



Hyvää Joulua



Kun toivottelen tämän lehden lukijoille ja erityisesti Suomelan jäsenille hyvää joulua, se viesti sisältää paljon.

Toisaalla tässä lehdessä on juttu Suomelan toiminnan alkuvaiheista ja silloisista yhteisistä tiloista seurakunnan kanssa. Olemme siis alusta lähtien toimineet yhdessä ja tavoitteemme on ollut kaikenlainen hyvinvointi suomalaisten keskuudessa Aurinkorannikolla.

Toisaalta ajattelen monia hyviä ystäviä, joiden kanssa olemme saaneet yhdessä kulkea ja tavata moninaisissa aktiviteeteissa niin Suomelassa kuin seurakunnankin piirissä. Monista yhteistyön kuvioista saamme olla iloisia ja kiitollisia.

Toivon, että jatkossakin tunnemme tekevämme yhteistä työtä suomalaisten hyväksi.

Joulun aikaan on hyvä kiittää vapaaehtoisia vastuunkantajia, jotka ovat meille molemmille niin tärkeitä. He luovat mahtavat puitteet ja sisällöt toimintoihimme.

Tapaamme taas! Teitä kutsutaan Kauneimpiin joululauluihin, ja Joulukirkkoihin kuulemaan ja kokemaan todeksi joulun ihmettä. Kristus syntyy maailmaan, Hänessä ihminen saa ystävän ja Vapahtajan. Joulun Lapsi on suuri ihme ja ihmiskunnan pelastus.

Hyvää Joulua Suomelan väki!

Timo Sainio
johtava pappi
Aurinkorannikon suomalainen
ev. lut. seurakunta



Suomelan perustajajäsen Veli-Pekka Toiviainen teemaillassa



Veli-Pekka Toiviainen, eli kaikkien tuntema Pedro-pappi Suomelan ovella

Meillä oli 9.11.2011 ilo saada Suomelan alkuperäinen perustajajäsen Veli-Pekka Toiviainen kertomaan, miten suomalaisten yhteisö on alun perin muodostunut tänne rannikolle. Tämä kertomus on myös oikeaa historiatietoa, kun valmistaudumme 20-vuotisjuhlaamme.

Marraskuun 9. päivänä vuonna 1989 Berliinin muuri murtui. Juuri samana päivänä Suomelan salissa nytkin mukana olleet suomalaiset Veli-Pekka Toiviainen, Inga ja Mikko Kettunen sekä Ossi Eldsbacka olivat 22 vuotta sitten avaamassa ensimmäistä perustamiskokoustamme. Kokouksen nimi oli Tilkkutäkki. Ihan silmäkulma kostuu, kun

koemme näin miellyttävän sattuman juuri tänään.

V-P on ollut Suomen ja Ruotsin kirkon palveluksessa reilusti 42 työvuotta. Hänen käsi ei vielä kukaan vapise, kun hän meille ilmoittaa, että saa nostaa eläkettä tänäkin päivänä kahdeksalta Espanjassa meidän hyväksemme tehdyltä työvuodelta. Suomelan toiminnan virallinen muotoutuminen valkenee hänen kertomuksellaan:

“Tänne perustettiin vuonna 1977 Asociación Finlandesa Costa del Sol, johon kuuluivat osastot Torremolinisissa, Fuengirolassa ja Marbellassa, jonka osastoa johti Kalevi Kotkas. Fuengirolan johtaja oli

Olavi Peuranheimo. Tämän suomalaisseuran rekisteröimispaikaksi tuli Torremolinos, koska siellä sijaitsi Casa Finlandia, jonka sihteerinä toimi Hillevi Vihman. Asociación Finlandesa Costa Del Sol muodostui eräänlaiseksi kattojärjestöksi jo alusta alkaen. Marbellan toiminta hiipui aika pian, koska Olavi Peuranheimo kuoli. Suomalaisten painopiste oli silloin Fuengirolassa. Toiminta alkoi keskittyä tänne Los Bolichesiin.

Muistelkaamme ensimmäistä Tilkkutäkkikokouksemme. Se oli haastattelutilaisuus, jossa oli haastateltavana tohtori Alli Rytkönen. Hän oli silloisen suomalaisen siirtokunnan kulturellinen sielu. Toimintamuotoina oli ulkoilu, tennis, golf, taulujen maalaus, laulun harrastus ja Espanjan kielten opiskelu. Vuonna 1978 suomalaisyhdistys oli jo lähettänyt esityksen Suomen ev.lut.kirkon ulkomaan asiain toimikunnalle ja tiedustellut papin saamista tänne. Suomalaisten tulo käynnistyi hyvin voimakkaana tänne jo -80 luvun alussa. Los Pacos alkoi nousta. Siellä meille tuli sitten kokouksemme paikaksi kuuluisa Kallen Kaivohuone, missä oli ahtaat tilat. Toiminta aivan kuin räjäytti huoneen. Ulos mentiin milloin mistäkin avoimesta paikasta, ovista ja ikkunoista.

Kesällä 1983 eräs liikkeenharjoittajajärjestö Iisalmesta otti yhteyttä ja sanoi, että siellä Los Pacosissa on niin hulvaton meininki, että kirkonkin on syytä näkyä kuvioissa. Sain heille, että okei, katsotaan mitä voidaan tehdä. Tämä Los Pacos oli silloin Suomen urheilukeskus. Liikemies Hakulinen oli rakentanut tänne kenttää ja karsinaa. Siinä meni sitten se syksy ja tämä ajatus pyöri takaraivossa. Sitten kesällä -84 minä päätin, että no, nyt mennään, ihan varmasti me mennään sinne nyt.

