

Suomelan Sanomat

ASOCIACIÓN FINLANDESA SUOMELA • JÄSENLEHTI N:o 181 • HELMIKUU 2021



**Terveyssekstra:
Elämä hallintaan**

**Yhteistyön voimaa –
kumppanina Sofia-opisto**

**Vauhdikas liikuntalaji
frisbeegolf s. 26**

**Ota talteen
tapahtuma-
kalenteri**





NAUTITTAVAA
VIIHDETTÄ,
HYVÄÄ RUOKAA
JA IKIMUISTOISIA
HETKIÄ

Scandinavian
Kukko
restaurant

Aamiainen • Lounas • Á la carte
Avenida de Los Boliches 4 • 29640 Fuengirola
+34 646 111 203 • www.kukkorestaurant.com

HAMMASKLINIKKA

Los Boliches
Fuengirola

Puhelin:
952 66 45 45



Ensimmäinen
käynti ja tarkastus,
täysin ilmaisia

BORJA ALCOHOLADO
CLÍNICA ODONTOLÓGICA

Av. Nuestro Padre Jesús Cautivo, 35

CITYMEDIA
Fuengirola.fi

**Aurinkorannikon uutiset,
tapahtumat ja ihmiset.**

**Lue joka perjantai.
Verkossa jo
torstai-iltana!**



MÁLAGA • TORREMOLINOS • BENALMÁDENA
• FUENGIROLA • CALAHONDA • MARBELLA

 **Ópticas
Avenida**
Desde 1966

**Suomelan jäsenille
KAIKKI LASIT**

-30%

Kysy lisää liikkeestämme!

Av. de Los Boliches 80, puh. 952 460 888
ma-pe 10-19, la 10-13.30 **SUOMENKIELINEN OPTIKKO**

Av. de Mijas 6, puh. 952 475 788
ma-pe 10-14 ja 17-20, la 10-13.30 **SUOMENKIELINEN PALVELU**

Av. Las Margaritas 65, Las Lagunas, puh. 952 592 090
ma-pe 10-14 ja 17-20



optica.avenida@gmail.com



Meriatur.com

Suomalainen matkatoimistosi Espanjassa

MEILTÄ SAAT ESIMERKIKSI:

- Lentoliput • Hotellit • Ryhmämatkat •
- Välimeren risteilyt • Päiväretket •
- Vakuutukset •



Puh. +34 687 886 745 ja
+34 687 886 746

email: info@meriatur.com

Av/de Los Boliches 4, Fuengirola



**COLISEO
SPORT CENTER**

MONIPUOLINEN KUNTOSALI

**Suomelan jäsenille
10% alennus**

Calle Antonio Machado, Los Boliches
Hotelli Nuriasolin takana



Juhlavuosi huipentuu

Viime vuosi opetti olemaan pienempi, haaveilemaan vähemmän, opetti tuntemaan arkisten asioiden arvokkuuden. Vuosi on jäänyt taakse menneisyyteen. Ovi on nyt saranoitaan myöten auki tuntemattomaan tulevaan. Maailma, jossa elimme ennen koronaa, ei enää sellaisena palaa. Myönteisen huomisen rakentaminen, perusarvojen päivittäminen ja uuden oivaltaminen on nyt kullannarvoista. Vuoden kuluttua olemme kenties monia kokemuksia rikkaampia ja parhaassa tapauksessa vähän viisaampia.

Suomela tuntee syystäkin positiivista ylpeyttä viettäessään juhluvuottaan. Tuo 30-vuotinen taival ei suinkaan ole aina ollut ruusujen peittämää polkua. Lukemattomat, vapaaehtoista ja pyyteetöntä työtä tehneet ihmiset ovat saaneet aikaan uskomattoman upean Suomelan, jonka olemassaolo ja kehittäminen nykyajan vaatimusten mukaisiksi ei ole aina ollut itsesään selvää. Katse kääntyy vakiintuneen jäsenistön lisäksi nuoriin ja uusiin jäseniin, joiden mielenkiinto yhdistystä kohtaan on orastavalla alulla.

Kevään kaikki tärkeät kohokohdat ajoittuvat maaliskuulle. Lauantaina 13.3.2021 pidetään sääntömääräinen Suomelan yleiskokous. Maaliskuussa julkaistaan *Minun Suomela* -historiikkikirja, jonka sivut koostuvat pääosin jäsenistön kirjoittamista Suomelaan liittyvistä, omakohtaisista tarinoista, joiden taustalta voi aistia kaipuun historiaan, sen kauneuteen ja juhluvuteen. *Tuntematon sotilas* -produktio syksyllä herätti suuren kiinnostuksen teatteriharrastukseen. Teatteriryhmä on uudelleen koossa. Tulevaan ilotelluun valmistaudutaan musiikin, tanssin ja hauskan tekstin muodossa. Revvy saa ensi-iltansa 21.3.2021 yhdistyksen 30-vuotisjuhlassa.

Avoimin, toiveikkain mielin katsotaan eteenpäin ja annetaan keskustelun ja vuorovaikutuksen vahvistaa ja tukea yhdistyksemme toimintaa. Tulevaisuudessakin palataan historian juurille.

Aurinkoisen kevään toivotuksin
Riitta Pulkki, hallituksen jäsen

Hallitukselta



Hallitukselta: Juhlavuosi huipentuu	1
Helmikuun sisällysluettelo	2
Päätoimittajalta: On ilmoja pidellyt	3
Nojatuolimatkat: Enemmän Espanjaa	4
Kokouskutsu & Laskiaisrieha	6
Ari Valjakka: Vihapuheen valta	7
Päätoimittajan kommentti	8
Säveltäjä Pjotr Tšaikovski	8
Revvy, revvy, revvy...	9
Terveyssekstra: Elämä hallintaan	10
Suomelan fanituotteet	12
Lennart Lehtimäki: Muutosten myräkkiä	13
Helmikuun teematilaisuudet	14
Helmikuu 2021: Tilaisuudet	16
Viikko-ohjelma	17
Helmikuun lounasmenu	19
Oma tuoli nimilaatalla	19
Harrastuspiirit: Sukellus digiin	20
Suomelan kirjasto	20
Leena Keskiaho: Hyviä neuvoja?	21
Yhteistyössä:	
Kumppanina Sofia-opisto	22
Helmi jatkaa uusin voimin	23
Markus Aho: Superfoodia kauneuden kuningattaresta	25
Lajiesittely: Luontourheilua parhaimmillaan	26
Suomelan jäsenedut 2021	28
Golf: Korona kurittaa golfareita	30
Ota yhteyttä: hallitus	31
Suomela-info: Jäsenmaksut ja -edut, vuokratuotteet	31
Harrastuspiirit: vetäjät ja yhteystiedot	32

Suomelan Sanomat

Kustantaja: Asociación Finlandesa Suomela

Päätoimittaja: Jussi-Mikko Kesti, media@suomela.info

Toimittajat: Leena Keskiaho ja Riitta Pulkki, suomelansanomat@suomela.info

Ulkoasu: Ritva Pekkanen, pekkanen.ritva@gmail.com

Painopaikka: P&R GRAFIS, S.A., Mijas Painosmäärä: 1500 kpl

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



On ilmoja pidellyt

Tammikuussa Aurinkorannikolla ihmettelimme, miten 500 kilometrin päässä Madridissa oli lunta 30-50 cm. Samaan aikaan 4000 kilometriä pohjoisempaan eli Helsingissä koettiin lumimyräkkää, joka haittasi liikennettä jopa metrossa. Miten vanhan kansan tietäjät näiden säiden myötä ennustaisivat tulevaa kevättä tai jopa kesää? Onko kevät epävakainen, vaihteleva, oikukas, sateinen, poutainen tai monin paikoin harvinainen? Parasta luottaa siihen että ”talvea myöten kesä” ja toivoa sopii, ”miten oisi aina kesä ja kesällä pyhä ja lämmin”. Andalusiassa kevät näkyy ihan kohta mantelipuiden kukintoina, joihin kolumnissaan **Markus Aho** viittaa sivulla 25.

Terveysten ja hyvinvoinnin lukusarjaa jatkamme nyt elämän hallinnan asialla. **Leena Keskihon** artikkelissa sivulla 10 perehdytään, miten ”life coach” -keskustelu asiantuntijan kanssa avaa uusia näkökulmia oman hyvinvoinnin parantamiseen. Jutussa kerrataan myös perusasioita, kuten arvoja, onnea, hyvää mieltä ja niiden merkitystä itse kullekin.

Sporttiosuudessa sivulla 26 kannustamme liikkumaan luonnossa vaikkapa pelaamalla frisbeegolfia, johon valmennusta saa **Jukka Vuorelalta**. Sivulla 9 jännitämme, saadaanko Suomelan 30-vuotisjuhlallisuuudet re-vyy-ohjelmineen toteutettua. Esiintyjäporukka **Päivi Mäkinen** ohjaamana valmistautuu ahkerasti ja jopa suunnittelee jatkoa teatteriharrastukselle, josta syksyllä saamme tietää lisää.

Suomela liikkuu, ei sammaloidu ja puurtaa kohden parempia ilmoja.

