



Tilaisuudet ja harrastukset järjestetään salissa ellei toisin ole mainittu, osoite **Camino de la Cantera 49 AB, Los Pacos** (Girasolin taloyhtiö). Tule ajoissa, niin ehdit nauttia kahvilan/baarin antimista.

Teatteri- ja konserttiliput voi varata ja ostaa ennakkoon toimistosta (ma klo 11.00–14.00 tai to klo 16.00–19.00).
Tanssi- ja lounasliput myydään ovella. Mahdolliset harrastemaksut suoritetaan vetäjille.

Muutokset kuukausi- ja viikko-ohjelmassa ovat mahdollisia.
Seuraa päivitettyjä tietoja kotisivullamme www.suomela.info

Joulun lämpöä Suomelan yhteisessä pöydässä

Joulussa on jotakin tuttua ja turvallista: rakkaat maut, hyvä seura ja hetki aikaa olla yhdessä. Tätä tunnelmaa vaalitaan Suomelan joululounaalla sunnuntaina 13. joulukuuta, kun runsas suomalainen joulubuffet kutsuu jäsenet yhteisen pöydän ääreen.

Vaikka joulu vietetään Aurinkorannikolla, tutut joulun maut tuovat mieleen muistoja kotien joulupöydistä ja vuosien varrella syntyneistä perinteistä. Yhdelle joulutunnelma löytyy ensimmäisestä haarukallisesta, toiselle ystävän kohtaamisesta ja iloisesta puheensorinasta.

Suomelassa joululounaaseen kuuluu lämmin yhdessäolo. Pöydän ääressä vaihdetaan kuulumisia, muistellaan menneitä jouluja ja tehdään uusia yhteisiä muistoja. Mukaan voi tulla ystäväporukalla tai yksin – yhteisessä joulupöydässä on tilaa kohtaamisille.

Joulubuffetin lisäksi 32,50 euron lounaskorttiin sisältyvät puoli pulloa viiniä, kotikaljaa sekä kahvi ja pipari.

Sitovat ennakkovaraukset Suomelan toimistosihteerille.

Tervetuloa nauttimaan joulun mauista ja tutusta Suomelan lämmöstä!



Tiernapojat Suomelassa

Tervetuloa hetkeksi tutun ja nostalgisen jouluperinteen äärelle!



Perinteinen **Tiernapojat**-esitys nähdään Suomelassa torstaina 10. joulukuuta kello 17.30. Noin 20 minuutin mittainen esitys tarjoaa joulutunnelmaa kaikenikäisille. **Arttu Lavi, Venla Pajukangas** ja heidän kollegansa ovat vastavalmistuneita musiikkiteatterin ammattilaisia.

Nuorten suurella sydämellä valmistama kokonaisuus vaalii tuttua jouluperinnettä, mutta sitä on muokattu nykypäivän arvomaailmaan sopivaksi.

Tiernapojat Suomelassa to 10.12. klo 17.30. Esityksen kesto noin 20 minuuttia. Kolehtimaksu.

Harrastusryhmät



Kulttuuri

Kirjallisuus	Kristiina Saaristo	kirjallisuuspiiri@suomela.info	+358 40 546 4027
Kuvataide	Tarja Pihlanen	kuvataide@suomela.info	+34 657 850 303
Teatteri Suomela	Vesa Mäkinen	teatteri@suomela.info	+358 50 559 9560

Käden taidot

Hopeasepät	Tarmo Niemi	hopeasepat@suomela.info	+358 44 322 1057
Keramiikka	Helena Björklund	keramiikka@suomela.info	+358 40 062 9211
Käsityö	Ulla Turtola	kasityo@suomela.info	+358 50 585 8870
Mosaiikki	Ella Martela	mosaiikki@suomela.info	+34 634 356 885
Ompelunurkka	Itseohjautuva ryhmä	tilkku@suomela.info	

Lajit ja ulkoilu

Golf	Christina Ottosson	golf@suomela.info	+358 40 542 6880
Mölkky	Tuomo Utiriainen	molkky@suomela.info	+358 40 670 5787
Padel	Marisanna Schwenson	padel@suomela.info	+358 50 015 8912
Petankki	Itseohjautuva ryhmä	petankki@suomela.info	

Liikunta

Asahi	Hannu Mäkelin	asahi@suomela.info	+46 702 668 414
Kehonhuoltoa nauraen	Helena Björklund	kehonhuoltonauraen@suomela.info	+358 40 062 9211
Keppijumppa	Arja Mäkelin	keppijumppa@suomela.info	+46 701 189 833
Tanssijumppa	Marita Hakkarainen	tanssijumppa@suomela.info	+358 40 507 3133

Tanssi ja viihde

Canasta	Helena Hakkarainen	canasta@suomela.info	+358 40 865 4005
Canasta	Juha Hakkarainen	canasta@suomela.info	+358 40 701 9378
Rivi-/lavatanssi	Marita Hakkarainen	rivitanssi@suomela.info	+358 40 507 3133

Opiskelu

Espanjan kieli	Sani Alba Nieminen	espanja@suomela.info	+34 677 340 057
Radiopaja	Jirkka Jurvanen	mediapaja@suomela.info	+34 692 307 754
Radiopaja	Marita Hakkarainen	mediapaja@suomela.info	+358 40 507 3133

Suomela-info

www.suomela.info **facebook.com/suomela.info**

Sali Camino de la Cantera 49 AB,
Edif. Girasol, Los Pacos

Toimisto ja kirjasto
Calle las Viñas 56, Edif. Girasol,
Los Pacos

Sähköposti info@suomela.info

Postiosoite
Asociación Finlandesa Suomela
Calle las Viñas 54,
29640 Fuengirola, España

Aukioloajat
Toimisto ja
kirjasto
Ma klo 11–14
To klo 16–19

Suomela tarjoaa monipuolista tekemistä ja ohjelmaa jäsenistölleen

Jäseneksi pääset maksamalla jäsenmaksun ja sen jälkeen lähes kaikki Suomelan ryhmät ja tapahtumat ovat sinulle maksuttomia. Vain Golf, Padel, espanjan opinnot ja muutamat luennot ovat maksullisia. Se mainitaan aina tapahtuman yhteydessä.