Sain luvan Piispa Paavo Kortekankaalta

selvittää papin viran perustamista tänne suomalaisyhteisöön. Tulin tänne sitten -84 Lokakuun lopulla. Majoituin Los Pacosiin erääseen ravintolaan. Tapasin siellä Eva Nymanin, joka oli Suomi-seuran sihteeri. Kun selvitykset tulivat täältä Aurinkorannikolta, piispa sanoi, että tämä on selvä peli, ja virka perustettiin tänne vuoden 1988 alusta. Täällä oli silloin edelleen tapauspaikkana Kallen Kaivohuone.

Itse tulin tänne vaimoni kanssa tammikuussa -88 hoitamaan ensimmäisenä pappina tätä virkaa. Välittömästi samana keväänä käynnistyi tämän alueen rakentamisen kassataminen. Silloin aloitti myös tämä Fuengirolan Suomiseura, jossa olivat Inga, Mikko ja Ossi. Kokouksissa Mikko löi välillä nyrkkiä pöytään. Sitten saimme neuvotteluksi Girasolin rakennuttajan Hakan kanssa nykyisen Suomelan tilan varaamisen suomalaisseuran toimintaan. Rahoitus saatiin omiin käsiimme. Monien neuvotteluiden kautta muotoutui sellainen tulos, että Suomeen perustettiin kannatusyhdistys, jonka nimi on Fuengirolan Kevät Oy, joka omisti tämän tilan ja joka vuokrasi sen sitten meille eli Fuengirolan Peñalle. Näin ei tarvittu rahoitusta Asociación Finlandesa Costa Del Solilta, joka sijaitsi Torremolinosissa.

Vietimme tässä tilassa tupaantuliaisjuhlaa 20. päivä lokakuuta 1989, siis yli 22 vuotta sitten. Silloin Suomelan toiminta käynnistyi, mutta vielä vailla nykyistä nimeä. Suomelan omistusosuudet olivat ¼ osuudella seurakunta, sekä muutamat yksityishenkilöt Fuengirolan Peñasta eli tulevasta Suomelasta. Koska seurakunta tuli tähän rahoitustoimintaan mukaan ¼ osuudella, sai se tässä tilassa toiminta-aikaa myös yhden neljäsosan verran. Se oli tärkeää kristillistä ja sosiaalista kanssakäymistä. Meillä oli tärkeä paikka, jossa voitiin kokoontua.

Täällä sattui silloin olemaan kuvaannollisesti sanottuna hyvin “tuulinen syksy”. Se oli monella tavalla hyvin dramaattista aikaa. Sitten tammikuun 1. päivänä 1992 tästä paikasta tuli itsenäinen Asociación Finlandesa Suomela. Onneksi olkoon kaikki Suomelan jäsenet! Siis nyt tulevan tammikuun 1. päivänä Suomela viettää 20-vuotisjuhlaansa itsenäisenä yhdistyksenä.

Oli raamattupiiriä, naistenpiiriä ja muita kokoontumisia. Kuorotoimintakin vakiintui jo silloin. Hyvin mielenkiintoinen oli tuo Tilkkutäkki. Se käynnistyi 9.11.1989. Siellä haastateltiin tunnettuja rannikolla vaikuttavia henkilöitä mm. Mikko Niskasta, Juhani Sandholmia, Ritva Oksasta ja Brita Hallamaata. Tämä Suomelan tila helpotti meidän yhteydenpitoa selkeästi. Ilman selkärankaa lysähdämme kasaan. Selkärankana toimii

tämä Suomela tänäkin päivänä. Sen avulla emme erakoidu ja saamme mukavia harrastuksia. Meillä on sellainen kodinomainen yhteys toisiin ihmisiin ja saamme myös tietoa, miten asioita täällä voi hoitaa.”

Veli-Pekka Toiviainen toivotti onnea ja menestystä Suomelalle jatkossakin. Kauan on tässä tilassa toimittu ja kukaan ei vielä tiedä, mikä tilanne on seuraavan kahdenkymmenen vuoden kuluttua. Oli mielenkiintoista kuulla, miten tämä Suomelan tilan toiminta on alkanut jo 22 vuotta sitten. Juhlaan on siis jo nyt aihetta. Kun 2012 kevään toiminta alkaa, juhlimme tätä Suomelan 20-vuotista taivalta itsenäisenä yhdistyksenä. Kerromme tammikuun numerossamme Ingan värikkään tarinan siitä, miten Suomelan nimi syntyi.

Kuvat ja teksti Paavo Kivelä



Veli-Pekka Toiviainen, Ossi Eldsbacka, Mikko ja Inga Kettunen olivat niitä ensimmäisiä, jotka rakensivat meille Suomelaa jo 20 vuotta sitten.

SUOMI

94



6.12.2011 ITSENÄISYYSJUHLA
LIPUNNOSTO GIRASOLIN PIHALLA KLO 9
palacio de la paz
JUMALANPALVELUS KLO 12
PÄÄJUHLA KLO 14

Ohjelma 10 e, ovelta 12 e
Suomela, Seurakuntakoti, Thelman
Pullapuoti, Hemingway, Centro-Finlan-
dia, Torremolinosin 10-paikka,
Benalmádenan Minervalta.
VETERAANILIPUT SUOMELASTA

Kirjaston kertomaa



Kirjaston toiminnasta vastaavat yhdessä Saini Kinnunen ja kuvassa oleva Kaarina Kämpe.

Suomelan kirjasto on ahkerassa käytössä, mutta kuitenkin on hyvä, että kerrotaan vähän kirjaston olemassaolosta.

Jotkut ihmiset, samalla kun ovat käyneet Suomelan toimistossa, ovat kurkistaneet kirjaston ovesta ja todenneet: “Ai, täällähän on kirjasto!”

