

Suomelan Sanomat

ASOCIACIÓN FINLANDESA SUOMELA • JÄSENLEHTI N:O 206 • MARRASKUU 2025



Uusi harrastusryhmä Valokuvaus

Fugesingers
esittäytyy

Padeliin uusi vetäjä

Lue mitä
suomelassa
tapahtuu!



DESDE 1966
Ópticas AVENIDA

LINSSIT, KEHYKSET JA KUULOLAITTEET



TARJOUKSET
SUOMELAN JÄSENIILLE



-35%



ILMAINEN NÄÖNTARKASTUS, SILMÄNPOHJAKUVAUS JA KUULONTUTKIMUS

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



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



KATRIINA RAISKIO-FLYGARE

**ESPANJASSA
LAILLISTETTU
LAKIMIES**



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

AJ FORSMAN
ABOGADOS

Asianajotoimisto

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

Puh: +34 613 113 336

admin@ajforsmanabogados.com

www.ajforsmanabogados.com



**-10% Suomen
jäsenkortilla!**

Suomalaisella ammattitaidolla

**Parturi-kampaaja
Maarit Salomäki**

**SKY-kosmetologi
Tiina Haka-Ylitalo**

**Varaa aika Timma.es/
helmifuengirola**

**+34 722 821 329
C/ Barnabe Tierno 3**



Suomelan hallituksen tervehdys

Syyskausi on lähtenyt Suomelassa mukavasti käyntiin, ja Aurinkorannikolle on jo saapunut runsain joukoin suomelalaisia viettämään talvikautta auringon ja yhteisön lämpöön. On ilo nähdä tuttuja kasvoja jälleen täällä sekä toivottaa uudet tulijat lämpimästi mukaan toimintaan.

Hallituksen ilona on kertoa, että kesän ja alkusyksyn aikana valmistuneet remontit ovat onnistuneet hienosti ja tuoneet merkittäviä parannuksia Suomelan tiloihin tai tilojen käyttöön. Erityisesti salin korjaukset lisäävät sen käyttömukavuutta ja mahdollistavat entistä monipuolisemmat tapahtumat ja tilaisuudet. Kun puitteet ovat kunnossa, on mukava kokoontua yhdessä nauttimaan Suomelan monipuolisesta ohjelmasta ja aktiivisesta harrastuselämästä. Kausi tarjoaa jälleen paljon tekemistä, yhdessäoloa ja uusia kokemuksia. Jokainen voi löytää oman paikkansa – olipa kiinnostus kulttuuriin, liikuntaan, käsitöihin, luentoihin tai vain mukavaan yhdessäoloon.

Hallituksen puolesta toivotan kaikki uudet ja vanhat suomelalaiset sydämellisesti tervetulleiksi viettämään lämminhenkistä ja yhteisöllistä talvikautta täällä rakkaalla Aurinkorannikolla.

Ystävällisin terveisin

Jirka Jurvanen, Suomelan puheenjohtaja

Puheenjohtajalta: Suomelan hallituksen tervehdys	1
Marraskuun sisällysluettelo	2
Päätoimittajalta: Miksi me liikummme ja miksi se kannattaa	3
Valokuvauus uusi harrastusryhmä	4
Tullaan tutuiksi: Marisanna Schwenson	6
Ajankohtaista Espanjasta: Onko Espanja Israelin vihollinen?	9
Suomelan laulushowryhmä Fugesingers	10
Suomelan vapaaehtoiset: Vuokko Pokela	12
Paikalliset kalat tutuiksi -kurssi	14
Maanantain teematilaisuuDET	15
Marraskuun tilaisuudet	16
Viikko-ohjelma	17
Pikakelaus	19
Golfin kuulumiset	20
Teräväinen: Mihin mestarit katoavat	21
Uni ja musiikki – lääkkeitä molemmat	22
Kuumia aaltoja	23
Haka-Ylitalo: Ne tärkeät kulmakarvat	25
Suomelassa alkaa seniorijooga	26
Kuinka toimia kuoleman kohdatessa	26
Kirjallisuusvieras Helena Pilke	27
Perjantaiviihde	28
Suomelalainen tanssii – ja hyvä niin	29
Keskustelua Tuukka Tekoälyn kanssa	30
Harrastusryhmien vetäjät ja yhteystiedot	31
Suomela-info – jäsenmaksut, -edut ym.	32

*Ota
talteen!*



Suomelan Sanomat Kustantaja: Asociación Finlandesa Suomela
Päätoimittaja: Riitta Pulkki, media@suomela.info
Toimituspäällikkö: Jussi-Mikko Kesti, toimittaja: Leena Keskiäho
Ulkoasu: Ella Martela, taittaja@suomela.info Kannen kuva: Riitta Pulkki
Kuvaaja: Riitta Martela
Painopaikka: Solprint, S.A., Mijas Painosmäärä: 3000 kpl
Jakelupyynnöt: media@suomela.info
Lehti on ilmainen ja ilmestyy kuukausittain loka-maaliskuussa (6 nroa/v).



Miksi me liikumme ja miksi se kannattaa

Liike on ihmiselle yhtä luontaista kuin hengittäminen. Kehomme on luotu liikkumaan, ja se on tarkoitettu aktiiviseen elämään. Jo lapsena opimme juoksemaan, hyppimään ja kipeilemään ilman käskyä – se vain oli niin kivaa. Aikuisena kuntoileminen ei aina ole yhtä spontaania. Arjen kiireet, erilaiset harrastukset, mahdolliset työt ja vastuut vievät tilaa liikunnalta. Siksi on tärkeää pysähtyä hetkeksi ja kysyä: miksi me liikumme?

Liikumme, koska keho kaipaa liikettä voidakseen hyvin. Ilman aktiivisuutta se alkaa rappeutua. Liikumme, koska mieli virkistyy, stressi katoaa ja unen laatu paranee. Liikumme, koska yhdessä harrastaminen tekee hyvää. Se tuo iloa, terveyttä ja yhteisöllisyyttä. Yksin kulkeva ihminen etsii rauhaa ja omaa tilaa, koska se auttaa häntä voimaan hyvin.

Suomelan monipuoliset harrasteryhmät innostavat ja aktivoivat reippailemaan, osallistumaan ja löytämään juuri itselle sopivan tavan pitää huolta omasta jaksamisesta. Liikunta on tärkeää hyvinvoinnille. Se auttaa jaksamaan ja pysymään tasapainossa, mutta se ei ole ainoa. Yhtä merkittävässä roolissa ovat kulttuuri ja sosiaalinen yhdessäolo. Ne virkistävät mieltä, vahvistavat yhteisöllisyyttä ja tuovat elämään merkitystä.

Kuntoilu Suomessa ei ole suoritus, vaan mahdollisuus. Jokainen harrastaja voi laatia itselleen selkeän aikataulun ja liikkua omaehtoisesti, rajoitteet ja vahvuudet huomioiden. Olipa kyseessä perjantaitanssit (s.29), ohjattu jumppa, padel, golf tai mikä tahansa laji, jokainen askel vie kohti parempaa oloa. Kuntoilu on parasta silloin, kun siitä nauttii ja se sopii omaan rytmiin. Kyllä se kannattaa. Liikutaan aurinkoisin mielin yhdessä tai erikseen.

Mukavaa marraskuuta!

Riitta Pulkki, päätoimittaja

uutuus!

Valokuvaajat uusi harrastusryhmä

Uusi harrastusryhmä katselee maailmaa kameran linssin takaa. Tarkoitus on, että valokuvauksen opiskelun lisäksi ryhmä kuvaa Suomalaisen tapahtumia ja tuottaa kuvia viestintään.

Valokuvausryhmän vetäjä **Esko Pampunen** toivoo ryhmältä aktiivisuutta ja innokkuutta. ”Kurssin sisältö määräytyy pitkälti sen mukaan, millaisia taitoja ryhmällä on ja mitä he toivovat. Kännykkäkameralla kuvanneet aloittelijat vaativat enemmän teoriatietoa kuin pitkään järjestelmäkameralla kuvanneet.”

”Aluksi kartoitetaan, millainen porukka on ja mihin se pystyy. En halua, että tämä on kamerakoulu, vaan että yhdessä lähdettäisiin tekemään asioita, mutta ei voi lähteä tekemään, jos ei ole perustietoja. Käymme teoriaa läpi sen verran kuin on tarvetta”, Esko sanoo.

Espanja tutuksi

”Kun opiskelin valokuvaajan ammattitutkintoa, minulle tuli mahdollisuus kansainväliseen harjoitteluun ja tein sen Sofia-opistossa vuonna 2022. Asuin Girasolissa vaimoni ja kahden koiran kanssa kaksi kuukautta ja kuvasin Sofian tapahtumia ja henkilökuntaa. Myöhemmin olin täällä puoli vuotta ja nyt kesään asti”, Esko kertoo.

Hän on kuvannut paljon urheilua, erityisesti moottoriurheilua. Myös surffausta on lähellä sydäntä, ja sitä hän on kuvannut Espanjassa paljon. Urheilukuvien lisäksi eskopamppunen.kuvat.fi -sivustolta löytyy bändikuvia, henkilökuvia ja kuvia erilaisista tapahtumista. Eskon postaukset keräävät netissä säännöllisesti paljon tykkäyksiä.