Jussi-Mikko Kesti

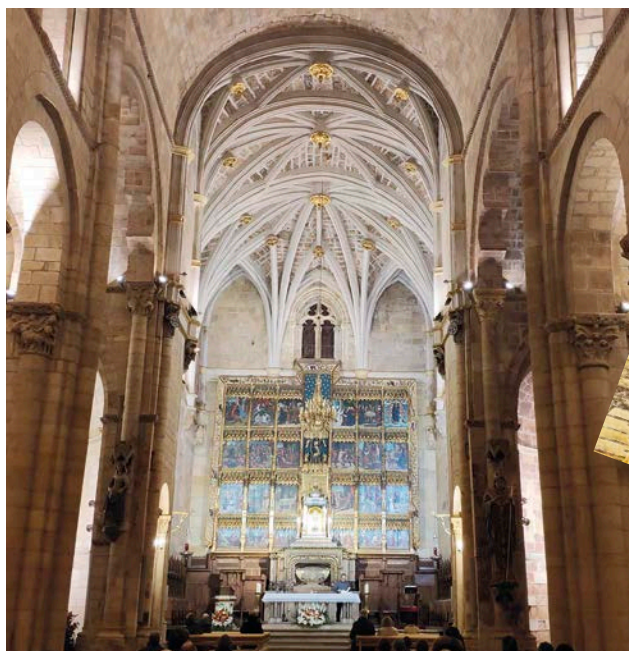
ENEMMÄN ESPANJAA

Kun aloin talvehtimisen Espanjassa, johon olin aikaisemmin tutustunut vain kesäturistina, halusin perehtyä maahan ja erityisesti sen suureen historiaan. Islamistit valloittivat Iberiaa jo vuodesta 700 alkaen. Viimeinen kalifi poistui vasta 1400-luvulla Granadan Alhambrasta. Suomen historia näyttäytyy tässä valossa kovin vaatimattomalta. Keräsin sirpaleista tietoa. Parhaita lähteitä ovat olleet ja yhäkin *Olé*-lehden artikkelit, joita leikkasin, liimasin ja arkistoin mappeihini.

Heureka! Löysin ystävien avulla maion oppaan espanjalaisuuteen eli kirjan *Enemmän Espanjaa*. Länsimaisen kulttuurin tutkija, taidefilosofi, tietokirjailija **Liisa Väisänen** kertoo kirjassa värikkäin vivahtein maan historiasta. Pelotta lukija tutustuu siirtomaa-aikaan, monikulttuurisuuteen, unohtamatta inkvisition julmuuksia. Inkvisition istuin perustettiin Sevillan vuonna 1478 silloisen paavi Sikstus IV:n

luvalla. Inkvisitio toimi 1480–1820. Tätä edelsi takaisinvaltauksen aika, jolloin kristittyjen kuninkaiden sotajoukot karkottivat islamistit. Tuntuu sotaiselta, kun tietää myös Espanjan viisi sotaa Ranskan Napoleonin vastaan. Maan sisällissota 1936–1939 on myös ikävää muistettavaa, jota lohduttaa se, että Espanja ei osallistunut maailman sotiin 1900-luvulla. Demokratia tuli yhteiskuntaan vasta 1975 itsevaltias Francon kuoleman jälkeen.

Tuosta historiasta Väisänen johdattaa lukijansa iloisesti kohtaamaan maan äärettömän rikkaan kulttuurin. Erityisen kiinnostavia kohtaamisia löytyy rakennustaidosta, arkkitehtuurista ja kuvataiteista. Miksi Espanjalla on kuningas? Kirjasta löytyy vastauksia kuuden sivun verran. Kirjan alaotsikko *Matkoja maahan josta on moneksi* antaa lupauksen, miten kirja toimii myös matkaoppaana. Lukija löytää uusia näkökulmia suurkaupunkeihin. Lukujen



Näkymä kohti Santiago de Compostelan katedraalia.
Sisäkuva San Isidoron basilikasta Leónissa.



Liisa Väisänen
Enemmän Espanjaa.
Kirjapaja Helsinki 2018
ISBN 978-952-288-830-3

otsikot houkuttelevat lukemaan. Madrid ei nuku koskaan. Mitä katalaanit haluavat? Tuulimyllyjä ennen ja nyt. Pyhää sadetta Galiciassa. Liisa Väisänen on vaeltanut useasti omin jaloin, milloin hyvillä kengillä, milloin liian pehmeillä nyrkkeilyyn tarkoitetuilla tossuilla useat pyhiinvaellusreitit kohden Santiago de Compostelaa. ”Pohjoinen reitti, joka kulkee Hondarribiasta baskirannikkoa pitkin -- on kaikkein kaunein -- rankka se toki on.”

Leónista löytyy kirkkoisä Pyhälle Isidoriukselle (n. 559–636) omistettu pyhäkkö. Häneltä on kuuluisa lause: ”Tietämättömyys on kaikkien virheiden äiti.” Hän laati 20-osaisen teoksen tuhansin sivuin *Asioiden etymologiasta*. Ennen kuin alkaa tutustua siihen, kannattaa lukea tämä *Enemmän Espanjaa* -kirja, jonka nimeksi sopisi myös *Elämysten Espanja*.

Teksti Jussi-Mikko Kesti

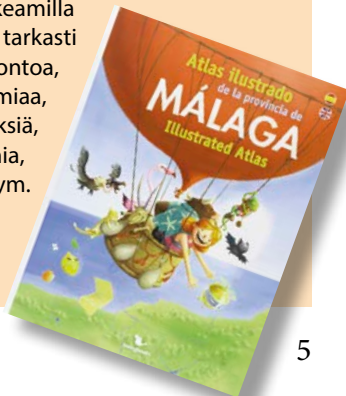
GRAAFIKON VALINTA

Málaga - Illustrated Atlas
Loving Books Málaga 2013
ISBN 978-84-940672-1-1

92 sivua, 350 piirrosta + karttajuliste.

Taidokkaasti kuvitettu kaksikielinen (englanti/espanja) tietoteos kertoo kaiken Málagan maakunnasta. Upeilla piirrosaukeamilla esitellään tarkasti alueen luontoa, gastronomiaa, nähtävyyksiä, tapahtumia, historiaa ym.

Ritva
Pekkanen





KOKOUSHKUTSU

Asociación Finlandesa Suomelan
sääntömääräinen yleiskokous

Lauantaina 13.3.2021 klo 10 Suomelan salissa

Kokouksessa valitaan ja päätetään muun muassa uusi puheenjohtaja, kolme uutta hallituksen jäsentä sihteerin, rahastonhoitajan ja tiloista vastaavien tilalle.

Toimintasuunnitelma ja talousarvio käsitellään.

Suomelan uusien sääntöjen mukaan tilikausi ja jäsenkausi ovat kalenterivuoden mittaisia. Yleiskokouksia on vain yksi vuodessa maaliskuun loppuun mennessä.

Tule rohkeasti mukaan ehdolle hallitukseen tai puheenjohtajaksi ja laita lyhyt yhteen veto itsestäsi sähköpostiin pj@suomela.info 12.2. mennessä.

Jäsenkortti mukaan. Pullakahvitarjoilu. Tervetuloa!

Laskiaisrieha

Tiistaina 16.2. klo 11–15

Las Canteras -puistossa Los Pacosissa

Ohjelmassa laskiaiseen liittyvää hauskanpitoa ja kilpailuja.

Laskiaislounas klo 14 Suomelan salissa: hernekeitto ja pannari.

Osallistumismaksu 10 €, sisältää lounaan.

Järjestäjät: yhteistyössä Suomela ja Sofia-opisto.

Ilmoittautuminen 15.2. mennessä Sofia-opistolle tai Suomeen.

Tule mukaan iloiseen ulkotapahtumaan!



Vihapuheen valta



Yhteiskunnallisessa keskustelussa lisääntyvä vihapuhe tuntuu saavan yhä enemmän tilaa. Sen rinnalle Suomessakin on noussut erityisesti akateemisissa piireissä ”*avaruuskävely*”, jonka hienoudet eivät oikein avaudu arkipäiväistä työtä tekeväälle.

Viime vuoden lopulla Suomen Kuvalehdessä (SK) oli **Aurora Rämön** artikkeli taidekouluista, joissa opettajat joutuvat sukkuloimaan soveliaisuusvaatimusten ja opiskelijoiden traumojen keskellä. Iltalehdessä 8.1.2021 toimittaja **Sanna Ukkola** epäili, että ajatukset on kopioitu suoraan joistain amerikkalaisista höpöhöpöideologioista, joiden fraaseja todistellaan papukaijojen tavoin.

Taideyliopisto Uniarts Helsingin teatterikoulun opettaja joutuu vastailemaan opiskelijoille kysymyksiin, miksi koulussa perehdytään elokuvaan ja kirjallisuuteen, joissa on naiseen kohdistuvaa väkivaltaa. SK:n artikkeli kertoo, miten opiskelijat vaativat henkilökuntaa allekirjoittamaan adressesja, joissa vaaditaan opettajille pakollista sensitiivisyyskoulutusta ja liittolaiskoulutusta. (Mitä nuo sitten ovatkaan?) Vaaditaan kurssisisältöihin asioita, kuten kolonialismi, dekolonialismi, sukupuolisensitiivisyys ja intersektionaali-feminismi, tiedostamaan eurosentrismi sekä vaaditaan opettajilta julkisia anteeksipyyntöjä.

Joillekin opiskelijoille on kauhistuttava kokemus joutua lukemaan raiskauskulttuuria edustavia teoksia. Väitetään, että se on opetuksen rakenteellista väkivaltaisuutta opiskelijaa kohtaan. Myös *Romeo ja Julia* -teokseen perehtymisen opiskelijat saattavat kokea väkivaltaan alistamisena, kun itse matkivat amerikkalaisyliopistoissa vanhoille asioille annettuja uusia merkityksiä. Kysymys: valmistuuko yliopistoista herkkiä yksilöitä, jotka eivät kestä pienintäkään vastoinkäymistä elämässään?

Tällaisessa ilmastossa Yhdysvaltain virasta poistuneen presidentin valeuutisille löytyi tilaa. Sosiaalinen media antoi siihen mahdollisuuden hänen henkilökohtaisella Twitter-kanavallaan. Vasta tilin jäädytys lopetti tuon viestinnän ja antoi mahdollisuuden laatumedialle. Miten pitkäksi aikaa? Se jää nähtäväksi.

Ari Valjakka

Päätoimittajan kommentti

Mielenkiintoisen nykyasian **Ari Valjakka** nostaa esiin edellisen sivun *Vihapuheen valta* -kolumnissaan. Moderneja termejä vilisee tekstissä kuten intersektionaalisuus. On myös julkisesti pohdittu ja kyseenalaistettu Shakespearen näytelmien kuninkaat. Näissä klassikkotarinoissa päähenkilöt ovat vallanhimoisia ja metodeinaan käyttävät murhaamista, tappamista, juonittelua. Naisia alistetaan, josta esimerkkinä toimikoon kuningas Learin suhde tyttäriinsä ja hänen raivonsa myrskylle. Näytelmä on täynnä rooleja hyvälle näyttelijöille.