Monet lainaajat ovat kyselleet, koska ja miten kirjasto on perustettu. Kun ei ole ollut tietoa, itsekin olen ajatellut samaa. Päätin ottaa asiasta selvää ja kukas siitä voisi kertoa paremmin kuin Inga Kettunen, joka on ollut Suomelan toiminnassa aivan alku-metreiltä alkaen. Ystävällisesti Inga tiedot antoi.

Kirjaston toiminta alkoi ensin pienimuotoisesti Suomelan salin tiloissa Kyllikki Varjosalo-Eldsbackan hoivissa. Suomela osti sitten Elias Hasilan matkatoimiston huo-

neiston Girasolista, missä kirjasto toimii edelleenkin. Gösta Hedström hankki puu-tavaran hyllyjä varten ja myös rakensi ne. Hän toi myös paljon uusia kirjoja Suomes-ta, kun työnsä takia sai kirjoista 40 % alen-nuksen. Kaiken tämän hän antoi lah-joituksena Suomelalle.

Kirjastoa alkuun auttamassa oli myös Ossi Elfsbacka ja monia muitakin, esimerkiksi muusikko Erkki Karjalainen orkestereineen järjesti toivokonsertteja 500 pestaa / toivot-tu kappale. Tuloilla hankittiin sitten kirjoja. Gösta Hedström aloitti kirjastonhoitajana 1989 ja lopetti 1995. Anita Korte aloitti kirjastonhoitajana Göstan rinnalla 1990 ja oli useita vuosia mukana toiminnassa. Viime vuosinakin on ollut ahkeria kirjaston-hoitajia niin, että kirjasto on voinut hyvin. Kirjastossa on yli 6000 teosta, mikä on aika paljon, kun ottaa huomioon, että kaikki kir-jat on saatu lahjoituksina, mistä suuret kiitokset kaikille lahjoittajille. Mielihyvin otam-me edelleenkin lahjoituksia vastaan.

Näinkin pieneksi kirjastoksi meillä on aika laajalti erilaisia teoksia. On historiaa, jänni-tystä, runoja, kertomakirjallisuutta, roman-tiikkaa ym. Lainaajatkin ovat varmaan huo-manneet, että hyllytila on käynyt hieman ahtaaksi, ja että lisätilaa pitäisi saada mei-dän rakkaille kirjoillemme. Menimme siis Suomelan hallituksen puheille, määrärahaa myönnettiin, joten saamme pian lisää hyl-lyjä. Ja mikäs sen parempi, kun tekijä löytyi omasta takaa. Suomelan hallituksen jäsen Seppo Suorajärvi lupautui homman hoita-maan.

Ei täällä Aurinkorannikollakaan aina päivä paista, joskus voi sataakin. Silloin on kiva löhötä sohvalla hyvä kirja seurana, ja täältä Suomelan kirjastosta niitä saavat lainata



Suomelan kirjastosta löytyy tuhansia kirjoja, kaikille jotakin. Tule tutustumaan.

kaikki Suomelan jäsenet. Jos et vielä ole jäsen, kannattaa liittyä.

KOHTAUSPAIKKANA kirjasto on myös mainio. Täällä tapaa tuttuja ja on kiva vaihtaa kuulumisia. On myös mielenkiintoista vaihtaa mielipiteitä jo luetuista kirjoista, ja näin saada lainausvinkkejä. Me nyt kirjastossa työskentelevät toivotamme kaikki tervetulleiksi kirjojen salaperäiseen maailmaan.

Rauhallista Joulua kaikille ja onnellista vuotta 2012!

Näkemisiin ja lukemisiin

Kaarina ja Saini

Oikaisu marraskuiseen:

Pöydät ja tuolit Suomelaan hankittiin lahjoituksilla. Lahjoittajien nimet näkyvät kalusteissa.

Verhokankaat lahjoittivat Maija ja Aulis Väisänen. Verhot ompeli Eila Pirhonen.

Elämän palapeli

Jos vain oppisimme olemaan kiitollisia pienistä asioista...

Laulusta, joka vie ajatuksesi muualle, sillä on niitäkin, jotka eivät voi kuulla. Auringonlaskun kauneudesta, sillä on niitä, jotka eivät voi nähdä. Kotimme lämmöstä, sillä on niitä, joilla ei ole ollenkaan kotia.

Ystävien kanssa vietetystä ajasta, sillä on niitä, jotka ovat yksinäisiä. Kävelystä rannalla, sillä on niitä, jotka eivät kykene kävelemään.

Pienet asiat, niistä elämä koostuu.

-Shadi Souferian

Kirstin terveystvinkki: ***Karpalo estää tulehduksia***

Yleisesti tunnetuin *karpalon* *terveysvaikutus* on sen teho virtsatulehduksia vastaan.

Vaikutukset ovat olleet tunnettuja jo pohjoisen Euroopan ja Amerikan alkukansoille. Myös Suomessa vanha kansa tunsi marjan terveysvaikutukset. Esim. Elias Lönnroth suositteli karpaloa jo 1860-luvulla tulehduksiin ja kuumeeseen. Viime vuosien tutkimukset ovat todistaneet karpalon terveysvaikutukset. Marja sisältää runsaasti flavonoideja, joista esim. proantotsyaniidiinit estävät bakteereiden tarttumista virtsateihin. Karpalo voi helpottaa suun limakalvojen tulehduksia ja erään tutkimuksen mukaan ehkäistä myös hampaiden kiinnityskudossairautta. Omien antimikrobisten vaikutustensa lisäksi karpalon arvellaan tukevan antibiootti- ja sulfahoidon vaikutusta mu-



nuaistulehdusten hoidossa. Karpalon sisältämät antioksidantit estävät LDL-kolesterolin hapettumista, jolloin se ei tartu verisuonien seinämiin. Karpalo parantaa maksasolujen kykyä poistaa LDL-kolesterolia verenkierrosta, lisää HDL-kolesterolin määrää ja vahvistaa hiussuonten seinämiä.

