

Suomelan Sanomat

Asociación Finlandesa Suomela



JÄSENTIEDOTE JOULUKUU 2010

NUMERO 119



**Tietoa Suomelan
toiminnasta,
vk- ja kk-ohjelmat,
kontaktihenkilöiden
yhteystiedot ym.**

MAALAUUS: KALEVI KASURINEN

**Kauttamme vuokra-asunnot
Aurinkorannikolla jo 10 vuotta!**

*Laillinen ja luotettava välittäjä.
Postiautikon vuokrausta.*



Tupasi s.l.

www.tupasi.net

Calle Poeta Salvador Rueda 29 b
Los Boliches, 29640 Fuengirola
p. +34 952 664 384
gsm. +34 687 518 980
fax +34 952 580 196
e-mail: tupasi@telefon.es



Tapio Heikkurinen

Avda. de los Pasos, 6
Edificio Acha, Local 2
29640 Fuengirola

Email: tapsa@polarcarsales.com
Tel/Fax: (+34) 952 66 34 24
Movil: (+34) 656 827 992



SÄNGYT; PETAUSPATJAT;
PUUKAIHTIMET



LIUKUOVET; KAAPISTOT;
LAMINAATTILATTIAT

decascan

Centro Finlandia 2. krs.
Puh. 618 563 742

Avoinna Ma-Pe 10-16

MOP Consulting
NOPEASTI PÄTEVÄSTI VARMASTI



Markku Pyykkö

**Autamme kaikissa
Espanjan muuttoon,
täällä asumiseen ja
omistamiseen
liittyvissä asioissa**



Antonia Pyykkö

MOP Consulting
ASESORIA

Avd. de Los Boliches 62, 2.kr, B-ovi Fuengirola
Puh +34-952 470 884 Fax +34-952 464 306
info@mopconsulting.com www.mopconsulting.com

Tervetuloa **Midas** myymälään
"Centro Finlandia"

**meiltä edullisimmat
hinnat, kysy myös
tarjouksia!**

Kiinteälinja Matkapuhelin Internet

Fast telefon Mobil Internet

Vi talar ditt Språk!

Puhumme myös suomea!



**Ma - Pe
09.00 - 19.00**

900 901 091
midastelecom.es

Joulutunnelmissa



Mieleeni tulee lapsuuteni joulu ja uskoni joulupukkiin .
Ne arvokkaat muistot kotikylästäni Pölkistä, joka sijaitsee
Kyyjärvellä Keski-Suomessa.

Jouluun valmistauduttiin jo hyvissä ajoin pitkin syksyä. Piti olla kiltti ja ahkera koulussa ja auttaa äitiä kotiaskareissa. Tontut joulupukin apulaisina seurasivat käyttäytymistämme. Ohjelman harjoittelu koulun joulujuhlaan aloitettiin hyvissä ajoin. Tiernapoikien esitys oli tärkeä. Vieläkin on sanat ja musiikki mielessäni. Pienessä kyläkoulussamme oli silloin yli 70 oppilasta!

Ja se kuusijuhla oli tärkeä tapahtuma. Sali täynnä innokkaita vanhempia seuraamassa ohjelmaamme. Muistan äidin ja isän istumassa etupenkillä. Ohjelmassa onnistumisen jännitys ja harras yhteisyyden tunne oli vahvasti läsnä.

Kotona äiti aloitti ajoissa leipomisen ja lipeäkalan valmistuskin vaati aikansa. Me lapset kirjoitimme joulupukille lahjatoivomuksiamme, hyvin tietäen rajallisuuden mitä saatoimme toivoa.

Jouluaatto lähestyi ja sekös meitä lapsia jännitti. Onkohan sitä kuitenkaan tullut oltua tarpeeksi kiltti? Aattoä edeltäneenä yönä paistettiin joulukinkku ja erilaiset laatikot.

Isä toi kuusen joka pystytettiin keskelle tupaa ja koristeltiin yhdessä.

Takkaan sytytettiin "rasu" juurakoista, jotka paloivat pitkään ja toivat mukanaan oikean tunnelman. Innolla avustimme äitiä joulupöydän kattauksessa, pukki kun oli luvannut tulla kohta ruokailun jälkeen.

Ennen pukin tuloa isän piti aina käydä tallissa viemässä hevoselle kauria. No tietysti pukki kävi sillä aikaa ja meitä harmitti kun hän ei ollut kuulemassa kehuja kiltteystämme. Lahjojen avaamiseen hän onneksi ehti sentään mukaan.

Ja joulukirkkoon mentiin aina hevosella jään ylitse. Aisakellon äänet, tähdet taivaalla ja kaviotien kopse jäivät pysyvästi mieleeni. Samoin joulun sanoma kirkossa.

Meille tänne Espanjaan tuo joulun tullessaan tyttärenpoika Arttu Suomesta.