Mutta nyt on jokin toisin. Väitetään, että Shakespearea lukemalla saa mikroaggressioita. Jos näin on, pitäisikö kyseenalaistaa Yhdysvaltojen virasta poistuneen presidentin tapa viestittää. Richard III -näytelmässä päähenkilö on pyrkynyt, avoimen paha, itsekäs, karismaattinen ja paha. Toivottavasti tuollaista yksinvaltiutta ei enää demokratiassa sallita. Shakespeare ammensi aiheet vanhasta tarustosta ja sijoitti ne 1600-luvun kuningaskulttiin. Miten meillä esimerkiksi Wäinämöinen ja Aino? Asiaa on pohdittu tieteissä, kun näkökulmana on intersektionaali-feminismi ja queer-tutkimus. Hyvä näin: ”Intersektionaalisuus on kymmenen viime vuoden aikana noussut yhdeksi feministisen keskustelun ja queer-tutkimuksen keskeisimmistä kysymyksistä.”

Rukoukset päätetään amen-sanalla, joka tarkoittaa: niin olkoon, luja, tosi, varma tai luotettava. Kevennyksenä olin aikeissa kirjoittaa tähän artikkelini loppuun aMEN-sanalle vaihtoehdon aWOMen, ehkä on kuitenkin parempi jäädä odottamaan sukupuolineutraalimpaa ilmaisua. Totisesti!

Jussi-Mikko Kesti



SU 28.2.
KLO 14–16

Säveltäjä Pjotr Tšaikovski

Suomelassa sunnuntaina 28.2. klo 14–16 **Raija Ihanaisten** ryhmä esittää kuvauksen säveltäjä Pjotr Tšaikovskin elämänvaiheista ja työstä.

Taiteilijan elämä oli täynnä vastoinkäymisiä. Jopa konservatorioiden omat työnantajat olivat hänelle uskomattoman kateellisia. Ystävät, suku ja intohimo musiikin tekemiseen ja kuunteluun olivat kuitenkin pelastus määrätietoiselle luomistyölle, joka teki Tšaikovskista kuuluisan ja ihaillun säveltäjän tähän maailmaan.

Tilaisuudessa kuullaan otoksia säveltäjän ensimmäisestä baletista *Joutsenlampi*. Olet lämpimästi tervetullut, tarjolla on pientä purtavaa ja juomaa sekä ripaus maailman kuuluisimman baletin tunnelmaa. Arpajaiset! Vapaa pääsy.

Revy, revvy...



**Suomelan
30-vuotisjuhlat
21.3.2021**

Revy, revvy, revvy...

Muistamme, miten onnistuneesti joulukuussa 2020 itsenäisyyspäivän ohjelmassa teatteriryhmä, koko ensemble oli *Tuntemattoman sotilaan* saappaissa. Nyt hypätään samalla ja täydennetyllä porukalla uusiin saappaisiin. Työnimenä on ”Kyllä kaikki oli ennen paremmin!”. Harjoitusten edetessä emme vielä nyt tiedä revyyyn tulevaa ”oikeaa” nimeä, joka tekstiryhmän ideapajan jälkeen muuttuu ehkä muuksi.

Annamme kyytiä ajan ilmiöille leveällä pensselillä kymmenien näyttelijöiden, laulajien, muusikoiden ja tanssijoiden voimin. **Chrisse Johanssonin** upeisiin sanoituksiin **Kari Alajuum**a tekee sovituksen. Revyyssä näyttelijäilmaisun, laulun ja musiikin lisäksi **Tiina Haka-Ylitalo**, **Klaus Riste** ja tanssiryhmä vastaavat tansseista. Alajuuman johdolla kootaan Suomela-houseband soittamaan monipuolista musiikkia.

Tämä kevään juhlaproduktio on pohjaa mahdolliselle ensi syksyn teatterihankkeelle, jossa molemmat Suomelan tuotannot (*Tuntematon* ja tämä revvy) tulevat olemaan ohjelmistossa. Teemme yhdessä esittävien taiteiden koulutukselle pohjaa Suomelassa, ja hauskaa olla pitää. Tästä lisää syksyllä 2021.

Revyyyn painopiste on ilmaisussa, tarkassa ajoituksessa ja nokkeluudessa. Aurinkorannikon valtava lahjakkuuspotentialiaali saada arvoiselleen foorumille. Siksi olemme käärineet taas hihat asioiden edistämiseksi. Luvassa on mittava viihteen ilotulitus, jossa vain olennainen on tärkeää: se on yleisö! Vielä ehtii ilmoittautua mukaan tiukkaan harjoitusperiodiin. Ystävät, Suomelan 30 v -juhlissa nähdään maaliskuun 21. päivänä. Salud!

Päivi Mäkinen, ohjaaja



Elämä hallintaan

Elämäntaidonvalmentaja eli life coach auttaa valmennettavaa saavuttamaan elämässään asioita, joista hän haaveilee ja jotka tekevät elämästä sujuvampaa ja onnellisempaa. Hän myös tukee elämänmuutoksissa ja elämän risteyskohdissa sekä auttaa hyväksymään asioita, joita ei voi muuttaa.

”On hyvä oppia tuntemaan itsensä paremmin ja opetella rakastamaan itseään juuri sellaisena kuin on sekä uskoa ansaitsevansa elämänsä ihania asioita”, **Riitta Rajala** sanoo. Hän opiskeli elämäntaidonvalmentajaksi 10 vuotta sitten ja on tehnyt valmennuksia muiden töiden ohella. Hän on myös lastenhoitaja ja toimii osan vuodesta Los Pacosissa olevassa Costan Pikku Luovat-nimisessä päiväkerhossa. Muuna aikana hän toimii valmentajana sekä reikihoitajana.

”Valmennus on positiivista ja ratkaisukeskeistä psykologiaa. Tarkoituksena on keskittyä tulevaisuuteen ja ratkaisuihin, ei ongelmiin ja menneisyyteen. Elämässä on myös paljon hyviä asioita, ja niitä valmennuksessa edistetään. Aluksi valmennettavan kanssa kartoitetaan hänen sen hetkistä elämäntilannetta, tavoitteita ja unelmia sekä mietitään, onko joitain haasteita, jotka vievät energiaa kohtuuttoman paljon niin ettei tavoitteisiin päästä. Käymme läpi myös valmennettavan arvoja, vahvuuksia ja uskomuksia sekä pohdimme, millaista elämää valmennettava haluaa elää.”

”Ihmisillä on monenlaisia uskomuksia, joita on hyvä purkaa ja muuttaa vähitellen positiivisimmiksi. Moni esimerkiksi uskoo, että ei osaa tai opi asioita, myös sairaudet tai ikä voivat nousta rajoittaviksi tekijöiksi,

vaikka niiden ei oikeasti tarvitse antaa estää asioiden tekemistä.”

Arvot ja onnellisuus

Ihmisen elämää ohjaavat pitkälle hänen arvonsa, mutta harvemmin niitä tulee mietittyä tai nimettyä. Riitta Rajalan valmennuksessa arvojen määrittelyllä on keskeinen osa. Kun arvot tiedetään ja tunnetaan, voidaan miettiä, miten niiden mukaisesti eletään. Kun elää arvojensa mukaista elämää, stressi vähenee ja tasapaino lisääntyy. Riitta on määritellyt omat arvonsa ja ne ovat rakkaus, terveys, vapaus ja innostus. ”Pyrin elämään niiden mukaisesti ja niin, että ne olisivat jokaisessa päivässä mukana. Olen miettinyt asiat, jotka tuovat rakkautta elämäni tai jotka edistävät terveyttäni. Vapautta on se, että voin tehdä asioita, joista pidän. Myös yrittäjäys tuo minulle vapautta.”

Moni hakee elämäänsä myös tasapainoa ja rauhaa. Niiden löytämiseksi ihmisen pitää kääntyä sisäänpäin. ”Tasapaino ja rauha löydetään sisimmästä. Niitä voi edistää esimerkiksi hengitysharjoituksilla, meditaatiolla, luonnossa liikkumisella, lukemisella ja musiikilla”, Riitta sanoo. Sisäiseen rauhaan kuuluu myös luottamus, että asioilla on taipumus järjestyä tavalla tai toisella. Riitta sanoo, että myös erilaiset hokemat ja sisäinen puhe voivat auttaa haastavissa tilanteissa. ”Jos tilanne on stressaava tai haastava, sanon itselleni, että kyllä tämä järjesty, kaikki kääntyy lopulta parhain päin, kaikki asiat saadaan ratkaistua.”

Aina asiat eivät kuitenkaan mene niin kuin toivomme. Silloin ne on opeteltava hyväksymään ja uskottava, että kaikella



*Riitta Rajala haluaa
auttaa ihmisiä
elämään enemmän
toivomaansa elämää.*

Terveys- ekstra

on tarkoituksensa. On hyvä lisätä myös armollisuutta itseään ja toisiaan kohtaan. Riitta ohjeistaa: ”Saa surra ja itkeä, mutta kannattaa myös miettiä, kuinka kauan asioiden vatvomiseen on järkevää laittaa aikaa ja mitä se hyödyttää. Elämässä on paljon muutakin, eivätkä kaikki asiat ole huonosti. Kun tunteet on käyty läpi, sitten mennään eteenpäin ja keskitytään siihen, mikä on hyvin ja mitä elämäänsä haluaa.”

Onnellisuus on asia, jota lähes kaikki haluavat, mutta ei elämä voi koko ajan olla onnellista. Surun jälkeen osaa taas arvostaa enemmän onnellisia hetkiä.

”Onni merkitsee eri asioita eri ihmisille. Jokaisen pitää itse miettiä, mitkä asiat tekevät hänet onnelliseksi ja milloin koetaan onnellisuuden hetkiä. Ihmisellä voi olla paljonkin hyviä asioita elämässään, mutta hän ei huomaa niitä eikä osaa olla niistä kiitollinen.”