Rukous vanhenemiselle

Herra, tiedät paremmin kuin minä itse, että vuodet vierivät ja jonakin päivänä olen vanha.

Päästä minut pahasta tavastani uskoa, että minun on sanottava jotakin jokaisessa tilaisuudessa.

Päästä minut hillittömästä halustani, jolla yritän panna järjestykseen jokaisen ihmisen asiat.

Tee minut järkeväksi, mutta ei synkäksi; avuliaaksi, mutta ei jokaisen komentelijaksi. Tiedän, suurelle viisauteni varastolle on kerrassaan pahaksi, etten sitä käytä - mutta tiedät Herra, että haluan muutamia ystäviä ennen kuin elämäni päättyy.

Päästä minut vapaaksi loppumattomasta yksityiskohtien kertomisesta - anna minulle siivet, että pääsen asian ytimeen.

Sulje huuleni, etten aina välittelyä vaivojani - ne lisääntyvät kaiken aikaa ja intoni kertoa niistä tulee suuremmaksi sitä mukaa kuin

vuodet vierivät.

En uskalla pyytää niin paljon myötämieksyyttä, että voisin nauttia toisten kertomisesta tarinoista, mutta auta minua kuuntelemaan niitä kärsivällisesti. En uskalla pyytää muistini parantumista, mutta pyydän kasvavaa nöyryyttä ja pienempää varmuutta kun muistini on ristiriidassa toisten muistin kanssa.

Opetä minulle se loistava läksy, että ehkä joskus olen väärässä.

Pidä minut kohtuullisena kaikessa - en halua olla pyhimys, sillä jotkut heistä ovat hyvin hankalia ja heidän parissaan on tuhala elää - mutta hapan vanha ihminen on pirun loistotekele. Anna minulle silmät, jotka näkevät hyvää odottamattomissa paikoissa ja anna minun huomata kykyjä ihmisisissä, joilla en uskoisi niitä olevan. Suo minulle epäitsekkyyttä, että voin sen sanoa myös heille.
- Amen

Aurinkorannikon Kameraseura



Torstaina 10.11. aloitettiin Suomalassa uuden kameraseuran toimintaa. Tarkoitus on yhdistää Safian ja Suomalaisen valokuvaajat yhdeksi joukoksi. Aloitustilaisuudessa oli asiasta kiinnostuneita paikalla peräti 43 henkilö. Pöydän päässä puheenvuoroaan pitää Ilkka Vainio-Mattila, joka myös lupautui yhdeksi vetäjistä. Piiri kokoontuu Suomessa joka toinen torstai klo 18.00. Seuraava kokoontuminen on 24. 11.

Hätäaputoimittajan pelot

Hätäaputoimittajalla on huolia. Joulua lähestyy eikä lahjalistaa ole vielä tehty. On kurjaa olla lahjaton toimittaja. Yksinäisenä vieraalla maalla, kun parempi puolisko on vielä Suomessa. Saattaa olla, että joulukuusi tulee, mutta sekin on vielä arvailujen varassa. Syksyllä Suomesta lähtiessäni tein kestoloton kymmeneksi viikoksi ja jäin lapun kotiin, että vaimo voi sen sitten tarkastaa ja nostaa voittorahat jos niin hyvin kävisi, että voittoa tulisi. Siitä tulikin sitten uusi pelko. Nyt jännityksellä odotan, tuleeko vaimo tänne, vai lähettääkö hän mahdollisesti joulukortin Tahitilta. Olisikohan syytä vielä ryhdistäytyä ja yrittää olla vieläkin kiltimpi. Vaikka aina-

han minä kiltti olen. Ihan totta!

Hätäaputoimittaja



Suomelan Haloviini-juhlat 29.10.



Suomelan Haloviinijuhlia vietettiin 29.10. iloissa merkeissä talon oman Haloviinin voimalla. "Hirveät noidat" olivat ovelta vastaanottamassa juhlijoita. Hmm... rumiksihan noita ei voi sanoa hyvällä omallatunnolla.

Pelimannipellet Rane ja Keke laittoivatkummitukset liikkeelle sulosävelillään...





Toinen toistaan hirveämpiä kummituksia nähtiin Suomelan parketilla



*Walteri kärsi tenniskyynärpääoireita availtuaan viinipulloja koko illan...
Onneksi Miquel ehti auttamaan Walteria ja janoisia juhlijoita*



Latinohurmurit tekivät parhaansa illan syömisten suhteen ja onnistuivat hirrrrveän hyvin...

Se on pian JOULU

Joulu on hiljentymisen ja rauhoittumisen aikaa. Syksy on ollut maailmalla aikamoista myllerrystä ja kaaosta. Mutta joulu on myös ilon ja riemun aikaa. Liian usein tulee sanottua väärä todistus lähimmäisistämme, tulee sanottua pikaistuksissa asioita, joita ei aina ole tosimeilessä tarkoitettu. Mutta sellaiset sanat saattavat jättää arvaamattoman suuren arven läheistemme mieliin.

Näin vuoden lähestyessä loppuaan on hyvä katsoa taakseen, menneeseen vuoteen. Samalla olisi hyvä muistaa kaksi kaunista sanaa, joita aivan liian vähän käytetään. Ne sanat ovat *anteeksi* ja *kiitos*! Varsinkin näin suuren yhteisön, kuin Suomelan, toiminnassa joka perustuu täysin vapaaehtoiseen ja palkattomaan toimintaan ja nimenomaan yhteishenkeen, on muistettava, että kaikki eivät aina voi olla tyytyväisiä aivan kaikkeen. Kaikille ei tahdo löytyä tiloja eikä aikoja, mutta yhdessä sovittelemalla ja hyvällä yhteisymmärryksellä asiat saadaan toimimaan parhaiten ainakin suurinta osaa tyy-



dyttävällä tavalla. Samoinhan on myös pienemmässä yhteisössä, perheessä. Yhteistyöllä ja sovittellen asiat yleensä sujuvat paremmin.

