

Suomelan Sanomat

Asociación Finlandesa Suomela jäsenlehti - lokakuu 2026



**Suomelassa riittää tekemistä –
löydä oma harrastuksesi**



DESDE 1966
Ópticas AVENIDA

LINSSIT, KEHYKSET JA KUULOLAITTEET



TARJOUKSET
SUOMELAN JÄSENILLE



-35%



ILMAINEN NÄONTARKASTUS, SILMÄNPOHJAKUVAUS JA KUULONTUTKIMUS

AVDA. DE LOS BOLICHES 80 PUH. 952 460 888
MA-PE 10-19 / LA 10-13.30



AVDA. DE MIJAS 2 PUH. 952 475 788
MA-PE 9.30-20 / LA 10-13.30



KATRIINA RAISKIO-FLYGARE

**ESPANJASSA
LAILLISTETTU
LAKIMIES**



Abogados - Lawyers - Lakimiehet

Kaikki lakiasiat vuodesta 1999



mm. asuntokaupat, perinnöt, verotus, nie-numerot jne.

Tel. (+34) 651 603 127, (+34) 643 512 303

katriina@rrflaw.es / saara@rrflaw.es

Avenida Del Tivoli 17, CC/Las Ventas, Local 35
29631, BENALMÁDENA (Arroyo de la Miel)

www.rrflaw.es



Suomalaisella ammattitaidolla

— **Suomelan jäsenkortilla ja -10%** —



Parturi-kampaaja
Maarit Salomäki



SKY-kosmetologi
Tiina Haka-Ylitalo



Lymfa- ja vyöhyketerapeutti,
Hieroja

Nina Ivakko



Varaa aika
Timma.es/helmifuengirola



C/ Barnabe Tierno 3



+34 722 821 329



Taas mennään!

Suomelassa eletään jälleen yhtä vuoden kiireisimmistä ajoista. Kesän rauhallisempien kuukausien aikana olemme tehneet paljon töitä tulevan kauden eteen. Syksyn ja talven tapahtumia ja harrastuksia on järjestelty, suunniteltu ja sovittu – ja samalla katse on ollut jo pitkällä ensi keväässäkin.

Nyt alkaa olla aika avata ovet kunnolla ja käynnistää jälleen se Suomelan arki, jonka vuoksi tätä kaikkea tehdään. Edessä on mukava, tapahtumarikas ja ennen kaikkea harrastepitoinen talvi yhdessä. Tarjolla on tuttua toimintaa, mutta myös uutta, ja varmasti jokaiselle löytyy jotakin kiinnostavaa.

On hienoa nähdä kesän jälkeen tuttujen kasvojen palaavan takaisin Suomelaan ja harrastusten pariin. Samalla haluan toivottaa erityisen lämpimästi tervetulleiksi kaikki uudet suomalaiset. Meille voi tulla mukaan juuri sellaisena kuin on – tutustumaan ihmisiin, kokeilemaan uusia harrastuksia tai ihan vain viihtymään hyvässä seurassa.

Suomelan tärkeimpiä asioita ovat aina olleet ihmiset, yhdessä tekeminen ja hyvä yhteishenki. Pidetään niistä kiinni myös tulevana kautena.

Tervetuloa takaisin ja tervetuloa mukaan – tehdään yhdessä jälleen mukava talvi täällä aurinkoisella Aurinkorannikolla!

Jirkka Jurvanen
puheenjohtaja

Lokakuun sisältö

Puheenjohtajalta: Taas mennään!	1
Uusia tuulia Suomelassa	3
Suomelan kuvataidepiiri	4
Suomelan mölkky	5
Suomelan Harrastepiirit esittelyssä	6 - 9
Suomelan avoimet ovet	10 - 11
Suomelan uudet kolumnistit	12
Suomelan uusi toimistos sihteeri	13
Liikettä, hyvää oloa ja yhdessä tekemistä	14
Maanantain teematilaisuudet	15
Tilaisuudet	16
Suomela ääneen - uusi Radiopaja aloittaa	19
CVT-Laulukurssi Suomelassa	20
Suomelan teatterin kuulumisia	21
Tuula Kaunisto viihtyy Suomelan keittiössä	22
Suomelan Golf kuulumisia	23
Suomela - pioneerien rakentama suomalaisten olohuone	24 - 25
Uuden aloittamisen vaikeus	26
Suomelan kirjallisuuspiiri	27
Ajankohtaista Espanjasta	28
Liike on lääke (Totta vai Tarua)	29
Harrasteryhmien yhteystiedot	31
Suomela-info	32



Suomelan Sanomat

Kustantaja: Asociación Finlandesa Suomela

Päätoimittaja: Suomelan hallitus, media@suomela.info,

Ulkoasu: taittaja@suomela.info

Kannen kuva: Suomelan mölkky

Painopaikka: Solprint, S.A., Mijas

Jakelupyynnöt: media@suomela.info

Painosmäärä: 2500 kpl

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

Uusia tuulia Suomalassa

Syksy tuo Suomelaan muutamia näkyviä uudistuksia.

Yksi niistä on jo kädessänne: Suomalainen Sanomat. Lehden painoasua on kevennetty kustannussyistä, sillä aiemmin käytetty paperi oli kallis. Samalla lehti palaa entistä vahvemmin nimensä mukaiseen tehtävään. Suomalainen Sanomissa kerrotaan ennen kaikkea Suomalainen omista asioista, harrastuspiireistä, tapahtumista ja siitä, miten toimintaan pääsee helposti mukaan.

Toinen muutos koskee perinteistä keskiviikkolounasta. Vuosikymmeniä tärkeänä suomalaisten kohtaamispaikkana toiminut lounas keräsi viime kaudella niin vähän ruokailijoita, ettei sen järjestäminen nykyisillä kustannuksilla ja vapaaehtoisten määrällä ole mahdollista. Päätös ei kuitenkaan välttämättä ole lopullinen. Jos kysyntää ja vapaaehtoisia tulevaisuudessa riittää, lounaan järjestämistä voidaan harkita uudelleen.

Uusia tuulia puhalttaa myös tiedottamisessa. Lehden artikkeleita julkaistaan jatkossa entistä enemmän Suomalainen verkkosivuilla ja sosiaalisessa mediassa, jolloin ne tavoittavat lukijat myös fyysisen lehden jakelualueen ulkopuolella.

Lisäksi uusi Radiopaja aloittaa yhteistyön FinnRadion kanssa ja Suomalainen omia radio-ohjelmia voidaan näin kuunnella nettiradion kautta missä päin maailmaa tahansa.

Suomalassa järjestetään 31.10. infotilaisuus, jossa puheenjohtaja ja hallituksen jäseniä kertovat tarkemmin uusista tuulista ja siitä, mitä Suomalassa tällä hetkellä tapahtuu. Viime vuosikokouksessa jäseniltä tuli paljon hyviä kysymyksiä, mutta vuosikokous ei aina ole paras paikka laajemmalle keskustelulle. Nyt siihen halutaan tarjota oma tilaisuutensa. Infotilaisuudessa voi kuulla ajankohtaisista asioista, esittää kysymyksiä ja keskustella hallituksen kanssa Suomalainen toiminnasta ja tulevaisuudesta.

Suomela muuttuu ajan mukana, mutta tavoite säilyy :
tuoda ihmisiä yhteen.



Asociación Finlandesa
Suomela

Jirkka Jurvanen
puheenjohtaja

Suomelan kuvataidepiiri

Suomelan kuvataidepiiri kokoontuu perjantaisin kello 11–15 Suomelan salissa, jossa Tarja Pihlasen johdolla maalataan, luonnostellaan, opetellaan uusia tekniikoita ja kehitetään omia taitoja rennossa ja kannustavassa seurassa. Toimintakausi kestää yleensä lokakuusta maaliskuuhun, joskus myös huhtikuulle, ja yhdellä kokoontumiskerralla mukana on tavallisesti 10–16 taiteen tekemisestä kiinnostunutta osallistujaa.



Suomelan kuvataidepiiri kokoontuu perjantaisin kello 11–15 Suomelan salissa, jossa Tarja Pihlasen johdolla maalataan, luonnostellaan, opetellaan uusia tekniikoita ja kehitetään omia taitoja rennossa ja kannustavassa seurassa.