Esko Pampunen. Kuva Heli Nukki 2024.

”Vuonna 2024 pääsin Jerezin moottoriradalle kuvaamaan kahdeksi päiväksi espanjalaisen ammattikuvaajan kanssa. Se oli uskomattoman hieno kokemus.”

Esko kuvasi pitkään oman työn ohessa, mutta nyt hän on keskittynyt pelkästään kuvaamiseen. Hän on toiminut kamera-seuran puheenjohtajana Porissa vuoden ja hallituksessa jäsenenä useampia vuosia.

Yhteistyö harrastusryhmien kanssa

Suomalaisen viestinnässä tarvitaan jatkuvasti uusia, tuoreita kuvia. Tähän valokuvausryhmä tuo apua. ”Toivon, että eri tapahtumien järjestäjät ja harrastusryhmien vetäjät ottavat meihin yhteyttä kuvia saadakseen. Me päätämme sitten, kuka tai ketkä lähtevät kuvauskeikalle. Olen perustanut nettiin **Jari Inkalan** kanssa *Costan kuvaajat* -ryhmän ja otan sen valokuvauskerhon käyttöön. Sieltä voi käydä katsomassa meidän kuvia ja myös lataamassa niitä itselle. Avaamme myös oman WhatsApp-ryhmän, jossa voimme viestitellä toisillemme”, Esko Pampunen sanoo.

Leena Keskiäho, kuvat Esko Pampunen



Espanjan kielen opettaja Jorge Segura lukee päivän El Paisia Fuengirolassa vuonna 2022. Kuvattavalla henkilöllä erittäin keskittynyt ilme, etualalla sopivasti jotain, näin saadaan kuvaan syvyyttä.

Eppu Normaali esiintyi Fuengirolassa Sohailin linnassa syksyllä 2025. Juha Torvinen ilmeineen ja liikkeineen on todella mukavaa kuvattavaa.



Ystäväni Nico surffaa Fuengirolassa Los Bolichesin rannalla vuonna 2023. Kuvassa sopivasti vauhdin tuntua, pärskeet näkyvät hienosti.

Kuva vuodelta 2024, jolloin Ruiz Zambrana ajoi Jerezin moottoriradalla ESBK mestaruuskisoissa. Tarkat panoroidut kuvat ovat aina mielenkiintoisia, vauhti on hyvin havaittavissa.



TULLAAN TUTUIKSI

Marisanna Schwenson on tyytyväinen, kun hänellä on hyvä tiimi ja hän saa fiksua, mukavia ihmisiä ympärilleen.



Padelissa vaihtui vetäjä

Padelin uudella puheenjohtajalla Marisanna Schwensonilla on monta rautaa tulossa. Hän jakaa aikaansa padelin, lääkärintyön, lukuisten harrastusten ja ison perheen kesken.

Marisannalla on mailapeleistä vankka tausta. Hän aloitti jo pikkutyttönä tenniksen ja ehti kilpaillakin vähän ennen kuin hurautti squashiin. Siinä hän voitti ensimmäisen juniorien suomenmestaruuden 16-vuotiaana ja sen jälkeen SM-mestaruuksia on tullut lukuisia eri sarjoissa.

”Sitten tuli perheen perustaminen ja silloin tuli pelattua vähemmän, mutta kun padel rantautui Suomeen aloitin sen pelaamisen kymmenkunta vuotta sitten.”

Padelin vetäjän tehtävät työllistävät paljon eikä siihen **Paavo Ässä**mäen jälkeen ilmaantunut vapaaehtoisia. Marisanna otti tehtävän vastaan koska pitää sitä tärkeänä.

”Suomela on loistava yhteisö ja erittäin tärkeä suomalaisille. En oikein tajunnut sitä ennen kuin tulimme mieheni kanssa tänne viisi vuotta sitten. Täällä pitää olla järkevää aktiviteettia. Jotain, jolla täyttää päivänsä, on se sitten lasityö tai hopeasepät tai padel, mutta tärkeää on yhteisöllisyys. Suomalasta me olemme löytäneet tosi reippaan ja mukavan

yhteisön eri ikäisten ja eri puolelta Suomea tulleitten ihmisten parista. Sitä samaa toivon kaikille padelisteille ja siksi lähdin tähän. Padel on sosiaalinen laji, joka myös sen takia tuo ihmisiä kentälle. Pelin jälkeen jäädään istuskelemaan ja vaihtamaan kuulumisia”, Marisanna sanoo.

Vaatii hyvää organisaatiota

”Padelissa on johtoryhmä ja vastualueet. Minun tehtäväni on organisoida toimintaa ja kerätä hyvä tiimi, sillä ei puheenjohtajan hommasta tule mitään, jos ei ole innokkaita vapaaehtoisia.

Meillä on yhdeksän peliryhmää viikossa. Ryhmissä on vetäjät, jotka keräävät pelimaksut ja tilittävät ne kerran kuukaudessa toimistolle. Minä hoidan kirjanpidon ja katson, että rahat riittävät. Ryhmiin ilmoittaututaan tiettyinä kellonaikana ja jos halukkaita on enemmän kun on pelaajapaikkoja, ne arvotaan. Osassa ryhmiä, kuten alkeis- ja höntsäryhmässä sekä leidipadelissa, menään ilmoittautumisjärjestyksessä.”

Suosittu harrastus

”Aktiivipadelisteja on noin 450. Suomelan etu on se, että pelikavereita löytyy. Enemmänkin ongelma on se, että pelimahdollisuuksia on niin paljon, että pitää sanoa itselleen, että välillä voi pitää taukojakin. Pelaaminen on helppoa, kun saa olla ulkona ja edullista Suomeen verrattuna. Pelaaminen maksaa ryhmässä 5-10 euroa. Siihen sisältyy pallot ja välillä annetaan arpajaispalkintoja”, Marisanna kertoo. Hän korostaa sitä, että padel on matalan kynnyksen peli, johon pääsee helposti mukaan.

”Aloittelijoille on oma ryhmä. Meitä on kolme ohjaajaa, jotka opastamme lyönneissä, pistelaskussa ja pelaamisessa, mutta olisi hyvä, että olisi ensin sen verran kokeillut, että osuu palloon. Myös yksityisopetusta on saatavana Los Pacosin kentällä. Sitä tarjoavat **Lasse**, tanskalainen valmentaja ja **Manu**, espanjalainen valmentaja.” Myös Suomela järjestää padelvalmennusta **Hanna**

Kytölä-Lundströmin sekä Ville Rannilan toimesta.

Uni- ja keuhkolääkäri

Aivan kokonaan Marisanna ei voi omistautua padelille. Hän on keuhko- ja unilääkäri, joka teki työuransa Taysin uniyksikön johtajana. Hän on saanut lääkäriainoikeudet myös Espanjaan, mutta ei enää pidä vastaanottoa, vaan tekee etättyötä unilääkärinä. Hän viihtyy hyvin kotona, jossa tekee paljon käsitöitä, mosaiikkia, Tiffany- ja liiyyilasitöitä oman työhuoneensa rauhassa. ”Kun on monta tuntia päivässä kentällä, ei kaipaakaan muuta.”

Marisannalla on iso perhe: kuusi lasta, ja kuudes lapsenlapsi tulossa. ”Kaikki lapset ovat jo poissa kotoa, joten muutto Aurinkorannikolle oli mahdollinen. Lapset käyvät perheineen talvisin täällä. Mies on optikkoyrittäjä Tampereella ja joutuu käymään Suomessa useammin. Myös hän pelaa padelia aktiivisesti.”

Leena Keskiäho, kuva Riitta Martela



SUOMELA OPEN

15.11.2025 klo 9-21

WEKAP LOS PACOS

SARJAT:

TASO 4 naiset, miehet

TASO 5 naiset, miehet

SARJA +120 pelaajien ikä yhteensä

TASO 5 voi olla mies/naispari
miespari, naispari

Osallistumismaksu 20 €

Ennakoilmoittautuminen 20.10.25

mennessä Suomelan pelaajille

email: padel@suomela.info



SUOMALAINEN HAMMASLÄÄKÄRI *Catrine Björkvik*



YHTEYDENOTOT SUOMEKSI
WhatsApp +358 50 524 6832
Puhelin klinikalle +34 952 583 595



Calle Lope De Vega 2,
Los Boliches, Fuengirola

www.clinicanordental.com



**Konsertin
tuotto Teatteri
Suomelan
hyväksi!**



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. ° 4, 7.º A, ES 29001 Málaga

COSTA JURIDICA
WWW.COSTAJURIDICA.FI

Onko Espanja Israelin vihollinen?

Gazan tilanne on ollut otsikoissa Espanjassa ja muualla maailmassa. Espanjan hallituksen kriittinen linja on aiheuttanut diplomaattista hankausta ja sisäpoliittisia jännitteitä.

Euroopassa erityisesti Espanja, Irlanti ja Belgia vaativat kovempia toimia Israelia vastaan. Espanjan hallitus ainakin yrittää rajoittaa asekauppaa Israelin kanssa ja vähentää muutakin yhteistoimintaa. Espanja myös boikotoi Euroviisuja eli ei osallistu ensi vuoden kilpailuihin, jos Israel osallistuu. Israelin pääministeri **Benjamin Netanyahu** syyttää Espanjaa terroristien tukemisesta ja toteaa, ettei Espanjan pääministeri **Pedro Sánchezille** riitä inkvisiitio, juutalaisten karkotus eikä holokausti.

