

*Kuva: Olavi Kurkela
Kamerakerho*



***Oikein Hyvää Joulua &
Onnellista Uutta Vuotta
kaikille Suomalaisille!***

Harrastuspiirit sekä toimisto ja kirjasto ovat joulutauolla 15.12. - 11.1.

Esplanjolaista palvelua

Päätin eräänä aamuna hoitaa tarpeellisen asioinnin sähköyhtiö Endesan toimistolla. Oletin sen olevan entisellä paikalla härkätaisteluareenan lähellä. Olin liikkeellä jo aikaisin, koska tasan yhdeksältä aletaan ovella jakaa jonotus-/asiointilippuja. Kuinkas ollakaan, siinä missä oli ennen Endesan toimisto, olikin muun yrittäjän toimisto. Tämä on jo kolmas paikka tuolla asiointipisteellä muutaman vuoden sisällä.

Yritin kysellä paikallisilta, missä nykyisin kyseinen toimisto sijaitsee ja sainkin monta hyvää neuvoa, mutta kaikki viittolivat eri suuntiin, tai eivät tienneet asiasta mitään. Ajoin kotiin ja netistä sain uuden osoitteen, ja taas asialle. Nykyinen toimisto löytyi Mijaksen tien varresta läheltä Lidliä ja vaihteeksi autoillekin on parkkipaikkoja, joita ei aiemmissa toimistopaikoissa ollut. Sain parkkipaikan ja kaikki kunnossa.

Riuhtaisin laitteesta jonotuslipun numero 26 ja mietin, milloin kannattaa yrittää päästä asioimaan. Päätin kahden tunnin päästä kokeilla onneani ja sain vaimonkin mukaan, kun halusin näyttää miten pärjään ”lontoon murteellani”.

Kun saavuimme paikalle, ei näyttänyt juuri ketään ihmistä olevan toimistolla ja ihmettelimme, missä asiakkaat ovat. Asia selvisi kun menimme sisälle. Virkailija kertoi, että valitettavasti tänään ei voida palvella, koska Endesan ohjelmat ovat kaatuneet ja voinette palata huomenna, jolloin asia on varmasti korjattu.

Lähdin taas aamulla hakemaan jonotuslippua ja toimiston edessä oli pari-kolmekymmentä henkeä. Joukosta nousi heti käsi pystyyn merkiksi, että hän oli tullut paikalle ennen minua ja minun taas tuli huutaa ULTIMO, kun seuraava tuli paikalle. Tällä tavalla taataan oikea sisäänmenojärjestys ja se toimii ihan hyvin.

Sain aika suuren numeron ja mietin, minhin aikaan tänään kannattaa saapua paikalle. Asiointi kestää yleensä aika kauan ja noin kymmenen henkeä tunnissa on aika sopiva nopeus.

Menimme kuitenkin jo aiemmin ilta-päivällä toimistolle ja nyt päästiin jo hiostaviin sisätiloihin. Oli lämmin päivä ja odotus-tila täynnä asiakkaita. Toimistossa oli paljon ilmalämpöpumppuja, tosin vain myyntitarkoituksessa. Odotellessa ja hikeä pyyhkiessä totesin vaimolle, että pitäisiköhän niille sanoa, että laittaisivat vaikka yhden pumpun jäähdyttämään asiointitilaa. Jotenkin alkoi tuo niin sanottu pinnakin kiristyä.

Aikaa kului tunti toisensa jälkeen, kun kaksi naista hoiteli rauhallisesti asiakkaiden ongelmia ja välillä hiukan omiakin ilman kiireen häivää. Kerran virkailijan hyvä tuttu pääsi vivahtamaan ilman numeroa tiskille. Eräs kravattikaulainen meni suoraan jonotuksen ohi. Totesin, että oli isokenkäinen. Päivän paras hetki oli, kun vuoromme tuli ja viimein pääsimme ilmoittamaan sähkömittarin kulutuslukeman ja asia tuli hoidetuksi puoleksi vuodeksi eteenpäin. Tämä siksi, ettei arviolaskutus käynnisty. Eihän siinä mennyt kuin puoli päivää kahtena päivänä. Kun kerroin naapurille käyneemme Endsalla, hän toi kiireesti sähkölaskun ja sanoi, enkö voisi kipaista hoitamassa hänenkin asiansa toimistolla. Sanoin etten taida nyt ehtiä ja kehuin miten sujuvaa palvelua sieltä saa.

Puhelimella asiointi on toivotonta, siksi ihmiset pyrkivät hoitamaan asiansa henkilökohtaisesti.

Minulle on aikojen saatossa vahvistunut sellainen käsitys, että vain yritysten välinen kilpailu takaa palvelun laadun ja niiden kehittämisen asiakaslähtöiseksi. Riippumatta siitä missä kulttuurissa eletään.

Olavi Turunen, pj

Joulukuun persoona: Veikko Liira

Kuinka kauan olet ollut Espanjassa?
Nyt on kolmas talvi menossa.

Kuinka kauan olet ollut Suomelan toiminna mukana?
Syksystä 2013 alkaen.

Miksi liityit aikanaan Suomelaan?
Kuulin ystäviltä, että Suomelan keittiöön kaivataan kokkia.

Mitä toimintasi Suomalassa on sinulle antanut?
Uusia ystäviä ja mielekästä tekemistä.

Mitä kaipaavat Suomesta?
Saimaata ja kavereita.

Mitä kaipaavat Espanjasta, kun olet Suomessa?
Lämpöä ja valoisuutta

Mihin et ole vielä ehtinyt tutustua?
Sevillaan ja moniin muihin aitoihin paikkoihin.

Lempiviikonpäiväsi ja miten ne vietät?
Kaikki aurinkoiset, kävellen ja kokkaillen.

Miten vietät joulua?
Vietämme sen täällä Fugessa. Suomelan jouluaterian jälkeen käymme seurakunnan kynttiläkirkossa Rafaelin aukiolla.

Lempiravintolasi täällä? Suosittele pikkuisen...
Kalaravintoloista ensiksi tulee mieleen Paseo Maritimolla Carvajalissa oleva Los Marinos Jose.



Lyhyitä kysymyksiä:

Espanjalainen hyvä ruoka/ hedelmä/ vihannes?
Paella / chirimoya / pataatti

Paras jouluherkkusi?
Kokonaisena paistettu ankka lisukkeineen.