Piirissä työskennellään monipuolisesti akryyli-, pastelli-, akvarelli- ja öljyväreillä, ja jokainen voi keskittyä omaan työhönsä tai osallistua yhteisiin harjoituksiin ja vaihtuvien teemojen mukaiseen tekemiseen. Tapaamisen päätteeksi päivän aikaansaannoksia katsellaan yhdessä, jolloin voidaan jakaa kokemuksia, antaa vinkkejä ja oppia samalla myös muiden työskentelystä.

Aikaisempaa kokemusta ei tarvita, sillä mukaan voi tulla jokainen, jolla on kiinnostusta kokeilla taiteen tekemistä, ja aloittelijoita opastetaan välineiden, materiaalien sekä eri tekniikoiden käytössä. Ensimmäiselle kerralle voi tulla tutustumaan, mutta jatkossa osallistujat tarvitsevat omat työvälineet, maalausohjat tai paperit.

Kuvataidepiirillä on pitkät perinteet, ja vuosien aikana sen toimintaan ovat kuuluneet myös näyttelyt, retket ja yhteiset teemat. Ryhmään voi liittyä kesken kaudenkin tulemalla rohkeasti ovesta sisään, kunhan on Suomelan jäsen.

Yhdessä tekemisen lomassa syntyy taiteen lisäksi usein myös läheisiä ystävyssuhteita.

Teksti Jirkka Jurvanen

Suomelan mölkyssä viihdytään yhdessä

Suomelan mölkky tarjoaa hauskaa yhdessäoloa ja leikkimielistä kilpailua mukavassa seurassa ulkoilmasta nauttien. Tuomo Utraisen vetämät pelit järjestetään Los Pacosissa La Canteran puistossa tiistaisin ja torstaisin kello 12.00 –14.00 Syyskausi alkaa 15. lokakuuta ja jatkuu joulutaukoa lukuun ottamatta maaliskuun loppuun.



Mukaan voi tulla ilman kokemusta, sillä säännöt käydään uusien pelaajien kanssa läpi ja niitä kerrataan tarvittaessa pelin aikana. Suomelan jäsenet osallistuvat maksutta, ja pelivälineet löytyvät Suomelan puolesta, joten mukaan tarvitaan säänmukainen vaatetus ja hyvät kengät.

Mölkky sopii lähes kaikille, sillä pelaaminen ei vaadi erityisen hyvää fyysistä kuntoa. La Canteran puistoon johtavat kuitenkin portaat, mikä voi vaikeuttaa liikuntarajoitteisten osallistumista.

Uudet pelaajat voivat tulla suoraan kentälle noin 15 minuuttia ennen pelivuoron alkua, jolloin he ehtivät ilmoittautua ja tutustua pelin sääntöihin.

Suomelan mölkyssä tärkeintä eivät ole tulokset, vaan yhdessä vietetty aika, leikkimielinen kilpailu ja uudet tuttavuudet – juuri niiden vuoksi moni palaa kentälle viikko toisensa jälkeen.



Suomelassa riittää tekemistä

– löydä oma harrastuksesi



Suomelan harrastustarjonta on tänäkin kautena niin laaja, että lähes jokaiselle löytyy jotakin. Liikuntaa, pelejä, kädentaitoja, kulttuuria, kieliä, tekniikkaa ja yhdessäoloa – harrastuksen lisäksi ryhmät ovat hyvä tapa tutustua uusiin ihmisiin ja löytää oma porukka Aurinkorannikolla.

Useimpia Suomelan harrastuksia voi tulla kokeilemaan kerran ilman jäsenyyttä. Padel, golf ja espanjan kieli ovat kuitenkin aina maksullisia, ja yksittäiset ryhmät voivat rajoittaa kokeilumahdollisuutta.

Liikettä ja hyvää oloa



Asahi on Suomessa kehitetty terveysliikuntamuoto, joka sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille. Rauhalliset liikkeet tehdään oman liikkuvuuden mukaan seisten tai tarvittaessa istuen. Asahia järjestetään maanantaisin ja torstaisin Suomelan salissa.

Kehonhuoltoa nauraan yhdistää liikkumisen ja hyvän mielen. Ryhmä kokoontuu tiistaiaamuisin Suomelan salissa.



Keppijumpassa keppi toimii yksinkertaisena mutta tehokkaana apuvälineenä liikkuvuuden ja kehonhallinnan harjoittamiseen. Jumpa järjestetään perjantaisin, ja mukaan otetaan omat kepit.

Padeljumpa tarjoaa liikuntaa torstaiaamuisin.

Cantera-puiston remontin vuoksi harjoituspaikka ilmoitetaan erikseen.

Tanssijumpassa kuntoa kohotetaan musiikin ja tanssin tahdissa. Tunnit pidetään torstaisin Suomelan salissa.

Tanssimaan!

Rivitanssissa tanssitaan ilman paria, joten mukaan voi lähteä yksinkin. Ryhmä harjoittelee torstaisin, ja joukkoon ovat tervetulleita niin uudet kuin kokeneemmatkin tanssijat.

Lavatanssissa pääsee puolestaan suomalaisten lavatanssien tunnelmaan. Suomalassa toimii kaksi lavatanssiryhmää, ja uuden kauden tarkemmasta alkamisajankohdasta ilmoitetaan erikseen.

Pallot, kuulat ja keilat liikkeelle

Padel on kasvanut yhdeksi Suomalain suurimmista harrastuksista. Pelaajia on jo yli 300, ja toimintaa löytyy aloittelijoista kokeneisiin pelaajiin. Tarjolla on muun muassa Leidipadeliä, Äijäpadeliä, Padelmixiä ja rennompia Höntsä-ryhmiä. Pelit järjestetään Wekap Padel Clubilla Los Pacosissa.



Golfkerho kokoaa yhteen Aurinkorannikolla asuvat ja lomailevat golfin ystävät. Tavoitteena on päästä pelaamaan rannikon kentillä edullisesti ja ennen kaikkea hyvässä seurassa.



Mölkky on helppo aloittaa, sillä aikaisempaa kokemusta ei tarvita ja säännöt oppii nopeasti pelaamisen lomassa. Suomalain mölkkyä pelataan tiistaisin ja torstaisin Cantera-puistossa.



Petankkia pelataan maanantaisin, keskiviikkoisin ja perjantaisin Cantera-puistossa. Kyseessä on itseohjautuva ryhmä, jossa yhdistyvät pelaaminen, ulkoilu ja mukava yhdessäolo.

Kädet tekevät

Hopeasepissä pääsee tutustumaan hopeatöiden tekemiseen maanantaiaamuisin Suomelan salissa.

Keramiikkaryhmässä valmistetaan matalanpolton savesta koriste- ja käyttöesineitä. Työt lasitetaan ja poltetaan valmiiksi keramiikaksi. Mukaan voivat tulla sekä ensikertalaiset että aikaisemmin keramiikkaa harrastaneet.

Mosaiikkiryhmä kokoontuu tiistaisin. Mosaiikkityö tarjoaa mahdollisuuden käyttää värejä, muotoja ja omaa luovuutta aivan oman maun mukaan.

Kuvataidepiirissä annetaan luovuudelle tilaa. Perjantaisin kokoontuvaan ryhmään ovat tervetulleita sekä vasta-alkajat että pitkään maalausta harrastaneet.

Käsityöryhmän perusajatuksena on yhdessä tekeminen ja osaamisen jakaminen. Ryhmässä neulotaan, opitaan toisilta ja saadaan uusia ideoita omiin töihin.

Ompelunurkassa voi korjata, lyhentää, jatkaa, paikata, tuunata tai valmistaa kokonaan uutta. Ryhmä toimii omatoimisesti, ja Suomelassa on myös ompelukoneita harrastajien käytettävissä.

Leivontaryhmässä jauhot pölyävät maanantaisin.



Pelejä ja yhdessäoloa

Canasta on korttipeli, jossa esimerkiksi neljä pelaajaa muodostaa kaksi joukkuetta. Peliä ei tarvitse osata etukäteen, sillä uudet pelaajat opastetaan mielellään mukaan. Canastaa pelataan tiistai-iltaisain Suomelan salissa.