Espanjan ympäriajo oli lähtölaukaus mielenosoituksille. Protestoijat vastustivat Israelin osallistumista kilpailuun. Mielenosoitukset kansanmurhaa vastaan kasvoivat ja huipentuivat Madridissa: joukko ihmisiä onnistui ylittämään viranomaisten asettamat aidat. Kilpailu jouduttiin keskeyttämään.

Oppositon edustajat ovat syyttäneet pääministeriä ja sanoneet, että kyse ei ollut rauhanomaisesta protestoinnista, vaan poliittisesta väkivallasta. Madridin autonomisen alueen johtaja **Isabel Auyso** vertasi mielenosoitusten synnyttämää vaikutelmaa piiritettyyn Sarajevoon. Ex-pääministeri **José María Aznar** ei vain kieltäynyt käyttämästä sanaa kansanmurha. Hän sanoi: ”Jos Israel epäonnistuu siinä mitä tekee, länsimaat ovat kuilun partaalla.”

Espanja ei ole Israelin vihollinen, vaikka sekä hallitus että aktiiviset kansalaiset protestoivat. Espanjalaiset eivät lietso antisemitismia tai kannata terrorismia. He vastustavat Israelin nykyisen hallituksen rikolliseksi sanottua politiikkaa. Syytteet juutalaisvastaisuudesta ovat vähintäänkin kohtuuttomia. Sefardijuutalaiset eli vuonna 1490-luvulla Espanjasta karkotettujen juutalaisten jälkeläiset saivat viime vuosikymmenellä oikeuden hakea Espanjan kansalaisuutta.

Osapuolet ovat hyväksyneet rauhansopimuksen. Joidenkin mielestä länsimaat ovat siis kuilun partaalla, jos ja kun Israel ei voi jatkaa. Espanjassa todennäköisesti keksitään uusia erimielisyyden aiheita.

Pasi Färm



Kuka?

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



Suomelan laulushowryhmä

FUGESINGERS

*On meillä ryhmä iloinen – tää on Fugesingers.
On ylläreitä luvassa – ja hyvä fiilis tuvassa!*



Kari Alajuuma on toiminut Fugesingersin johtajana alusta saakka ja onkin saanut lempinimen ”Kapu”. Miekkonen oli ekalla julkisella keikallaan 16-vuotiaana ja on esiintynyt ammattimuusikkona ja myös ohjannut ja opettanut musiikkia koko aikuisikänsä. Kapu pitää huolta laadusta ja hioo lempeällä tyylillään esityksistä vielä parempia. Fugesingers on tuonut Karin elämään uudenlaista yhteisöllisyyttä. Vahvimpana hänen mieleensä on jäänyt **Hessu Haapaniemen** esitys *Still got the blues*, johon Kari itse pääsi revittelemään kitaralla murheet ulos.

Merike Link on Fugesingersin taiteellinen johtaja, organisaattori ja rakas ”Kuritäti” ja on ollut mukana alusta saakka. Merike aloitti jo 3-vuotiaana kilpatanssin harrastamisen ja myös musiikki on ollut hänen elämässään ihan lapsesta alkaen. Fugesingersin porukka on Merikelle kuin oma perhe ja sen kehityksen näkeminen on parasta. Vahvimpana Meriken mieleen on jäänyt aivan ensimmäinen esiintyminen. Yhdessä noustiin lavalle ja kajautettiin ilmoille *Vasten auringon siltaa*.



Juha Päivärinta on ollut mukana alusta lähtien. Hän on harrastanut kuoroja ja teatteria noin 15 vuoden ajan. Hän on myös esiintynyt luennoimalla. Fugesingers on antanut hänelle uusia ystäviä ja hienoja kokemuksia sekä haastanut ja kehittänyt oman mukavuusalueen ulkopuolella. Suosikkikappale on tulevan kevään kappale, jota ei voi vielä paljastaa.



Erja Siljamo on ollut mukana perustamassa Fugesingersiä ja siitä lähtien mukana. Hän vastaa Fugesingersin markkinoinnista ja viestinnästä. Erja on esiintynyt laulaen 3-vuotiaasta asti ja myös opiskellut musiikkia, mutta Aurinkorannikko on tuonut hänelle paljon lisää mahdollisuuksia. Säännöllinen treenaaminen kehittää häntä valtavasti. Isoimpana kokemuksena Erjan mieleen on jäänyt ensimmäinen Fugesingersin keikka Las Palmeras -hotellissa, ja se, kun takahuoneeseen kantautui tieto, että 400 hengen sali oli myyty loppuun. Miten upeaa oli nousta porukalla lavalle.

Olavi Ala-Aho liittyi joukkoon loppukeväästä 2023 ja oli mukana kolmannessa FS-show:ssa eli *Laulusta kuplien* saman vuoden marraskuussa. Olavi on harrastanut kvartetti- ja kuorolaulua ja saanut toki myös paljon esiintymiskokemusta opettajan ja rehtorin työssään. Fugesingers on antanut Olaville mielenkiintoista harrastamista hyvässä porukassa, toivottavasti myös iloa ja valoa yleisölle. Vahvimpana Olavin mieleen on jäänyt yksinlaulut vuoden 2023 itsenäisyysjuhlassa Torremolinoksessa.



Eliisa Sarkkinen liittyi Fugesingersiin keväällä 2023 ja myös hänen ensimmäinen show oli *Laulusta kuplien*. Tämä klassinen laulaja on noussut aiemminkin muun muassa oopperalavoille. Eliisa on iloinen saadessaan virittää taas rakkainta instrumenttiaan eli ääntään. Vahvimpana hänen mieleensä on jäänyt hänen ensimmäinen sooloesityksensä Nightwishin kappale, jännitys oli melkoinen, sillä edellisestä ison lavan esiintymisestä hänellä oli jo vuosia.

Tuomo ”Tumppi” Collan liittyi Fugesingersiin syksyllä 2023. Melkoisella vauhdilla sai miekkonen opetella ison ohjelmiston ulkoa, sillä muilla oli ollut jo kesä aikaa. Musiikki oli kyllä ollut Tumpille aina tärkeää, mutta esiintymiskokemusta hänellä ei juurikaan ollut. Fugesingers onkin antanut Tumpille mainion harrastuksen ja uusia freundejä. Vahvimpana hänen mieleensä on jäänyt yhteiskappaleena esitetty *Elämän sain soimaan*.



Jatkuu seuraavalla sivulla.

Jatkoa edelliseltä sivulta.



Laura Vairila aloitti Fugesingersissä jo alussa, mutta jäikin ensimmäisen harjoituskevään jälkeen pois työkiireiden takia. Hän palasi riveihin vuosi sitten, jolloin esitettiin *Hop on!* Lauralla on kokemusta niin laulun, teatterin kuin tanssinkin saralta. Fugesingers on antanut hänelle mahdollisuuden toteuttaa intohimoaan musiikkiin sekä hypätä kokeilemaan uutta ja hullua, kuten laulaa kappale itselle täysin tuntemattomalla kielellä. Vahvimpana Lauran mieleen on jäänyt hänen tekemänsä neliääninen *a cappella* -sovitus *Bensaa suonissa* viime keväältä.

Ossi Karjalainen liittyi Fugesingersiin keväällä 2023 ja oli mukana *Laulusta kuplien* ja *Keväthuumaus* -esityksissä. Viime vuosi jäi häneltä väliin, mutta nyt Ossi on innolla mukana. Karaokelaulamisen rinnalle on tullut myös muut laulukeikat. Fugesingers on antanut Ossille valtavasti esiintymisvarmuutta ja ystäviä. Vahvimpana esityksenä Ossin mieleen on jäänyt *Evakon laulu* -duetto yhdessä Erjan kanssa Torremolinoksen itsenäisyysjuhlassa. Hänen isovanhempansa ovat Karjalan evakoita, joten tunnelataus oli melkoinen.



Erja Siljamo
Kuvat Teemu Laitinen

Fugesingers

SUURIA TUNTEITA

18.11.2025 / 18:00
Hotel Las Palmeras, Fuengirola

20 €
Hetki, Kymppipaikka, La Nave, Levanto, Q Bar, Suomela, The Grasshopper, Uusi Refla tai fugesingers@gmail.com

VIP 25 € fugesingers@gmail.com

f **ig**
Seuraa meitä!
@fugesingers

Asociación Finlandesa
Suomela

Keppijumppaa ja hallintoa

Suomelan toiminta perustuu täysin vapaaehtoisten työhön. Ilman vapaaehtoisia ei ole Suomelaakaan. **Vuokko Pokela** on esimerkki ihanteellisesta vapaaehtoisesta, iloinen, positiivinen ja aina valmis auttamaan. Auttamista helpottaa se, että Vuokko asuu miehensä kanssa neljättä talvikautta Girasolissa.

Kun hän muutti Girasoliin, hän liittyi heti Suomelaan ja kävi esittäytymässä ja kertomassa, että on valmis kaikenlaisen talokootyöhön. Sen jälkeen hän onkin ollut tuttu näky Suomelan keittiössä, leivontaryhmässä, siivoamassa ja erilaisissa talkooporukoissa.