Voisimmeko yhdessä sopia, että tuleva vuosi olisi positiivisen ajattelun vuosi? Sillä onhan niin, että huonomminkin voisi olla. Yritetään yhdessä ja tehdään ensi vuodesta parempi vuosi. Hyviä ollaan oltu, mutta parannetaan vielä!

Hyvää Joulua ja Onnea vuodelle 2012

*koko Suomelan väelle
ja kaikille muillekin
yhteisöille ja
yksityisille
toivottaa*



*Hätäaputoimittaja-
tonttu*

**Suomelan
Sanomat**



*Päätoimittaja-
tonttu*

Onnen potkaisemat



Kukapa olisi arvannut lähihoitajan opintoja aloittaessamme huhtikuussa 2010 että meille avautuisi ainutlaatuinen mahdollisuus päästä Fuengirolaan työharjoitteluun. Niin kuitenkin kävi, ja nyt kun harjoittelu-aika on loppuillaan voimme tyytyväisinä ja iloisina todeta että onni potkaisi meitä toden teolla.

Aikamme Fuengirolassa on ollut meille opintojen kannalta varsin antoisaa. Olemme päässeet tekemään hieman erilaisia työtehtäviä kuin Suomessa olemme harjoittelujaksojen aikana tehneet. Parasta antia on ollut tutustuminen uusiin ihaniin ihmisiin niin Suomalassa kuin sen ulkopuolellakin. Suomalaiset ovat ottaneet meidät upeasti vastaan, ja olemme kiitollisia siitä ystävällisyydestä ja lämminhenkisyydestä, millä meitä on kohdeltu Espanjassa olomme ajan. Vaikka työpäivät ovatkin välillä venähtäneet 10-tuntisiksi, ei hymy ole hyytynyt missään vaiheessa. On ollut niin paljon uutta nähtävää ja koettavaa, että aika on kulunut kuin siivillä! Perinteisten työtehtävien ohella olemme tutustuneet espanjalaiseen kult-

tuuriin ja kieleen. Olemme saaneet Sirpan johdolla tutustua Malagan upeisiin nähtävyyksiin, perehtyä tapasten maukkaaseen maailmaan ja kävellä upea Mijasín patikka-kierros huikkeissa maisemissa. Ja kun Ulla on johdatellut meidät Espanjan kielen saloihin mukaansatempaavilla tunneilla Gira-solin uima-altaan äärellä, niin mikäs meillä on ollut ollessa!

Kun lähtöpäivä koti-Suomeen lähestyy, mieleen hiipii pieni haikeus siitä, että tämä kaikki jää nyt taakse. Muistot ja valokuvat säilyvät kuitenkin ikuisesti, ja palaamme niihin varmasti vielä useaan otteeseen. Tuhannet kiitokset kaikille suomalaisille, etenkin Sirpalle, joka on ohjannut meitä, ja ollut apunamme ja tukenamme kaikissa käänteissä. Kiitokset myös Walterille hauskoista jutusteluhetkistä ja neuvoista joita olemme saaneet aina kun niitä olemme tarvinneet. Mukavaa joulun odotusta koko Suomelan välle!

Gracias y Feliz navidad!

**Lähihoitajaopiskelijat
Kati & Päivi Oulusta**

Jäsenkorjaus - mitä se on?

Kansanparannuksen tiedot ja taidot ovat kulkeutuneet sukupolvelta toiselle pääasiallisesti suullisena perimätietona ja käytännön oppina. Kansanparannustaito periytyi yleensä samassa suvussa siten, että vanhempi parantaja opetti tietonsa ja taitonsa valitsemalleen seuraajalle. Esimerkiksi parannustaitoinen äiti tai isä opetti taitonsa jollekin lapsistaan ja näin tiedot saatiin siirrettyä ja säilytettyä seuraavalle sukupolvelle.

Parantajan oppilaaksi voitiin hyväksyä myös muu kuin sukulainen. Tällöin oppia voitiin ostaa tietäjältä esimerkiksi viinariyrypyllä tai palkattomalla palvelulla. Parantajaksi ei kuitenkaan ryhdytty - eikä päästykään - ellei parantajaksi aikovalla ollut todella halu auttaa lähimmäistään. Se oli silloin ja on myös nyt kaiken toiminnan ehdoton edellytys. Parantajien keskuudessa oli ja on edelleenkin eri alojen spesialisteja aivan kuten virallisen lääketieteenkin puolella. Oli kuppareita, hierojia, verenseisauttajia, yrtti- ja rohtoparantajia, nikaman niksauttajia ja jäsenkorjaajia.

Tämä viimeksimainittu hoitotapa on esimerkiksi Kaustisen Kansanlääkintäkeskuksen tärkein ja suosituin hoitomenetelmä ja tätä kaustislaista kansanparannusmenetelmää on pyritty kehittämään yhdessä virallisen lääketieteen kanssa muun muassa siten, että Suomen Jäsenkorjaajat ry:n jäsenistä suuri osa on ollut Turun yliopiston anatomian laitoksella tutustumassa ihmisruumiin saloihin lääkäri Heikki Hemmilän sekä professori Risto Santin opastuksella.

Lääketieteen ja kansanparannuksen suhteet eivät koskaan ole olleet erityisen lämpimät. Lääkärit ovat yleensä suhtautuneet kansanparantajiin nihkeästi ja hieman vähätellen.