Suomelassakin vietämme iloista pikkujoulua ja laulamme kauneimmat joululaulut.

Jouluaattona kokoonnumme Suomalaisiin saliin ja nautimme juhlallisen jouluaterian tutussa ja tunnelmallisessa ympäristössä.

"Kodin kynttilät lämpöisin liekeihin, niitä unhoita en milloinkaan!"

Hyvää joulua ja onnellista uutta vuotta toivottaen.

Kirsti Järvelä

Suomalais hallituksen jäsen



Minun automatkani Euroopan halki Espanjaan

Meitä on satoja erilaisia 'muuttolintuja' jotka liikkuvat jatkuvasti autollaan tämän Suomi – Espanja välimatkan. Joka vuonna aina joku kokeilee uutta reittiä oman mielihalunsa mukaan. Useat ovat ottaneet jo sen kannan, että ajetaan autolla Travemundeen ja laivalla sieltä Helsinkiin. Jotkut ajavat Tanskan kautta Ruotsiin ja Tukholmasta sitten yli Suomeen. Eriät ovat keksineet jo keinon laittaa autonsa Saksassa junaan ja kōrōtellä itse rasittumatta Italiaan asti. Itse päätin nyt tällä kertaa kokeilla Baltian reittimahdollisuutta. Siitä tuli paljon kilometrejä, mutta säästyi siinä ainakin laivalippujen hinta. Minun tapani tehdä tämä matka on ottaa reitti matkailun kannalta. En ollenkaan pidä kiirettä joutuakseni nopeasti perille. Ajattelen niin, että koska tässä elämässä on syötävä ja nukuttava kuitenkin, niin onhan se aivan sama meille eläkeläisille jos syödään ja nukutaan Euroopan hotelleissa. Vuokranmaksamistahan se asumi-

nenkin on matkalla. Lisäksi tähän voi liittää vanhan sanonnan: 'Matkailu avartaa'.

Olen itse sanellut ryhmääni kuuluville muutamia luonnollisia chtoja. Matkamme tulee edetä turvallisesti ja nukkumaan menemme aina ennen pimeän tuloa. Mieluimmin lähdemme liikkeelle aamulla aikaisin. Oma tapani on ollut myös pitää kirjanpitoa kaikesta matkalla koetusta, mutta myös polttoainekuluista, kilometrilukemista, hotellimaksuista, tietulleista ja jopa ruokaostoista erilaisissa maissa. Tähän matkasuunnitelmaani liittyi lisäksi kaksi ennalta katsottavaksi päätettyä kohdetta. Tahdoimme käydä Puolassa **Ausvitchin** keskitysleirillä ja tahdoimme myös käydä Italian **Gardajärvellä**.

Itselleni Viron maa on jo tuttu kauttaaltaan. Enpä siellä muuta voinut ajatellaakaan, kuin ajaa Via Balticaa pitkin kohti Latviaa. Tosin kävimme kyllä Pärnussa Terviskylpylän terassilla juomassa kahvit. Ensimmäinen yöpyminen oli kauniissa Latvian



kaupungissa, Riikassa. Tiet ovat paljon parantuneet. Tosin rekkaliikenne toi joitakin murheita eteemme. Rekkojen pyörät olivat tehneet satojen kilometrien matkalle vaarallisia uria teiden pintaan. Nopeus siis oli valittava sen mukaisesti.

Matkamme jatkui reippaasti Liettuan halki. Siellä kävimme vain tien ohessa olevassa ilmailumuseossa, jossa oli mm. tuttuja MIG-hävittäjiä vuodelta 1957. Helikopterit olivat myös aika ihmeellisiä hökötyksiä. Puolan Varsovassa koimme matkallamme ainoan ruuhkan. Kaupungin keskustassa oli 3-kaistainen tie, missä junnasimme parisentoja lähes paikoillaan. Aika vähällä kuitenkin pääsimme liikenneongelmista. Navigaattori on pääosin ihan kiva ja avulias väline. Kuitenkin joskus se kapistus sai päähänsä aivan ihmeellisiä suunnitelmia. Laitteen lisäksi aina piti olla tiedossa tiemerkinnät ja käyttää omaa järkeään.

Puolan keskitysleiri on kamala paikka. Sinne ei heikkohermoisten kannata mennä historiaa tutkimaan ollenkaan. Tsekinmaassa piti olla mukana oma palosammutin. Koko maata kattava moottoritienmaksu maksettiin jo rajalla. Teiden varsilla oli paljon köyhiä hedelmien myyjiä ja tyttökauppaa.