Paras vuodenaika täällä? Kevät.

Lempipaikkasi? Satama.

Lempijuomasi? Punaviini.

Päivän paras hetki? Auringonlasku.

Siesta? Nukuttaa.

Luonto? Karu/jylhä.

Ystävät? Tärkeitä.

*Luojan luomista me lienemme altteimpia vaikutuksille;
ystävällinen sana voi pitää meitä pystyssä kokonaisen viikon.*

Aurinkorannikon veteraanitoiminta

Kun keväällä 1992 järjestimme ensimmäisen Veteraanijuhlan, päätimme, että Veteraanit voisivat jatkuvasti pitää yhteyttä keskenään. **Oiva Kulo**, joka oli ollut tämän juhlan järjestäjänä, lupautui ”koollekutsumaksi”. Emme kuitenkaan päässeet yksimielisyyteen siitä, mikä olisi tämän tulevan toiminnan nimi, ketkä siihen voisivat kuulua ja missä kokoonnuttaisiin ja toimittaisiin. Asia jätettiinkin sellaisenaan Oivan valmisteltavaksi.

16. päivä syyskuuta 1992 kokoontuimme pääsimme sitten yksimielisyyteen siitä, että kaikki sodissa mukana olleet tulisivat tasavertaisina kuulumaan tulevaan yhteisöön eli Sotaveteraanit, Rintamamiehet, Sotainvalidit, Sotasokeat, Sotavangit ja naisista ainakin Lotat ja Kotisisaret. Emme kerää mitään jäsenmaksuja, koska jokainen ”tammenlehvän” omaava henkilö maksaa jäsenmaksunsa omalle yhdistykselleen. Saimme myös lupauksen kokoontua Suomalassa ja olla yksi heidän harrastuspiireistään. Käyttöömme varattiin myös koko toimintakauden ajaksi joka kuukauden viimeisen perjantain illaksi klo 19 alkaen Suomalais salissa.

Ensimmäiseksi ryhmämme vetäjäksi eli kokoonkutsujaksi kutsuttiin Oiva Kulo. Hänen jälkeensä olivat vetovuorossa **Wiljo Ratia**, **Arvo Niemi**, **Esko Luostarinen** ja viimeisimpänä monet vuodet **Vesa Tuominen**. Vesan aika onkin alusta asti ollut veteraaneille ja heidän ystävilleen kovin antoisaa ja mielekästä yhdessäoloa. Kokoonontamisen säännöllisyys sekä asiapitoiset ohjelmat ovat taanneet runsaan yleisöjoukon tilaisuuksiimme.

Vierailevien puhujien lisäksi on meillä käynyt mm. Virosta sikäläiset ”Metsäveljet” kertomassa omia kokemuksiaan sekä sodasta että sodan jälkeisestä Neuvostovallan ajasta. Samoin Kanadasta oli vieraanamme joukko sikäläisiä veteraaneja, jotka olivat olleet vapaaehtoisina Suomea puolustamassa.

Me puolestamme vierailimme Madridissa parin päivän matkalla suurlähettilään kutsumina. Meille esiteltiin hyvin laajasti Madridin nähtävyyksiä sekä Suomen suurlähetystön toimintaa Madridissa. Saimme myös päivitetyn katsauksen Suomen ja Espanjan välisistä sekä poliittisista että taloudellisista suhteista. Myös Malagan konsuli on tarjonnut meille monet lounaat. Täällä vierailulla käyneet arkkipiispa **John Wickström** sekä presidentti **Mauno Koivisto** itse pyysivät saada tavata tšekäläisiä veteraaneja. Keväisin vietettyyn Veteraanijuhlaan on kaikilla rannikolla olevilla ollut mahdollisuus osallistua ja sitä on pidetty arvokkaimpana juhlana heti Itsenäisyyspäiväjuhlan jälkeen.

Kaiken tämän Vesa Tuominen järjesti ja hoiti apujoukkoineen. Tavallisissa kuukausikokouksissamme ovat suomalaiset evetaraanit olleet kovin kiitettävästi suorittamassa erilaisia ohjelmia. Ennen kaikkea mieskuoro **Örisevät** on ollut usein sekä kuukausikokouksissa että juhlissamme laulamassa, mistä olemmekin aina olleet erittäin kiitollisia.

Vesa on toiminut toistakymmentä vuotta veteraanijoukon vetäjänä mutta myös hyvin paljon avustajana veteraanien



*Kuva:
Pekka
Savolainen*

*Suomelan
perustaja-
jäsenet Inga
ja Mikko
Kettunen.*

henkilökohtaisissa asioissa. Lisäksi hän auttoi liikuntarajoitteisia veljiä (ja sisaria) pääsemään järjestettyihin tilaisuuksiin hakemalla heitä autollaan paikalle sekä viemällä takaisin kotiin juhlan päätyttyä.

Olimme jo erittäin huolestuneita, kun tuntui siltä, että toimintamme loppuu kokonaan, sillä Vesan on ollut hankala olla täällä Espanjassa oman sairautensa vuoksi. Olemmehan vuoden aikana toimineet – luvalla sanottuna – melkoisen ontuvasti. Yli kaksikymmentä vuotta toimittuamme olemme nyt menettäneet kuukauden viimeisen perjantai-illan toiselle piirille Suomelassa, eikä veteraaneille ole myöskään löytynyt vetäjää. Mutta nyt olen saanut tiedon, että olemme onneksemme saaneet uuden vetäjän joukkomme johtoon. Hän on **Matti Konkola** ja haluankin kiitollisin mielin toivottaa hänet sydämellisesti tervetulleeksi tähän vaativaan nk. ”kokoonkutsujan” teh-

tävään, mikä sisältää – kuten edellisestä käy ilmi – paljon, paljon erilaisia tehtäviä.

Vesa Tuominen on toiminut kahteen eri kertaan Suomelan varapuheenjohtajana ja puheenjohtajana 2000-luvun alkupuolella. Hän oli myöskin pitkään ”Hopeaseppien” piirin vetäjänä. Hän hankki raakahopean sekä kaikki tarvittavat työkalut, mutta ennen kaikkea hän opetti ja ohjasi meitä hopeakorujen valmistamiseen.