Kieltä, kirjoja ja uusia taitoja

Espanjan tunneilla paikallista kieltä harjoitellaan rennossa ja kannustavassa ilmapiirissä. Mukaan voi tulla myös kesken kauden, ja tunnit sopivat myös Aurinkorannikolla vain lomaileville.

Kirjallisuuspiiri kokoaa kirjoista ja kirjallisuudesta kiinnostuneet yhteen perjantaisin. Lukeminen saa aivan uuden ulottuvuuden, kun ajatuksia ja kokemuksia pääsee vaihtamaan muiden kanssa.

Digitaidoissa opetellaan tämän päivän sähköisessä maailmassa tarvittavia taitoja turvallisesti ja yhdessä. Tarkoituksena on myös tarjota paikka, jossa voi kysyä rohkeasti asioista, jotka digimaailmassa askarruttavat.

Mikrofoniin ja näyttämölle

Radiopajassa keskitytään ääneen ja radio-ohjelmien tekemiseen ideasta valmiiksi lähetykseksi.

Teatteri Suomela tarjoaa mahdollisuuden nousta näyttämölle ja päästä mukaan teatterin tekemiseen.



AVOIMET OVET



24.10. Suomalaisansali
11-13

Camino de la Cantera 49, Los Pacos



Jooga ja jumprat



Mölkky



Padel



Tanssit



Golf



Espanja



Retket



Vapaa pääsy

Suomelan avoimet ovet

Avoimissa ovissa pääsee tutustumaan Suomelan toimintaan

Suomelan avoimet ovet tarjoavat jälleen mahdollisuuden tulla tutustumaan yhdistyksen toimintaan, harrastusryhmiin ja ennen kaikkea ihmisiin niiden takana. Päivän aikana Suomelan eri harrastusryhmät esittelevät toimintaansa, joten tapahtuma sopii hyvin myös niille, jotka pohtivat uuden harrastuksen aloittamista.

Avoimissa ovissa ei kuitenkaan vain esitellä toimintaa, vaan tarkoituksena on viettää mukavaa päivää yhdessä. Ulkona palvelee aikaisempina vuosina suuren suosion saanut cava-baari, ja myös Suomelan oma baari on avoinna. Grillimestari huolehtii puolestaan siitä, ettei kenenkään tarvitse lähteä kotiin nälkäisenä.



Ohjelmassa on ollut perinteisesti myös pientä leikkimielistä tekemistä ja sisätiloissa on pelattu minimölkkyä.

Avoimet ovet ovat keränneet aina arviolta 300–400 kävijää. Tapahtumaan voi tulla matalalla kynnyksellä katsomaan, mitä kaikkea Suomelassa tehdään – ja samalla ehkä löytää itselleen uuden harrastuksen ja uusia tuttavuuksia.

Kaikki ovat tervetulleita!

Kuvat Jari Inkala ja ovat vuodelta 2025



Suomelan uudet kolumnistit



Suomelan Sanomien kolumnistijoukko kasvaa kahdella

Suomelan Sanomilla on kaksi uutta kolumnistia. Toinen heistä on **Kari Sulin**, merkittävä urheiluvaikuttaja ja Suomelan hallituksen jäsen. Toinen on psykologi **Camilla Lindström**.

Camilla on työskennellyt vuodesta 2014 lähtien laillistettuna psykologina Espanjassa. Nykyisin hän tarjoaa psykologista ohjausta ja neuvontaa muun muassa elämänmuutostilanteisiin, kriiseihin, ahdistukseen, masennukseen, pelkoihin ja traumakokemuksiin. Hänen työhönsä kuuluvat myös parisuhteisiin sekä lasten kasvatukseen ja kehitykseen liittyvät kysymykset. Näistä aiheista hän kirjoittaa Suomelan Sanomiin syksyn ja talven aikana.

Aurinkorannikolla Camilla toimii myös Saapas-nuorisotoiminnan ja nuorille suunnatun maksuttoman Walk-in-terapian koordinaattorina. Hän työskenteli yhdeksän vuoden ajan Aurinkorannikon suomalaisen koulun psykologina, ja vuodesta 2021 lähtien hän on toiminut myös suomalaisen tv-tuotannon psykologina.

Camilla on valmistunut myös Krav Maga -ohjaajaksi ja on opettanut naisille itsepuolustusta vuosien ajan. Hän vetää itsepuolustuskurssin myös Suomelassa ja yhdistää psykologista osaamistaan erityisesti naisiin kohdistuvan väkivallan ehkäisyyn.

Camillan suomalais-espanjalaiseen perheeseen kuuluu espanjalainen puoliso, jonka hän tapasi Krav Maga -kursseilla, kaksi poikaa ja kaksi labradorinnoutajaa. Koirat toimivat myös terapiakoirina, ja Camilla on tehnyt lisäksi hevosavusteista terapiaa. Vapaa-ajallaan hän harrastaa dirt-pyöräilyä, jossa ajetaan hyppyreitä sisältävillä radoilla ja tehdään temppuja ilmassa.

Suomelan uusi toimistosihtööri

Sitku-elämä vaihtui Espanjaan

Suomelan uusi sihtööri **Satu Vaara** tuli Aurinkorannikolle alun perin pakkasta pakoon. Hän ja hänen miehensä ajattelivat pitkään muuttavansa Espanjaan vasta eläkkeellä, mutta muutaman pidemmän oleskelun jälkeen suunnitelma muuttui.

”Mietimme, miksi eläisimme sitku-elämää, kun voimme tulla tänne jo aikaisemmin.”

Satu kokeili elämää Aurinkorannikolla työskentelemällä muun muassa kampaamossa, ravintolassa ja tallilla. Tallityö oli luonteva valinta, sillä hevoset ovat olleet tärkeä osa hänen elämäänsä nuoresta asti.

”Ostin ensimmäisen hevoseni 15-vuotiaana omilla rahoillani. Ratsastin tavoitteellisesti vuosia, ja minulla on Suomessa oma pieni talli.”

Kun Sadun yritystoiminta muutti muotoaan, talven viettäminen Aurinkorannikolla tuli mahdolliseksi.

Tehtävän vaatimaa kokemusta hänellä on runsaasti. Sadulla on pitkä tausta asiakaspalvelusta ja yrittäjyydestä. Myös liikunta ja urheilu ovat hänelle tuttuja, ja ne ovat keskeinen osa Suomelan toimintaa.

”Liityin Suomelan jäseneksi viime syksynä ja aloin pelata padelia. Harrastan myös uintia, joogaa ja pilatesta sekä lenkkeilen koiran kanssa.”

Uuteen tehtävään häntä on perehdyttänyt Suomelan pitkäaikainen sihtööri **Anne Koskimaa**.

”Toimenkuva on laaja ja uutta opeteltavaa on paljon, vaikka tehtäviä onkin jaettu **Marita Hakkaraisen** kanssa.”

Toiveissa toimintaa myös työikäisille ja perheille

Satu toivoo Suomelan toiminnan kehittyvän vastaamaan nykyistä paremmin myös päivätöissä käyvien ihmisten tarpeisiin.

”Täällä on nykyään paljon työikäisiä, jotka kaipaisivat harrastusmahdollisuuksia ja ohjelmaa myös perheille. Se tietysti edellyttäisi toimintaa iltaisin ja viikonloppuisin.”

Satu asuu miehensä kanssa Mijas Golfen rauhallisella alueella. Vuoren päällä sijaitsevan kodin takapihalta pääsee suoraan ulkoilureiteille, ja kattoterassilta avautuvat näkymät merelle ja vuorille.

”Olemme vähän maalaisia. Tarvitsemme omaa rauhaa. Täällä sitä riittää.”



Satu Vaara

Liikettä, hyvää oloa ja yhdessä tekemistä



Riina Leppäkangas on personal trainer, ryhmäliikuntaohjaaja ja hyvinvointialan yrittäjä, joka on valmentanut asiakkaita Aurinkorannikolla vuodesta 2015. Syksyllä hän ohjaa Suomessa Lempeä liike ja rentoutus -tuntia.