”Olen aina tehnyt paljon vapaaehtoistyötä muun muassa lasten liikunnassa, vanhusten apuna sekä lukuisissa yhdistyksissä”, Vuokko sanoo.

Suomelaa tarvitaan

”Suomela on monipuolinen. Ei missään ole tällaista”, Vuokko sanoo ja luettelee ryhmiä, joihin on osallistunut: ”Jumpat, tanssit, kehonhuolto, jooga, asahi. Vaihtelee aina ajoittain. Mutta eniten on kouduttanut padel. Pelaan sitä viitenä päivänä viikossa.”

Vuokon urheilutausta on laaja ja monipuolinen. Hän on harrastanut liikuntaa lapsesta asti, kilpaillut ja toiminut vapaaehtoisena Nokian Urheilijoissa. Ringeten joukkueenjohtajana hän on ollut useissa joukkueissa ja on edelleen seuran johtokunnassa ja toimii taloudenhoitajana. Kun Suomelan keppijumppasta puuttui vetäjä, oli luonnollista kääntyä Vuokon puoleen. Nyt hän vetää keppijumppaa keskiviikkoisin Cantera-puistossa alkaen klo 10. Hän toi-



SUOMELAN VAPAAEHTOISET

Vuokko Pokelan elämässä kaikenlaisella vapaaehtoistyöllä on tärkeä sija.

mii myös Suomelan toiminnantarkastajana yhdessä **Ulla Turtolan** kanssa, joka vastaa keppijumpan toisesta eli perjantain klo 10:n tunnista.

”Tarkastamme tilit ja tilinpäätöksen sekä käymme kuitit läpi. Tositteissa pitää olla selkeä merkintä siitä, mistä ostosta on kysymys. Sama koskee kaikkia jaostoja. Niillä pitää olla omat tilit ja selkeät kuitit. Lisäksi valvomme toimintaa ja varmistamme, että hallituksen päätökset toteutetaan.”

Suomelassa on paljon erilaisia tehtäviä vapaaehtoisille. Ihanteellinen tilanne on silloin, kun niihin löydetään kyseisen alan ammattilainen. Näin on Vuokonkin kohdalla. Hän on ollut melkein kolmekymmentä vuotta eri yhdistyksissä talousvastaavana ja hänellä on vahva pankkitausta.

Leena Keskiäho, kuva Riitta Pulkki



Paikalliset kalat tutuiksi

Aurinkorannikon Martat ja Suomela järjestävät yhteistyössä:

Kalankäsittely- ja kalaruokakurssi

Lauantaisin 8.11. ja 29.11.
klo 14–18.30, Suomelan salissa

Valmistamme maukkaita kalaruokia, joista nautimme yhdessä.

Opettajana toimii ruoka-alan ja opettamisen
ammattilainen **Tuula Kivialho**.

Hinta jäsenille on 40 €.

Kurssia edeltävänä perjantaina tapaamme
Los Bolichesin Super Corin luona klo 10.00. Tutustumme
kalatiskien antiin ja opimme ostamaan kalaa.

Kummastakin yhdistyksestä mahtuu mukaan 4 jäsentä/kurssi.

Ilmoittaudu mukaan: aurinkorannikonmartat@gmail.com.

Laita otsikkoriville nimesi ja kalakurssin päivämäärä,
jolloin sinuun otetaan yhteyttä lisätietojen saamiseksi.
Ilmoittautuminen on sitova.



Tervetuloa!



MAANANTAIN TEEMATILAISUUDET

*Joka maanantai klo 16.30–17.45 järjestetään
Suomelan salissa teematilaisuus tai jokin muu kiinnostava
yleisötapahtuma. Esitykset tallennetaan ja ne ovat
katsottavissa myöhemmin YouTubessa.*

3.11.

Ruhtinatar

Kirjailija **Raija Oranen**
kertoo uudesta kirjastaan
Ruhtinatar ja teoksen
kirjoittamisprosessista sekä siitä,
mihin aikakauteen kirjan henkilöt
ja tapahtumat liittyvät.

Tervetuloa!

Kahvila/baari avoinna.

10.11.

Ajankohtaista Espanjasta

Suosittu juttusarja jatkuu.
Pasi Färmin aiheina politiikka ja
kulttuuri. Käteismaksu 5 e ovella
(sisältää yhden juoman: viini,
olut, kahvi, tee, limu). Sivu 9.

Tervetuloa!

Kahvila/baari avoinna.

17.11.

Milloin tarvitaan juristia?

Asianajaja **Aura Forsman**
(AJ Forsman Abogados) kertoo,
milloin tarvitaan asiantuntijaa,
olipa kyseessä asunnon osto tai
myynti, perintö- ja testamenttiasiat,
yrityksen, veroneuvonta yms.

Tervetuloa!

Kahvila/baari avoinna.

24.11.

Kun kuolema kohtaa

Hautaustoimistovirkailija
Carita Brownless (Funeral
Directors Costa del Sol) kertoo,
miten hoidetaan käytännön
asioita kuoleman kohdatessa
Espanjassa. Lue artikkeli
sivulta 26.

Tervetuloa!

Kahvila/baari avoinna.



Marraskuu

Tilaisuuudet

La 1.11.	12–15	Suomelan syyskirppis
Ma 3.11.	16.30–17.45	Raija Oranen: Ruhtinatar, s. 15
Ke 5.11.	13.30–15	Jäsenlounas
Pe 7.11.	19–22	Perjantaiviihde, Seita & Co esiintyy, liput 10 e, s. 28
La 8.11.	14–18.30	Marttojen kalakurssi, ennakkoilmoittautuminen, s. 14
Ma 10.11.	16.30–17.45	Pasi Färm: Ajankohtaista Espanjasta, liput 5 e, s. 9
Ke 12.11.	13.30–15	Jäsenlounas
Pe 14.11.	19–22	Lahden Viihdekuoron konsertti, liput 10 e, s. 28
La 15.11.	9–21	Suomela Padel Open, Padel Los Pacos, s. 7
Su 16.11.	12–15	Lounasmölkkykisa Cantera-puisto
Ma 17.11.	16.30–17.45	Aura Forsman: Milloin tarvitaan juristia?, s. 15
Ti 18.11.	18–20	Fugesingers: Suuria tunteita, liput 20/25 e, hotelli Las Palmeras, s. 12
Ke 19.11.	13.30–15	Jäsenlounas
Ma 24.11.	16.30–17.45	Carita Brownless: Kun kuolema kohtaa, s. 15
Ke 26.11.	13.30–15	Jäsenlounas
Pe 28.11.	19–22	Suomelan pikkujoulut, vapaa pääsy, s. 28
La 29.11.	14–18.30	Marttojen kalakurssi, ennakkoilmoittautuminen, s. 14
Su 30.11.	15–17	Teatteri Suomela: Tunteen sotilas, liput 20 e, hotelli Las Palmeras

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

Teatteri- ja konserttiliput voi varata ja ostaa ennakkoon toimistossa ainoastaan käteisellä (ma klo 11–14 tai to klo 16–19). Tanssi- ja lounasliput myydään ovella. Mahdolliset harrastemaksut suoritetaan vetäjille käteisellä.

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



Maanantai	9–12 10.30–12 11–14 12–14 12.30–13.15 13.30–14.30 14.45–15.45 15–18 16–17 16.30–17.45 17.15–18.15 18.15–20.15 18.15–20.15	Käsityö/Hopeasepät, Suomen sali Leidipadel, Padel Los Pacos Suomelan toimisto ja kirjasto avoinna Äijäpadel, Padel Los Pacos Asahi terveysliikunta, Suomen sali Valokuvaus, Suomen sali, s. 4 UUTUUS! Espanjan alkeiskurssi, Suomen sali Petankki, Cantera-puisto Espanjan alkeiskurssi keskustelu, Suomen toimisto Maanantain teemailta, Suomen sali, s. 15 Espanjan alkeiskurssi, Suomen toimisto Teatteri Suomelan harjoitukset kk:n 2. ja 4. maanantai Golfin kokous kk:n 3. maanantai
Tiistai	9.15–10.15 10.30–13.30 12–14 12.30–14 13.45–15 14.45–15.45 15.15–16.15 16–17 16.30–17.30 18–21	Kehonhuoltoa nauraen, Suomen sali Mosaiikki, Suomen sali Mölkky, Cantera-puisto Höntsäpadel, Padel Los Pacos Mediapaja, Suomen sali Espanjan jatkokurssi, Suomen toimisto Lavataussi, alkeet, Suomen sali Espanjan jatkokurssi keskustelu, Suomen toimisto Lavataussi, jatkokurssi, Suomen sali Canasta, Suomen sali
Keskiviikko	9–12.30 10–10.45 12–14 13.30–15 14–16 14.45–15.45 15–18 16–17 16.30–21.30	Tiikkutyö, Suomen sali Keppijumppa, Cantera-puisto, s. 13 Padelmix taso 1–3, Padel Los Pacos Jäsenlounas, Suomen sali Padelmix taso 1A, Padel Los Pacos Espanjan kurssi, edistyneet, Suomen toimisto Petankki, Cantera-puisto Esp. keskustelukurssi, edistyneet, Suomen toimisto Fugesingers harjoitukset, Suomen sali
Torstai	9–12 10.30–12 12–14 12.30–13.15 13.45–14.45 14.45–15.45 15–16 16–19 16.15–17.15 18–20	Keramiikka/käsityö, Suomen sali Aloittelijat Padel, Padel Los Pacos Mölkky, Cantera-puisto Asahi terveysliikunta, Suomen sali Digitaidot haltuun, Suomen sali Espanjan lukupiiri A1–A2 taso, Suomen toimisto Tanssijumppa, Suomen sali Suomelan toimisto ja kirjasto avoinna Rivिताussi, Suomen sali Teatteri Suomelan harjoitukset, Suomen sali
Perjantai	10–10.45 10–14.45 12–14 14–16 14.30–15.30 15–18 15–17	Keppijumppa, Cantera-puisto, s. 13 Kuvataide, Suomen sali Padelmix taso 1–3, Padel Los Pacos Padelmix taso 1A, Padel Los Pacos Espanjan alkeet, Hotelli Ilunion Petankki, Cantera-puisto Kirjallisuus, Suomen sali, s. 27
Lauantai	11–13 14–15.30	Teatteri Suomelan harjoitukset, Suomen sali Höntsäpadel taso 2–3, Padel Los Pacos
Sunnuntai	12–14 12–15	Teatteri Suomelan harjoitukset, Suomen sali Lounasmölkkykisaat kk:n 3. sunnuntai