Se kunnioitus ja kiitollisuus, jota tunnemme Vesa Tuomista kohtaan, ei ole sanoilla mitattavissa. Toivotamme hänelle pikaista paranemista, voimia ja kaikkea hyvää. Tässä yhteydessä haluaisin kiittää myös **Anja**-vaimoa niistä runsaista kahvi-illoista, joita Anja on meille järjestänyt.

*Kiitollisin mielin
Inga Kettunen, Lotta*

Käärmeitä ja mölysammakkoita

Luontopiirimme asiantuntija **Veikko Mak-konen** kokosi porukkinsa marraskuisena torstaiaamuna Suomelan portille. Jännittyneitä luontoretkeläisiä oli tusinan verran. Retkemme suuntautui Los Pacosin bussin päätepysäkin taustalla olevaan jokiuomaan. Toinen maamerkki kohteen sijainnille on suomalaistalo Edificio Condor ja Kallen Kaivohuonekin ovat siinä välittömässä läheisyydessä.

Täällä rannikolla ei ole sellaista kohdetta eikä ajankohtaa, ettei Veikko olisi paikan luontohavainnoista tietoinen. Tällä retkellä odotimme jännittyneinä käärmeitten kohtaamista. Kuitenkin käärme on sellainen kaveri, ettei se luonnollisessa olossaan tule näkyviin käskemällä. Edellisenä sunnuntaina Veikko oli nähnyt puron uomassa kyyrantakäärmeitä. Tämä lajike on noin 60 cm pitkä ja viihtyy vedessä. Vesi väreilee sen uידessa. Sanotaan, että eihän kukkokaan käskemällä laula, joten eiväthän käärmeetkään tulleet nähtyille juuri silloin, kun niitä tulimme katsomaan. Onneksi Veikko antoi oheisen kuvan samalla paikalla bongatusta käärmeestä edelliseltä sunnuntailta.

Käärmeet viihtyvät siellä, missä niille on ruokaa. Tämä luikertelija syö mm. sammakkoita ja sellaisen otuksen mekin tällä retkellä tapasimme. Kuvassa on vihreä mölysamakko. Tarkkasilmäiset huomaavat, että kärpänen istuu sen päällä eikä lähtenyt pois edes kuvaamisen hetkellä.

Tavallinen kävelyllä oleva kansalainen ei havaitse juuri mitään poikkeavaa tai näkemisen arvoista luonnossa. Ajattelee vain, että nämä kaikki kasvit, eläimet ja linnut kuuluvat tähän elämään. Biologi näkee asian toisin. Koska mekin olimme biologin matkassa, saimme nähdä monenlaista. Tässä luettelo retkellä havaituista kasveista:



Japaninmispeli, käpypalmu, kiinanruusu, jakaranda, tulikruunu, casuarina, partapalmu, araucaria, bougainvillea eli ihmeköynnös, oliivi, kultasilkipuu ja kirjoitrumpetti. Välimeren sypressi. Aleppomänty (pinus halepensis), jonka oksat huojuvat tuulessa. Käpypalmu. Palmuja on olemassa yli 1500 lajia. Valkopoppeli, täällä rannikolla on myös mustapoppeli ja hopeapoppeli. Yksisirkkainen palmu, Kanarian taateli, jättityräkki, joka muistuttaa kaktusta mutta ei ole. Tien oheissa kukkiaa availi vielä tupakkapuu.

Veikon mukana on myös opittu, että Espanja on joskus ympäröinyt koko maailman. Siksi Etelä-Amerikassa puhutaan vieläkin espanjaa.

Täällä rannikolla on hyvä muistaa toinenkin asia: kasvimaailma on täällä niin vi-

reä, että jossain päin Espanjaa kukkii läpi vuoden aina jokin laji.

Kolmanneksi voi painaa mieleen, miten erikoinen hedelmäpuu sitruuna on: samassa oksassa voi olla kukkia ja valmiita hedelmiä.

Paavo Kivelä

Autoja, hattuja ja hyvää ruokaa



Sunnuntaina 2.11. teimme retken Malagan Automuseoon, mikä on aiemmin toiminut tupakkatehtaana. Sieltä huristimme Paco Pepen bussilla Cartaman Tintero Campero-huutoravintolaan syömään ja nauttimaan upeasta flamencoesityksestä.

Ruoka maistuu, vaikka meteli on melkoinen, kun tarjoilijat kaupittelevat kovaäänisesti annoksia.

Automuseossa on upeimmat autot Elviksen ja Michael Jacksonin kuluvälineistä lähtien. Tässäkö on Matin seuraava menopeli?



Vanheneminen on prosessi

Gerontologi, terveystieteiden maisteri Taija Pakarinen piti Suomessa 22.10.2014 luennon ”Arvokas ikääntyminen - hyvä vanheneminen”.

Tässä muistin virkistykseksi kertauksena luennon sisältö.

Ihmisen elinajan odote on viimeisen vuosisadan kuluessa lähes kaksinkertaistunut. Tähän ovat vaikuttaneet epidemioiden, imeväis- ja lapsikuolleisuuden väheneminen, ympäristön turvallisuuden paraneminen, parantunut hygienia, väestön lisääntynyt koulutustaso ja tieto terveellisistä elintavoista sekä myös lääketieteen kehitys. Elinajan odote kasvaa edelleen n. 2-3 kk vuosittain. Jopa puolet tänä vuonna syntyvistä tyttölapsista voi odottaa elävänsä sadan vuoden ikään. Millaisia nuo ikävuodet vanhuudessa tulevat olemaan? Piteneekö sairastamis- ja raihnaistumisaika, vai ovatko lisävuodet toimintakykyisiä? Ja miten me itse siihen voimme vaikuttaa - vai voimme?