Itävalta oli vuoristoisempi maa kuin olimme osanneet odottaa. Saimme siellä kuitenkin monissa paikoissa ruhtinaallisen hyvät leivoskahvit. Italiassa olimme illan tullen hieman hakoteillä. Emme aluksi tienneet majoituksesta mitään. Kuitenkin sitten eteemme ilmestyi kotimajoituksen kyltti. Siellä meidät otettiin oikein vieraanvaraisesti vastaan. Saimme turvallisen autoparkin ja täydellisen hyvän aamupalan. Italia oli kyllä kallein maa tällä matkallamme. Gardajärvi muodostui ainakin minulle ylimainostetuksi kohteeksi. Ahtaat rantakuppilat ja toisen rannan jatkuvat tietunnelit vähensivät innostusta siltä seudulta. Italian ja

Ranskan välinen Alppivuoristo hidasti matkantekoa melkoisesti. Monacoon olisi tehnyt vielä mieli mennä, mutta siihen kierrokseen olisi kulunut aikaa taas yksi ylimääräinen vuorokausi. Ehkä katsomme sen kohteen joskus toiste.

Espanjaan tultaessa mielialamme oli sellainen kuin olisi tullut kotiin. Barcelonasta Malagaan oli kuin olisi ajanut alamäkeä. Ajoimmekin sen pätkän ihan yhtäjaksoisesti juurikaan pysähtelemättä.

On se vaan nykyään helppoa Euroopan unionin maissa ylittää rajaa. Usein huomasimme yllättäen tullemme taas uuteen maahan. Ei niillä rajoilla enää mitään muodollisuuksia ollut. Kun tahtoo tietää mihin maahan on tullut, tien ohesta voi löytää EU:n tähdillä varustetun sinisen ympyrän, jossa lukee maan nimi. Ei siis näy yhtään virkamiestä missään, ellei tahdo heitä välttämättä tavata.

Tullessamme Fuengirolan Mercadonan pihaan laitoimme kädet ristiin siksi, että olimme taas turvallisesti perillä toisessa kotimaassamme. Keväällä saamme kuitenkin laulaa taas tuttua värssyä ajessamme Suomen suuntaan:

"On maista kaikista sittenkin, tää synnyinmaa kaikkein rakkahin ..."

Paavo Kivelä



UUSIA KOKEMUKSIA

Suomelan jäsenenä olen ollut kymmenen kautta, mukana monissa harrastuksissa, ohjelmissa ja kuntoa ylläpitävissä ohjauksissa jumpissa. Nyt touhuan hallituksessa järjestelemässä matkoja suomelalaisille ja muillekin rannikon asukkaille sekä lomalaisille.

Olen saanut myös ihan uusia harrastuksia, muun muassa golfin, kun osuin viime keväänä katsomaan golf-koulutusta. Golfin opettaja kehotti kokeilemaan ja sai minutkin innostumaan pallon lyöntiin, missä onnistuin siinä määrin, että tykästyin lajiin ja olin lopun kevätkauden opissa.

Suomessa kesällä jäivät harjoitukset vähiin, mutta taas syksyllä täällä Espanjassa aloitin golf-harrastuksen jatkaen harjoittelua hyvien ystävien kanssa.

Matka Campillosiin oli mielenkiintoinen kaikkine nähtävyyksineen. Vierailimme myös

sikäläisellä nahkatehtaalla, missä meille oli järjestetty muotinäytös. Kuinka ollakaan, sitten kävikin niin, että meistä vierailijoista osa joutui mannekiineiksi esittelemään kauniita nahkatakkeja sekä turkkeja! Se oli mukava kokemus. Tehtaanmyymälästä sai myös ostaa näitä nahka- ynnä muitakin tuotteita.

Tänä syksynä Suomelassa on monta ihanaa harjoittelijatyttöä eri kouluista, mm. vapaa-ajanohjaaja-, sosiaali-, kokki-, lähihoitaja-, sekä valokuvausoppilaitoksista.

Heistä esimerkiksi Suvi ja Julia ovat tuoneet uutta ja hauskaa kuntoa kohottavaa zumbaa lauantaiamuihimme.

Kyllä Suomelan harrastuspiirien ja tapahtumien myötä on kaikille halukkaille koko kaudeksi tarjolla monenlaista tekemistä ja mukavaa ajanvietettä, kullekin vointinsa mukaan. Hyviä ystäviä olen myös Suomelasta löytänyt.

Meeri Autio



Suomelan huippumallit catwalkilla!




KEITTIÖSSÄ TARVITAAN APUA
 Keittiöpalvelulla saat myös haluessasi tavarasi kesäsäilöön Suomelaan.
 Sirpa, puh. 660 150 440

SUOMEN KONSULAATTI



SUOMEN KONSULAATTI

C/ Blasco de Garay 7, 5 D
 29 001 Malaga
 Puh. 952 212 435
 Avoinna ma-pe klo 10-13

Tärkeitä Puhelinnumeroita



**TÄRKEITÄ
 PUHELINNUMEROITA**

Yleinen hätänumero	112
Poliisin hätänumero	092
Rikosilmoitus	902 102 112
Palokunta	080
Ambulanssi	061
Taxi/Fuengirola	952 471 000

Viikko-ohjelma.