Kansanlääkintä ja kansanparannustoiminta on leimattu useimmiten puoskaroinniksi, magiaksi tai täysin humpuukiksi. Kuitenkin myös lääketiede oli pitkään kansanlääkinnän tasolla ja lääkäreiden käyttämät parannusmenetelmät olivat paljolti samoja kuin kansanparantajien menetelmät. Vieläpä niinkin myöhään kuin 1950-luvulla oli lääkäreillä käytössä monia samoja menetelmiä, jotka nyt katsotaan kansanparantajien tapoihin kuuluvaksi.

Tänä päivänä tilanne on onneksi jo hieman muuttumassa. Tässä on ollut tärkeänä tekijänä joidenkin lääkäreiden ennakkoluulottomuus ja halu tutustua menetelmiin, joista kansa on hakenut - ja saanutkin - apua jo vuosisatojen ajan. Suomessa toimii mm. lääkäreiden oma Manuaalisen Lääketieteen yhdistys, jossa lääkärit tutustuvat kyseisiin taitoihin ja opiskelevat niitä.

Tulevaisuudessa eräs parhaista suhteiden lähentäjistä on varmaankin ensimmäinen aiheesta tehty virallinen yliopistotason tutkimus, jonka on tehnyt Kaustisen Kansanlääkintäkeskuksen vastaava lääkäri Heikki Hemmilä ja tutkimuksen taustavoimiin ovat kuuluneet mm. professori Sirkka Keinänen-Kiukaanniemi Oulun yliopistosta ja lääketieteen ja kirurgian tohtori Sinikka Levoska Oulun kaupungin terveystieteiden osastosta.

Tutkimuksessa verrattiin kansanomaisen jäsenkorjaushoidon vaikuttavuutta pitkäaikaisen selkäsairauksien hoidossa selkärangan aineenvaihduntaa ja liikkuvuutta parantamaan pyrkivään liikuntahoitoon sekä tavanomaiseen fysioterapiaan. Tämän tutkimuksen perusteella voitiin kiistattomasti todistaa, että jäsenkorjaushoito oli hoidoista ylivoimaisesti edullisin sekä vähintäänkin yhtä tehokas ellei tehokkaampikin kuin

fysioterapia ja huomattavasti tehokkaampi kuin liikuntaohjelma. Kun kyseinen loppuraportti julkaistiin virallisesti kansainvälisissä julkaisuissa, herätti se suurta huomiota paitsi kotimaassa, myös ympäri maailmaa. Jopa niin, että tutkimuksen tekijän tiedot haluttiin kansainväliseen Who is who in The World -teokseen.

Jäsenkorjausta voidaan verrata kiropraktiikkaan, naprapatiaan ja osteopatiaan, jotka ovat jo virallisestikin hyväksytyjä hoitomuotoja terveydenhuollon ammattihenkilöistä 28. 6. 1994 säädetyn uuden lain mukaan. Jäsenkorjaus on vieläkin pehmeämpi kuin edelliset hoitomuodot ja jäsenkorjaaja käyttääkin työssään myös hierontaa apuna, jolloin tulokset ovat pysyvämpiä kuin pelkissä niksautushoidoissa. Jäsenkorjaajien työtavat saattavat poiketa jonkin verran toisistaan, samoin kuin kirjoittajilla käsialat poikkeavat toisistaan, mutta peruspe-

riaate on jäsenkorjauksessa hyvin samankaltainen kaikilla jäsenkorjaajilla.

Esimerkiksi kalevalaiseen kansanparannukseen verrattaessa eroja löytyy hyvin vähän, jos ollenkaan. Kalevalainen jäsenkorjaus keskittyy kokonaisvaltaiseen hoitoon, kun taas kaustislainen kansanparannus keskittyy enemmän ongelman ratkaisuun etsien oireiden perusteella varsinaista vaivan aiheuttajaa.

Jäsenkorjaaja tunnuksella herkällä sormiltaan kipualueita ja usein syyt löytyvätkin, vaikka esimerkiksi röntgenkuvat eivät näyttäisi mitään vikaa olevankaan. Hyvin pienikin nikaman virheasento saattaa painaa nikamien välistä kulkevia herkkiä hermoja ja aiheuttaa erilaisia kiputiloja. Myöskään pienten fasettiniiveltien lukkiutumien näkyminen kuvissa, mutta saattavat aiheuttaa hyvinvinkin hankalia oireita.

Tyypillisiä ovat lannerangan alueen aihe-



Kaustislainen Mestari- ja Korjaantaja Heikki Jylhä käsittelemässä asiakkaansa kivuliasta niskaa ja rintarankaa.

uttamat iskiasvaivat, rintarangan ja kaularangan alueelta aiheutuu pään- ja niskan alueen kiputiloja sekä käsien puutumista ja särkyjä. Raajojen sijoiltaanmenot ja nivelvaivat ovat myös aina kuuluneet jäsenkorjaajien hoitokohteisiin. Esimerkiksi tenniskyynänpää on hyvin usein saatu hoidettua jäsenkorjaajien menetelmillä eikä ole tarvinnut turvautua kirurgisiin toimenpiteisiin. Jäsenkorjaaja käsittelee nikamia ja niveliä hyvin varovasti liikuttellen ja painaen nikaman alkuperäiseen asentoonsa ja vapauttaa lukkiutuneet nivelet. Samalla yleensä käsitellään myös sidekudoksia sekä lihaksia ja jänteitä vapauttaen hermoja puristustiloistaan.