Vanheneminen on prosessi, jossa ihmiselle tapahtuu muutoksia niin fyysisesti, psyykkisesti kuin sosiaalisestikin. Muutokset tapahtuvat hitaasti ja yksilöllisesti, mutta ovat palautumattomia. Fyysisiin muutoksiin kuuluvat kehon koostumuksen muutokset (mm. rasvan lisääntyminen, lihasten väheneminen, painon lasku), hermoston muutokset (mm. aivo-kudoksen väheneminen, säätelyjärjestelmän vaimentuminen, muistin toiminnan häiriöt), ihon muutokset (mm. ohentuminen, elastisuuden heikentyminen), muutokset verisuonistossa (mm. virtausvastuksen nousu, sydämen läppien kalkkeutuminen), keuhkojen toiminnan heikentyminen keuh-

kokudoksen kimmoisuuden vähenemisen myötä, ruuansulatuksen muutokset (mm. makunystyröiden kato, syljen erityksen väheneminen, aistien heikkeneminen) sekä immuunijärjestelmän muutokset. Fyysiset muutokset liittyvät primaariseen vanhene-miseen, jota myös luonnollisena vanhene-misena kutsutaan. Primaarinen vanhene-minen on kasvuvaiheen päättymisen jäl-keen tapahtuvaa kehon muutosta, jota ei voida estää. Sekundaarinen vanheneminen on taas sairauksista johtuvia kehon muu-toksia, jotka useimmiten etenevät nopeasti, mutta ovat usein hyvällä hoidolla hidastettavissa tai jopa estettävissä.

Jokainen haluaisi elää kauan, mutta kukaan ei haluaisi tulla vanhaksi

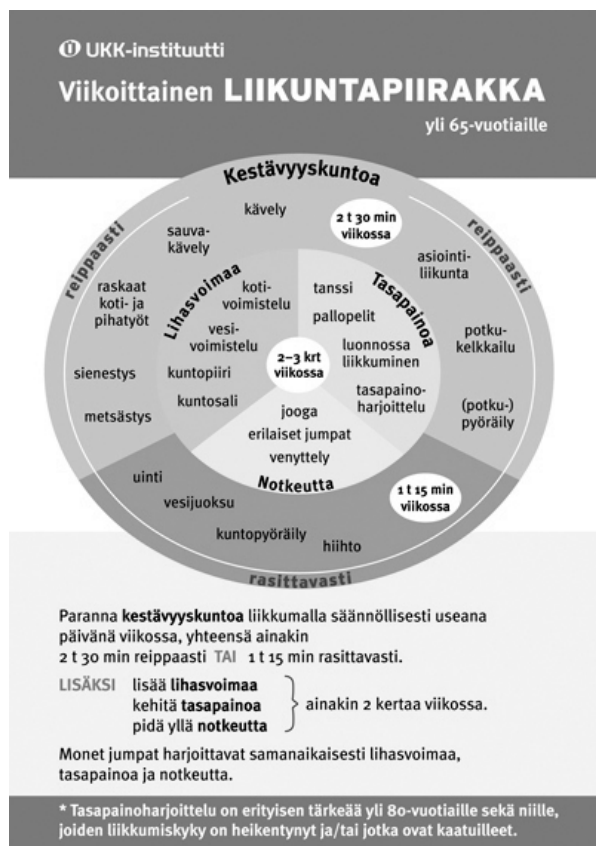
Vaikka vanhenemiseen liittyy paljon toimintakyvyn heikkenemistä, liittyy siihen myös paljon positiivisia asioita. Vanhuus elämänvaiheena onkin saavutus eikä se kaikilta onnistu. Toisaalta vanhuuden saavuttaminen on vaatinut ristiriitojen kohtaamista ja niistä selviämistä. Kehitypsykologian näkökulmasta vanhuus on **eheyty-misen aika**, jolloin ihminen käy läpi omaa elämäänsä ja liittää yhteen elämän vasta-kohtaiset ainekset, nautinnot ja katkerat palat, menestykset ja epäonnistumiset. Eheytymisestä tulee arvo sinänsä, joka on ominaista vanhalle iälle; nuoremmat kamp-

pailevat muunlaisten ongelmien kuin puh-
taasti eheytyamisen kanssa.

Hyvä, terve ja arvokas vanheneminen

Hyvä, terve ja arvokas vanheneminen on
monen tekijän summa. Ihmisen oman
autonomian säilyttäminen on tutkimusten
mukaan yksi merkittävimmistä tekijöistä,
jotka vaikuttavat arvokkaaseen vanhene-

mis. Toisaalta merkitykselliset roolit esim.
isovanhempänä ja/tai vapaaehtoisena ovat
vaikuttamassa hyvään vanhenemiseen.
Myös elämään tyytyväisyys ja hyvät ihmis-
uhteet ovat merkityksellisiä ikääntyessä.
Toimintakyvyn näkökulma on myös aina
mukana silloin kun puhutaan terveelli-
syydestä. Hyvä toimintakyky, vähän sai-
rauksia ja hyvä kognitiivinen taso ovat siis
tärkeitä asioita mietittäessä hyvää, arvo-
kasta ja terveellistä vanhenemista



Terveen vanhenemisen eteen voi tehdä itse paljonkin. Liikunta lisää terveyttä ja toimintakykyä missä iässä tahansa aloitettuna (vieressä terveysliikunnan suositus yli 65 v). Keski-iässä paino pitää pitää kurissa, mutta vanhuudessa ei kannata ryhtyä rajuun laihdutamiseen. Tupakointi on eräs sairauksien vahvimista riskitekijöistä. Perinteisten riskitekijöiden korkean verenpaineen ja kolesterolin hoito kannattaa. Aivoterveyttä voi hoitaa kouluttautumalla ja antamalla aivoille haastetta. Olemalla sosiaalisesti aktiivinen ja optimistisella mielellä voi tuoda sekä elämää vuosiin että vuosia elämään.

Taija Pakarinen

*Isabel opastaa,
Ulla tulkkaa.*



Setenil de las Bodegas

Perjantaina 14.11. Suomalainen täpötäysi tilausbussi suuntasi kohti Setenil de la Bodegasia. Andalusiassa valkoisista kivistä erottuva Setenil on kaupunki, jonka talot on rakennettu kanjonin reunoille kuin osaksi kalliota.

Suomalainen marraskuinen retki suuntautui Seteniliin. Viinikellareiden kaupungin nimestä on loppuosa kuihtunut pois, koska 1860-luvulla Euroopassa tuhohyönteiset tuhosivat kaikki viiniviljelmät ja tämän seurauksena viininvalmistus loppui tässäkin kaupungissa.