Pidämme huolta kuulostasi

- Ilmainen kuulotesti
- Kuulolaitteen kokeilu
- (Yksilölliset) Uimatulpat
- Lisätarvikkeet
- Jopa 5 vuoden takuu
- Korotonta rahoitusta
- (Yksilölliset) Kuulonsuojaimet

Avenida de Mijas, 6 · Fuengirola
Tel. 951 513 640



audiocentro
Avenida



LÖYDÄ, SÄÄSTÄ, NAUTI
VRITVUKSET COSTA DEL SOLILLA

SUN  **PAS.fi**

MUURAUKSET & REMONTIT

VALITSE VAIVATON TAPA
REMONTOIDA
KIINTEISTÖSI KUNTOON.
MEILTÄ HOITUVAT
VARMALLA OTTEELLA
NIIN PIENET
PINTAREMONTIT KUIN
SUURET
SANEERAUSURAKAT.
RIPEÄSTI JA TOIVEITESI
MUKAAN TOTEUTETTUNA.



monipalvelu
costa del sol

INFO@MONIPALVELUCOSTADELSOL.COM
+34-644126194

Pikakelaus

Uutisia lyhyesti

Señal de tráfico – liikennemerkki

Espanjan liikenneministeriö ja Liikenteen turvallisuusvirasto *Ministerio de Transportes y Movilidad Sostenible* ja *Dirección General de Tráfico (DGT)* uudistivat heinäkuussa liikennemerkkejä, joihin tuli muutama aivan uusi kielto- tai varoitusmerkki.



Kuva 1. Suojatien takana on usein pyörätie. Varo!



Kuva 2. Edessä on odottamaton hidaste tai este. Merkki varoittaa näkyvyyden heikkenemisestä tiellä, olipa kyseessä sitten sumu, rankkasade, lumisade tai muut epäsuotuisat sääolosuhteet. Tällöin pitää hidastaa nopeutta, lisätä etäisyyttä ja kytkeä lähivalot päälle.



Feriaa ja fiestaa

Andaluciassa osataan juhlia. Tämän saimme kokea 6.–12. lokakuuta. *Día grande en honor a la Virgen del Rosario* -juhlassa 7.10. oli kulkueita, konsertteja neitsyt Rosarion kunniaksi. *Día del Niño* eli Lasten päivänä täyttyivät tivolilaitteet iloisista seikkailijoista. *Día de la Hispanidad* on 12.10. vuosittainen latinalaisamerikkalaisen perinnön päivä, johon kuuluu isoja tapahtumia ja markkinoita. Erityisen upeaa oli seurata ratsukoita ja ihailla *trajes de flamenco* eli perinnekukuja.

Suomelan Avoimet Ovet

Valitettavasti lehtemme ei ehtinyt raportointi suositusta Avoimet Ovet -tapahtumasta, joka oli sunnuntaina 26.10. Osallistujilta voi kysellä, miten tapahtuma onnistui.

Missä hän on?

Toimitukseen on tullut kyselyjä, missä on **Riitta Pulkki**. Vastaus. Hän on edelleen tämän lehden päätoimittaja ja Riitan voitavata useissa liikuntatapahtumissa Aurinkorannikolla.

Jussi-Mikko Kesti

Lähetä oma uutisvinkkisi!

media@suomela.info



Golfin kuulumiset

Suomela Golf kokoaa yhteen golfista innostuneet pelaajat viikoittaisten pelien ja mukavan yhdessäolon merkeissä. Pelaamme joka sunnuntai Miraflores Golf-kentällä, jossa viheriöillä riittää sopivasti haastetta ja hyvä tunnelma on taattu. Tiistaisin suuntaamme La Norian 9-reikäiselle kentälle, jossa ei kilpailla – silloin jokainen voi pelata haluamaansa pelimuotoa rennossa ja kannustavassa seurassa.

Lisäksi kerran kuussa pyrimme vierailemaan "vieraskentällä", joka tuo vaihtelua ja uusia kokemuksia peliin. Vierailukohteina voivat olla esimerkiksi Santa Maria Golf, Calanova Golf tai muut lähialueen kentät, joissa pääsemme testaamaan taitojamme uusissa maisemissa.

Kilpailujen jälkeen järjestämme aina palkintojenjaon kentän klubin ravintolassa, jossa juhlistamme parhaita suorituksia ja arvomme myös palkintoja – mukava tapa päättää yhteinen pelipäivä hyvässä hengessä!

Pikkujoulut kuuluvat golferhön Suomela Golfin jokavuotiseen toimintaan, joten niin tänäkin vuonna. Suunnitelmissa on järjestää pikkujoulut marras-joulukuun vaihteessa. Kutsu tulee kaikille golferho postituslistalla oleville jäsenille.

Alkuvuodella 2026, tammikuun lopulle Tulevan vuoden tammikuulle on suunnitteilla päiväretki Alto Club Golf & Academyyn (entinen Almenara Golf), jossa pääsemme tutustumaan upeaan kenttään ja viettämään mukavan golfpäivän uusissa maisemissa.

Golferhossamme on tällä hetkellä 504 jäsentä, ja määrä kasvaa tasaiseen tahtiin. Jokainen jäsen saa Suomen toimintakauden aikana viikoittain sähköpostin, josta selviää tulevien pelien aikataulut ja kilpailut. Tulokset lähetetään aina pelin jälkeen kaikille osallistujille ja ne löytyvät myös www.suomela.info/golf sivuilta.

Toimintamme on avointa ja yhteisöllistä – mukaan mahtuvat niin kokeneet konkarit kuin uudemmatkin pelaajat. Vapaaehtoisia golfin pariin kaivataan aina. Ota yhteyttä **Christina Ottosson**, kerhon puheenjohtajaan, jos haluat viikottaista toimintaa golfin parissa.

Jos golf, aurinko ja hyvä seura kuulostavat omalta jutultasi – tule rohkeasti mukaan Suomela Golfiin!

*Christina Ottosson
Suomela Golfin puheenjohtaja*

Mihin mestarit katoavat

Mikko Halvari, kymmenottelu, **Sanna Saarman**, seitsenottelu, **Mika Vasara**, kuulantyyöntäjä ja **Tuomas Laaksonen**, keihäänheittäjä. Kaikki ovat nuorten 18- tai 20-sarjan maailmanmestaruusmitalisteja. **Arno Laitinen**, moukarinheittäjä on 20-ikäluokan Euroopan mestari. Nuoria lahjakkuuksia, joilta odotettiin arvokisamestystä myös aikuisten sarjoissa – turhaan.

Tuohon ryhmään oli jäämässä myös **Alisa Vainio**, joka voitti EM-pronssia 3000 metrin esteissä ja MM-pronssia jääpallossa. Tokion MM-kisoissa viides sija maratonilla palautti uskon tähän huippulahjakkuuteen. Nuoruusvuosien liian kovan harjoittelun arveltiin kostaantuneen aikuisiässä. Yleensä nuoruuden liika innostus pysäyttää nopean kehityksen. Kehitysvaiheessa olevan nuoren fysiikka ei ole valmis ottamaan haasteita vastaa. **Ari Paunosen** erittäin lupaavan uran sanotaan tyssänneen siihen virheeseen. Juoksijalehdessä kirjoittava Paunonen valittaa sitä, että kärkejuoksijamme ovat sortuneet loukkaantumisiin ja sairasteluihin. Ongelma voi olla myös tiuha arvokisaputki.

Suomalaisjuoksijoita on mukana myös kansainvälisissä ryhmissä ja teholeirityksissä. Toteutuuko niissä riittävän yksilöllinen valmennus? Onko harjoittelu liian kuluttavaa, kun rinnalla on joka päivä huippuniemiä? Urheilija kaipaa välillä myös helpompia jaksoja ja omaan tahtiin harjoittelua, muistuttaa Paunonen.