Ohjeet arkeen

Kiitollisuutta voi etsiä esimerkiksi aloittamalla kiitollisuuspäiväkirjan. ”Olisi hyvä heti aamulla ajatella kolmea positiivista asiaa elämässä. Jos niitä on vaikea löytää,

sitten voi olla kiitollinen vaikkapa siitä, että on herännyt tähän aamuun, pystyy kävelemään, on katto pään päällä ja että aurinko paistaa. Ne ovat pieniä arkisia asioita, mutta joista kaikki eivät pääse nauttimaan. Meillä ihmisillä on taipumus ajatella 80 prosenttisesti negatiivisesti. Suurin osa peloista on vain meidän mielessä, eivätkä ne koskaan toteudu, siksi niihin ei kannata keskittyä. Onneksi omaa mieltä pystyy harjoittamaan. Myönteisyys lisää elämän laatua.”

Stressiä ja hermostuneisuutta poistamaan Riitta antaa yksinkertaisen neuvon: palleshengityksen. ”Hengitä syvään ja rauhallisesti sisään nenän kautta ja puhalla kahdeksaan laskien suun kautta ulos. Kolmekin kertaa auttaa mutta, jos jaksaa hengittää kymmenen kertaa, niin varmasti huomaa jännityksen lieventyneen.”

Tärkeintä on saada ohjeet käytäntöön. ”Mitkään ohjeet eivät auta, jos niitä ei saada käytännön tasolle ja jokapäiväiseen elämään. Muutokseen täytyy sitoutua. 21 päivää menee, kun oppii uuden asian ja siitä tulee osa arkea”, Riitta Rajala muistuttaa.

*Teksti Leena Keskiaho
Kuva Riitta Martela*

SUOMELAN FANITUOTTEET

*Suomelan nimikkotuotteita on saatavilla toimistolta ja salin baarista.
Laadukkaat tekstiilit ja juhlaviinit ovat myös oivallisia lahjaideoita.*

HINNASTO:

- Kynä painikkeella 1,00 €
- Avainkaulanauha 3,00 €
- Turvakotelo pankkikortille 3,00 €
- Kännykkäklipsi 3,00 €
- Sadeviitta 5,00 €
- Otsapanta 8,00 €
- 30-vuotisjuhlaviinipullo (blanco o tinto) 9,00 €
- Golfpaita 25,00 €
- Fleecepusero 35,00 €



**Osta
itselle tai
lahjaksi!**





Muutosten myräkkä

Perhemalliksi ei riitä avioliitto: isä, äiti ja yhteiset lapset. On kirjavia ryhmiä, joita sitoo jääkaappi, jos sekään. Eri suunnat ja käsitykset sukupuolista mutkistavat ihmisten välit. Hyvät tavat ovat haipuneet. Lapset eivät tervehti eivätkä kiitä ja puhuvat roisia. Kukaan ei kirjoita kirjeitä.

Entisaikain pukeutumiskoodit, mitä sitten? Pukeutua saa miten vain, kunhan pukeutuu. Perustrendit ovat renttu-look ja vastakkaisen sukupuolen halun herätys paljolla paljaalla pinnalla. Erilaisia yksilöllisiä asuja ujutetaan lehtiin ja Linnan juhliin, jos niitä vielä tulee.

EU herätti toiveita esimerkillisestä hallinnosta, jossa ajetaan yhteistä etua. Vaan se varmisti kansanviisauden: Oma suu on lähempänä kuin kontin suu. EU varmisti myös totuuden, jonka mukaan asiansa maallikkaasti hoitava menettää tuet. Vastuut ovat maakunnan, pääkaupungin ja Brysselin bermudankolmiossa.

Kiivaimmassa ristituudessa kulkija vaeltaa digimaailmassa. Kun tietokoneohjelman uudistaminen vaatii uuden laitteen ja päinvastoin, ei käyttäjä ehdi oppia perässä. Eläkeläispolvien digikohtalo on synkin: digiasioiden kiivaassa kehityksessä ja sovellusten erilaistuessa työelämän tuen jättäneet eivät pysy enää kyydissä. Digi-uudistuminen on kaupallisvetoista ja kurjia prototyyppejä syydetään markkinoille tuloa tuomaan. Kun uusi prototyyppi otetaan käyttöön, vanha käytäntö lopetetaan ilman pätevää opastusta käyttäjälle. Ongelmista valmistajalle soittava käyttäjä maksaa odotusmusiikkia kuunnellessaan rivakan maksun myös valmistajalle. Näin myös tuotteen virheistä koituu myyntituloa, eikä niiden korjaamiselle ole kiirettä... Digimaailma on uutta eikä siihen vanhan maailman käytännöt riitä.

Kiivas kehitys aiheuttaa kulkijalle jatkuvaa räsitusta. Verkkainen kehitys on turvallista. Se vaatii sopivasti ponnistamista, mutta ei ole ylivoimainen. Turvallisuus on perusoikeus. Tutuksi juuriaan ja verkkaista kehittymistä myöten tullutta turvallisuutta vanha kansa kutsui tutunturvalliseksi.

HELMIKUUN TEEMATILAISUUDET

Maanantaisin klo 16.30–17.45 vierailee Suomelan salissa asiantuntijoita kertomassa ajankohtaisista aiheista. Helmikuussa kuulemme mm. aikuiskoulutusmahdollisuuksista sekä saamme neuvoja asuntoasioissa.

1.2.

Laadukasta aikuiskoulutusta
Aurinkorannikolla

**Sofia-opisto
esittäytyy**

Toiminnanjohtaja **Minna Kantola** kertoo Sofia-opiston toiminnasta, kurssitarjonnasta ja Suomela-yhteistyöstä.

**Vapaa pääsy,
tervetuloa!**

Kahvila/baari avoinna.

8.2.

Suosittu luentosarja jatkuu

**Ajankohtaista
Espanjassa**

Pasi Färmin aiheina uutisluonteisesti politiikkaa, epidemiatilannetta ja kulttuuria.

Luentomaksu 5 € (ovelta)
sisältää yhden juoman
(viini/olut/ kahvi/tee/limu).
Ei ennakkoilmoittautumista.
Kahvila/baari avoinna.

Tervetuloa!

15.2.

Virtuaalisia elämyksiä

**TUTORS
esittäytyy**

Filip Bovin & co kertovat TUTORS-palveluista, kuten vapaaehtois-toiminnan aktiviteetit, digiluennot, virtuaalimatkat, taskumatkaopas-sovellus ja kirjankustannus. Tilaisuus on nähtävissä online.

Vapaa pääsy, tervetuloa!

Kahvila/baari avoinna.

22.2.

Asiantuntijat neuvovat

**Asunnon osto ja
vuokraus Espanjassa**

Toscanolex-toimiston **Teresa Toscano Martín** ja **Markus Wallin** neuvovat osto- ja vuokrausasioissa.

Mitä eroa on lyhyt- ja pitkäaikaisvuokrauksessa? Oston vaiheet ja viranomaiskäytännöt.

Vapaa pääsy, tervetuloa!

Kahvila/baari avoinna.



CENTRON PUOTI JA NATUR CENTRO ELINTARVIKE- JA LUONTAISTUOTEPUOTISI

PYSYVÄ ETU LUONTAISTUOTTEET
-5% KUN OSTOS YLITTÄÄ 25€

**Magnesium
+ B vitamiini
6kk pakkaus**



18.90€

**Vahva
D-Vitamiini
4kk pakkaus**



16.90€



PALVELEMME MA-PE 10.00 -17.00

**TILAA NETTIKAUPASTAMME
JA TOIMITAMME SUORAAN KOTIISI
WWW.CENTRONPUOTI.COM**

**TEL/ WHATSAPP
+34 694 473 324**

C/ OLIVA 3, "CENTRO FINLANDIA" FUENGIROLA

Caser Seguros **vakuutukset**

**Koti- Auto- Moottoriajoneuvot- Sähkömopot- Terveys- Hampaat-
Henki- Liiketilät- Liiketoimintasi- Veneet- Hevoset- Lemmikit-
Asunnonvuokrasopimukset- Hautaus-**

-65%

Autovakuutukset

-35%

Kotivakuutukset

**Caser Seguros Exclusive Maya Kallio
vakuutusagenttina vuodesta 2012.**

Tarjoan vakuutukset joka lähtöön.

www.expatsinsurances.es

**caser
seguros**

Paseo Jesus Santos Rein 17, Fuengirola info@expatsinsurances.es Puh. +34 647 122 747



Helmikuu 2021

Ma 1.2.	16.30–17.45	Teema: Toiminnanjohtaja Minna Kantola esittelee Sofia-opiston tarjontaa, s. 14, 22
Ke 3.2.	14–15	Lounas: spagetti bolognese
La 6.2.	15–17	Juha Flinckin terveysluento Hyvä uni ja Woolbed-tuote-esittely, s. 27
Ma 8.2.	16.30–17.45	Teema: Pasi Färmin katsaus Ajankohtaista Espanjasta, 5 €, s. 14
Ke 10.2.	14–15	Lounas: kookos-ananas broileri, riisi
Ma 15.2.	16.30–17.45	Teema: Filip Bovin & co esittelevät TUTORS-palveluita, s. 14
Ti 16.2.	11–15	Laskiaisrieha Las Canteras-puistossa yhteistyössä Sofia-opiston kanssa, s. 6
	14–15	Lounas: hernekeitto ja pannukakku
Ma 22.2.	16.30–17.45	Teema: Asunnon osto ja vuokraus Espanjassa, Toscanolex, s. 14
Ke 24.2.	14–15	Lounas: paneroitu kalaleike, perunamuusi
Su 28.2.	14–16	Pjotr Tšaikovskin elämä -esitys, s. 8

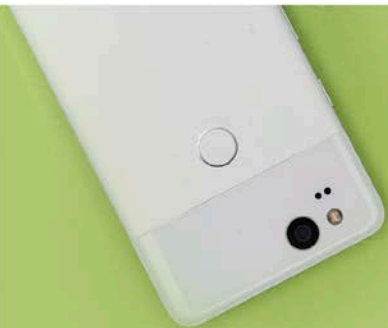
Tilaisuudet ja harrastuspiirit järjestetään Suomelan salissa ellei toisin ole mainittu, osoite Camino de la Cantera 49 AB, Los Pacos (Girasolin taloyhtiö). Tule ajoissa, niin ehdit nauttia kahvilan/baarin antimista.