Kaustislainen erikoisuus on varsin tunnettu hoitotapa, ”perskynkkä”, jossa asiakas istuu hoitajansa edessä ja kumartuu hoitajan ohjeiden mukaan eteenpäin. Hoitaja lukitsee sormillaan haluamansa nivelen tai nikaman ja hoidettavan ojentautuessa hoitajan peukalot painavat nikamaa, jolloin nikama liukuu oikealle paikalleen. Tämän hoitotavan etu on siinä, että hoidettava itse omalla liikkeellään säätelee hoidon voimakkuutta. Jos tuntuu kipua, voi hoidettava itse keskeyttää liikkeen eikä turhaa kipua aiheu-

teta. Tämän menetelmän kehitti aikanaan vanha tunnettu kansanparantaja Kängsälän Iina, joka ei heikkona naisena jaksanut kovin raskaita ja voimaa vaativia hoitotoimenpiteitä tehdä.

Koulutusta alalle järjestää mm. Kaustisen Kansanopisto, Suomen Kansanparantajaseura ja myös jotkut parantajat ovat kouluttaneet työlleen jatkajia.

Kalevalaista jäsenkorjausta on tutkittu Kuopion yliopistossa, jossa myös hoitomuoto on todettu erittäin tehokkaaksi, samoin kuin kaustislainen jäsenkorjaus Oulun yliopiston väitöstutkimuksessa. Kalevalaisen jäsenkorjauksen koulutus alkoi 90-luvulla tyypillisen suomalaisen ammatti-riidan seurauksena. Mestari- ja parantajat Olavi Mäkelä Ullavalta ja Pentti Penttilä Kaustiselta toimivat vielä 90-luvun alussa Kaustisen Kansanlääkintäkeskuksessa jäsenkorjauksen kouluttajina, mutta mielipiderojen vuoksi he erkaantuivat Kansanlääkintäkeskuksen toiminnasta ja aloittivat oman koulutuksen, jonka nimesivät Kalevalaiseksi kansanparannukseksi.

Molemmilla hoitotavoilla tai nimikkeillä on siis täysin samat lähtökohdat, vain käsiala voi olla toinen. - RT

Fuengirolan kulttuuriohjelmaa joulukuussa 2011

- Pe 2.12. Casa Cultura klo 20.30 Bossanova-konsertti
Pe 9.12. Casa Cultura klo 20.30 Klassisen musiikin konsertti

Joulukonsertti

- Ke 14.12. Los Bolichesin kirkko klo 19.30
Pe 16.12. Rosarion kirkko klo 20
Pe 16.12. Casa de la Cultura klo 20.30 Pianokonsertti, Tony Carnota
La 17.12. Palacio de la Paz klo 21 Suuri Jouluj- ja Uuden vuodenkonsertti (valssia ja polkkaa)
Ti 20.12. Palacio de la Paz klo 20.30 Joulukonsertti, Banda Municipal de Música
To 22.12. Casa Cultura klo 18 Lastenteatteri Alamar

Suomelan viikko-ohjelma

Maanantai	09.00 - 12.00	Hopeasepät		Suomela
	10.00 - 15.00	Toimisto ja kirjasto avoinna		Girasol
	10.00 - 12.00	Ompeluapu		Suomela
	12.15 - 13.00	Keppijumppa 1		Cantera-puisto
	12.15 - 13.45	Itämainen tanssi		Suomela
	14.00 - 15.00	Espanjaa, Fantástico 4		Suomela
	15.00 - 16.00	Fantástico 2		Suomela
	16.00 - 17.00	Fantástico 1		Suomela
	17.00 - 18.00	Fantástico 3		Suomela
	18.15 - 19.45	Seniori-piiri		Suomela
	Tiistai	09.15 - 10.15	Rentouttava venyttely	
10.30 - 12.00		Tietokone tutuksi, ennakkoilmi.		Suomela
12.15 - 12.45		Tuolijumppa		Suomela
13.15 - 15.15		Kirjallisuuspiiri		Suomela
15.30 - 17.00		Virikepiiri		Suomela
17.15 - 18.00		Äijäjumppa		Suomela
Keskiviikko	19.00 - 20.30	Soitinyhtye (?)		Suomela
	09.30 - 13.00	Tilkkupiiri		Suomela
	10.00 - 15.00	Toimisto ja kirjasto		Girasol
	13.15 - 14.00	Keppijumppa 2		Cantera-puisto
	14.00 - 16.15	Lounas á la Suomela		Suomela
	16.15 - 16.30	Viikkotiedotukset		Suomela
	16.30 -	Teemailta		Suomela
	19.00 - 21.00	Seniorien lavatanssikurssi		Suomela
Torstai	09.30 - 11.30	Käsityökahvila		Suomela
	09.30 - 11.30	Luontopiiri		Suomela
	11.30 - 12.15	Kuntojumppa		Suomela
	12.00 - 13.00	Tennis	Mailapelikeskus C.Cantera	
	12.30 - 14.00	Jooga		Suomela
	15.30 - 16.45	Helisevät		Suomela
	18.00 - 20.00	Kameraseura kk:n 2. ja 4. to		Suomela
	18.00	Golf-kerhon kokous kk:n 1. to		Suomela
Perjantai	09.30 - 13.30	Kuvataidepiiri		Suomela
	12.00 - 14.00	Espanjan keskusteluryhmä		Girasol
	13.30 - 16.30	Kuvataide 2		Suomela
	14.30 - 16.30	Kamerakerho kk:n 1. ja 3. pe		Suomela
	16.30 - 19.30	Aurinkorannikon Veteraanit, kk:n viim. pe		Suomela
	Lauantai	9.20 - 10.05	Zumba	
17.00 - 19.00		Yhteislauluilta		Suomela
19.00 - 21.00		Karaoke		Suomela
Sunnuntai	09.30 -	Sohail-kävely	lähtö	Rafaelin aukiolta
	09.00 -	Mijas-kävely	lähtö	Girasolin yläkulmalta
	14.00 - 15.00	Lounas á la Suomela		Suomela
	15.00 - 17.00	Juhlien ohjelmaryhmä		Suomela
	18.00 - 21.00	Tanssi-ilta, elävä musiikki, 3 €		Suomela