Voit käydä kerran tutustumassa sinua kiinnostavaan ryhmään ennen jäseneksi liittymistä.

Tervetuloa jäseneksi!

Jäsenmaksut

Vuosijäsenyys on kalenterivuosittainen, kuukausijäsenyyden jakso sovitaan liityttäessä/maksettaessa.

- Kausi- eli vuosijäsenmaksu 40 e
- Kuukausijäsenmaksu 17 e (30 päivää)
- Ainaisjäsenmaksu 350 e

Jäseneksi voi liittyä

- Tekemällä jäsenhakemuksen nettisivuillamme
- Suomelan toimistossa, maksu joko käteisellä tai maksukortilla
- Tilisiirrolla, viestikenttään jäsenten nimet

  Maksun saaja
  Asociación Finlandesa Suomela.
  Tilinro ES09 3058 0860 7127 2041 5807
  (sähköisesti maksettaessa ei välilyöntejä)
  BIC-SWIFT-koodi CCRIES2AXXX.
  Pankki Cajamar Fuengirola.

Suomelan toimintakausi

Suomelan toimintakausi päättyy pääsääntöisesti maaliskuun lopussa ja alkaa lokakuun alussa, mutta ryhmät voivat joustavasti jatkaa toimintaa maaliskuun jälkeenkin ja aloittaa oman toimintansa ennen lokakuun alkua.

HALLITUS

Puheenjohtaja Jirkka Jurvanen	pj@suomela.info	+34 692 307 754
Varapuheenjohtaja Jouni Laurila	varapj@suomela.info	+34 693 241 693
Hallituksen sihteeri Marita Hakkarainen	sihteeri@suomela.info	+358 40 507 3133
Rahastonhoitaja Tarja Pihlanen	rahat@suomela.info	+358 50 563 0024
ICT Christina Ottosson	ICT@suomela.info	+358 40 542 6880
Tapahtumakoordinaattorit Marita Hakkarainen	tapahtumat@suomela.info	+358 40 507 3133
Pekka Räty	teatteri@suomela.info	+358 40 049 2888
Pia Uusikartano-Alatalo		
Tuomo Hooli		+358 50 420 1158
Kari Sulin		+358 40 501 9523
Kotisivut ja Facebook Marita Hakkarainen		+358 40 7700700
Muut yhteydenotot sähköpostilla: info@suomela.info		+358 40 507 3133

MUUT TOIMINNOT

Suomelan Sanomat	media@suomela.info	+34 692 307 754
Kirjasto Kristiina Saaristo	kirjasto@suomela.info	+358 40 546 4027
Ravintola Tuula Kaunisto	ravintola@suomela.info	+358 40 0530 967
Toimistosihteeri Satu Vaara	toimistosihteeri@suomela.info	
Markkinointi ja mainokset	markkinointi@suomela.info	



Hieronta-terapeutti
Angeelika Rähni



Calle las Viñas 22, Los Pacos
Puh. +34 602 627 627

hinnasto

Luxus Kasvohoito	**37€**
Hunajahieronta 1,5 h.	**37€**
Erikoisjalkahoito	**25€**
Kulmat, Ripset	**10€**
Hieronta 1 h.	**27€**
Hieronta 1,5 h.	**37€**



AJ FORSMAN
ABOGADOS

Asianajotoimisto

Asuntokaupat - Vuokrasopimukset
Perintöasiat - Testamentit - Lahjoitukset
Veroilmoitukset - Veroneuvonta
Yritykset - Toiminimi - Kirjanpito
Oikeudenkäynnit - Virastot
NIE, residenssi ja muut käytännön asiat

Puh: +34 **613 113 336**
admin@ajforsmanabogados.com
www.ajforsmanabogados.com

Dokport

ETÄVASTAANOTTO & RESEPTIN UUSINTA

Reseptit Suomesta kaikkiin Euroopan apteekkeihin hetkessä

ETÄLÄÄKÄRI



-ilman ajanvarausta

KÄYNTIMAKSU ALK. 0 €*

*Haemme Kela-korvauksen puolestasi

ASIOI MYÖS LAPSESI PUOLESTA!

OLEMME SUOMALAINEN PERHEYRITYS

TikTok

www.dokport.com

PRIUS
– ABOGADOS –
- ASIANAJO TOIMISTO -

Palvelua suomen kielellä jo yli 30 vuotta



- Asuntokaupat
- Perintöasiat
- Yhtiön perustaminen – kirjanpito
- Veroneuvonta –veroilmoitukset
- Oikeudenkäynnit
- Muut käytännön asiat

www.priusabogados.es

Av. Jesús Santos Rein 2, Ed. Ofisol 2 D, Fuengiola - Puh. (+34) 952 46 78 53
priusabogados@priusabogados.es

Lakitoimistosi
Suomessa ja Espanjassa

Henkilökohtaista ja luotettavaa palvelua suomeksi ja espanjaksi.

Puh. +358 44 7661206
toimisto@costajuridica.fi
Antinkatu 3 D, 00100 Helsinki
Calle Linaje n. º 4, 7.º A, ES 29001 Málaga

COSTA JURIDICA
WWW.COSTAJURIDICA.FI