Tähän ongelmaryppääseen voi heittää kysymyksen valmentajavaihdoksista. Sinä on aina riskinsä, varsinkin jos se uusi valmentaja on urheilija itse. Tokio todisti ainakin sen, että naisten parempi menestyminen jo junioriaikana näkyi myös aikuisiässä. Erityisesti **Silja Kosonen** ja **Saga Vanninen**, Alisa Vainion lisäksi, osoittivat kuuluvansa maailman ehdottomaan eliittiin.

Kehityksen jatkuminen huipulle vaatii muutakin kuin pelkästään nuorena menestymisen. Tarvittavat muutokset valmennuksessa, aikuisten tuki nuoren arkeen ja taloudelliset resurssit. Huippu-urheilun tuki- ja toimintamalleja ollaan muuttamassa kansainvälisen menestyksen parantamiseksi. Jatkossa urheilijoiden valmennus- ja harjoitteluapurahat suunnataan uudistettujen kriteerien mukaisesti jo kansainvälisellä huipputasolla oleville tai huipputason potentiaalia omaaville urheilijoille.

Markku Teräväinen

Kirjoittaja on Fuengirolassa asuva urheilutoimittaja.



Kuva Riitta Martela

Teräväinen

Uni ja musiikki – lääkkeitä molemmat

Naisten Pankin organisoima luentotilaisuus *Uni ja musiikki – lääkkeitä* siis veti Suomelan salin lähes täyteen kuulijoita. Poikkeuksellisesti luonto oli maksullinen, mutta raha meni hyvään tarkoitukseen. Suomelan ja Naisten Pankin yhteistyöllä hankittiin ammatti kymmenelle naiselle!

Unilääkäri **Miikka Peltomaa** totesi useamman kerran luentonsa aikana, että musiikki on meille lääke. Hänen Lääkäri-lehteen yhdessä professori **Seppo Soinilan** kanssa kirjoittama artikkeli Miksi musiikki on ihmiselle hyväksi, löytyy netistä.

Musiikki vaikuttaa lapsen aivojen kehittymiseen ja se löytää tien myös dementikon aivoihin. Pitkään puhumatta ollut dementiko saattaa yhteislaulutilaisuudessa muistaa kokonaisia säkeistöjä ja laulaa mukana.

”Laulakaa ja tarjotkaa musiikkia rakkailenne, jotka kärsivät muistisairaudesta. Siitä on heille monenlaisia hyötyjä”, Peltomaa kehoitti.

Uni paras lääke on

Peltomaa muistutti, että teinien pitäisi nukkua keskimäärin 9 tuntia. Jos unta saa vähemmän, se voi vaikuttaa kouluun ja sitä kautta koko tulevaisuuteen. Aikuisen unen-



Hanna Huttunen Naisten Pankista ja korva-, nenä- ja kurkkusairauksien erikoislääkäri Miikka Peltomaa.

tarve on keskimäärin 7-8 tuntia.

”Ne meistä, jotka nukkuvat selvästi vähemmän, huijaavat itseään. Toki on poikkeuksia mutta ne ovat äärimmäisen harvinaisia. Vanhemmiten unen määrä vähenee, mutta tarve ei. Unihäiriöt ovatkin tavallisia, jopa yli kolmannes aikuisista nukkuu säännöllisesti huonosti.”

Unihäiriödiagnooseja on noin satakunta, mutta kaksi tavallisimmista kattaa yli puolet unihäiriöistä, eli perinteinen unettomuus ja uniapneauti.

Aivot työskentelevät myös unen aikana. Peltomaa kertoi historiallisen esimerkin muusikosta, jonka korvassa aamulla herätessä soi hyvä biisi. Myöhemmin hän kyseli bändikavereilta kenen biisi oli kyseessä, mutta kaikki olivat sitä mieltä, että ei kenenkään. Niinpä muusikko jatkoi biisin työstämistä. Mikä biisi on kyseessä, Peltomaa kysyi ja esitti vastauksen laulamalla *Yesterday*.

Leena Keskiaho, kuva Riitta Martela



Hävyttömän hauska karaokeshow!

Kuumia aaltoja saavat katsojatkin, kun lavalle nousee uusi näyttelijätrio Suomelan salissa joulukuussa.

”Edellinen ohjaukseni *Akat*-näytelmä sai niin hyvän vastaanoton katsojilta, että päätin jatkaa samoilla teemoilla. Kun kohtasin **Anna Prokofjetin** *Kuumia aaltoja* -tekstin, oli näytelmän valinta selvä”, ohjaaja **Eeva Keinonen** kertoo.

Kuumia aaltoja on musiikkikomedia karaokesta, kuumista aalloista, aikuisista naisista ja mokailun lahjasta. Laulujen lomassa Annet jakavat surut, ilot, nolot ja muutkin naiselliset ja vähemmän naiselliset olot. Kuumia aaltoja on esiintyjien ja yleisön yhteinen kokemus, jossa yleisö voi myötäelää, nauraa ja myös laulaa mukana!

Kahden Annen rooleissa näyttelee Teatteri Suomelan näyttelmistä tutut **Heidi Kukkula** ja **Laura Vairila**, joiden tulkinta yllättävän ystävyyden kohtaavista vapau-

tuneista naisista naurattaa ja koskettaa. Kuumia aaltoja antaa äänen kahdelle sie-lunsiskolle ja supernaiselle ja siinä kuullaan suosituimpia karaokebiisejä muun muassa *Kylmästä lämpimään*, *Syntisten pöytä* ja *Vanha nainen hunningolla*. Illan karaokeisäntänä ja baarimikkona häärii **Olli Hauhio**.

Otetaan siis pari tuoppia ja pariselfie!

*Jussi-Mikko Kesti
Kuva Eeva Keinonen*

Voit kokea Kuumia Aaltoja Suomalassa sunnuntaina 14.12.2025 klo 15. Lippuja 15 e saa käteismaksulla ovelta ennen esitystä ja ennakkoon Suomelan toimistosta ja työryhmän jäseniltä (WhatsApp +358 40 5666 212).

Laura Vairilasta on esittely sivulla 12.



Asociación Finlandesa
Suomela

TUNTEMATON SOTILAS

30.11. KLO 15

Hotelli Palmeras, Espanja-sali

20€



MobilePay

**Ohjaus:
Paavo
Ässämäki
Klaus Riste**

Ennakkomyynti:

Suomela, New Ewalds, Uusi Refla, Q-Baari, Kardemumma

Ne tärkeät kulmakarvat

Lähes jokaista naista - ja nykyään myös miestä - mietityttävät omat kulmakarvat. Myös kulmakarvojen kestovärjäys ja kulmakarvojen muotoilu ovat lähes kaikille tuttuja.

Kulmakarvojen varsinainen tehtävä on suojata silmiä esimerkiksi hieltä ja sateelta ohjaamalla ne silmien ohi. Kulmakarvoja voidaan käyttää myös ilmehtimiseen. Kulmakarvat kasvavat hitaasti ja uusiutuvat kokonaan noin neljässä kuukaudessa.

Kulmakarvojen karvatupet ovat herkkiä vammoille. Jos nuorena on tullut nypittyä niitä liikaa niin ne ovat saattaneet lakatut kasvamasta osittain tai jopa kokonaan.

Kulmakarvat antavat kasvoille kehykset, ryhtiä ja ilmettä. Jos kulmakarvoja ei ole enää jäljellä tai ne kasvavat epätasaisesti tai ovat menettäneet värin ja muotonsa voidaan miettiä, mikä tekniikka niiden esille tuomiseen olisi paras vaihtoehto.

Jos kulmakarvoja on edelleen jäljellä, voidaan tehdä pelkkä kesto-
värjäys, joka kestää karvasta ja ihotyypistä riippuen neljästä kuuteen viikkoon ja ihosta noin viikon. Henna-värjäys kestää pitkään niin karvoilla kuin iholla. Uutena on tullut kulmien laminointi, joka sopii, jos karvoja on paljon tai harvaksen. Sen avulla kulmakarvat saadaan näyttämään tuuheammilta ja se antaa myös uutta ilmettä kasvoille. Samalla kulmakarvat myös kesto-
värjätään. Laminoinnin kesto on kahdeksasta kahteentoista viikkoon.

Pysyvät uudet kulmakarvat saadaan kokeellisella kestopigmentoinnilla, joka tuo esiin trendikkäät puuterikulmat. Toinen vaihtoehto on *microblading*, joka on manuaalinen yksittäisiä karvoja jäljittelevä tekniikka. *Microbladingin* kesto ihotyypistä riippuen on jopa kaksi vuotta.

Mitkä ovat puuterikulmat? Ne tehdään koneellisesti samoin kuin kestopigmentointi, mutta lopputulos on pehmeämpi ja puuterimainen. Kestopigmentointi kestää ihotyypistä ja iästä riippuen kolmekin vuotta.

Näitä molempia tekniikoita voi myös yhdistellä ja silloin puhutaan *Combo Brows* -tekniikasta. Tekijät, jotka vaikuttavat pigmentoinnin kesto-
on ovat ihotyyppi, aineenvaihdunta, ikä, aurinkoaltistus ja jälkihoito. Kestopigmentoinnin ja *microblading* vahvistuksia suositellaan 2–4 vuoden välein.