Setenil sijaitsee Rondan pohjoispuolella. Meidän oli kuitenkin parempi ajaa itäistä reittiä, jolloin Marbellasta Rondaan johtavalta mutkaiselta tieosuudelta vältyttiin. Ajoimme Malagasta Cartaman ja Ardalesin ohi A-367-tielle, josta MA-414-tietä pitkin köröteltiin ennen näkemättömään matkakohteeseen. Ennen Seteniliä Malaga vaihtui Gadiz'in provinssiin.

Oppaamme **Ulla Turtola** ei juuri esitellyt kaipaakaan. Ulla on hyvin ystävällinen, kirkasääninen ja kielitaitoinen kaikkien rakastama opas. Meillä oli siis turvallista olla tälläkin Suomalainen matkalla. Jo aikaisemminkin Suomalainen väkeä kuljettanut **Emilio**-bussikuski huolehti myös Espanjan

lakimääräisistä ajotauoista. Siinä samalla mekin 53 matkailijaa saimme pitää vessa-/kahvitaun.

Marraskuu on yleensä Espanjan sateisin kuukausi. Kyllä sitä vettä tulikin kavutessamme bussiin Los Pacosissa. Espanjan rannikolla 360 päivää vuodessa paistava aurinko poisti kuitenkin jo matkan puolesta välissä murheemme.

Perillä seuraamme liittyi kaupungin turistitoimiston opas **Isabel**. Hänen kertomuksiansa sekä Ullan tulkkauksien avulla tuli kaupungin menneisyys tutuksi. Setenilin nimi tarkoittaa ”seitsemää ei mitään”, koska kaupunkia yritettiin vallata seitsemän kertaa 1400-luvulla. Lopulta kristityt saivat voiton syyskuussa vuonna 1484. Ferdinand ja vaimonsa Isabel julistautuivat voittajiksi. Sotaa kesti 60 vuotta, minkä saavutuksena tutut seudut Malagasta Esteponaan saivat itsenäisyytensä. Muslimiajalta asti kaupungissa on vieläkin 23 vartiotorista tallella yksi, jossa saimme myös käydä.



Kaupunkia vartioi 1400 luvulla entisen moskeijan päälle rakennettu Neitsyt Marialle omistettu myöhäisgoottilainen kirkko, joka oli remontissa. Setenilin ensimmäinen kirkko oli San Sebastianin kirkko. Legendan mukaan Isabel synnytti sodan melskeissä pojan, joka kuoli pian syntymänsä jälkeen ja pojalle olisi annettu nimi Sebastian. San Sebastian on kuitenkin Setenilin suojeluspyhimys.

Ei kai matkan pääasia saa unohtua. Mehän olimme menossa katsomaan kaupungissa olevaa ”luola-asutusta”. Siellä on sellaisia rivitaloja, joitten takaseinän ja katonkin muodostaa kallio. Etupuoli on siis näkyvissä aivan samalla tavalla kuin rivitaloissa yleensäkin. Hyvää tässä asumismuodossa on se, että asunnoissa on vuoden ajoista riippumatta tasalämpöistä. Ai, miksi? No siksi, että kesällä auringon valo varaa lämmön kallioon ja talvella se suuri lämpömassa hiljalleen luovuttaa varaustaan asuntoihin. Se on ilmainen ja ekologinen lämmitysmuoto.

Kaikessa on kuitenkin omat ongelmansa. Asunnot ovat kosteita. Kaupungin kaksi erikoista luolatalokatua ovat nimeltään ”aurinkokatu ja varjokatu”, Sol y Sombra.

Saimme oppaamme Isabelin kanssa tutustua myös kaupungin turistitoimistoon. Sielläkin on omat erikoisuutensa. Se on

ollut 1400-luvulla myös valvontatorni. Rakennus on kolmikerroksinen. Alimmainen oli ennen vankila ja nyt kahvio. Keskimmäisessä toimi ennen kaupungin hallinto. Nykyään se on turistitoimisto. Ylimmäinen osa on ollut kaupungin valvontapaikka. Nykyisin siinä on vain parvi ja toimistosta voi ihailla arvokasta maurilaistyylistä kattoa, jollaista puuveistoskuviota ei ole säilynyt missään muualla.

Hieno reissu, kiitos matkanjärjestäjille!



Narsismi on aikamme vitsaus

Yleisradion toimittaja Brita Jokinen piti Suomelassa 4.11.2014 luennon narsismista. Aiheesta kiinnostuneet voivat nyt tilata edullisesti Brita Jokisen kirjan ”Narsisti keskellämme”.

Kiusaajan voi kohdata joko työpaikalla tai yksityiselämässä. Kiusaaminen on pääosin narsismia, sanoo psykiatri **Jorma Tähkä**.

Miten tunnistaa narsistinen käytös ja selvitä? *Narsisti keskellämme* -kirja auttaa kiusattua tunnistamaan tilanteensa kartoittamalla narsistisen käyttäytymisen tyypillisiä piirteitä. Kirjaa varten on haastateltu noin 150 ihmistä heidän kiusaamiskokemuksistaan. Vertaiskokemusten lisäksi kirjassa on haastateltu asiantuntijoina mm. professori **Liisa Keltikangas-Järvistä**, psykiatri **Jorma Tähkää** ja professori **Jouko Lönnqvistä**.

Millainen on narsisti?

- itsekeskeinen
- ei tunne empatiaa eikä syyllisyyttä
- ei kadu eikä pyydä anteeksi
- ailahteleva ja kaksinaamainen
- manipuloi, valehtelee ja on epärehellinen
- syyttää aina muita
- haluaa alistaa ja hallita
- vihaisia tunnetiloja
- vähän positiivisia tunteita
- mustasukkainen
- voi olla väkivaltainen
- energiasyöppö, jonka lähellä ei helppoa

Kuvaukset Brita Jokisen kirjasta ”Narsisti keskellämme”, Minerva, 2012.