Maanantai	09.00 - 12.00	Hopeasepät	Suomela
	12.15 - 13.45	Itämainen tanssi	Suomela
	12.00 - 16.00	Toimisto ja kirjasto	Girasol
	14.00 - 15.00	Espanjaa, Fantástico 4	Suomela
	15.00 - 16.00	Fantástico 2	Suomela
	16.15 - 17.15	Fantástico 1	Suomela
	18.20 - 19.20	Kuntojumppa	Suomela
	19.30 - 21.00	Soitinyhtye	Suomela
Tiistai	09.15 - 10.15	Rentouttava venyttely	Suomela
	10.30 - 12.00	Tietokone tutuksi, ennakkoilm.	Suomela
	12.00 - 13.15	Helisevät-kuoro	Suomela
	13.30 - 15.30	Kirjallisuuspiiri	Suomela
	15.30 - 17.30	Virikepiiri	Suomela
Keskiviikko	09.15 - 10.00	Keppijumppa	Girasolin patio
	09.30 - 13.00	Tilkkupiiri	Suomela
	12.00 - 16.00	Toimisto ja kirjasto	Girasol
	13.00 - 15.00	Hoitopiste, lähihoitajat	Suomela
	15.00 - 16.00	Verenpaine- ja sokerimittaukset	Suomela
	16.00 - 17.30	Lounas á la Suomela	Suomela
	17.15 - 17.30	Viikkotiedotukset	Suomela
	17.30 -	Teemailta	Suomela
	09.30 - 11.30	Luontopiiri	Suomela
	11.30 - 12.00	Tuolijumppa	Suomela
Torstai	12.00 - 14.00	Espanjan keskusteluryhmä	Suomela
	12.00 - 13.00	Tennspiiri	Mailapelikeskus C. Cantera
	14.30 - 16.00	Jooga	Suomela
	17.00	Karaoke	Suomela
	09.30 - 13.30	Kuvataidepiiri	Suomela
	10.30 - 13.00	ATK-klikka, var. lista salissa	Toimiston aula
	14.30 - 16.30	Kamerakerho kk:n 1. ja 3. pe	Suomela
Perjantai	16.00 - 19.00	Aurinkorannikon Veteraanit, kk:n viim. pe	Suomela
	16.30 -	Karaoke- ym. musiikki-ilta paitsi kk:n viim. perjantai	Suomela
	17.00 - 19.00	Kuntolentopalloa	Suomal. koulu
	09.20 - 10.05	Zumba	Suomela
	18.00 - 20.00	Yhteislauluillat	Suomela
Sunnuntai	09.30 -	Mijas-kävely	lähtö Suomelan portilta
	09.00 -	Sohail-kävely	lähtö Rafaelin aukiolta
	16.30 - 20.30	Päivätanssit	Suomela
	Golf-kilpailuista ja koulutuksesta ilmoitetaan erikseen.		

Suomela toimii - tule mukaan!

Jäseneksi voit liittyä Suomelan toimistossa tai teemailloissa.

25€:n vuosi- ja 10€ kk-jäsenmaksulla saat osallistua ryhmiimme.

Kuukausiohjelma.

Ke 1.12.	klo 16	Riisipuuro, sekahed.keitto, kinkkuvoileipä
	klo 17.15	Omat tiedotukset
	klo 17.30	Teemaillassa Sydänyhdistys, Evita Kettunen
To 2.12.	klo 17.30	Luontokuvailta, Osmo Lehtinen
Pe 3.12.	klo 17.00	Pikkujoulu Suomalassa, 5€, Kati-Tuulia ja Pikkis
La 4.12.	klo 18	Yhteislauluilta
Su 5.12.	klo 16.30	Päivätanssit, elävä musiikki
Ma 6.12.	klo 9.00	ITSENÄISYYSPÄIVÄN lipunnosto Girasolin pihalla
	klo 11.00	lähtee linja-auto Girasolista Torremolinokseen
	klo 12.00 J	uhlajumalanpalvelus Torrem:n Kongressipalatsissa
	klo 14.00	ITSENÄISYYSJUHLA - " - - "
	klo 17.35	Linnanjuhlat Suomalain TV:stä
Ke 8.12.	klo 16	Lounas á la Suomela
	klo 17.15	Omat tiedotukset
	klo 17.30	Teemaillassa kirjailija Majjaliisa Dieckmann
To 9.12.	klo 12	Annan Markkinat, joulumyyjäiset Suomalassa
Pe 10.12.	klo 9	Retki Esteponan kylpylään
La 11.12.	klo 18	Yhteislauluilta
Su 12.12.	klo 16.30	Päivätanssit, elävä musiikki
Ke 15.12.	klo 16	Lounas á la Suomela
	klo 17.15	Omat tiedotukset
	klo 17.30	Kauneimmat joululaulut, kanttori Kaisa Naukkarinen
To 16.12.	klo 9	Retki Ruten suklaatehtaalle ym. 40 €
Pe 24.12.	klo 14	Perinteinen JOULULOUNAS Suomalassa
Pe 31.12.	klo 21	Uuden vuoden vastaanottajaiset Suomalassa