Teatteri- ja konserttiliput ovat ostettavissa ennakkoon toimistolta, Calle las Viñas 54 (ma klo 11–14 tai to klo 15–18). Lounasliput myydään ovella, harrastemaksut suoritetaan vetäjille.

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



Maanantai	9–10	Jooga
	10.30–12.30	Käsityökerho/Hopeasepät
	11–14	Toimisto ja kirjasto avoinna
	15–	Petankki, Canteras-puisto
	16.15–16.30	Viikkotiedotus
	16.30–17.45	Teematilaisuus
	18–20	Golfkerho, kk:n 1. ma, verkkokokous, s. 30
	18–20	Kamerakerho, kk:n 2. ja 4. ma, peruttu toistaiseksi
Tiistai	18–20	Hallituksen kokoukset, kk:n 3. ma
	9–10	Venyttely
	10.30–13.30	Leivonta
	11–12	Espanjan alkeiskurssi yhteistyössä Sofia-opisto, 5/7 €
	12.15–13.15	Espanjaa kahvitellen yhteistyössä Sofia-opisto, 5/7 €
	14.15–15.45	Kirjallisuuspiiri, kokoontuu vetäjän kotona
	16–17	Muistipiiri – Qué tiempo tan feliz
	17.15–18.45	Digikerho, 5/7 €, s. 20
Keskiviikko	9.30–13	Tilkkupiiri
	10–10.45	Keppijumppa, Canteras-puisto
	11.30–13.30	Padel, Padel Los Pacos
	14–15	Lounas, 6,50 €, s. 19
	15.15–16.15	Conversación avanzada con Sofia-opisto, toimisto, 5/7 €
	16.30–18	Rivitanssi
	18.15–20	Lavatanssi, peruttu toistaiseksi
Torstai	9–11	Käsityökerho/Hopeasepät
	12.15–13.45	Soft-jumppa
	15–18	Toimisto ja kirjasto avoinna
	15–16.30	Jooga
	18–21	Canasta, peruttu toistaiseksi
Perjantai	9–10	Venyttely
	10–	Frisbeegolf, DiscGolfPark, lähtö Girasolin yläkulmalta, s. 26
	10.30–15.30	Kuvataidepiiri
Sunnuntai	9–	Mijas-kävely, lähtö Girasolin yläkulmalta
	17–20	Musiikkia tai teatteria



Mimobile.es

**PUHELIN JA NETTIYHTEYDET
SEKÄ SUOMI TELEVISIOKANAVAT
JO VUODESTA 2009**

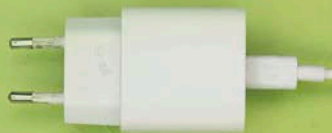
WWW.MIMOBILE.ES



KiloWatt
sähkömeklarisi

**EDULLINEN SÄHKÖ KOTIISI
VAIVATTOMASTI, SÄÄSTÄ JOPA -50%**

WWW.KILOWATT.ES



**TERVETULOA ILOISEN PALVELUN MYYMÄLÄÄN
TAI TILAA NETISSÄ**

JÄSENETU:

**VAIHDAMME SÄHKÖSI MAKSUTTA
HALVEMPAAN**

**AKTIVOIMME ESPANJALAISEN
MATKAPUHELINUMERON SINULLE
MAKSUTTA (ETU10€)**

**TEL/ WHATSAPP
+34 694 465 169**



**TILAA NETTIKAUPASTAMME
JA TOIMITAMME SUORAAN KOTIISI**

C/ OLIVA 3, "CENTRO FINLANDIA" FUENGIROLA, 29640, MÁLAGA

Helmikuun lounasmenu

Tervetuloa nauttimaan runsasta ja herkullista lounasta keskiviikkoisin Suomelan saliin klo 14–15. Lounaan hinta on 6,50 € ja se sisältää salaatin, pääruoan, sämpylän, veden ja kotikaljan sekä kahvin.

Ke 3.2.

Spagetti bolognese

Ke 10.2.

Kookos-ananas broileri, riisi

Laskiaistiistai 16.2.

Hernekeitto ja pannukakku

Huom! Ke 17.1. ei lounasta.

Ke 24.2.

Paneroitu kalaleike,
tillikermaviili, perunamuusi



Oma tuoli nimilaatalla

Mikäli haluat ostaa itsellesi oman nimikko-tuolin Suomelan saliin, maksa Suomelan tilille 50 €. Merkitse lisätietoihin, minkä nimen haluat selkänöjan nimilaattaan. Ostoksen voit tehdä myös käteisellä Suomelan toimistossa.

Maksun saaja:

Asociación Finlandesa Suomela

Tilinumero:

ES09 3058 0860 7127 2041 5807

(sähköisesti maksettaessa ei välilyöntejä)

BIC-SWIFT-koodi: CCRIES2AXXX

Pankki: Cajamar Fuengirola

Tuoli on Suomelan omaisuutta eikä sitä saa viedä pois Suomelan salista. Nimikkotuolin ostajalla on oikeus (ei velvollisuus) istua omalla tuolillaan salin tapahtumissa.

Jarnon digikerho kokoontuu joka tiistai klo 17.15–18.45 Suomelan salissa. Tervetuloa mukaan!

SUKELLUS DIGIIN

Digitaalisuus on asia, joka kertoo jokaiselle täysin eri tarinaa ja näyttäytyy eri tavalla, koska se on valtavan laaja asia. Nykyään digitaalisuus on mukana kaikessa, jopa televisiolähetykset on koodattu digitaaliseksi, ja siksi tarvitaan digiboksi. Digitaalisuus on kaikkialla, mainonnassa, valokuvauksessa, tekstin julkaisussa. Törmäämme digitaalisuuteen päivittäin tahtomattamme, koska se on osa nykymaailmaa. Se mahdollistaa uudenlaiset palvelut, harrastukset, työn, sekä yhteisöllisyyden. Se mahdollistaa asioita, jotka ennen olivat mahdottomia.

Digikurssilla sukellamme digitalisaatioon aihe kerrallaan, miten otat esim. parempia kuvia digitaalisena puhelimesi kameralla kun aikaisemmin käytit jopa järjestelmäkameraa. Pehdymme videon kuvaamiseen, editointiin ja materiaalin tallentamiseen, esimerkiksi mikä on pilvipalvelu ja miten se toimii. Myöhemmin perehdymme kuvien ja videoiden käyttöön sosiaalisessa mediassa ja somemaailmaan laajemminkin.

Agendamme

1. Digikuvat ja -videokuvaus, 2. Tiedon tallentaminen, pilvipalvelut, ulkoiset tallennusasemat, massamuistit ja varmuuskopiointi, 3. Kuvien ja videoiden editointi, 4. Materiaalin julkaiseminen sosiaaliseen mediaan ja materiaalin käyttö somessa, 5. Myöhemmin perehdymme muun muassa

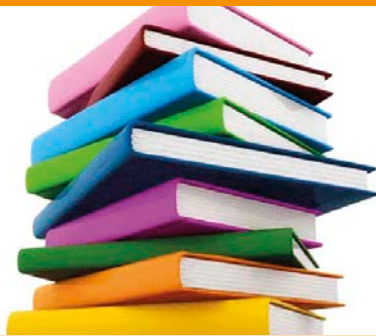


striimaukseen, live-lähettyksiin ja laitteistoihin puhelimista tietokoneisiin.

Digitaalisuus on suurta, valtavaa. Digitalisaatio pitää ajatella mahdollisuutena, ei uhkana. Sitä ei tarvitse tuntea kokonaan, se tuntee jo sinut!

*Jarno Kinnunen
Suomelan digikerhon vetäjä*

SUOMELAN KIRJASTO



Kirjastoasiointiin tarvitset vain voimassaolevan jäsenkortin. Suomalainen kirjasto on auki maanantaisin klo 11–14 ja torstaisin klo 15–18. Kirjasto sijaitsee Suomalainen toimiston vieressä. Lisätietoja: Anni Tammisto, +358 40 592 0977, kirjasto@suomela.info



Kuva Markku Teräväinen

Hyviä neuvoja?

Viime aikoina olen pohdiskellut hyvien neuvojen antajien vastuuta. Vaikka tarkoitus olisi hyvä, ei se pyhitä keinoja.

Olen joutunut rokotusvastaisten henkilöiden viestien kohteeksi, kun avaan sähköpostin tai WhatsAppin, siellä kerrotaan hiuksia nostattavia salaliittoteorioita: rokotuksen mukana tulee seurantalaitteita ja mikro-siruja, joilla ihmiset sterilisoidaan tai tehdään tyhmiksi, jotta valtaeliitin uusi maailmanjärjestys voi syntyä. Ymmärrän, että jokaisella on oikeus olla ottamatta rokotetta, mutta mikä on näiden aivopesijöiden vastuu, jos naapuri uskoo salaliittoteorioita ja sairastuttaa koko perheen ja mitä yhteiskunnalle tapahtuu, jos pandemiaa ei saada kuriin?

Toisenlaisiakin neuvoja on lähipiirissäni jaettu äskettäin. Hyvä ystäväni jäi leskeksi ja suruvalittelujen ohella hän on myös saanut hyviä neuvoja siitä, miten elämää pitäisi jatkaa eteenpäin. Yhteistä näille neuvoille oli, että ystäväni pitäisi muuttaa pienempään asuntoon, koska ”eihän yksi ihminen noin paljon tilaa tarvitse”. Mistä tällainen asenne lähtee? Jos ihminen on jo menettänyt rakkaansa, niin pitäisikö lisäksi luopua mukavasta asumisesta. Ja entä lapset, lapsenlapset ja ystävät, jotka tulevat lievittämään yksinäisyyttä? Mihin heidät laitetaan, jos emäntä muuttaa kaksioon? Onneksi ystäväni on niin vahva, ettei anna neuvojen vaikuttaa päätöksiinsä.

