

Suomelan Sanomat

ASOCIACIÓN FINLANDESA SUOMELA • JÄSENLEHTI N:O 196 • MARRASKUU 2023



Ota talteen
tapahtuma-
kalenteri!

Romería
– pyhiinvaellusta
tanssien ja laulaen

Suomelassa
leivotaan
Tule sinäkin!



VEIJO RUOTSALA
HEITTÄYTYY IRWINIKSI

Suomelan jäsenille -20%

Lopeta laihdutus!

OPI VOIMAAN HYVIN



Ryhmävalmennus
Fuengirolassa
alkaa 11.10.2023

Riikka Lahtinen



Naturefit



+358 44 5026788

www.naturefitpt.com

MA-PE
10-19

LA
10-16

New Ewald's

RUOKAKAUPPA

SCANDINAVIAN FOOD MARKET

Av. Nuestro Padre Jesús Cautivo 7 (junakatu)
29640 Fuengirola • Puh. 952 666 239

www.ewalds.fi @ewaldssupermercado

LEIPOMO | BAKERY | PANADERIA

Mummola

@leipomomummola

MA-PE 9.30-16

Av. Nuestro Padre Jesús
Cautivo 16, Fuengirola
Puh. 634 326 998

AJ FORSMAN
ABOGADOS

Asianajotoimisto

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

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



**-10% Suomelan
jäsenkortilla!**

Suomalaisella ammattitaidolla

**Parturi-kampaaja
Maarit Salomäki**

**SKY-kosmetologi
Tiina Haka-Ylitalo**

Varaa aika Tikka.es/helmifuengirola

+34 722 821 329
C/ Barnabe Tierno 3



MYÖS
CATERING
-PALVELUT!

Käsintehdyt laatutapakset

NAUTI ELÄMÄSTÄ

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

www.la-puerta-verde.com





Kääntyykö pää?

Kun viime syksynä saavuin autolla Aurinkorannikolle, niskani oli jo valmiiksi jäykkä ja kipeä eikä runsaat 4 000 ajokilometriä suinkaan helpottaneet oloa. Moni varmasti tunnistaa tuon tilanteen, kun pää ei käänny ja koko kehoa pitää kääntää nähdäkseen sivuilleen. Tuolloin päätin kokeilla, minkälaista apua Suomelan eri harrastuspiireistä saisi. Kuukauden ajan kävin lähes jokaisessa keppijumpassa, venyttelyssä ja joogassa. Pian koitti päivä, jolloin niska ei enää ollut jäykkä ja kipeä. Ympäristön havainnointi oli tuskatonta. Siinä tunsin nuortuneensa vuosia.

Tänä syksynä vahingosta viisastuneena tein ajoviikon aikana säännöllisesti erilaisia venyttelyjä sekä kävelin aamuin illoin.

Suomelassa järjestetään lähes joka päivä erilaisia kehon hyvinvointiin ja kunnon kohottamiseen liittyviä liikuntatunteja. Lähes kaikkiin voi osallistua Suomelan jäsenenä ilman tuntimaksua. Jäsenyyskin on edullinen: vain 35 euroa kalenterivuodelta.

Tutustu viikko-ohjelmaan Suomelan kotisivuilla (www.suomela.info) tai lue tuhansien muiden suomalaisten tavoin kuukausittain ilmestyviä Suomelan Sanomia.

On ihana tunne, kun pää taas kääntyy. Sijoita sinäkin omaan kehoosi ja sen hyvinvointiin! Suosittelen.

*Oku Jaatinen
Hallituksen varapuheenjohtaja*

Hallitukselta: Kääntyykö pää?	1
Marraskuun sisällysluettelo	2
Päätoimittajalta: Vetovoimainen Suomela	3
Avoimet ovet	4
Tullaan tutuiksi:	
Jones Viitanen	6
Veijo "Vepa" Ruotsala	7
Teatteri Suomen uutuuksia	9
Suomalaisista osaamista	10
Tähtinen: Hiuspohja kutisee – mikä avuksi?	11
Romería	12
Fugesingersin uusi show	14
Maanantain teematilaisuudet	15
Marraskuun tilaisuudet	16
Viikko-ohjelma	17
Keskiviikon lounasmenu	18
Pikakelaus	19
URHEILU JA HYVINVOINTI	
Sinäkin kuntosalille! Osa 2	20
Teräväinen: Viipurista se alkoi – nyt ollaan Málagassa	22
Golfkerhon kuulumisia	23
Sinustako ohjaaja?	24
Suomelassa leivotaan	25
Suomelassa onnistut!	26
Ajankohtaista Espanjasta: Hallitus vai utopia?	28
Elokuva-arvostelu: Spede	29
Harrastuspiirien vetäjät ja yhteystiedot	31
Suomela-info – jäsenmaksut, -edut ym.	32



*Ota
talteen!*

Suomen Sanomat Kustantaja: Asociación Finlandesa Suomela
Päätoimittaja: Riitta Pulkki, media@suomela.info
Toimittajat: Leena Keskiäho ja Jussi-Mikko Kesti Kannen kuva:
Ulkoasu: Ella Martela, taittaja@suomela.info Riitta Martela
Kuvaaja: Riitta Martela
Painopaikka: P&R GRAFIS, S.A., Mijas Painosmäärä: 2500 kpl
Lehti on ilmainen ja ilmestyy kuukausittain loka-maaliskuussa (6 nroa/v).