*Kirjan voi tilata
postiennakolla
hintaan 20 e
+ postikulut
osoitteesta:
bjokinen@
hotmail.com*

Myös meille aikuisille

LASTENTARHAN OPIT

- ♦ Leiki reilusti
- ♦ Älä lyö
- ♦ Pane kaikki tavarat paikoilleen
- ♦ Siivoa omat sotkusi
- ♦ Älä ota tavaroita, jotka eivät kuulu sinulle
- ♦ Anna muidenkin leikkiä leluillasi
- ♦ Sano anteeksi, kun olet tehnyt jotakin väärin
- ♦ Pese kätesi ennen ruokailua
- ♦ Vedä vessa
- ♦ Lämmin pulla ja maito maistuvat hyvälle
- ♦ Elä tasapainoista elämää - opi jotain uutta, ajattele, piirrä, laula ja tanssi
- ♦ Joka päivä tee työtä ja leiki
- ♦ Kun menet ulos, varo autoja, pidä ystäviä kädestä ja pysy joukossa mukana
- ♦ Ihmettele kaikkea uutta.
- ♦ Opi ja ole iloinen.

Robert Fulghum

Juhli elämäsi

Se hetki koittaa vielä, kun tervehdit riemulla itseäsi saapuessasi kotiovellesi, omaa peili-kuvaasi, kun kumpikin toivottaa toisen tervetulleeksi hymyllä ja sanoo: Istuhan alas, syö.

Silloin rakastat taas muukalaista, joka itse kerran olit. Anna viiniä. Anna leipää. Anna sydämesi takaisin sille muukalaiselle, joka on rakastanut sinua koko elämäsi - häntä jota laiminlöit jonkun toisen vuoksi, mutta joka tuntee sinut läpikotaisin.

Siirrä pois rakkauskirjeet kirjahyllystä, valokuvat, epätoivoiset muistiinpanot, kuori esiin kuvasi peilistä. Istu ja juhli elämäsi.

Derek Walcott

Mummoräppi

Oon eläkemummo kuuskymmentä plussa.
Rauhassa tahtoisin elellä mutta
viisaat ne huutaa osallistua jotta
ei aivosi jäädy ja ruumiisi praka,
et vieläkin monien vuosien takaa,
sut löytäisi riennoista muumioiden.
Sä heiluta jalkaa ja käännä päätäs.
Ei kangistu roppa ja veltostu lihas.
Siis kaikkea humppaa harrastaa pitäs.

Mut missä on aika ajatuksen ja sielun
tasapainoituksen.
Vai onko tarkoituksin että
ei huomaiskaan, kun aamulla peilistä
tuijottaa todentotta vieras naama,
kalkkunan kaula, sihkerosilmät, poissa on
kuulas iho, tilalla karhea pinta.

Vuodet on menneet, se on totuus
mikään sitä ei estänyt ois.

Onko parempi ruumis ikuinen ja
aivot toiminta vähäinen,
kun lopulta makaat sä pohjalla sängyn
ja kysyt sieltä kun aika on mennyt.

Mikä onkaan tarkoitus kaikella täällä
maailmanmenolla, hälinällä?
Siis elälööt mummot niin kuin tahtoo
ei kukaan voi sanella sääntöjä mitään,
sillä emmehän näe kenenkään sisään.



Isänpäivälounas 9.11.2014



*Iki-ihana Irja-trio
lauloi isille ”Mä
päivänsäteen näin
kerran pienen...”*

*Alkupalapöytäkin
notkuu herkkuja ja
sali on koristettu
kukkasin. Juhlat
voivat alkaa!*

Naantalin kokkiharjoittelijat **Pilke, Fanny ja Anita** olivat valmistaneet opettajansa **Elinan** johdolla upean isänpäivälounaan. Se nautittiin runsaslukuisesti perinteisin menoin ja ohjelmanumeroin marraskuun toisena sunnuntaina Suomelassa. Sali oli kauniisti katettu ja tarjoilu pelasi **Alinan, Sinin, Jennin ja Tiian** avulla erinomaisesti. Kiitos!



Toesta talavee Aarinkorannikolla

Niihä siinä käv, ett tänne pit tulla het uuvestaa. Lippukin pit ostoo jo huhtikuussa. Ku sillo sae nii halavalla.

Ku männä viikolla kyöräsin kahta matkalaakkuu ja selekäreppuva tänne rinteelle, aattelin, että mikähä järki tässäe ookeen o. Ku saen laakut lattialle levällee, nii oti uimavehkeet kaenaloo ja talsin sammoo mäkkeen alas merree uimaa. Kyllä rupes hiki lähtemää ja tulj iham mukava olo. Siinä veessä selälläe köllötellessä ja aarin-koa katellessa tulj mielee yks ajatus. Jos taevaassa oes tämmöstä, nii tämä suuttas riittee. Ee välttämätä tarttis ennee muuta lisäks ku kylymee kaljoo.

No jokune päivä o jo männý ja hyvältä näättää. Suomalassa ja karaokeparissa näkkyý olevan kaekki samat nuamat ku viime talavenakkii. Ku uamusella lähen saavakävelylle ja uimaa, nii kyllä tuolla rantapulevartilla sitte näkköö monenlaesta vemputtajata. O ukkoo ja akkoo koeran kans ja ilman. Jokkaesella näkkyý oleva oma meininki mänössää. Nii o minullaki.

Satumua

Uavam meren tuolla puolen
pitäsj olla mua,
jossa paekat lämpösinä
aena olla sua.
Siellä kukat nuutumatta
aena rehottaa,
päevä paestaa,
rannan hiekkaa laene liplattaa.

Voe, voe jos minnäi
jonnii kerran tuonne pääsisin,
niin tuskin tänne palluuta
ies yhtää miettisin.
Vuan siivetön en ossoo lentee,
vanki se on muan.
Suan huaveilla ja unta nähhä
minnäi täällä vuan.

Mut o se ihme otus tuo aarinko. Se ku noosee uamulla veestä ku narusta vetämällä. Vae onko se nii että kiinan pojat työntää sitä taevaalle. Tiiä häntä sitte. Mutta kyllä se jaksaa paestoo joka päivä samalla laella. Ee sitä Suomessa nää ku sillon tällö ja loppuvuonna ee ookeestaa ollenkaa.

Etä alaku aenaki näättää iha mukavalta. Onkoha teällä se satumua, josta Suomessa aena laaletaa. Jotta kaekki ymmärtäs mitä tarkotan, panen tähän se laalun sanat.

Voe, voe...

Jaska



Lennä laalu sinne, missä
lie tuo satumua.
Jossa jonnii pittäis outtoo
minuakkii vuan!
Lennä laalu niin ku liittää
huarapiäskynen,
kerro että unissain on
yksinommaan hiän.