Lisäyksistä ja muutoksista ilmoitetaan kotisivuilla, ilmoitustauluilla, Olé -, Suomalainen Espanjassa - ja fuengirola.fi -lehdissä

Suomela

SUOMELAN LÖYDÄT OSOITTEESTA:

Calle Las Viñas 54 Edif. Girasol, E-29 640 Fuengirola
 Suomalain sali, Camino de la Cantera 49. Los Pacos
 Toimisto avoinna ma ja ke 12-16
 Kirjasto avoinna ma ja ke 12-16



LÄHIHOITAJAOPISKELIJA RIITTA VIRTANEN SUOMELASSA

Minulla oli kunnia tulla ensimmäisenä Kouvolan Seudun ammattopiston opiskelijana työssäoppimisjaksolle Suomelaan. Tavoitteenani oli tutustua Suomen jäsenten toimintaympäristöön ja ympäröivään kulttuuriin lähihoitajaopiskelijan silmin ja saada käytännön harjoitusta syksyllä aloittamaani Kuntoutumisen koulutusohjelmaan. Olin kesällä käynyt Puengirolassa turistina viikonloppumatkalla ja silloin rantaelämä, ruokailupaikat sekä kaupat olivat etusijalla. Kieltämättä nytkin kauppojen ja ravintoloiden Suomea edullisempi hintataso houkutteli. Onneksi matkatavaran painorajoitus ja opiskelijan rajallinen budjetti pitivät shop-pailuhalut kohtuuden rajoissa.

Ihmiset täällä ovat ystävällisiä, kunhan itse muistaa olla avoin ja iloisella mielellä. Suomen vielä sain aina apua ja neuvoja kysymyksiini. Ihailtavaa oli, kuinka Suomen aktiiviset jäsenet touhusivat talkoilla monia tilaisuuksia hyvinvoinnin ja sosiaalisen kanssakäymisen ylläpitämiseksi. Kotoa lähteminen yhteisiin tilaisuuksiin ei kuitenkaan enää ole kaikille vaivatonta fyysisen kunnon heikentyessä. Yhteiset viriketilaisuudet voivat jäädä tämän takia käyttämättä vaikka haluja olisikin. Tarve sosiaaliseseen yhdessäoloon korostuu täällä, jos suku ja ystävät ovat Suomessa. Syrjäytymisestä vieraassa maassa voi koitua haittaa niin fyysiselle kuin psyykkisellekin hyvinvoinnille. Suomen ympäristö kapeine katuineen, mäkineen ja rappusineen voi myös olla osallistumista rajoittava tekijä esim. pyörätuolia tarvitsevalle.

=10=

Lähihoitajaopiskelijoiden tehtävänä on työssäoppimisen aikana tukea Suomen jäsenten hyvinvointia ja arjessa selviytymistä sekä tarjota hoivaa ja huolenpitoa apua tarvitseville. Toivomme jäsenistön rohkeasti ottavan yhteyttä, koska olemme täällä Teitä varten. Samalla saamme meille tärkeää käytännön harjoitusta opiskelumme loppuun saattamiseksi. Joitakin säännöllisiä asiakaskäyntejä on jo ehditty aloittaa. Toivottavasti niitä ilmaantuu lisää tänne jääville ja tuleville uusille harjoittelijoille.

Ilman muuta olisin halunnut jatkaa pidempään, neljä viikkoa on mennyt hurjan nopeasti. Suomesta mieleeni jäivät hopeasepät, lauantain lauluillat, sunnuntain tanssit, patikkaretket, Zumbat ja jumpat sekä keskiviikkoiset keittiövuorot. Espanjan kielitunneille osallistuminen olisi ollut ykkösasia, mikäli täällä olisi jatkanut pidempään.

Suomen toiminta tukee hyväkuntoisten jäseniensä hyvinvointia ja kuntoutumista vieraassa maassa. Lisäksi miellyttävä ilmasto, rento ilmapiiri ja suomalaiset palveluntarjoajat auttavat täällä viihtymisessä. Kehittämishaasteena tulee kuitenkin lähiuosina olemaan, kuinka aktivoidaan ja tuetaan hoivaa ja huolenpitoa tarvitsevia suomalaisia, jotka haluavat asua Aurinkorannikolla omassa kodissaan.