Tunnilla tehdään lempeitä liikkuvuusharjoituksia ja annetaan lopuksi keholle ja mielelle aikaa rentoutua. Riinan tavoitteena on auttaa ihmisiä löytämään liikkumisen ilo, vahvistamaan kehoa ja voimaan kokonaisvaltaisesti paremmin kannustavalla otteella.



Fuengirolassa ja lähialueilla Riina tarjoaa henkilökohtaista valmennusta, ryhmäliikuntaa sekä erilaisia yhteisöllisiä tapahtumia. Hän pyörittää myös naisille suunnattua yhteisöä, jossa järjestetään kerran kuukaudessa maksutonta teematoimintaa. Tarkoituksena on liikunnan lisäksi tuoda ihmisiä yhteen ja tarjota mahdollisuuksia uusiin tuttavuuksiin.

Liikunnan lisäksi Riinan sydäntä lähellä on eläinsuojelu. Hän toimii vapaaehtoisena paikallisilla kissa- ja koiratarhoilla ja haluaa tehdä niiden tärkeää työtä tunnetuksi.

Syksyn ja talven aikana Riina yhdistää liikunnan ja hyvän tekemisen järjestämällä maksuttomia vierailuja rescue-tarhoille sekä hyväntekeväisyyskävelyitä ja -jumbpia. Osa tapahtumien tuotosta lahjoitetaan suoraan paikallisten tarhojen hyväksi.

Omalla vapaa-ajallaan Riina harrastaa laitepilatesta, lenkkeilyä ja monenlaista aktiivista tekemistä. Innostutaan, liikutaan ja tehdään hyvää yhdessä!

Riina Leppäkangas

Maanantain teematilaisuudet

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

5.10

Padelin säännöt- ja pelietiiikka tutuksi.

Hanna Kytölä-Lundström, Wille Rannila, Tepi Saarentola esittelevät Suomelan Padelin toimintaa ja syksyn ohjelmaa.

Tervetuloa! Kahvila/baari avoinna.

12.10.

Sähkösovimusten kilpailuttaminen

Tule kuulemaan ajankohtaista tietoa Espanjan sähkömarkkinoista sähkösovimusten vertailusta ja siitä, miten voit säästää sähkökuluissasi. Tanja Helminen

Tervetuloa! Kahvila/baari avoinna.

19.10.

Alipainehieronnan edut

Alipainehieronta on tehokas lihaskipujen hoito, se parantaa lihasten liikkuvuutta. Pasi Stark

Tervetuloa! Kahvila/baari avoinna.

26.10.

Kuvataideilta: Rakkautta ja väriä

Luento kuljettaa katsojat ja kuulijat Chagallin elämänvaiheiden läpi mahdollisimman syvältä luotaavasti hänen kuviaan apuna käyttäen.

Tervetuloa! Kahvila/baari avoinna.

Teematilaisuuksiin on vapaa pääsy

Lokakuu 2026

Tilaisuuudet

Ma	5.10.	16.30 – 17.45	Padelin säännöt tutuksi. Hanna, Wille ja Tapi esittelevät syksyn toimintaa.
Pe	9.10.	19.00 – 22.00	Avajaistanssit DuoSeitu / Seija ja Tuomo Övermark. Liput 10 €
Su	11.10.	15.00 – 17.00	Musiikkiteatteri 80's Show Suomihitit. Liput 15 €
Ma	12.10.	16.30 – 17.45	Sähkösovimuksen kilpailuttaminen. Tanja Helminen.
Pe	16.10.	19.00 – 22.00	Perjantai tanssit Wille. Liput 10 €
Su	18.10.	14.00 – 17.00	Retki; Taidetta, tepastelua ja tapastelua. Seita Van Den Eden. 25 €
Ma	19.10.	16.30 – 17.45	Alipainehieronta. Pasi Starck.
Ti	20.10.	13.45 – 14.45	Digikoulutus. Markku Lybeck, vain tämän yhden kerran. 6 €
La	24.10.	11.00 – 13.00	Avoimet ovet -tapahtuma.
Su	25.10.	15.00 – 17.00	Spede Show iskee jälleen. Liput 15 €
Ma	26.10.	16.30 – 17.45	Kuvataideilta Rakkautta ja värejä. Marja Ilola.
Ke	28.10.	18.00	Näytelmä – Kun vuodet vierivät. Liput 15 €
Pe	30.10.	19.00 – 22.00	Perjantaitanssit / Rentun ruusut. Liput 15 €
La	31.10.	11.00 – 13.00	Info-tilaisuus. Keskustelutilaisuus jäsenistölle toiminnasta.

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

Teatteri- ja konserttiliput voi varata ja ostaa ennakoon toimistossa ainoastaan käteisellä (ma klo 11.00–14.00 tai to klo 16.00–19.00). Tanssi- ja lounasliput myydään o'railla. Mahdolliset harrastemaksut suoritetaan vetäjille käteisellä.

Muutokset kuukausi- ja viikko-ohjelmassa ovat mahdollisia.

Seuraa päivitettyjä tietoja kotisivullamme www.suomela.info

Viikkotiedote LOKAKUU 2026



Asociación Finlandesa
Suomela

MAANANTAI

10–13.15	Käsityö (alk. 15.10.) / Hopeasepät (alk. 5.10.)	Suomelan sali
10.30–12	Leidipadel	Padel los Pacos
11–14	Toimisto ja kirjasto avoinna	Suomelan toimisto
12–14	Äijäpadel	Padel los Pacos
13.30–14.15	Asahi	Suomelan sali
14.45–15.45	Espanjan alkeet	Suomelan toimisto
15–18	Petankki	Cantera-puisto
16–17	Espanjan alkeet keskusteluryhmä	Suomelan toimisto
16.30–17.45	Maanantain teemailta	Suomelan sali

TIISTAI

9–10.30	Höntsäpadel	Padel los Pacos
9.15–10.15	Kehonhuoltoa nauraen	Suomelan sali
10.30–13.30	Mosaikki	Suomelan sali
12–14	Mölkky	Cantera-puisto
14.45–15.45	Espanjan jatko-oppitunti	Suomelan toimisto
15.15–16.15	Lavatanssi alkeisryhmä (aloitusaika ilmoitetaan myöhemmin)	Suomelan sali
16–17	Espanjan jatko, keskusteluryhmä	Suomelan toimisto
16.30–17.30	Lavatanssin jatkoryhmä (aloitusaika ilmoitetaan myöhemmin)	Suomelan sali
18–21	Canasta	Suomelan sali

KESKIVIIKKO

9–12.30	Ompelunurkka (alk. 14.10.)	Suomelan sali
10–10.45	Keppijumppa	Paikka ilmoitetaan myöhemmin
12–14	Padelmix, taso 1–2	Padel los Pacos
12.45–13.45	Espanjan edistyneet oppitunti	Suomelan sali
14–15	Espanjan edistyneet, keskusteluryhmä	Suomelan sali
15–18	Petankki	Cantera-puisto
17.30–19.30	Teatteri Suomelan harjoitukset	Suomelan sali

TORSTAI

9–12	Keramiikka (alk. 8.10.) / Käsityö (alk. 15.10.)	Suomelan sali
10.30–12	Padel aloittelijat	Padel los Pacos
10.30–11.20	Padel jumppa	Paikka ilmoitetaan myöhemmin
12–14	Mölkky	Cantera-puisto
12.30–15.15	Asahi	Suomelan sali
14.45–15.45	Espanjan lukupiiri	Suomelan toimisto
15–16	Tanssijumppa (aloitusaika ilmoitetaan myöhemmin)	Suomelan sali
16–19	Toimisto ja kirjasto avoinna	Suomelan toimisto
16.15–17.15	Rivitantsi (aloitusaika ilmoitetaan myöhemmin)	Suomelan sali
17.30–19.30	Teatteri Suomelan harjoitukset	Suomelan sali