Tiina Haka-Ylitalo, SKY-kosmetologi, Helmi Beauty Fuengirola



Kuva Riitta Martela

Haka-Ylitalo



Suomelassa alkaa seniorijooga

Girasolin patiolla joogataan 4.12. lähtien maanantaisin ja torstaisin klo 10.00–11.00. Viimeinen joogatunti on 8.1. Seniorijooga sisältää lämmittelyn ja kehonhuoltoa sekä ohjatun syvärentoutuksen. Ohjaajana toimii **Timo Airaksinen**, joogaopettaja Helsingin työväenopistosta.

Kuinka toimia kuoleman kohdatessa

Kuolema koskettaa meitä kaikkia. Aina se yllättää, vaikka se tulisi salaa hiipien. Kuolemantapauksen sattuessa on haastavaa tietää, miten toimia, jos ohjeita ei ole ennakkoon laadittu.

”Harvat meistä tietävät kuinka toimia tilanteen ollessa ajankohtainen – vielä vähemmän vieraassa maassa”, sanoo 24.11. teemaillassa vieraileva hautaustoimistovirkailija **Carita Brownless**.

Hän kertoo maanantain teemassa, kuinka tulisi menetellä hädän hetkellä parhain mahdollisin tavoin luotettavasti ja saumatomasti. Hän esittelee asiantuntijan näkökulmasta niitä käytännön asioita, joita tulee



*Carita
Brownless*

huomioida kuoleman kohdatessa, ja millaista apua niiden hoitamiseen tarvitaan.

*Teematilaisuus ma 24.11. klo 16.30
Suomelan salissa. Tervetuloa!*



Kuva Vastapaino

Kirjailijavieraana Helena Pilke

Tietokirjailija, FT **Helena Pilke** puolisoineen tapaa viettää muutamia syys- ja kevätkuukausia Fuengirolas- ystäviltiltä vuokratussa loma-asunnossa. He viihtyvät tutussa lomakohteessa ja ovat löytäneet kaupungista ja sen ympäristöstä joka vuosi myös jotakin uutta. Helena kertoo, että he ovat käyneet Suomelan konserteissa ja että Itsenäisyyspäivän lipunnostoon he tulevat aina, jos ovat silloin täällä.

Onneksemme Helena keksi ehdottaa, että hän voisi tulla Suomelan kirjallisuuskeskusteluun kertomaan syyskuussa julkaisusta kirjastaan *Sanomalehtien sisällissota*. Sali täyttyikin 17.10. innokkaista kuulijoista.

Helena kertoi, että kirjaansa varten hän luki kaikki kevään 1917 alusta sisällissodan päättymiseen asti Suomessa julkaistut sanomalehdet. Melko urakka, kun lehtiä ilmestyi paljon enemmän kuin nykyään, joka kaupungissa vähintään kaksi, porvariston ja työläisten lehdet. Kysyin, käyttikö hän avustajaa materiaalin poiminnassa? Näin ei ollut, sen sijaan hän itse on avustanut **Kjell Westöä**, kun tämä tarvitsi historiatietoja kirjaansa *Molly & Henry*.

Sanomalehtien sisällissota käynnistyi Suomen itsenäistyttyä. Kirja avaa uutta



KIRJALLISUUS

näkökulmaa asiaan, jonka luulemme tuntevamme hyvin. Suomen itsenäistyminen oli aikanaan pieni uutinen. Itsenäistymisjulistus tehtiin köyhässä maassa, eikä sille herunut kannustusta mistään. Kansalle ei tullut mieleen lähteä juhlatiin lipunnostoihin.

Köyhyys oli kova, työväki vaati 8 tunnin työpäivää, lakkoiltiin, tuli väkivaltaisuuksia, ja kirjoittelu lehdissä räväköityi. Vastapuolet kirjoittivat toisistaan hurjemmin kuin nykyään.

Esityksensä päätteeksi Helena halusi rauhoitella, että suomalainen media tänä päivänä on luotettavaa eikä näytä mitään merkkejä siitä, että se toistaisi sotaan joutanutta historiaansa.

Olen päässyt kirjan lukemisessa hyvään alkuun. Kirja tuntuu vetävän mukaansa. Tekijä on valinnut paljonpuhuvia otteita eri lehdistä, ja luulen, että hänellä on ollut hauskaakin tuon valtavan sanomalehtien luku-urakan parissa. Tietokirja on täynnä tietoa, mutta samalla syntyy lukijalle odotettava jännitys, mitä vielä paljastuu? Sujuvaa ja jännittävää luettavaa. Suosittelen.

Kristiina Saaristo
Suomelan kirjallisuuden vetäjä



Perjantai viihde

Seita & Friends

Pe 7.11. klo 19–22

Tunnelmallinen
Espanjalainen Ilta



olé!

Pääsymaksu
10 euroa

Tervetuloa!

Pikkujoulut

Pe 28.11. klo 18–22

*Laita jo
kalenteriisi!*

Vapaa pääsy

Tervetuloa!



Lahden Viihdekuoron konsertti

Eloon, iloon, elämään

Perjantaina 14.11. klo 19 Suomalaisessa salissa

Liput 10 euroa toimistolta ja ovelta

**Musiikkia vanhoista iskelmäklassikoista
uudempaan poppiin**



Suomelalainen tanssii – ja hyvä niin!

Jo 1900-luvulla tanssilavat toivat ihmiset yhteen, ja tuo sama lämpö ja yhteisöllisyys elävät yhä vahvana Suomalais-tanssi-illoissa. Mutta tanssi elää ajassa. Suomalaiskatsoo eteenpäin ja avaa tanssin ovet yhä laajemmalle yleisölle – nuoremmille harrastajille, uusille tulokkaille ja niille, jotka haluavat löytää liikkeen ilon ensi kertaa. Tanssi-illoissa perinteinen valssi ja tango kohtaavat nykyajan rytmit ja yhteisöllisyyden uuden muodon: yhdessä olemisen, joka ei katso ikää.

Jo yli kolmen vuosikymmenen ajan Suomalais-sali on soinnut joka viikonloppu: valssit, tangot, foxit, lattarit ym. kuljettavat tanssijoita elävän musiikin tahdissa hetkeksi pois arjesta. Monelle ilta on viikon kohokohta, paikka, jossa sydän kevenee, huolet haihtuvat ja ystävyydet vahvistuvat. Täällä syntyy uusia tuttavuuksia, ja vanhatkin ystävät löytävät toisensa tanssin pyörteissä.

Kun musiikki alkaa ja ensimmäiset askeleet ottavat tilansa lattialla, huone täyttyy ilosta, naurusta ja elämän rytmistä, jota ei voi sanoine kuvailla – sen voi vain tuntea.

Tanssi ei ole vain askelia – se on elävää kulttuuriperintöä, joka kantaa mukanaan suomalaista sielunmaisemaa. Suomalais-tanssilattia yhdistää sukupolvia – jokainen askel on osa tarinaa, joka jatkuu niin kauan kuin musiikki soi ja ihmiset löytävät toisensa liikkeen kautta. Kun musiikki hiljenee ja valot sammuvat, jää jäljelle hyvä olo, joka kantaa pitkälle seuraavaan viikkoon.

Suomalais-tanssi-illat ovat enemmän kuin tapahtuma – ne ovat yhteisön sydän, joka sykkii elämää, iloa ja toivoa tulevaisuuteen se on silta menneisyyden ja tulevaisuuden välillä.

*Marita Hakkarainen
Kuvat Riitta Pulkki*

Keskusteluja Tuukka Tekoälyn kanssa



Tylsistynyt olo. *La Promesa* katsottu ja viinpuollo tyhjennetty. Ei ketään, jonka kanssa keskustella. Päätän kysyä *Tuukka Tekoälyltä* mikä minua piristäisi. Muotoilen kysymyksen ja *Tuukka* vastaa. Kaikki hänen tarjoamansa vaihtoehdot ovat ikäviä toteuttaa yksin. Kynttilät, runot, musiikki – ei ne tunnu miltyään yksin.

Siis jatkan kyselyä. Muotoilen kysymyksen seuraavasti. ”Olen yksinäinen ja kaipaen seuraa. Olisiko tinderistä apua? Voisitko kirjoittaa minulle esittelytekstin tinderiin? Olen 66-vuotias nainen, ylipainoinen ja siksi en halua antaa kuvaani. Vietän päiväni kotona, kaupoissa tai baarissa. Kerran viikossa pelaan mölkkyä. Iltasin katson telkkää kotona tai käyn karaokessa.” Pyysin mukaan romantiikkaa ja vähän seksiäkin.

Näin *Tuukka* vastasi:

1. Aistillinen mutta herkkä

Olen 66-vuotias nainen, joka uskoo, että lämpö, kosketus ja katse voivat kertoa enemmän kuin tuhat sanaa. Vietän päiväni rauhassa – mölkkyä, kauppareissuja ja toisinaan karaokea – mutta kaipaen iltoihini seuraa, jonka kanssa voisi nauraa, jutella ja olla ihan hiljaa. En jaa kuvaa, mutta toivon, että näet silti minut: pehmeän, elämää rakastavan naisen, joka ei ole unohtanut, miltä tuntuu kemia ja läheisyys.