Kuva Riitta Martela



Vetovoimainen Suomela

Suomelan syyskausi on käynnistynyt kovalla tohinalla. Etelän lämpö ja aurinkoiset päivät ovat houkuttelleet ihmisiä Aurinkorannikolle talven viettoon. Harrastuspiirit ovat täyttyneet aktiivisista, mieluisaa tekemistä etsivistä ihmisistä. Monet heistä ovat palanneet tutun harrastuksen pariin, mutta paljon on myös heitä, jotka määrätietoisina ovat aloittaneet uuden harrastuksen Suomelan tarjoamasta runsaasta lajivalikoimasta. Inspiraation lähteenä on saattanut olla Avoimet ovet -tapahtuma (s. 4), joka keräsi ennätysmäärän vierailijoita.

Suomelan vetovoimaisuus perustuu kokeneeseen ja osaavaan organisaatioon, jonka hallinto- ja talousosaaminen ovat oikealla tolalla. Kiinnostus yhdistyksen toimintaa kohtaan on lisääntynyt. Jäsenmäärä jatkaa kasvuaan. Suomelaa luotetaan. Aidon kannustuksen ja innostuksen rohkaisemana on helppo ottaa askel tutulta mukavuusalueelta uudelle maaperälle ja huomata omat vahvuutensa ja luottaa niihin.

Tekemistä on syytä kehittää ja osaamisessa kehittyä, ei voi jäädä tuleen makaamaan. Suomelan Sanomien toimitus käy jatkuvaa keskustelua jokaisen numeron kohdalla, miten pystymme lunastamaan jäsenistön odotukset. Pylimme sisältöön, jossa kaikki sivut, artikkelit ja kuvat ovat mielenkiintoa ja kenties pohdiskelua herättäviä. Hyvät lukijat, olette avainasemassa, sillä palautteenne ja ideanne ovat kullannarvoisia.

Vaikka sosiaalinen media ja internet ovat arkipäiväistyneet ja palvelevat lähes reaaliajassa, Suomelan Sanomat halutaan edelleen luettavaksi oikeana paperiversiona. Ilahduttavaa on kuitenkin ollut huomata, miten jäsenistö hyödyntää www.suomela.info -sivuja. Monet asiat hoituvat helposti ja vaivattomasti kotoa käsin. Useat harrastusryhmät ovat ottaneet käyttöön -sä WhatsAppin pikaviestintäpalvelun yleiseksi informaatiokanavaksi tai tuntivarausjärjestelmäksi.

Nautitaan marraskuun viilenevistä illoista, kuunnellaan meren kohinaa ja vuorilla viheltävää tuulta, luetaan Suomelan Sanomia. Mahtavaa marraskuuta lukijoille!

Riitta Pulkki



Kirppis kiinnostaa kaikkia, kuva Girasolin patiolta.

Avoimet ovet

Suomelassa vietettiin Avointen ovien päivää lauantaina 21. lokakuuta. Päivä oli toimintakeskeinen ja vilkas. Lähes viisisataa (500!) vierailijaa kävi iltapäivän aikana tutustumassa Suomelan toimintaan.

Harrastuspiirien vetäjät esittelivät ryhmien toimintaa. Sisä- ja ulkotiloissa oli tarjolla monenlaista pikkupurtavaa muun muassa paellaa, jonka valmistuksesta vastasi **Franck Loviconi**. Grillissä tirisivät makkarat, joiden kypsyydestä huolehtivat **Mikko Ässämäki** ja **Kirsi Oras**. Suussa sulavat munkit hupenivat vierailijoiden suihin sitä mukaa kun niitä valmistui. Cavabaarin suosio oli pettämättömän, jono kiemurteli aina Girasolin patiolle saakka. Tuttu kolmikko **Marja Kakko** kasöörinä, **Felipe Amaya** ja **Jussi-Mikko Kesti** juomanlaskijoina hoitelivat tarjoilun tottuneesti.

Patiolla kukoisti kirpputorikauppa ja monet tavarat saivat uuden kodin. Kierrättäminen on ekoteko, jolla on suuri merkitys vastuullisen kuluttamisen kannalta.