Toisin oli työtoverini, joka kuunneltuaan lähipiirin neuvoja päätyi psyykkiseen katastrofiin. Hänen miehellään oli ollut viisi vuotta suhde salarakkaaseen, kun se paljastui, koko lähipiirin tuotumus kulminoitui neuvoon: ”Ethän sä voi jatkaa sen kanssa”. Työtoverini uskoi neuvoja ja jätti miehensä välittömästi. Jonkin ajan kuluttua hän alkoi unettomana pyöriä vuoteessaan pohtien, olisiko sittenkin pitänyt antaa anteeksi varsinkin, kun mies vannoi jättävänsä salarakkaan. Kun uni ei tullut silmään, hän alkoi ottaa unilääkkeitä. Aamulla piti kuitenkin olla skarpina työssä, joten aamukahvin kera meni kasa piristyspillereitä. Tästä kierteestä ei ollut muuta ulospääsyä kuin hoito, ja on helppo arvata, mitä tapahtumaa psykiatrin sohvalla ruodittiin.

Minna Kantola on ollut alusta asti mukana Sofia-opiston toiminnassa.



Kumppanina Sofia-opisto

Sofia-opiston toiminnanjohtaja **Minna Kantola** on ollut mukana alusta alkaen opiston toiminnassa, joka alkoi Vapaan sivistystyön yhteisjärjestön hallinnoimana hankkeena vuonna 2005. Kantola aloitti työnsä projektikoordinaattorina. Hanke on jatkunut vuodesta 2009 kannatusyhdistyksen ylläpitämänä kansalaisopiston kaltaisena oppilaitoksena, ja samalla toiminta on laajentunut monipuolisten harrastusten ohjaamiseen ja edistämiseen sekä kielten opetukseen – nykyään myös verkkoluennoin.

”Sofia-opiston ja Asociación Finlandesa Suomelan jo vuosi sitten aloitettu yhteistyö on ollut todella hienoa ja antoisaa jatkuen vuodelle 2021”, Minna kertoo. Hyvän yhteistyökokemuksen perusteella kevätkauden aikana tullaan järjestämään kurssitarpeiden kysynnän mukaan ruokakursseja, mahdollisia ryhmämatkoja ja englannin opiskelua. Suunnitelmassa on tulevan syksyn aikana järjestää yhteinen kirjallisuuskurssi. Syksyllä 2020 hienosti alkanut espanjan opiskelu jatkuu useissa eri tasoryhmissä.

Yhteistyö tässä haasteellisessa ja muuttuvassa maailmassa antaa mahdollisuuden huomioida yhdistysten erilaiset voimavarat ja osaamisalueet. Asociación Finlandesa Suomelan ja Sofia-opiston kannatusyhdistys ry:n rinnakkaisjäsenyys on myös mahdollista. Oman yhdistyksen jäsenyyden lisäksi voi liittyä yhteistyöyhdistykseen alennetulla jäsenmaksulla, joka on 20 € kalenterivuotta kohden.

Teksti Riitta Pulkki

**Minna Kantola esittelee Sofia-opiston toimintaa
Suomelan salissa maanantaina 1.2. klo 16.30-17.45.
Vapaa pääsy. Tervetuloa!**



*Marju
Spinkkilä,
Riitta
Saarinen
ja Tiina
Haka-
Ylitalo.*

Helmi jatkaa uusin voimin

Helmi-kauneuskeskuksella on pitkä historia. Samassa tilassa on toiminut 15 vuotta useita kauneus- ja hyvinvointialan yrittäjiä. Nyt tilan jakaa viisi itsenäistä yrittäjää, joista päävuokralaisena on **Marju Spinkkilä**. Hän tuli Fuengirolaan reilut kaksi vuotta sitten. ”Tarkoitus oli olla vuosi, mutta kun silloiset omistajat lähtivät Suomeen, ostin yrityksen, koska viihdyn täällä. Toimimme kaikki autonomoina eli itsenäisinä yrittäjinä”, Marju kertoo.

”Isot ja avarat tilat ovat erityisesti näin korona-aikana olleet yksi meidän vahvuuksia. Kampaamopaikkoja on viisi ja hoitohuoneita kolme. Asiakkaat ovat tyytyväisiä myös siihen, että saman katon alta saa lähes kaikkia kauneus- ja hyvinvointipalveluita. Myös sitä arvostetaan, että kaikilla meillä on suomalainen koulutus ja pitkä kokemus.

Tällä hetkellä kampaajia on kaksi, **Riitta Saarinen** ja minä, mutta ensi kuusta lähtien meitä on kolme. Kosmetologi **Tiina Haka-Ylitalo** tarjoaa kaikkia kosmetologipalveluja. Haastattelupäivänä paikalle ei päässyt **Maya-Liisa Kää**, joka tekee ripsien pidennyksiä ja kynsiä.

Vaikka korona koettelee kaikkia yrittäjiä, on koronasta ollut jotain hyvääkin.

”Alan yhteistyö ja kontaktit kollegoihin ovat vahvistuneet. Myös paikalliset yritykset ovat tehneet enemmän yhteistyötä ja järjestäneet erilaisia tempauksia”, Marju kertoo.

Kauneuskeskus Helmi toimii Feria-alueen ja Bussikadun Mercadonan välisellä kadulla.

*Teksti Leena Keskiaho
Kuva Riitta Martela*

Thelman Pullapuoti



Jäsentarjous:
Suomalainen voi 500 g
3,50 € /pkt

AVOINNA:
arkisin 8–18
la-su 8–15

C/ Salinas 32, Los Boliches
www.thelmanpullapuoti.fi
Puh. 952 197 607

**Tuoretta
aamusta
iltaan!**

**Aamiainen
klo 7.15
alkaen**



Café Fresco

Avda Los Boliches 71
(Sabadell pankin vieressä)
Puh. +34 652 266 047

**Pe-La
tarjous:**
2 ruokaa listalta,
valko-/puna-
viinipullo
16,00 €

Jäsenetu:
ruokailun
yhteydessä
pieni olut/viini/
alkoholiton
veloituksetta

Asunnon omistaja!

Jääkö asuntosi tyhjilleen tänä talvena?

uusin palvelumme sinulle

KotiVahti-palvelu

Luottamuksella



- turvallinen avainten säilytys
- säännölliset tarkastukset asunnossa
- postilaatikon tyhjennys / postin säilytys tai lähetykset Suomeen

Hinnat alkaen
100 € /12 kk

**PYYDÄ
TARJOUS**



www.rantakyla.com

Puh: (+34) 952 592 121 ja (+34) 667 801 667
Avda. Jesús Cautivo 34, Edif. Ofimar, krs 1, tsto 2, Fuengirola
info@rantakyla.com

Vuokra- ja lomahuoneistot Fuengirolassa vuodesta 2011

Superfoodia kauneuden kuningattaresta



Helmikuussa oma Facebookini pursuaa toinen toisistaan loisteliaimpia kuvia mantelipuiden kukkimisesta. Tuo maaginen Andalusian vuoristossa kasvava ja massiivisilla EU-tuilla kasvatettava puu on jokaisen valokuvaajan ikuistuksen kohde. Eikä turhaan. Mikään ei vedä vertoja näiden valkoisten ja vaaleanpunaisten kukintojen klassiselle kauneudelle, ei edes kaukokaipuuna lapsuuteni omenapiuihin.

Mantelia ajatellaan usein päähkinänä. Se on kuitenkin luumarja, jonka sisällä oleva siemen on läheistä sukua luumulle, persikalle ja kirsikalle. Mantelit ovat todellista andalusialaista superfoodia. Ne sisältävät paljon vitamiineja, mineraaleja, proteiinia, terveellisiä rasvoja ja kuituja. Manteliden on sanottu myös alentavan riskiä sairastua sydänsairauksiin ja Alzheimerin tautiin. Ne hillitsevät näläntunteen syntymistä ja vähentävät useille meille tutun vatsarasvan kertymistä. Kaikkea kuitenkin kohtuudella. Mantelit ovat ihanteellinen lisä terveelliseen ja monipuoliseen ruokavalioon.

Mantelit ovat myös herkuttelijan valinta. Oma suosikkini on rosmariinimantelit, joita paahdan uunissa noin 15 minuuttia. Tuoreet mantelit maustan paikallisella oliiviöljyllä, itsekasvattamallani rosmariinilla ja ripauksella merisuolaa. Yhdenkään espanjalaisen kauppaketjun myymät valmiit paahdomantelit eivät yllä tähän makunautintoon.

En ole yleensä makean ystävä, mutta poikkeuksen tekee omatekoisen mantelikakku. Sen valmistan 100 % mantelijauhosta, oliiviöljystä, agave-siirapista ja itsepuristetusta appelsiinimehusta. Mantelikakun hienostunut maun kruunaan pienellä, mutta vahvalla mantelimaitokahvilla. Manteli on minulle paljon enemmän kuin onnen etsimistä joulupuurosta. Tuo tuhansia vuosia vanha, roomalaisten kreikkalainen päähkinä on minun andalusialaisen keittiöni perusraaka-aine.

Markus Aho



LUONTOURHEILUA PARHAIMMILLAAN

Mijakseen Paavinlaakson kautta kävelijät ovat saattaneet nähdä frisbeegolfareita reitin varrella, sillä siellä toimii DiscGolfPark, jolla on kaksi eri tasoista rataa maastossa. Punainen rata on hieman helpompi ja sininen vaativampi. Molemmissa on 18 väylää. Suomalainen pelivuoro on perjantaisin ja lähtö tapahtuu Girasolin edestä kello 10.

Frisbeegolf on paitsi urheilua myös loistava tapa liikkua luonnossa. Väylien pituudet vaihtelevat 70 metristä 150 metriin. Kun lisäksi tulee kävelyä väylien välillä ja kiekon hakemista milloin mistäkin pen- saasta tai rinteestä, askelia kertyy yhden kierroksen aikana yli kymmenentuhatta.