PERJANTAI

9–10	Lempeä liike ja rentoutus -kurssi	Suomelan sali
10–10.45	Keppijumppa	Paikka ilmoitetaan myöhemmin
11–15	Kuvataide	Suomelan sali
12–14	Padelmix, taso 1–2	Padel los Pacos
14–16	Padelmix, taso 1–1A	Padel los Pacos
15–18	Petankki	Cantera-puisto
15.15–17.15	Kirjallisuus	Suomelan sali
16–18	Radiopaja (alk. 9.10.)	Suomelan toimisto
19–22	Perjantaitanssit (seuraa ilmoittelua)	Suomelan sali

LAUANTAI

12–14	Teatteri Suomelan harjoitukset	Suomelan sali
14–15.30	Höntsäpadel	Padel los Pacos

SUNNUNTAI

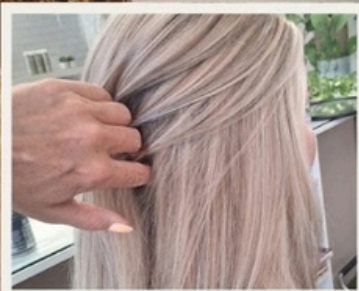
10.00	Golf (alk. 11.10.)	
15–17	Musiikkia, esityksiä (seuraa ilmoittelua)	Suomelan sali

HARMONIA

RAITAPAKETTI

69€

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



GEELILAKKAUS

35€

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



JALKATERAPEUTIN TÄYDELLINEN JALKAOITO

55€

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



YUMI BROWS & LASHES

50€

- RIPSIN KESTOTAIVUTUS 45€
- KAUNIIT KAARTUVAT JA INTENSIIVISEN MUSTAT RIPSET JOTKA PYSYVÄT HYVÄNÄ USEITA VIIKKOJA



+34 622 358 788

www.slotti.fi/booking/harmonia
ETUKOODI "suomela"

Avenida Jesus Cautivo 9 Los Boliches

Suomela ääneen uusi Radiopaja aloittaa



Suomelan harrastustoiminta saa tänä syksynä uuden tulokkaan, kun Radiopaja aloittaa toimintansa. Pajassa tutustutaan radio-ohjelmien ja podcastien tekemiseen käytännössä – aina ensimmäisestä ideasta valmiin ohjelman julkaisemiseen saakka. Radiopajassa opetellaan yhdessä, kuinka ohjelma suunnitellaan, millainen käsikirjoitus toimii radiossa, miten haastattelu tehdään ja kuinka puhetta ja muuta äänimateriaalia tallennetaan ja editoidaan. Aikaisempaa kokemusta radiotyöstä tai äänittämisestä ei tarvita, vaan mukaan voi tulla oman kiinnostuksen ja ideoiden kanssa. Tärkeintä on uteliaisuus ja halu kokeilla, millaista oman radio-ohjelman tekeminen käytännössä on.

Tarkoituksena ei ole kuitenkaan tehdä ohjelmia vain pöytälaatikkoon.

Radiopajassa syntyneille ohjelmille saadaan oma ohjelma-aika FinnRadiosta, joten valmiit tuotokset pääsevät nettiradion kautta kuultaviksi kaikkialla maailmassa. Ohjelmien aiheita voivat olla esimerkiksi Suomelan toiminta, Aurinkorannikon elämä, kulttuuri, musiikki, ihmiset ja kiinnostavat tarinat – tai aivan uudenlainen ohjelmaidea.



Radiopajaa vetää pitkän linjan audiovisuaalisen alan ammattilainen ja FinnRadion omistaja **Jirkka Jurvanen**.

Radiopaja kokoontuu perjantai-iltapäivisin klo 15.00 – 17.00 Suomelan toimistolla. Mukaan ovat tervetulleita niin mikrofoniin eteen haluavat kuin ohjelmien suunnittelusta ja tekniikasta kiinnostuneet. Tekemistä löytyy siis myös niille, jotka viihtyvät mieluummin mikrofoniin toisella puolella.

Ehkä Suomelan seuraava radioääni olet juuri sinä!

CVT-Laulukurssi Suomalassa

Haluaisitko löytää äänestäsi lisää voimaa, korkeutta, syvyyttä tai aivan uusia sävyjä? Suomalan salissa järjestetään lauantaina 17.10.2026 CVT-laulukurssi, jossa tutustutaan monipuolisen ja terveen äänenkäytön mahdollisuuksiin sekä teoriassa että käytännössä.

CVT eli **Complete Vocal Technique** tarjoaa käytännön työkaluja erilaisiin laulutyylihin klassisesta iskelmään ja popista rockiin. Tekniikan avulla voidaan harjoitella myös säröä, huutoa, murinaa ja örinää turvallisesti ja ääntä rasittamatta. Lähtökohtana on, että jokainen voi oppia käyttämään ääntään terveesti ja monipuolisesti.

Kurssin vetää **Sari Sanneli Alakulppi**.
Päivä alkaa klo 10.00 –13.00
järjestettävällä CVT-workshopilla, jossa tutustutaan tekniikan perusteisiin ja kokeillaan niitä yhdessä käytännössä.



Sari Sanneli Alakulppi

Klo 14.00 –17.00 vuorossa on mestariluokka. Siinä seurataan aktiivioppilaiden henkilökohtaisia opetussessioita ja opitaan samalla yhdessä. Aktiivioppilas voi työstää esimerkiksi kokonaista kappaletta, tiettyä äänenkäytön tekniikkaa tai yhtä hankalaa fraasia.

Kurssi sopii laulajille, laulamisesta kiinnostuneille sekä kaikille, jotka käyttävät työssään paljon ääntä. Aikaisempi laulutausta ei ole edellytys osallistumiselle.

CVT-laulukurssi lauantaina 17.10. klo 10.00 –17.00 Suomalan salissa

Oviraha 10 euroa.



Omaa teatteria ja vierailunäytöksiä

Itsenäisyyspäivän juhlallisuuksiin vuodelle 2026 suunniteltiin **Tuntematon sotilas**-esityksen Suomi-kiertuetta kolmelle paikkakunnalle. Kuusi apurahahakemusta eivät kuitenkaan tuottaneet tulosta, joten esitys jää tauolle.



Syyskaudella teatterilaiset kokoontuvat Suomelan saliin keskiviikkoisin, torstaisin ja lauantaisin. Harjoitukset alkoivat lokakuun alussa. Syksyn oma tuotanto on **Paavo Ässämäen** käsikirjoittama ja ohjaama **Pikkujoulut**, jotka menivät täysin pieleen, jonka ensi-ilta on 27.11.2026. Keväälle 2027 suunnitellaan musiikinäytelmää, jonka harjoitukset alkavat heti pikkujoulunäytelmän jälkeen.



Koulutusta

Teatteri järjestää näyttelijöille 15.10. Suomelan salissa kokonaisvaltaisen äänenkäytön Complete Vocal Technique -koulutuspäivän. Kouluttajana toimii **Sari Sanneli Alakulppi**, joka liittyy myös teatterin näyttelijäjoukkoon ja nähdään pikkujoulunäytelmässä. Päätyössään hän toimii kanttorina **Aurinkorannikon seurakunnassa**.

Vierailijoita

Etelä-Pohjanmaalta tuttu **Sipsetti ry** tuo Suomelaan musikaalin Suomihitit 11.10.2026. Näyttelijät **Maarit Peltomaa** ja **Kimmo Kiljunen** puolestaan esiintyvät Suomelan salissa 28.10. esityksellään Kun vuodet vierivät. Lisätietoja esityksistä sivuilla 30.

Tuula Kaunisto viihtyy Suomelan keittiössä

Tuula Kaunisto on ollut mukana Suomelan toiminnassa jo 12 vuotta.

Nykyisin hän toimii keittiövastaavana ja huolehtii siitä, että kerhoille ja tapahtumiin riittää syötävää ja juotavaa.

Tuula syntyi Tampereella, mutta muutti kuusivuotiaana Ruotsiin osaamatta ruotsia. Siellä alkanut koulutaival johdatti myöhemmin työuralle ruotsinkieliseen päiväkotiin lastentarhanopettajaksi. Tampere on silti säilynyt sydämen kotikaupunkina.

– Olen niin tamperelainen kuin olla voi. Fuge tulee hyvänä kakkosena.