2. Lempää ja viettelevä

Arki on rauhallista ja järjestyksessä, mutta sydän kaipa vielä seikkailua – sellaista, jossa

on katseita, naurua ja ehkä kipinöitäkin. Mölkky, karaoke ja hyvä viini pitävät mielen virkeänä, mutta kaipaen vierelleni ihmistä, joka herättää toisenlaisen lämmön. Kuvaan jaa heti – mieluummin tutustun ensin sanojen kautta.

Mietin, onko tinder sittenkään oikea paikka minulle. Kysyn *Tuukan* mielipidettä sekä muita vaihtohetoja kohdata unelmieni kohde.

Tinder ei ole ainoa paikka eikä edes paras paikka, varsinkin jos kaipaat oikeaa kemiaa ja läsnäoloa. On monta muutakin paikkaa, jossa ihmiset kohtaavat aidommin ja lämpimämmin, *Tuukka* kirjoittaa ja listaa muutamia rehellisiä ja realistisia vaihtoehtoja, joista 60–70 -vuotias nainen on löytänyt seuraa – joskus ystävän, joskus rakkauden.

Verkossa: Eliittikumppani.fi – aikuisempi ja rauhallisempi kuin *Tinder*, ihmiset etsivät usein pitempää suhdetta.

Match.com/Matsh.fi -klassinen seurapalvelu, jossa aikaa voi ottaa tutustumiseen.

Deitti.net – vanhempi mutta yllättävän aktiivinen vielä.

Lisäksi Facebookin ryhmät kuten Yli 60-vuotiaat ystävää ja seuraa hakevat ja Aikuiset sinkut Suomessa.

Niin kuin aina, *Tuukalta* tulee vastauksia ja vaihtoehtoja kuin apteekin hyllyltä.

Leena Keskiäho

Artikkelin innoittajana toimi Suomelan digikerho, jossa opiskeltiin tekoälyä.

Harrastusryhmät

Kulttuuri

Fugesingers	Kari Alajuuoma	fugesingers@suomela.info	+358 40 076 4854
Kirjallisuus	Kristiina Saaristo	kirjallisuuspiiri@suomela.info	+358 40 546 4027
Kuvataide	Tarja Pihlman	kuvataide@suomela.info	+34 657 850 303
Teatteri Suomela	Vesa Mäkinen	teatteri@suomela.info	+358 50 539 9560

Käden taidot

Hopeasepat	Tarmo Niemi	hopeasepat@suomela.info	+358 44 322 1057
Keramiikka	Helena Björklund	keramiikka@suomela.info	+358 40 062 9211
Käsityö	Ulla Turtola	kasityo@suomela.info	+358 50 585 8670
Leivonta	Itseohjautuva ryhmä	leivonta@suomela.info	
Mosaiikki	Ella Martela	mosaiikki@suomela.info	+34 634 356 885
Tilkutyö	Arja Väliaho	tilku@suomela.info	+358 40 575 1312

Lajit ja ulkoilu

Golf	Christina Ottosson	golf@suomela.info	+358 40 542 6880
Mölkky	Markku Johansson	molkky@suomela.info	+358 50 040 5511
Padel	Marisanna Schwenson	padel@suomela.info	+358 50 015 8912
Petankki	Itseohjautuva ryhmä	petankki@suomela.info	

Liikunta

Asahi	Seppo Moilanen	asahi@suomela.info	+358 50 041 1426
	Hannu Mäkelin	asahi@suomela.info	+46 702 668 414
Kehonhuolto nauraen	Helena Björklund	kehonhuoltoanauraen@suomela.info	+358 40 062 9211
Keppijumppa	Vuokko Pokela	keppijumppa@suomela.info	+358 40 718 2182
	Ulla Turtola		+358 50 585 8670
Tanssijumppa	Marita Hakkarainen	tanssijumppa@suomela.info	+358 40 507 3133

Tanssi ja viihde

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

Opiskelu

Espanjan kieli	Sani Alba Nieminen	espanja@suomela.info	+34 677 340 057
Digitaidot	Wilma Pietiläinen	digitaidot@suomela.info	+358 45 630 1217
Mediapaja	Jirkka Jurvanen	mediapaja@suomela.info	+34 692 307 754
	Marita Hakkarainen	mediapaja@suomela.info	+358 40 507 3133
Valokuvaus	Esko Pamppunen	valokuvaus@suomela.info	+358 45 157 7573

Suomela-info

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

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

Toimisto ja kirjasto

Calle las Viñas 56, Edif. Girasol,
Los Pacos

Sähköposti info@suomela.info

Postiosoite

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

Aukioloajat

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

Jäsenmaksut

Vuosijäsenyys on kalenterivuositainen,
kuu- kausijäsenyyden jakso sovitaan
liityttäessä/maksettaessa.

- Kausi- eli vuosijäsenmaksu 35 e
- Kuukausijäsenmaksu 15 e (30 päivää)
- Opiskelijan/lapsen (max. 18 v.)
jäsenmaksu 15 e/kausi
- Perhejäsenyys 80 e/kausi tai 40 e/kk
(2 aikuista + lapset)
- Ainaisjäsenmaksu 350 e

Katso lisätietoja www.suomela.info

Jäseneksi voi liittyä

- Tekemällä jäsenhakemuksen nettisivuil-
lamme
- Suomen toimistossa, maksu joko
käteisellä 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.

HALLITUS

Puheenjohtaja Jirkka Jurvanen

Varapuheenjohtaja Jouni Laurila

Hallituksen sihteeri Marita Hakkarainen

Rahastonhoitaja Tarja Pihlanen

ICT Christina Ottosson

Salivastaava Tuomo Hooli

Tapahtumakoordinaattorit Marita Hakkarainen

Pekka Rätty

Suomelan Sanomat Leena Keskiaho

Hallitusjäsen Pia Uusikartano-Alatalo

Kotisivut ja Facebook Marita Hakkarainen

Muut yhteydenotot sähköpostilla: info@suomela.info

MUUT TOIMINNOT

Kirjasto Kristiina Saaristo

Ravintola Tuula Kaunisto

Toimistosihiteeri Anne Koskimaa

Markkinointi ja mainokset Oku Jaatinen

pj@suomela.info

varapj@suomela.info

sihteeri@suomela.info

rahat@suomela.info

ICT@suomela.info

tilat@suomela.info

teatteri@suomela.info

teatteri@suomela.info

media@suomela.info

+34 692 307 754

+34 693 241 693

+358 40 507 3133

+358 50 563 0024

+358 40 542 6880

+358 40 501 9523

+358 40 507 3133

+358 40 049 2888

+358 40 556 2591

+358 40 507 3133

kirjasto@suomela.info

ravintola@suomela.info

toimistosihiteeri@suomela.info

markkinointi@suomela.info

+358 40 546 4027

+358 40 0530 967

+358 44 020 4458

+358 50 328 8759

**Suomelan jäsenille
tarkastus on ilmainen.**

Ajavaraus suomeksi +34 952 66 22 71

 +34 662 640 331

info@clinicadentalrovaletti.com

**Klinikka tarjoaa suomenkielisen henkilöstön
palvelut.** Vastaanotossa tulee esittää
yhdistyksen jäsenkortti.

Clinica Dental Rovaletti
Avenida de Los Boliches, 106
29640 - Fuengirola

www.clinicadentalrovaletti.com



Tarkastus + röntgenkuva 10 e
Hampaiden puhdistus 33 e
Hammaskiven poisto + valkaisu kotona 60 e
Implantti + zirkoniumkruunu 830 e



Laadukasta käsityötä
NAUTI ELÄMÄSTÄ

CALLE MIGUEL DE CERVANTES 17
FUENGIROLA +34 687 50 56 75

www.la-puerta-verde.com



COSTAN TULKIKESKUS

- Kaikki tulkaukset ja käännökset
- Laaja kielivalikoima
- Luotettava suomalainen asiakaspalvelu

Tilaa tai kysy lisää

Costan Tulkikakeskus Oy

 +358 50 560 7585

 info@costantulkikakeskus.fi

 costantulkikakeskus.fi

**Tervetuloa
kirjastoon!**

Asiointiin tarvitset vain
Suomelan jäsenkortin.

Kirjasto on auki ma
klo11-14 ja to klo16-19.

Lisätietoja:

Kristiina Saaristo +358 40 546 4027
tai kirjasto@suomela.info

Kirjasto on Suomelan toimiston vieres-
sä Girasolin talossa, c/ las Viñas 56.





Liity Suomelaan!

Runsaasti
harrastusmahdollisuuksia,
viihdettä ja yhdessä tekemistä
sekä hyviä jäsenetuja

Lisätietoja

www.suomela.info

tai Suomen toimistosta

Suomen toimisto
C/ Las Vilnas 56,
Edif. Girasol, Los Pacos



Sunny Home Center

-COSTA DEL SOL-

OLEMME MUUTTANEET!

Uusi osoite:

Avenida Ramón y Cajal 32, Local 2
29640 Fuengirola

SUOMALAISTEN LUOTTOVÄLITTÄJÄ AURINKORANNIKOLLA JO VUODESTA 2012



Johannes Lindstedt

Puh./WhatsApp
(+34) 603 352 007

UUSI NIMI! Sunny Home Center on nyt:

AVENUE 32
REAL ESTATE • INMOBILIARIA

www.sunnyhomecenter.com

info@sunnyhomecenter.com