Kenttä on yksityinen ja kierros maksaa 10 euroa. ”Suomalainen jäsenille hinta on 8 euroa. Ennen koronaa meillä oli vankka harrastajakunta, mutta vaikka joukko on nyt pienempi, joka perjantai pelataan”, kertoo **Jukka Vuorela**, joka on toiminut Suomalaisen edustajana **Paavo Ässämäen** poissaollessa.

Helppo aloittaa

Harrastuksen aloittaminen on Jukan mukaan helppoa: ”Alkuun pääsee parilla kiekolla. Kokeilua varten voi lainata kiekot Suomelasta.” Taitojen kehittyessä kiekkojen määrä yleensä lisääntyy. Kiekot ovat eri painoisia, niitä on eri keleille ja niiden lentoradat ovat erilaisia ja kukin hankkii



Vasemmalla sivulla:
Kimmo Ritolehto on
harrastanut lajia useana
kesänä Suomessa ja
pelaa nyt ensimmäistä
talvea Espanjassa.

Kimmo Ritolehto ja
Jukka Vuorela ovat
Suomelan vakio pelaajia.

LA 6.2.
KLO 15–17

WOOLBED – HYVÄÄN UNEEN

Urheiluvalmentaja **Juha Flinck** kertoo terveys-
luennossaan hyvän unen
merkityksestä. Esillä on
myös Woolbed-tuotteita.

Lauantai 6.2. klo 15–17
Suomelan sali.
Kahvitarjoilu. Tervetuloa!

Osallistujat saavat lahjaksi
lounaslipun, joka oikeuttaa
ateriaan Suomelan keski-
viikkolounailla, sekä villaisen
selänlämmittäjän (arvo 30 €).
Ilmoittaudu 5.2. mennessä
info@wool-bed.com
puh. +34 647903 454

niitä oman heittotyyliinsä ja kukkaronsa mukaan. Golfista tuttuja termejä ovat draiveri, putteri ja lähestymiskiekot. Peli muistuttaa muutenkin paljon golfia ja väylien ja kentän ihannetulokset ilmoitetaan par-lukuina.

Frisbeegolf on yksilölaji, mutta sitä pelataan yleensä 3-4 hengen ryhmissä. ”Jokainen kilpailee itseään vastaan. Suomelalla on tosi hyvä porukka, kaikkia kannustetaan, kiekkoja etsitään yhdessä ja aloittelijoita opastetaan,” Jukka sanoo. Peli sopii kaiken ikäisille. Perustekniikan oppii helposti mutta hyväksi pelaajaksi tuleminen vaatii paljon heittoja. Siksi peli on niin koukuttava. Hyvät lenkkarit vaaditaan, sillä maasto on melko haastavaa ja kiekon perässä on mentävä jyrkkäänkin rinteeseen.

Pelimaksut hoidetaan kentän proshopissa, josta voi ostaa kiekkoja. Sieltä lajista kiinnostuneet saavat myös ohjausta ja pääsevät tutustumaan erilaisiin kiekkoihin ja niiden lentoratoihin. Proshopin yhteydessä on myös kahvila ja sauna. Myös Suomela järjestää kerran vuodessa tutustumispäivän lajiin.

*Teksti Leena Keskiaho
Kuvat Riitta Martela*

Suomelan jäsenenä saat tuntuvia alennuksia paikallisista palveluista ja tuotteista. Muista esittää jäsenkorttisi tilauksen yhteydessä.

● **Centron Puoti ja luontaistuotekauppa:**

Osta 2 luontaistuotetta tai mitä tahansa vitamiinia, niin saat kolmannen -50 %.

● **Caser Seguros:** Autovakuutuksesta -65 % ja kotivakuutuksesta -35 %. Sairausrakennukset erityisehdoin ja hautausvakuutukset myös yli 70-vuotiaille.

● **Mimobile:** Kilpailuta kuitunetti ja matkapuhelinliittymät maksutta. Aktivointi ja siirrot toiselta operaattorilta maksutta.

● **KiloWatt:** Sähkösopimuksen kilpailutus maksutta ja sitoumuksetta.

● **Vithas Hospital:** Koronatestit Immunitaatti 50 € lääkärin läheteellä, muutoin 65 €. Pikatesti 25 € lääkärin läheteellä, muutoin 40 €. PCR-testi 100 €.

● **Vithas Xanit:** 10 %:n alennus esteettisen kirurgian palveluista, ensimmäinen käynti (konsultointi) on maksuton, Dr. Maribel Ruiz ja Dr. Francisco Giraldo.

10 %:n alennus sovitusta hammashoidoista. 10 %:n alennus hyperbaarisista happihoidoista. 10 %:n alennus lääketieteellisistä tarkastuksista: Perus, Premium, Magnum. 20–40 %:n alennuksia lääketieteen erikoistumisalojen tarkastuksista.

● **Helmi Beauty Salon:** Miesten hiustenleikkaus 13 € (etu 2 €).

● **Cafe Fresco:** Ruokailun yhteydessä pieni juoma olut/viini/alkoholiton veloituksetta.

● **Thelman Pullapuoti:** Suomalainen voi 500g 3,50 €/pkt.

● **Ravintola Uusi Refla:** Suomelan jäsenyys oikeuttaa samoihin jäsenetuihin kuin Malaga FC Fancubbin jäsenyys (arvo 20 €/vuosi). Viinilasi 1 € (2 €), iso hanaolut 2 € (2,5 €). Malagan vieraspelin aikana kaksi leikeannosta yhden hinnalla. Malagan jalkapallo- ja korispeleihin kuljetuksista 5 € etu.

**SYÖ MEILLÄ TAI
KOTIIN TUOTUNA!**
Soita ja tilaa
+34 619 028 260



**TONNIKALA-
SALAATTI**

FISH & CHIPS

KALALEIKE &
RANSKALAISET

**TARJOUS:
PIPPURIPIHVI**

FILET OF BEEF WITH VEGETABLES, POTATOES & PEPPER SAUCE



14€^{'90}

PASTA
BOLONESE



PIZZA
MARGARITA

RUOTSALAISET

LIHAPULLAT

SUOSITTU RAVINTOLA

Plankstek Paseo Maritimo
+34 952 466 928, +34 619 028 260
Avoinna joka päivä 10-01



NYT MYÖS PACOSISSA

Plankstek Los Pacos
+34 952 084 554, +34 619 028 260
Avoinna joka päivä 9-24

● **Ravintola Paseo 100:** 10 % alennus laskun loppusummasta ruokailun yhteydessä.

● **New Ewalds:** Kuukausittain vaihtuva jäsenetu, ilmoitus Suomen Sanomissa.

● **TUTORS:** Tilaa uutiskirje www.tutors.fi/tilaasuomela ja saat tiedot eduista sähköpostiisi.

● **SYNLAB:** Laboratoriokokeet -20–30%.

● **Sol Eyes:** Kuivien silmien ThermoFlo -hoito 3 x 30 min. 150 € (norm. 267 €). Optikon esitutkimus 35 € (norm. 49 €).

● **Jaris Rental:** Auton vuokraus -10 %.

● **Jeti Costa:** Auton vuokraus -10 % normaalihintaisesta viikkovuokrasta.

● **DiscGolfPark Mijas:** Päivämaksu 8 €, viikkomaksu 40 €, vuosijäsenyys 200 €. Frisbeekiekot -10 %, ratamaksu -20 %.

● **Martin Kunto:** Kaikki palvelut -10 %.

● **Coliseo Sport Center:** Alennus 10 %.

● **Borja Alcoholado -hammasklinikka:** Ensimmäinen käynti ja tarkastus ilmaiseksi.

● **Salon Imago:** Kaikki palvelut -10 %.

● **Olé-lehti:** Kestotilaus Suomeen 67 €/1. tilausvuosi (norm. 85 €). Espanjassa ollessaan tilaaja voi noutaa lehden kaksoiskappaleen toimituksesta tai pyytää postittamaan sen Espanjan-osoitteeseensa veloituksetta.

● **Opticas Avenida:** Kehykset -30 %, linssit -35 %, kuulolaitteet -30 %. Alennuksia ei voi yhdistää muihin tarjouksiin.

● **Suomela matkustaa:** Jäsenalennus 10 €/matka.

Katso Golfkerhon edut:
www.suomela.info/golf/golf-sopimuskentat-ja-jasenedut

Tarkemmat tiedot jäsenetuyrityksistä:
www.suomela.info/liity-jaseneksi-jasenedut



— ASIANAJOTOIMISTO —



Palvelua suomen kielellä jo yli 20 vuotta



www.priusabogados.es



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





Korona kurittaa golfareita

Tämä talvi on ollut korona-aaltojen mukaisesti elämistä. Pelaaminen asettui taas lähemmäksi lepotilaa, kun liikkuminen Costa del Solilla rajoitettiin vain oman kunnan alueelle. Tammikuu oli mukavaa pelaamista, varhaisin aamulla oli usein varsin viileää, mutta jo keskipäivällä aurinko heli pelaajia kentillä.

Kuluvalle vuodelle on uusittu aiemmat jäsenetusopimukset. Pääsääntöisesti sopimukset jatkuvat entisellään. Johtuneeko koronan aiheuttamasta marssiväsymyksestä, mutta suurin osa sopimuskumppaneistamme ei jaksanut kirjoittaa sopimusta uusiksi edes päivämääriä vaihtamalla vaan sopimuksia jatkettiin nyt pelkillä ilmoituksilla.

Ennen loppiaista kisakalenteriin ehdittiin sopia useille perjantaipäiville tammi-helmikuun ajalle kisoja, jotta pääsisimme yhdessä pelaamaan muillekin kentille kuin Cerrado del Águilaan. Samoin oltiin jo lehtiutuista vailla valmiita järjestämään Águilassa reikäpelicup, joka erinomaisena ideana jää nyt odottamaan pandemian helittämistä. Toistaiseksi kerhon järjestämät kisat on peruttu.