Joulukuun kuukausiohjelma

To 1.12.	klo 16	Suomelan Antologian esittely Hemingwayn kirjakaupassa
La 3.12.	klo 14	Hollolan puh.ork.ja Vox Feminae-kuoro konsertoivat G:n terassilla
	klo 17	Yhteislauluilta
	klo 19	Karaoke
Su 4.12.	klo 14-15	Lounas, 5 e
	klo 18	Tanssi-ilta, Hollolan puh.ork:n seitsikko, 3 e
Ti 6.12.	klo 9	ITSENÄISYYSPÄIVÄN lipunnosto Girasolin pihalla
	klo 12	Jumalanpalvelus Palacio de la Pazissa
	klo 14	ITSENÄISYYSJUHLA Palacio de la Paz'ssa
Ke 7.12.	klo 10-15	Toimisto ja kirjasto avoinna
	klo 14-16	Lounas, 4 e
	klo 16.15	Omat tiedotukset
	klo 16.30	Teemaillassa professori Martti Turtola
Pe 9.12.	klo 9	ANNAN JOULUMARKKINAT
Su 11.12.	klo 14	Lounas, 5 e
	klo 18	Tanssi-ilta, Kati-Tuulia, 3 e
Ke 14.12.	klo 10-15	Toimisto ja kirjasto avoinna
	klo 14-16	Lounas 4 e
	klo 16.15	Omat tiedotukset
	klo 16.30	Teemaillassa KAUNEIMMAT JOULULAULUT
Su 18.12.		Yksityistilaisuus Suomelassa
La 24.12.	klo 14	Perinteinen, runsas JOULULOUNAS, 20 e

Lisäyksistä ja muutoksista ilmoitetaan teemailloissa, ilmoitustauluilla, RadioFinlandiassa, SE- ja Fuengirola.fi-lehdissä. Jäseneksi voit liittyä Suomelan toimistossa tai teemailloissa. 25 euron vuosi- ja 10 euron kk-jäsenmaksulla saat osallistua ryhmiimme.





Asociación Finlandesa Suomela

Seppo Järvinen	HALLITUS 2011 – 2012	
Maija Pulkkinen	puheenjohtaja	635 728 246
Marjut Hurtig	rahastonhoitaja	618 828 022
Päivi Nummenmaa	tiedottaja	629 029 570
	sihteeri	619 570 832
	paivi.nummenmaa@luukku.com	
Raimo Röyttä	sali-isäntä	659 256 035
Hilkka Suorajärvi		681 174 455
Seppo Suorajärvi		681 174 455
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	Waltter Pirttivaara	652 539 840
Espanjan kieli	Tiina Lindén	670 671 483
	tina.linden@telefonica.net	
Espanjan keskusteluryhmä	Elena Vergara	658 814 033
Golf-kerho	Kari Hyttinen	693 780 578
	kari.hyttinen@saunalahti.fi	
	Tapani Saarentola	664 672 111
Käsityökahvila	Ulla Turtola	645 059 708
Itämainen tanssi, jumppa ja tietokone tutuksi	Sirpa Ruhanen	660 150 440
Jooga	Tiina Tuurna	693 712 417
Kirjallisuus+kirjoittajapiiri	Kaija Tyyskä	693 481 606
Kirjasto	Saini Kinnunen	657 352 846
	Kaarina Kämpe	639 481 122
Kuvataidepiiri	Risto Tuulensuu	654 022 018
Kuvataide 2	Eero Paakkunainen	652 296 959
Luontopiiri ja kamerakerho	Veikko Makkonen	649 226 712
Mijas-kävely	Olavi Silventoinen	952 664 257
Ohjelmat juhliin	Raija Ihanainen	687 313 193
Sohail-kävely	Anja Majoinen	645 291 170
Soitinyhtye	Rauno Järvinen	628 801 204
Suomelan Sanomat, toimitus	Marjut Hurtig	629 029 570
	marjut.hurtig@gmail.com	
- taitto	Risto Tuulensuu	654 022 018
Tennis	Paavo Hanhisalo	685 874 452
Tilkkupiiri	Liisa Turtiainen	952 468 860
Veteraanijaosto	Vesa Tuominen	636 635 154



FUGE-golf-kisa Alcaldesan kentällä 3.12.2011.
Suomelan golf-jäsenille kuljetus on
ilmainen (etu 10 e)

Pikkujoulu 12.1.2012 klo 18 Suomalassa
Hyvää Joulua ja menestyksestä uutta vuotta
2012!

Suomelan sali:
Camino de la Cantera 49, Los Pacos
Toimisto ja kirjasto:
Calle Las Vinas 54, Edif. Girasol,
E-29640 Fuengirola
Toimisto ja kirjasto ovat avoinna
ma ja ke klo 10-15

Tärkeitä puhelinumeroita

Yleinen hätänumero	112
Poliisin hätänumero	092
Rikosilmoitus	902 102 112
Palokunta	080
Ambulanssi	061

Perintöasiat kuntoon

Varatuomari Marja-Leena Gutiérrez ja asianajaja José González hoitavat kaikki perintöasiiasi kuntoon Espanjassa ja Suomessa.



Käänny puoleemme ja saat asiiasi nopeasti järjestykseen.

Ammattitaitomme ansiosta laskusi pysyy kohtuullisena.

Yhteydenotot (Marja-Leena Gutiérrez):
Puh. +34 633 130 241
+358 (0)50 381 0779
mlg@laki.es

Toimisto Calle Linaje n° 4, 7° A
29001 Málaga
(100 m Centro-Alamedan juna-asemalta)

Lisätiedot www.laki.es