Aurinkorannikolle Tuula tuli ensimmäisen kerran vuonna 2005, jolloin hän lähti tutustumaan alueeseen tulevia eläkepäiviä ajatellen. Nykyisin hän viettää Espanjassa kolme kuukautta syksyllä ja kolme keväällä.

Espanjalaisessa elämäntavassa Tuulaa viehättävät rentous, valoisuus ja avoimuus. Hänen mielestään suomalaisiinkin tarttuu täällä jotain paikallisesta avoimuudesta ja ihmisiin on helpompi tutustua.

Suomelassa parasta ovat yhteisöllisyys ja ystävät. Myös aiemmin keskiviikkoisin järjestetty lounas oli Tuulalle tärkeä kohtaamispaikka.

Tulevalle kaudelle on luvassa runsaasti tapahtumia, ja keittiövastaava tekee parhaansa, jotta tarjolla olisi sekä suolaista että makeaa. Uutena toimintana alkaa myös leivontaryhmä, johon Tuula toivottaa jäsenet lämpimästi mukaan.

Tanssista, teatterista, laulamisesta ja liikunnasta kiinnostunut Tuula tiivistää suhtautumisensa Suomelan toimintaan yksinkertaisesti:

– Vapaaehtoistoiminta on hauskaa!

Suomelan Golf

Suomelan golfkerhon syyskausi pyörähtää käyntiin sunnuntaina 11. lokakuuta 2026 tutulla Miraflores Golf Clubilla. Kotikentällä pelataan jälleen sunnuntaisin, ja syksyn ohjelmassa on kaikkiaan 16 tapahtumaa.

Vierailukenttiä

Vaihtelua tarjoavat vierailukentät. Lokakuussa pelataan **Alhaurin Golf Clubilla**, marraskuussa **Higueron Marbella Golf Resortissa** ja **Chaparral Golfissa** sekä joulukuussa **Capobino Golfissa**. Viime kevään tiistaipelit **La Noriassa** eivät saavuttaneet toivottua suosiota, joten nyt suunnataan jälleen **Cerrado de Aquilaan**, jossa pelataan kahtena pelipäivänä.



Kuva Esko Pamppunen

Kannattaa avata sähköpostit

Golfkerhon postituslistalla on jo 574 Suomelan jäsentä, ja lähetetyistä viesteistä avataan noin 70 prosenttia. Kannattaa siis seurata golfkerhon viestejä, sillä niissä kerrotaan tulevista peleistä ja ilmoittautumisista.



Kuva Esko Pamppunen

Ennakkoilmoittautumiset

Kesällä kokeiltiin ensimmäistä kertaa ennakkoilmoittautumista syksyn peleihin. Kokemukset ovat olleet lupaavia, ja useampi peli on jo täynnä. Vaikka et ehtisi heti mukaan, varasijalta kannattaa odottaa: tilanteet elävät ja paikkoja vapautuu.

Tervetuloa mukaan syksyn peleihin – kisataan ja nautitaan golfista hyvässä Suomelan porukassa!

Christina Ottosson, puheenjohtaja
www.suomela.info/golf

Suomela

pioneerien rakentama suomalaisten olohuone

Asociación Finlandesa Suomelan historia liittyy erottamattomasti Los Pacosin suomalaisyhteisön syntymiseen.

Kun suomalaiset alkoivat 1970- ja 1980-luvuilla asettua yhä suuremmin joukoin Fuengirolaan, Los Pacos oli vielä aivan toisenlainen paikka kuin nykyään. Fuengirola oli pieni mutta nopeasti kasvava rannikkokaupunki, ja Los Pacos sijaitsi sen laidalla, selvästi erillään keskustan ja rantakadun elämästä.



Los Pacos ilmakuvasa 1986.

Alueella oli vielä paljon rakentamattomia rinteitä, pölyisiä teitä ja harvaan sijoittuneita taloja. Palveluja oli vähän, eikä suomalainen voinut hoitaa asioitaan omalla kielellään kuten nykyään. Los Pacosiin muuttaneet suomalaiset olivatkin monella tavalla pioneereja. Joukossa oli eläkeläisiä, pitkäaikaisia talviasukkaita, yrittäjiä ja ihmisiä, jotka olivat lähteneet etsimään Espanjasta uudenlaista elämää, lämpöä ja yhteisöllisyyttä.

Vieraassa maassa asuminen ei ollut aina helppoa. Espanjan kielen puute, koti-ikävä, käytännön asioiden hoitaminen ja turvallisuuden tarve saivat suomalaiset hakeutumaan toistensa seuraan. Aluksi kokoontuttiin kodeissa, ravintoloissa ja muun muassa Kallen Kaivuhuoneella Los Pacosissa. Suomalaisten kesken jaettiin tietoa, autettiin uusia tulijoita sekä järjestettiin yhdessä juhlia, retkiä ja harrastuksia.



Joulutunnelmaa 1990 tuvulta



Keittiön laajennustyö etenee

Toiminta kuului aluksi Torremolinoksessa toimineen Asociación Finlandesa Costa del Solin Fuengirolan osastoon. Vuosikymmenen lopulla Fuengirolan kasvava suomalaisyhteisö alkoi kuitenkin kaivata omaa, itsenäistä yhdistystä ja pysyvää kokoontumispaikkaa.

Ratkaiseva askel otettiin vuonna 1989, kun Los Pacosiin valmistuneen kylpylähotelli Girasolin alakerrasta löytyi alun perin keilahalliksi suunniteltu tila. Jäsenet järjestivät rahoituksen ja kunnostivat sekä kalustivat tilat yhteistyöllä. Suomalaisen tupaantuliaisia vietettiin 22. lokakuuta 1989.

Virallisesti Asociación Finlandesa Suomela rekisteröitiin Espanjassa vuonna 1991. Samana vuonna ilmestyi ensimmäinen Suomalainen Sanomat, jonka painos oli muistitiedon mukaan noin 100 kappaletta. Inga Kettunen kirjoitti tekstit, ja Mikko Kettunen monisti sivut kopiokoneella pariskunnan olohuoneen lattialla sekä nitoi lehdet käsin. Toiminta rakentui alusta lähtien vapaaehtoistyölle. Ohjelmaan kuuluivat esimerkiksi teemaillat, retket, espanjan kielen opetus, kuorotoiminta, tanssit, kansalliset juhlat, käsityöt, liikunta ja kirjasto. Suomela ei ollut vain harrastuspaikka, vaan monelle toinen koti ja tärkeä turvaverkko.



Vuosikymmenten aikana Los Pacos on kasvanut yhdeksi Euroopan tunnetuimmista suomalaiskeskittymistä. Myös Suomela on kasvanut pioneerien kokoontumispaikasta lähes kahdentuhannen jäsenen aktiiviseksi yhteisöksi. Vaikka ympäröivä maailma on muuttunut, Suomalaisen perusta on edelleen sama: vapaaehtoistyö, suomalaisuus ja yhdessä tekeminen Espanjan auringon alla.

Saamme olla kiitollisia pioneereille, jotka rakensivat Suomalaisen lähes tyhjästä. Heidän rohkeutensa ja talkoohenkensä ansiosta meillä on nyt yhteinen paikka, josta voimme kaikki nauttia.

Uuden aloittamisen vaikeus

Syksy tuo mukanaan monelle muutoksia arkeen, lomien loppu ja työhön paluu, koulun tai opiskelujen aloitus sekä monelle tätä lukevalle myös muutto uuteen maahan ja uusiin rutiineihin.

Tammikuun tavoin syksy saattaa olla myös lupaus itselle aloittaa liikunta, uusi harrastus tai terveellisemmät elämäntavat tai vähentää tai lopettaa päihteiden käyttöä. Haasteena saattaa olla ensimmäinen askel kohti uutta, ja sen jälkeen muutoksesta pitäisi saada kestävä rutiini.



Itsekurin lisäksi psykologia tarjoaa keinoja siihen, miten tästä voisi tehdä itselle helpomman prosessin. Ensimmäinen on motiivi, emme tee mitään, ellei siihen löydy motiivia. Parasta olisi, että se löytyisi itsestämme eikä niin, että joku vaatii sitä meiltä. Kannattaa kysyä: Miksi tämä muutos on minulle tärkeä? Mitä saavutan sillä?