Seuratkaa nettisivuiltamme <https://suomela.info/golf/golf-ajankohtaista/> tilanteiden kehittymistä. Iloisena uutisena on kerrottava, että Suomalaiskesäkiat käydään pe 5.8. Iitin Niskaportissa.

Terveisin Jukka Erkkö

Uutta: e-Taskumatkaopas

Uudenlaista matkailua e-taskumatkaoppaan avulla. Löydä Fuengirolan ja Malagan tärkeimmät kohteet tarkan opastuksen avulla. Matkailun asiantuntijamme Liisa Väisänen on äänin ja kuvin mukana omalla älylaitteellasi. Tulossa myös opastetut Tampereen ja Tallinnan kaupunkikierrokset sekä Helsingin symbolikierros.

Tutustu uudistettuihin nettisivuihimme
tutors.fi/e-taskumatkaopas
ja tilaa uutiskirjeemme
www.tutors.fi/tilaasuomela



**Teematilaisuus
Suomalaiskesäkiat
ma 15.2. klo 16.30**

info@tutors.fi
Palvelunumerot:
+358 20 144 2100
+34 603 123 657



TUTORS
e-Matkat • e-Luennot • e-Kirjat

Kotisivut
Toimisto

www.suomela.info
info@suomela.info

OTA YHTEYTTÄ

HALLITUS:

Puheenjohtaja Paavo Ässämäki
Varapj, ravintola, Seppo Moilanen
Sihteeri Virpi Wallenius-Jokinen
Rahastonhoitaja Marja Kakko
Tiedottaja Marita Hakkarainen
Suomelan tilat, Jukka Mero
Harjoittelijat, Riitta Pulkki
Markkinointi, Kari Koli

pj@suomela.info	+358 40 073 3656
varapj@suomela.info	+358 50 041 1426
sihteeri@suomela.info	+358 40 516 2039
rahat@suomela.info	+358 44 591 3625
viestinta@suomela.info	+358 40 507 3133
tilat@suomela.info	+34 680 818 754
harjoittelijat@suomela.info	+358 50 364 8113
markkinointi@suomela.info	+358 40 196 8990

MUUT TOIMINNOT:

Suomelan Sanomat, Jussi-Mikko Kesti
Ravintolavastaava Minna Luoma-aho
Golf, Jukka Erkkö
Kirjasto, Anni Tammisto
Kehitysyhteistyö ja mainosmyynti

media@suomela.info	+358 40 546 6402
ravintola@suomela.info	+358 40 834 9902
golf@suomela.info	+358 40 543 0023
kirjasto@suomela.info	+358 40 592 0977
Filip Bovin filip@tutors.fi	+34 603 123 657

SUOMELA-INFO

Jäsenmaksut

Toimintakausi 1.10.2020–30.9.2021:

- Kausi- eli vuosijäsenmaksu 35 €
- Kuukausijäsenmaksu 15 € (30 päivää)
- Opiskelijajäsenmaksu 15 €/kausi
- Perhejäsenyys 80 €/kausi tai 40 €/kk (2 aikuista + lapset)
- Ainaisjäsenmaksu 350 €

Jäseneksi voi liittyä Suomelan toimistolla, jossa maksun voi suorittaa käteisellä tai maksukortilla. Jäsenyysasiat hoituvat myös Centro Finlandian infossa, jossa maksut vain käteisellä. Tilisiirtona maksettaessa muista lisätä maksun tietoihin jäsenten nimet.

Maksun saaja:

Asociación Finlandesa Suomela.

Tilinumero:

ES09 3058 0860 7127 2041 5807

(sähköisesti maksettaessa ei välilyöntejä)

BIC-SWIFT-koodi: CCRIS2AXXX.

Pankki: Cajamar Fuengirola.

Jäsenedut

Suomelan yhteistyökumppanit tarjoavat rahanarvoisia etuja. Asioidessasi esitä jäsenkorttisi. Tutustu jäsenetuihin nettisivuilla: www.suomela.info/jasenedut

Vuokrattavat tuotteet

Lastentarvikkeita, polkupyöriä ym. Tutustu tuotteisiin, hintoihin ja käytäntöihin nettisivuilla: www.suomela.info/tuotteet

Osoitteet

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

Toimisto ja kirjasto:

Avoimma ma klo 11–14 ja to klo 15–18
Calle las Viñas 54, Edif. Girasol, Los Pacos

Postiosoite:

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

Harrastuspiirit

Opiskelu

Espanjan kieli	Susana Alba Nieminen	espanja@suomela.info	+34 687 671 032
Muistipiiri	Ulla Turtola	muisti@suomela.info	+358 50 585 8670
Kamerakerho	Olavi Kurkela	kamera@suomela.info	+358 40 583 1497
Digikerho	Jarno Kinnunen	digi@suomela.info	+34 675 713 834

Käden taidot

Hopeasepät	Jukka Mero	hopeasepat@suomela.info	+34 680 818 754
Käsityökerho	Ulla Turtola	kasityo@suomela.info	+358 50 585 8670
Tilkkupiiri	Irja Kalske	tilkku@suomela.info	+358 40 747 9633
Leivonta	(itseohjautuva ryhmä)	leivonta@suomela.info	

Kulttuuri

Kirjallisuus	Oiva Ikonen	kirjallisuus@suomela.info	+358 50 910 7647
Kuvataidepiiri	Tarja Pihlaniemi	kuvataide@suomela.info	+34 657 850 303
Teatteri Suomela	Päivi Mäkinen	teatteri@suomela.info	+358 40 059 7445

Liikunta

Jooga	Riitta Pulkki	jooga@suomela.info	+358 50 364 8113
Keppijumppa	Riitta Pulkki	keppijumppa@suomela.info	+358 50 364 8113
Soft-jumppa	Raija Ihanainen	softjumppa@suomela.info	+34 634 308 556
Tanssijumppa	Marita Hakkarainen	tanssijumppa@suomela.info	+358 40 507 3133
Venytely	Riitta Pulkki	venyttely@suomela.info	+358 50 364 8113

Lajit ja ulkoilu

Frisbeegolf	Paavo Ässämäki	frisbeegolf@suomela.info	+358 40 073 3656
Golf	Jukka Erkko	golf@suomela.info	+358 40 543 0023
Padel	Jussi Torikka	padel@suomela.info	+358 44 984 2144
Petankki	(itseohjautuva ryhmä)	petankki@suomela.info	
Mijas-kävely	(eri vetäjiä)	mijaskavely@suomela.info	

Tanssi ja viihde

Rivitanssi	Marita Hakkarainen	rivitanssi@suomela.info	+358 40 507 3133
Canasta	Eliisa Ässämäki	canasta@suomela.info	+358 40 583 3317



KAMPAAJA
KOSMETOLOGI
KESTOPIGMENTOINNIT
GEELIKYNNET

JÄSENETU:
MIESTEN HIUS-
TEN LEIKKUU
13 e

Puh. (+34) 952 917 126 timma.es/helmi

Bernabe Tierno 3, Lindamar 2, Fuengirola
Paseon Mercadonan ja feria-alueen välinen katu

Helmikuun tarjous Suomelan jäsenille!

Elovena
kaurahiutale **2,95 €**
/ pkt (1 kg)

Muista esittää
jäsenkorttisi.



Av. Nuestro Padre Jesus Cautivo (junakatu)
CC Sierra Mijas, local 10, 29640 Fuengirola
Puh. 952 666 239 • www.ewalds.fi @Ewalds



Avoinna ma-pe 9-19, la 10-16

PITOPALVELU
AURINKORANNIKOLLA

Picantti
CATERING

+34 645 297 172
www.picantti.fi



TÄRKEÄT NUMEROT

Yleinen hätänumero	112
Poliisin hätänumero	092
Rikosilmoitus	902 102 112
Palokunta	080
Ambulanssi	061
Taxi	952 471 000
SOS-puhelin	+34 618 566 603
(suomenkielinen päivystys 24/7, vain häätäpuhelut, kun terveys vaarassa)	

**JARIS
RENTALS**

SUOMALAINEN AUTOVUOKRAAMO
TAVARAKULJETUS
VARASTOINTIPALVELU

www.jarisrentals.com

+34 952 466 577

+34 640 199 604

nettimedia

Palvelee netissä aina kun sinä tarvitset

- UUTISIA
- TAPAHTUMIA
- ASUNTOJA
- YRITYKSIÄ
- VIDEOITA
- KILPAILUJA



**TILAA ILMAINEN
ESPANJAN UUTISKIRJE**

eespanja.Com



Tulitrumpetti (Pyrostegia venusta)

Tulitrumpetti on voimakaskasvuinen puutarhaköynnös, joka muodostaa kukkiessaan oransseja putousmaisia ryppäitä. Se on kotisin Etelä-Amerikasta, mutta yleinen koristekasvi trooppisilla ja subtrooppisilla alueilla sekä lempeässä Välimeren ilmastossa. Tämä nopeakasvuinen ikivihreä köynnös voi kasvaa 8-12 metrin mittaiseksi. Kasvit viihtyvät aurinkoisilla paikoilla ja muodostavat tiheitä massoja, joita kasvatetaan Espanjassa tyypillisesti aitamuurien päällä. Tulitrumpetti kukkii talvella ja kukat ovat vahamaisia noin 6 cm pituisia "trumpetteja". Kansikuvan on ottanut **Riitta Pulkki** Mijas-kävelyllä, lähellä koirakappelia, ennen kylää.

MYYMME ASUNTOSI, VARAA ILMAINEN ARVIOKÄYNTI!

Tehokas myyntikonseptimme Suomessa ja Espanjassa takaa asunnollesi hyvän näkyvyyden ja nopean myyntiajan markkinoiden parhaalla hinnalla.



**LOMAKOTI
ULKOMAILTA**
KIINTEISTÖNVÄLITYSTÄ | LKV®

Myös
sijoittaja-asiakkaat
etsivät kauttamme
ostokohteita!

Minna Laine

puh. +358 40 560 2315
tai +34 693 929 939

Pasi Laine

puh. +358 400 457 205
tai +34 634 348 529

www.lomakotiulkomailta.fi

HELSINKI - FUENGIROLA - TORREVIEJA