Malagan jouluvalot -retki

Lähdemme
tutustumaan
Malagan ihaniin
jouluvaloihin
torstaina 11.12.
klo 17.40 junalla
Los Bolichesin
asemalta.
Tervetuloa!

Rauhaa, vain rauhaa

Helsingin Lauluveljien joululevy ”*Rauhaa, vain rauhaa*” julkaistiin adventtina 2013, ja levy sai hyvän vastaanoton. Levyn tekstiosassa on mielenkiintoiset tiedot laulujen syntyhistoriasta, säveltäjistä ja sanoittajista. Levyä on myytävänä Suomessa hintaan 10 €. Kuoro tulee Fuengirolaan helmikuussa ja esiintyy mm. Suomessa Kalevalan päivänä. Tammikuun Suomen Sanoissa esitellään kuoro ja kerrotaan kuoron muut esiintymiset Fuengirolassa.



**Helsingin
Lauluveljet
toivottavat kaikille
suomalaisille Hyvää Joulua!**

Helena Kääriäinen aloittaa AKVARELLIKURSSIN
perjantaina 23.1.2015 klo 10.15 - 12
Kuvataidepiirin muu toiminta jatkaa entisellään.

• • •

KEVÄÄN NÄYTTELYKALENTERI

1.2. - 20.2. Kameraseura, avajaiset su 1.2. klo 12
22.2. - 10.3. Kuvataidepiiri, avajaiset su 22.2. klo 12
12.3. - 31.3. Tilkkupiiri, avajaiset ke 12.3. klo 12

Suomelan viikko-ohjelma

Maanantai	09.00–10.00	Venyttelyjumppa 1	Suomela
	10.15–13.00	Hopeasepät	Suomela
	12.00–15.00	Toimisto ja kirjasto	Girasol
	13.00–14.00	Senioritanssi	Suomela
	14.00–15.00	Espanjaa, Fantástico 1	Suomela
	15.00–16.00	Fantástico 2	Suomela
	16.00–17.00	Espanjan jatkokurssi	Suomela
	15.00–17.00	Mölkky (itseohjautuva ryhmä)	Cantera-puisto
	18.15–19.00	Äijäjumppa	Suomela
Tiistai	09.15–10.00	Keppijumppa 1	Cantera-puisto
	09.15–10.15	Español efectivo 1	Suomela
	10.30–11.30	Español efectivo 2	Suomela
	13.30–15.30	Kirjallisuuspiiri	Suomela
	16.15–16.45	Tuolijumppa	Suomela
	17.00–18.15	Virikepiiri	Suomela
Keskiviikko	09.15–10.00	Keppijumppa 2	Cantera-puisto
	09.30–13.00	Tilkkupiiri	Suomela
	12.00–15.00	Toimisto ja kirjasto	Girasol
	14.00–15.00	Lounas	Suomela
	16.15–16.30	Viikkotiedotukset	Suomela
	16.30–	Teemailta	Suomela
Torstai	09.00–12.00	Käsityö- ja kädentaitokahvila	Suomela
	09.30–11.30	Luontopiiri kk:n 1. ja 3. to	Suomelan portilta
	12.00–13.30	Jooga	Suomela
	13.30–15.00	Helisevät	Suomela
	15.15–16.15	Español efectivo 1	Suomela
	16.15–17.15	Español efectivo 2	Suomela
	17.30–19.30	Kameraseura kk:n 2. ja 4. to	Suomela
	18.00–	Golf-kerhon kokous kk:n 1. to	Suomela
Perjantai	09.00–10.00	Venyttelyjumppa 2	Suomela
	10.15–15.00	Kuvataidepiiri	Suomela
	12.00–14.00	Espanjan keskusteluryhmä	G:n uima-altaalla
	18.00–21.00	Karaoke	Suomela
Luantai	16.00–17.30	Tietovisa	Suomela
	18.00–21.00	Tanssi-ilta, elävä musiikki	Suomela
Sunnuntai	09.00–	Mijas-kävely	lähtö Girasolin läkikulmalta
	09.30–	Sohail-kävely	lähtö Rafaelin aukiolta
	18.00–20.00	Yhteislauluilta	Suomela

Joulukuun kuukausiohjelman

MA 1.12.		Olli Joen taidenäyttely Suomelan salissa
KE 3.12.	klo 14	Lounas: Kalapaistos
	klo 16.30	Teemaillassa tri Paula Könnilä: Sisua ja mañanaa
TO 4.12.	klo 9.30	Luontopiiri
	klo 18	Golf-kerhon kokous
PE 5.12.		Annan joulumarkkinoiden valmistelua salissa
LA 6.12.	klo 9	ITSENÄISYYSPÄIVÄN LIPUNNOSTO Girasolin pihalla
	klo 12	ITSENÄISYYSPÄIVÄN JUMALANPALVELUS ja
	klo 14	ITSENÄISYYSJUHLA Torremolinosin Palacio del Congresossa
MA 8.12.	klo 11.36	Golf-kilpailu Laurossa
TI 9.12.	klo 12	Annan joulumarkkinat
KE 10.12.	klo 14	Lounas: Jauheliha-perunapaistos
	klo 16.30	Teemaillassa Evita Kettunen ja sydänasiaa
TO 11.12	klo 17.30	Kamerasaura
	klo 17.40	Malagan jouluvalot, lähtö Los Bolichesin asemalta
SU 14.12.	klo 17	Esitelmä Joulu kautta aikojen, Eero Teerijoki ja heti perään yhteislauluilta, joululauluja
KE 24.11.	klo 14	PERINTEINEN RUNSAS JOULUATERIA 20 e, varaukset 10.12. mennessä toimistolta

Lisäyksistä ja muutoksista ilmoitetaan teemailloissa, kotisivuilla, ilmoitustauluilla, Radio Finlandiassa, paikallislehdissä sekä facebookissa.

Jäseneksi voit liittyä Suomelan toimistossa tai maksamalla jäsenmaksun pankkiin. **30 euron** kausi- (1.7.–30.6.) tai **15 euron** kk-jäsenmaksulla voit osallistua eri harrastuspiireihin. Espanjan opettaja ottaa tuntikorvauksen itselleen.