Etenemisen esteenä voi olla se, etten tiedä, miten edetä. Siinä auttaa tieto siitä, mitä mahdollisuuksia, palveluita, tukea tai toimintaa on tarjolla. Joskus auttaa sekin, että sanoo kaverille tai perheelle: ”Olen ajatellut tällaista muutosta.” Muutosprosessia ei tarvitse tehdä suomalaisen sisun voimin yksin, vaan siihen on hyvä ottaa mukaan muita. Yhdessä toimiminen on usein sekä mukavampaa että helpompaa.

Seuraava askel on konkreettinen toiminnan muutos. Tässä kannattaa miettiä, mitkä ovat realistiset tavoitteet juuri tänään. Jos asetan itselleni liian suuret tavoitteet, voin sisulla jaksaa hetken aikaa, mutta muutoksesta tulee raskas. Se lisää epäonnistumisen riskiä, pettymystä itseni ja mahdollisuutta luopua muutoksesta.

Pieniä tavoitteita asettamalla onnistumisen mahdollisuus kasvaa, ja onnistuminen kannustaa jatkamaan. Aina voi nostaa tavoitetta, jos rima on liian alhaalla.

Positiivisen palautteen antaminen itselle on aikuisena tärkeää, koska omat vanhemmat eivät ole enää taputtamassa meille saavutuksistamme. Myös itsensä palkitseminen voi auttaa, kun on päästy välitavoitteeseen.

Mikään muutos ei ole suoraviivainen. Välillä kompastutaan, joskus jopa kaadutaan, mutta siitä voi taas jatkaa kohti tavoitteita. Samalla on jälleen opittu jotain.

Hyvää alkanutta syksyä, muutoksilla tai ilman!

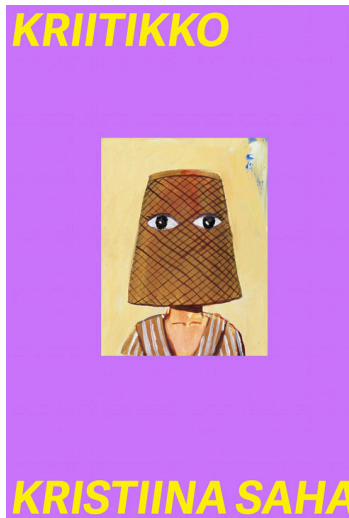
Suomelan kirjallisuuspiiri

Tervetuloa Suomelan kirjallisuusharrastusten pariin!

Kuka minä olen kirjoittamaan kirjallisuudesta tai arvostelemaan toisten kirjoittamia kirjoja? Täysin amatööri, vastaisin, mutta Suomessa hoitelen vapaaehtoisena kirjastoa ja järjestelen kirjallisuusaiheisia kokoontumisia perjantaisin.

Tervetuloa lainaamaan kirjoja ja viihtymään rönsylevissä keskusteluissa! Ainoa edellytys osallistumiselle on, että löydät paikalle.

Kristiina Sahan Kriitikko tuo eteemme henkilön, jonka XXL-kokoinen kirjallisuustietämys ei jätä epäilijöille sanan sijaa.



Kirjan vinksautanut kansi sopii sisältöön, joka pirskahtelee tuoreesti eteenpäin. Keskustelut kuulostavat aidolta puheelta ja huumori syntyy pienistä ja suurista havainnoista. Päähenkilö muistelee elämänsä lapsuudesta avioliittoihin ja äitiyteen, mutta kirjallisuus pysyy kaiken keskiössä. Kirjoista puhutaan ja kirjailijoita vilahtelee – monet tunnistaa, vaikka nimiä ei mainita.

Kirjamaailman ilmiöt saavat osansa huumorista. Samalla päähenkilö taistelee vanhenemista vastaan ja tuputtaa lukemista lähipiirilleen, erityisesti luonaan käyvälle siivoojalle. Nuoruuden tavoittelu ja vanhenemisen kauhujen torjunta kulkevat tarinassa kirjallisuuden rinnalla.

Monimielinen ja iloluontoinen kirja – kevyttä, raikasta ja hyvää.

Kirjallisuuden keskusteluryhmä aloittaa perjantaina 16.10., jolloin puhutaan lisää Kristiina Sahan Kriitikko-kirjasta.

*Kristiina Saaristo
Suomelan kirjasto & Kirjallisuuspiiri*

Ajankohtaista Espanjasta



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

Puhetta Ceutasta

Espanjalle kuuluvaan, Afrikan pohjoisrannalla sijaitsevaan autonomiseen Ceutaan saapui heinäkuun lopussa arviolta 80 000 siirtolaista.

Suurin osa laittomasti maahan tulleista ihmistä palasi vapaaehtoisesti muutaman päivän sisällä. Ongelmat eivät silti loppuneet. Kaupunkiin jäi n. 5000 ihmistä. Aluksi he majoittuivat rannoilla.

Viranomaiset eivät päässeet yhteisymmärrykseen, mihin heidät pitäisi sijoittaa. Eikä kaupungilla ollutkaan paikkoja. Sekä Espanjassa että maan rajojen ulkopuolella käynnistettiin puhe siitä, että maahantulleet pitäisi palauttaa. Tämä ei kuitenkaan kansainvälisten sopimusten eikä Espanjan lain mukaan ollut mahdollista. Esimerkiksi ilman huoltajaa tulleita alaikäisiä ei voida palauttaa, jos heidän vanhempinsa ei saada yhteyttä.

Käynnistyi myös puheet syllisistä ja vastuullisista. Sekä oikealta että vasemmalta puhuttiin siitä, että Marokko oli aktiivisesti tai passiivisesti synnyttänyt tilanteen. Espanjan hallitus ei ole halunnut syyttää Marokkoa, koska vaikeita suhteita maahan ei tahdota vaikeuttaa entisestään.

Oppositio syytti hallitusta tehottomaksi. Monet ulkovallatkin, etunenässä Italia, ovat väittäneet, että hallituksen maahanmuuttopolitiikka aiheutti tilanteen. On puhuttu hybridisodasta. Ennen vanhaan tutkivan journalismin sääntö oli, että pitää seurata rahaa.

Tätä periaatetta seuraten voisi kysyä, kuka tai ketkä hyötyvät. Eniten hyötyvät selvästi Venäjä ja Yhdysvallat, jotka molemmat haluavat rikkoo EU:n yhtenäisyyttä. Koska Marokko on Israelin ja Yhdysvaltain liittolainen, katseen pitäisi kai kääntyä näihin maihin.

On vaikea kuvitella, etteivät viranomaiset tienneet etukäteen mitään. Hallituksen edustajat ovat puhuneet ristiin. Toisaalta mielenosoittajat tai aktivistit, jotka polttivat maahanmuuttajien teltoja ja heidän vähäisiä omaisuuksiaan tai estivät Punaista Ristiä jakamasta heille ruokaa, eivät auttaneet tilanteen hoitamisessa.

On puheita Ceutasta, jotka eivät auta.

Teksti Pasi Färm

Liike on lääke - totta vai tarua

Tähän ei ehkä koskaan löydy 100% varmaa vastausta. Mutta jokainen asahi -hengitys, jokainen lyöty – tai heitetty pallo, otettu -tai tanssittu askel ja keppijumpalla avatut hartiat on takuuvarmasti lääkitystä jollain tavalla vähentävä, tai poissa pitävä toimenpide.

Toki liikunta itsessään tuo myös kipuja- ja kolhuja, mutta väitän että saldo kuitenkin jää plussalle. Suomelan liikuntaryhmissä on yksi erityisen hieno piirre: kynnys osallistua on matala. Tänne ei tarvitse saapua huippu-urheilijan itsevarmuudella eikä uusimmissa urheiluvarusteissa. Riittää, että tulee paikalle.

Useimmiten huomaa nopeasti, että ympärillä on paljon samanlaisia ihmisiä, jotka ovat lähteneet liikkeelle samasta syystä, aika monta uutta kaveria tuli itsekin hankittua viime kauden Padelryhmissä. Padel on noussut Suomelan suurimmaksi yksittäiseksi lajiksi ja harrastajamäärältä sijoittuu 5 suurimman joukkoon suomalaisista kyseisen lajin seuroista.