Kiitos Teille kaikille, joihin ehdin tutustua harjoitteluni aikana. Terveyttä ja hyvää oloa Espanjan auringon alla!



Tärkeää elämässä on nöyryys ja intohimo.

Minkä teetkin, tee se takapuoli savuten, syöksy siihen suoriin vartaloiin, kahdella kierteellä.

Koska vain siten lunastat itsekunnioituksesi.

Ja jos kaadut, nouse ylös, pane polveen heftaa ja etene taas.

Jos kaadut aina vaan, ajattele, että kukaan ei kaadu niin komeasti kuin minä,

niin suoraan mahalleen ja näköalapaikalle.

Sillä autuaita ovat ne, koska heiltä ei tule hupia puuttumaan.

Jos ihminen ei joutu jyrkäntein partaalle, ei hänen selkäänsä kasva siipiä. Se mitä ajattelet, merkitsee elämässäsi

enemmän kuin mikään muu asia. Enemmän kuin mitä ansaitset, enemmän kuin missä asut, enemmän kuin asemasi

yhteiskunnassa, ja enemmän kuin mitä kuka tahansa ajattelee sinusta.

Kuinka monta läimäystä ovi kestää? Riippuu siitä, kuinka kovaa sen suljet. Kuinka monta siivua on limpuissa? Riippuu siitä, kuinka ohueksi ne leikkaat. Kuinka paljon hyvää on yhdessä päivässä? Riippuu siitä, huomaatko niiden läsnäolon.

AINA KARTALLA

Kun oli talvi, toivoin että olisi kesä. Kun oli vaikeaa, toivoin että olisi helpompaa. Kun oli maanantai, toivoin että olisi perjantai. Kun lomailin Lapissa, mietin olisiko sittenkin pitänyt matkustaa Espanjaan. Kun kulutin aikaani netissä surffaillen, toivoin että olisin lähtenyt lenkille. Kunnes eräänä päivänä ymmärsin. Asetin omalle elämälleni tavoitteet. Opin vihdoinkin olemaan siellä missä olin, koska nyt tiesin, että se oli paikka jossa halusin olla ja jossa minun pitikin olla.

NOOAN OPPIPOIKANA

- * Varaudu tulevaan. Ei satanut vielä silloin, kun Nooa rakensi arkin.
- * Pysyttelee vireänä. Kun olet 600-vuotias, joku saattaa pyytää sinua tekemään jotain suurta.
- * Älä kuuntele arvosteluja - tee se, mitä on tehtävä.
- * Matkusta varmuuden vuoksi pareittain.
- * Nopeus ei aina ole etu. Leopardit olivat jo laivassa, mutta niin olivat etanatkin.
- * Mikäli et voi taistella tai paeta - kellu!
- * Muista että olemme kaikki samassa veneessä.
- * Muista myös, että sisäpuolella olevat tikat ovat usein suurempi vaara kuin ulkona raivoava myrsky.
- * Näyttipä kuinka synkältä tahansa, toisella puolen on aina sateenkaari.

Kritiikki kannustaa parempaan, moite masentaa hetkeksi, mutta vain välinpitämättömyys tyrää täydellisesti.

SOHVAPERUNAN LIHASVENYTTELYT

Televisiota katsellesakin voi venyttellä!



Reiden takaosan lihas tenytys. Pidä selkä suorana. Venytettävän jalan polvi voi olla hieman koukussa.



Pakaralihasten venytys. Laita nilkka reiden päälle ja paina kevyesti päällimmäistä polvea alaspäin.



Lonkan ulkokierto. Vedä jalkaa vastakkaisella kädellä hartiaa kohti ja kierrä ylävartaloa jalkaan päin.



Rintalihasten venytys. Laita käsi sohvan taakse. Kierrä ylävartaloa kevyesti pois päin kädestä. Venytyksessä ei pidä tehdä isoa kiertoa.



Reiden etuosan venytys. Laita alempi jalka koukkuun ja ota päällimmäisestä nilkasta kiinni, jolloin päällimmäisen jalan reisilihas venyy. Jännitä vatsalihaksia ja pidä selkä suorana.

MAALLIKKOKÄYTTÖINEN DEFIBRILLAATTORI

Suomessa kuolee vuosittain n. 14 000 ihmistä äkilliseen sydänpysähdykseen. Äkillinen sydänpysähdys voi olla ensimmäinen oire sydänsairaudesta. Yleisin sydämen pysäyttäjä on kammiovärinä. Suuri osa näistä potilaista voitaisiin pelastaa, jos apu olisi heti saatavilla, sillä aika ratkaisee. Kammiovärinäpotilaiden mahdollisuus selviytyä vähenee 7 - 10 % minuutissa ennen ensimmäistä sähköiskua. Uusien suositusten mukaan defibrillaattorin käyttö on peruselvytystä painanta- ja puhalluselvytyksen lisäksi. Painanta- ja puhalluselvytyksellä ei saada kammiovärinää poistetuksi.