Muistathan, että Suomelan jäsenkortilla saat huomattavia alennuksia mm. Biofac-laboratoriossa, Coliseon kuntosalilla sekä Lauron ja Mirafloresin golf-kentillä.

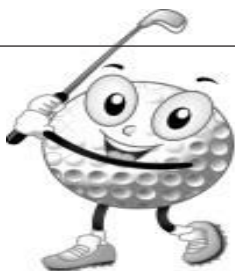
*Suosittu Tanssiorkesteri
Lapin-Tähti Ivalosta
viihdytti suomelalaisia
1.11.2014. Hanuri: Ahti
Similä, rummut ja laulu:
Markku Korhonen, basso
ja laulu: Osmo Aikio.*





Olavi Turunen, puheenjohtaja	puh. 634 309 741	sähköposti: olliboy3@gmail.com
Marjut Hurtig, tiedottaja	629 029 570	marjut.hurtig@gmail.com
Ritva Pekkanen, sihteeri	622 908 986	pekkanen.ritva@gmail.com
Eero Rautio	606 165 921	eero.rautio@hotmail.com
Martti Haavisto	693 819 688	martti.haavisto@hotmail.fi
Ulf Lindholm, rahastonhoitaja	625 296 284	ulf.g.lindholm@gmail.com
Mauri Kyyrönen	663 588 683	mauri.kyyronen@gmail.com
Suomelan toimisto	952 660 721	suomela@suomela.info
Suomelan fax	952 660 697	
Suomelan kotisivut		www.suomela.info

Espanjan kieli, Tina Lindén	670 671 483	tina.linden@telefonica.net
Espanjan keskustelu, Elena Vergara	658 814 033	emediterranea@yahoo.es
Golf-kerho, Eero Rautio	606 165 921	eero.rautio@hotmail.com
Harjoittelijat, jumpat, Sirpa Ruhanen	660 150 440	sirpa.ruhanen@telemail.fi
Harjoittelijavaihto, Jaakko Nyman	634 304 586	suokuukka8@gmail.com
Helisevät, Irja Tihula-Suominen	+358 408 480 889	
Hopeasepät, Waltteri Pirttivaara	+358 503 302 888	waltteripirttivaara@hotmail.com
Jooga, Sari Mäkelä	634 343 818	s_mkel@yahoo.com
Kameraseura, Ilkka Vainio-Mattila	628 258 800	ilkkavm13@gmail.com
Keittio- ja baari Merja Putkonen	630 834 900	merja.hauhia@kolumbus.fi
- kokki Veikko Liira	694 488 795	veikkoliira@gmail.com
Kirjallisuuspiiri, Kaija Tyyskä	634 317 196	kaijatyyska@gmail.com
Kirjasto, Kaarina Kämpe	699 696 287	kempe.kaarina@suomi24.fi
Kuvataidepiiri, Reetta Kiiski	634 328 106	reetta.kiiski@pp.inet.fi
keväällä Helena Kääriäinen		htkaariainen@gmail.com
Käsityökahvila, espanja, Ulla Turtola	645 059 708	ulla.turtola@gmail.com
Luontopiiri, Veikko Makkonen	649 226 712	vema36@luukku.com
Mijas-kävely, Olavi Silventoinen	952 664 257	exergia@kolumbus.fi
Senioritanssi, Marja ja Olli Kurkela	605 294 046	marja.a.kurkela@gmail.com
Soitinryhmä, Rauno Järvinen	628 801 204	rauno.jarvinen@pp6.inet.fi
Suomelan Sanomat, toimitus Marjut Hurtig		marjut.hurtig@gmail.com
taitto Ritva Pekkanen		pekkanen.ritva@gmail.com
Tietovisa, Raija Ihanaainen ja		
Matti Tuovinen	687 313 193	girasol1@suomi24.fi
Tilkkupiiri, Raili Parviainen	694 430 683	railiparviainen@gmail.com
Veteraanitoiminta, Matti Konkola	678 884 843	tarja.matti@luukku.com



Suomelan golfkerho

AVOIMET GOLF-KILPAILUT LAUROSSA KAUDELLA 2014 – 2015

ma 8.12.2014	miehet/naiset kinkkukisa pistebogi 18 reikää	klo 11.36
ma 19.1.2015	miehet/naiset pistebogi 18 reikää	klo 11.36
su 15.2.2015	miehet/naiset maaottelu Suomi-Ruotsi yhteislähtö	klo 9.00
ma 2.3.2015	miehet/naiset mest.kilp. tasoit.lyöntipeli vain jäs.	klo 11.36
ma 30.3.2015	miehet/naiset paras pallo parikisa	klo 11.36

Kilpailumaksu GF+18 € sisältää 10 €:n valinnaisen aterian ja juoman.
Ilmoittautumiset Caddiemasterin ilmoitustaululla olevalle listalle tai
keklund@gmail.com Lisätietoja Caddiemasterin toimistosta.

Puheenjohtaja Eero Rautio	606 165 921	eero.rautio@hotmail.com
Kilpailutoiminta Kari Eklund	651 777 523	keklund6@hotmail.com
Valmennus Tapani Saarentola	664 672 111	tapani.saarentola@tsgolf.fi
Golfretket Aarne Kallistahti	654 771 217	akallistahti@gmail.com
Lehdistö Ilkka Ulander		ilkka.ulander@elisanel.fi

Suomelan sali:

Camino de la Cantera 49, Los Pacos

Toimisto ja kirjasto:

Calle Las Viñas 54, Edif. Girasol,
ES-29640 Fuengirola

Toimisto ja kirjasto ovat avoinna
ma ja ke klo 12-15

Tärkeitä numeroita:

Yleinen hätänumero	112
Poliisin hätänumero	092
Rikosilmoitus	902 102 112
Palokunta	080
Ambulanssi	061
TAXI	952 471 000

Suomelan jäsenmaksun 30e/toimintakausi (1.7. - 30.6.) tai 15e/kk
voi maksaa Suomelan toimistossa myös **pankki-tai luottokortilla**
tai pankkiin tilille **ES1130580822732720022492**

BIC SWIFT-koodi: CCRIES2A, Cajamar Fuengirola.

Maksajan nimi ja jäsennumero tulee merkitä selkeästi. Uuden jäsenkortin,
mikä on myös Suomelan Golf-kerhon jäsenkortti, saa Suomelan toimistolta.