Lisäksi tulevalla kaudella rivitanssitaan, golfataan, petankkia pelataan ja keppijumppa tietysti, unohtamatta padel-jumppaa, asahia ja kehonhuoltoa nauraen. Eläköön te, me ja Suomela.

Kari Sulin, Suomelan hallituksen jäsen



Kari Sulin

MUSIIKKITEATTERI

su 11.10.
klo 16 **80's** 15€

SUOMIHITIT

Suomelan sali

Camino de la Cantera 49, Los Pacos

Liput ennakkoon Suomelan
toimistosta tai ovelta

tuntia ennen esityksen alkamista

Kun vuodet vierivät

**Näytelmä rakkaudesta,
elämästä ja kuolemasta**

Kimmo Kiljunen



**ke 28.10.
klo 18**

15 €

Maarit Peltomaa



Harrastusryhmät



Kulttuuri

Kirjallisuus
Kuvataide
Teatteri Suomela

Kristiina Saaristo
Tarja Pihlani
Vesa Mäkinen

kirjallisuuspiiri@suomela.info
kuvataide@suomela.info
teatteri@suomela.info

+358 40 546 4027
+34 657 850 303
+358 50 539 9560

Käden taidot

Hopeasepät
Keramiikka
Käsityö
Mosaiikki
Ompelunurkka

Tarmo Niemi
Helena Björklund
Ulla Turtola
Ella Martela
Itseohjautuva ryhmä

hopeasepat@suomela.info
keramiikka@suomela.info
kasityo@suomela.info
mosaiikki@suomela.info
tilkku@suomela.info

+358 44 322 1057
+358 40 062 9211
+358 50 585 8670
+34 634 356 885

Lajit ja ulkoilu

Golf
Mölkky
Padel
Petankki

Christina Ottosson
Tuomo Utriainen
Marisanna Schwenson
Itseohjautuva ryhmä

golf@suomela.info
molkky@suomela.info
padel@suomela.info
petankki@suomela.info

+358 40 542 6880
+358 40 670 5787
+358 50 015 8912

Liikunta

Asahi
Kehonhuolto
nauraen
Keppijumppa

Hannu Mäkelin
Helena Björklund
Arja Mäkelin

asahi@suomela.info
kehonhuoltoanauraaen@
suomela.info
keppijumppa@suomela.
info

+46 702 668 414
+358 40 062 9211
+46 701 189 833

Tanssijumppa

Marita Hakkarainen

tanssijumppa@suomela.info +358 40 507 3133

Tanssi ja viihde

Canasta
Rivi/lavatanssi

Helena Hakkarainen
Juha Hakkarainen
Marita Hakkarainen

canasta@suomela.info
canasta@suomela.info
rivitanssi@suomela.info

+358 40 865 4005
+358 40 701 9378
+358 40 507 3133

Opiskelu

Espanjan kieli
Radiopaja

Sani Alba Nieminen
Jirkka Jurvanen
Marita Hakkarainen

espanja@suomela.info
mediapaja@suomela.info
mediapaja@suomela.info

+34 677 340 057
+34 692 307 754
+358 40 507 3133



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

Toimisto ja kirjasto

Calle las Viñas 56, Edif. Girasol,
Los Pacos

Sähköposti info@suomela.info

Postiosoite

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

Aukioloajat

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

Suomela tarjoaa monipuolista tekemistä ja ohjelmaa jäsenistölleen

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

Voit käydä kerran tutustumassa sinua kiinnostavaan ryhmään ennen jäseneksi liittymistä.

Tervetuloa jäseneksi!

Jäsenmaksut

Vuosijäsenyys on kalenterivuositainen, kuukausijäsenyyden jakso sovitaan liittyessä/maksettaessa.

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

Jäseneksi voi liittyä

- Tekemällä jäsenhakemuksen nettisivuillemme
- Suomalain toimistossa, maksu joko käteillä tai maksukortilla
- Tilisiirrolla, viestikenttään jäsenten nimet
Maksun saaaja
Asociación Finlandesa Suomela.
Tilinho ES09 3058 0860 7127 2041 5807
(sähköisesti maksettaessa ei välilyöntejä)
BIC-SWIFT-koodi CCRIES2AXXX.
Pankki Cajamar Fuengirola.

Suomalain toimintakausi

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

HALLITUS

Puheenjohtaja Jirkka Jurvanen
Varapuheenjohtaja Jouni Laurila
Hallituksen sihteeri Marita Hakkarainen
Rahastonhoitaja Tarja Pihlman
ICT Christina Ottosson

pj@suomela.info +34 692 307 754
varapj@suomela.info +34 693 241 693
sihteeri@suomela.info +358 40 507 3133
rahat@suomela.info +358 50 563 0024
ICT@suomela.info +358 40 542 6880

Tapahtumakoordinaattorit Marita Hakkarainen teatteri@suomela.info
Pekka Rätty teatteri@suomela.info
Suomalain Sanomat media@suomela.info
Hallitusjäsen Pia Usikartano-Alatalo
Kotisivut ja Facebook Marita Hakkarainen
Muut yhteydenotot sähköpostilla: info@suomela.info

+358 40 507 3133
+358 40 049 2888
+358 40 556 2591
+358 40 507 3133

MUUT TOIMINNAT

Suomalain Sanomat
Kirjasto Kristiina Saaristo
Ravintola Tuula Kaunisto
Toimistosihiteeri Satu Vaara
Markkinointi ja mainokset

media@suomela.info +358 40 546 4027
kirjasto@suomela.info +358 40 0530 967
ravintola@suomela.info
toimistosihiteeri@suomela.info
markkinointi@suomela.info



Aurinkorannikon TANSSIPORUKKA

Syksy tuo
WILLEN TANSSIT
ja paljon muuta mukavaa
tanssijoiden iloksi
aurinkorannikolle!

LOKAKUUSSA STARTTAAMME!

SYKSYN TANSSIEN AIKATAULU

	24.10.	Syyskauden avajaistanssit
	31.10.	Halloween lauantain tanssit
	7.11.	Lauantaitanssit
	14.11.	Willen 5v juhlatanssit
	28.11.	Lauantaitanssit
	5.12.	Lauantaitanssit

Hotel Las Palmeras
Colon/Espana sali
C. Martinez Catena, 6,
29640 Fuengirola, Málaga

Klo 19–22
Ilta jatkuu
levymusiikilla
klo 23 asti!

Tule mukaan
ja nauti tanssista
parhaassa seurassa!

**Liput
15 €**

Hieronta-terapeutti Angeelika Rähni

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



hinnaisto

Hinnat yhtä edulliset kuin ennen:

Jalkahoito tarjous	25 e
Luxus kasvohoito	35 e
Kulmat, ripset	10 e
Manikyyri	10 e
Hieronta 60 min.	27 e
Hieronta 90 min.	37 e
Hunajahieronta 90 min.	35 e




FORSMAN
ABOGADOS

Asianajotoimisto

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

☎ Puh: +34 613 113 336
✉ admin@ajforsmanabogados.com
🌐 www.ajforsmanabogados.com



ETÄVASTAANOTTO & RESEPTIN UUSINTA

Reseptit Suomesta
kaikkiin Euroopan
apteekkeihin hetkessä

ETÄLÄÄKÄRI



-ilman ajanvarausta

KÄYNTIMAKSU ALK. 0 €*

*Haemme Kela-
korvauksen
puolestasi

ASIOI MYÖS LAPSESI PUOLESTA!



**OLEMME
SUOMALAINEN PERHEYRITYS**

www.dokport.com



PRIUS

— ABOGADOS —
— ASIANAJOTOIMISTO —



Palvelua suomen kielellä jo yli 30 vuotta



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

www.priusabogados.es

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



Lakitoimistosi Suomessa ja Espanjassa

Henkilökohtaista ja luotettavaa
palvelua suomeksi ja espanjaksi.



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


COSTA JURIDICA
WWW.COSTAJURIDICA.FI