Uusien puoliautomaattisten defibrillaattorien käyttö onkin lisääntynyt viime vuosina. Niitä on hankittu lentokoneisiin, terminaaleihin ja kauppakeskuksiin, joista potilaiden löytäminen on pelastushenkilöille usein vaikeata. Lentokoneissa sairauskohtauksiin kuolee kolminkertainen määrä ihmisiä verrattuna lento-onnettomuuksiin. Defibrillaattori antaa sähköiskun ja poistaa kammiovärinän, jolloin sydän voi käynnistyä oikeaan rytmiinsä. Jos kammiovärinää ei ole, laite ei anna iskua, vaan antaa ohjeita elvytyksen aloittamisesta.

Defibrillaattori kytketään potilaaseen kahden itseliimautuvan elektroidin avulla ja käynnistetään. Se analysoi potilaan sydämen rytmin ja ohjaa käyttäjää ääni- ja kuva-ohjeilla.

Laite on nyt Aurinkorannikon Sydänyhdistyksen valvonnassa ja sen käyttöopas on aloitettu. Aurinkorannikon suoma-

laiset Leijonat hankkivat laitteen rannikon suomalaisen sydänyhdistyksen aloitteesta. Sen hinta on noin 2000 euroa. Laite on varaamalla käytettävissä veloituksetta suomalaisyhdistysten tilaisuuksissa, joissa on suuri joukko ihmisiä koolla. Laitteen säilytyspaikka on Medivital ja vastuuhenkilö on sh Anne-Mari Kokkosuo.

Eeva-Liisa Kettunen

Aurinkorannikon Sydänyhdistyksen varapuheenjohtaja



Puhelinnumeroon
902 102 112
VOI TEHDÄ
RIKOSILMOITUKSEN
ENGLANNIN
KIELELLÄ

ASOCIACIÓN FINLANDESA SUOMELA



HALLITUS 2010 - 2011



Maija Pulkkinen	puheenjohtaja	618 828 022
Kirsti Järvelä	kotisivut, sihteeri	687 248 699
Marjut Hurtig	tiedottaja	629 029 570
Meeri Autio	matkat	629 083 614
Eeva Rusanen	henkilöstöasiat	634 315 688
Raimo	Vesterinen sali, musiikki	952 567 647
Eila Vienola		676 307 039

Suomelan toimisto	952 660 721
Suomelan fax	952 660 697
Suomelan sähköposti	suomela@suomela.info
Suomelan kotisivut	www.suomela.info

Toiminta- ja harrastuspiirit

Baari ja hopeasepät	Walteri Pirttivaara	652 539 840
Espanjan kieli	Tiina Lindén	670 671 483
	tina.linden@telefonica.net	
Espanjan keskusteluhmat	Elena Vergaza	658 814 033
Golf-kerho	Kari Hyttinen	693 780 578
	kari.hyttinen@saunalahti.fi	
	Tapani Saarentola	664 672 111
Itämainen tanssi, jumppa ja tietokone tutuksi	Sirpa Ruhanen	660 150 440
Jooga	Sirpa Ripatti	673 253 309
Kirjallisuuspiiri	Eero Teerijoki	952 661 477
Kirjasto	Kaarina Kämpe	639 481 122
	Anneli Pekkala	696 804 614
Kotisivut	Kirsti Järvelä	687 248 699
Kuntolentopallo	Leena Makkonen	679 807 063
Kuvataidepiiri	Kalevi Kasurinen	654 967 781
	Eero Paakkunainen	652 296 959
Luontopiiri ja kamerakerho	Veikko Makkonen	649 226 712
Mijas-kävely	Olavi Silventoinen	952 664 257
Soitinyhtye	Rauno Järvinen	628 801 204
Suomelan Sanomat, toimitus	Marjut Hurtig	629 029 570
	marjut.hurtig@gmail.com	
	taito	
	Juhani Rytönen	662 242 150
Tennispiiri	Paavo Hanhisalo	685 874 452
Tilkkupiiri	Liisa Turtiainen	952 468 860
Veteraanijaosto	Vesa Tuominen	636 635 154

HYVÄN OLON LAHJAKORTIT HARMONIA

- Parturi-kampaamopalvelut
- Kosmetologin palvelut
- Jalkahoidot
- Geelikynnet
- Hieronnat, lymfaterapia ja vyöhyketerapia

Terveyttä ja kauneutta ammattitaidolla
Puh. 952 588 788

Avda Jesus Cautivo 9, loc. 11, Junakatu,
Los Boliches, Fuengirola
spainharmonia@hotmail.com

LÄÄKÄRI TAPIO POHJOLA

-Päivystys
-Kotikäynnit
AJANVARAUKSET
Puh.607 965 089

Laillistettu
ASIANAJAJA

ANNIINA POHJOLA

- oikeudenkäynnit - asunto-
kaupat - yritykset - perintöasiat -
ja muu käytännön asioiden hoito

KILPAILUKYKYISET HINNAT

tel/fax: (+34) 951 261 746, (+34) 661 104 878

e-mail tapio1@live.com

Avenida de Los Boliches 60, 2. krs, 29640 Fuengirola (Málaga)

AUTOVUOKRAAMO



www.autokatti.com

- Uudet ilmastoidut autot • Edulliset hinnat
- Corsasta 9 hengen minibussiin
- Myös automaattivaihteilla

SOITA TAI MAILAA. AUTO ODOTTAA SINUA
LENTOKENTÄLLÄ TAI HOTELLISSASI!

Nyt myös kätevät Navigaattorit hands
free GSM toiminnalla, aik 6 Euro / vrk
C/Benalmadena 18 (Edif. Morfeo) - Fuengirola
Tel: +34 952 46 86 27 • Fax: +34 952 19 62 67

Parturi- kampaamo Salón Ida

(Ent. Parturi-kampaamo TEPA)

- Kaikki parturi-kampaamopalvelut
- FLP:n Aloe Vera-tuotteet

Tri Tolosen luontaistuotteet -15 -20%

Suomelan kortilla -10% kampaamopalveluista

Tervetuloa Puh. 952 588 284/OILI

Calle Maestra Aspiazu 14
Pueblo Lucia, Fuengirola

Junakadun hevossuihkulähteeltä
Mijaksen suuntaan n.200m.



Pirella Olsson

Oletko otamassa, myymässä tai vuokraamassa
asuntoa Aurinkorannikolla

C/Hernan Cortes 3 29640 Fuengirola

Gsm: +34 607 637 288

Tel: +34 952 58 43 69

e-mail: info@condorsol.com

www.condorsol.com

KOKOPROTEESIT POHJAUKSET KORJAUKSET

Yli 30 v kokemus,
huippumateriaalit

ERIKOISHAMMASTEKNIKKO

Samuli Ruppä

TORREBLANCA, RIOSOL

ORQUIDEA 4B 73

952 463727 +358 500 342521

Kestävää kauneutta
**KESTO-
 PIGMENTOINNILLA**

HUULET • KULMAT • EYE-LINERIT

Kestopigmentoinnin kouluttaja **Satu Ahonen**
 Ajanvaraukset **(+34) 619 248 274**

www.cosmetica-norris.com

Kulurin Logistiikka



**MUUTTOJA JA MUITA KULJETUKSIA
 JAKELU JA NOUTO YMPÄRI SUOMEN**
 www.kulurinlogistiikka.fi kulurinlogistiikka@jossain.com

Pekka Miettinen **(+34) 675 645 035**
(+358) 500 503 996

TAVARAT TAKSILLA
ESPANJA - SUOMI - ESPANJA VIKOTTAIN
OTA YHTEYTTÄ!

Espanja

Suomi

Myynti, kuljetustilaukset
 jakelu / noudot
 myyntimalaga@t-taxi.com
 puh. +34 685 382 614

Laskutus, hallinto

puh. +34 663 033 233

Alicante

Myynti, kuljetustilaukset
 myyntialicante@t-taxi.com
 puh. +34 687 509 320

Myynti, kuljetustilaukset
 jakelu / noudot

+358 445042972

Toimipiste myös
 Centro Finlandiassa

Katso nettisivumme:
www.t-taxi.com



Olé osa Espanjaa

Puh. 952 470 794
 C/ Santa Gema 15, Los Boliches, Fuengirola
www.olelehti.fi



Marja Pursimo
 Hammaslääkäri - Dentist
 ODONTÓLOGA - Col. 1.562

Liisa Varjosaari
 Hammaslääkäri - Dentist
 ODONTÓLOGA - Col. 1.723

Pekka Samooja
 Erikoishammaslääkäri
 Especialista en Implantología

Jukka Nenonen
 Hammaslääkäri - Dentist
 ODONTÓLOGA

Jaana Hiltunen
 Suuhygienisti

Btll. Extremadura, 1, 5ºs, C-D, e-mail: info@scandental.net
 Avda. de Los Boliches 80, 29040 Fuengirola
 Puhelin Fax 952 47 00 02

MediVITAL
 For your health & active life

Fysioterapia, Jalkahoidot, Hieronta,
 Pienryhmät, Tukipohjalliset, CorusCardio-valmennus.



Jesus Cautivo 40,
 Los Boliches, junakatu
 info@medi-vital.com
 + 34 648 067 993
 + 34 952 583 581