Vierailijoita virtasi tasaiseen tahtiin salin puolelle. Tukholmalaiset **Sirkka Lius** ja **Rainer Hakanen** olivat ”turistioppaansa” **Lalli Perttusen** kanssa ensimmäistä kertaa Suomessa. ”Åkersberga Suomi Seura Tukholman ulkopuolella, jossa toimimme, on paljon pienempi, eikä meillä siellä ole näin aktiivista toimintaa. Seuraan kuuluu jonkin verran kannatusjäseniä, mutta aktiivijäseniä on alle sata”, kertoi Rainer.



Tätä on Suomela. Piirit ja kerhot esittelevät toimintojaan salissa.

Avoimet ovet -tapahtuma oli loistava osoitus siitä, miten Suomelassa on mah-
tava halu ja palo puhaltaa samaan hiileen
hyvinvoinnin ja yhdessä tekemisen vuoksi.
Suomela yhdistää.

Teksti ja kuvat Riitta Pulkki



Cavabaarin värikkäät tarjoilijat Felipe ja Jussi-Mikko.



Franck Loviconi kypsentää paellaa ja Mikko Ässämäki käristää makkarat.

Kuva Riitta Martela



Lounas
keskiviikkoisin
klo 13.30–15

*Jone Viitanen
oma lempiruoka
on jauhelihakeitto
ja näkkileipä.*

Perinteistä kotiruokaa

Kun Suomelan keittiössä on tarjolla lihapullia ja muusia, kokki **Jone Viitanen** osaa varautua sataan annokseen, kun tavallisesti lounasruokailijoita on noin 60–80. Muita suosikkejä ovat jauheliha- ja makkararuuat. ”Tiedän hyvin kokemuksesta, mistä ruuista asiakkaat pitävät eli suomalaisesta perusruuasta. Keitot olen jättänyt suosiolla pois, koska niitä saa niin edullisesti ravintoloista. Käytämme niin paljon tuoreita raaka-aineita kun mahdollista. Maanantaina käyn tukusta hankkimassa tarvikkeet. Keskiviikkona lounaspäivänä pistän ensimmäisenä leipätaikinan tulelle ja leivon satakunta sämpylää, Jone kertoo.

Hän viihtyy hyvin Suomelan keittiössä, jossa hänellä on monta mukavaa vapaaehtoista apuna. ”Toista oli koronan jälkimainingeissä. Silloin olin joskus yksin, vain tiskissä sain iltapäivällä apua. Silloin piti miettiä ruokia, joita pystyin tekemään yksin. Nyt tilanne on ihanteellinen ja usein minun ei tarvi muuta kuin katsoa päältä, että kaikki menee niin kuin haluan.”

Jone tuli Suomelaan kokiksi päivän varoitusajalla. Syksyllä 2021 Suomela oli ilman kokkia ja Jonelle ehdotettiin tehtävää. Jone on nopeiden liikkeiden mies ja otti toimen vastaan. ”Samana päivänä lähdettiin tukkuun ja laitoin alkuun seuraavan päivän lounaan.”

Jone on työskennellyt ravintola-alalla yli 35 vuotta eri puolilla Suomea aina Lappia myöten. ”Olen toiminut tarjoilijana, baarimestarina, ravintolapäällikkönä ja kokkina sen jälkeen kun vuonna 2011 suoritin kokin ammattitutkinnon.”

Myös Espanjaan muutto tapahtui lyhyellä varoitusajalla. ”Olin täällä lomalla, kun Reflan keittiövuoropäällikkö puhui minut ymäri jäämään tänne. Kävin Suomessa hoitamassa asiat ja sen jälkeen aloitin Reflassa, jossa työskentelin lähes kaksi vuotta. Nykyään työskentelen Suomelan lisäksi pari päivää viikossa Q-baarissa”, Jone kertoo.

Leena Keskiahio



Rohkeutta heittäytyä

Irwinille-musiikkinäytelmässä kaiken piti olla kunnossa. Lukuisia kertoja eri kesäteattereissa Irwiniä näytellyt **Jari Kaipia** oli valmiina astumaan rooliin, mutta sitten hän joutui yllättäen leikkaukseen. Mistä uusi Irwin? Eri vaihtoehtoja käytiin läpi ja päädyttiin **Veijo ”Vepa” Ruotsalaan**. Rannikolla hänet tunnetaan laulajana, joka on esiintynyt monissa eri kokoonpanoissa ja laulanut paljon myös karaokessa. Mutta näyttelijäkokemusta hänellä ei juurikaan ole ollut. Siksi hän jäi sanattomaksi, kun kysely Irwinin roolista tuli tekstiviestinä.

”Olin Suomessa isäni muistotilaisuudessa kun sain soiton, että oletko lukenut viestisi. Olen yleensä kova puhumaan, mutta siinä tilanteessa jäin vain tuijottamaan puhelinta. Kun veli kysyi huolestuneena, että mitä se koskee, sain sanottua, että mua pyydetään Irwinin rooliin. Hän sanoi heti, että totta kai menet. Sähän osaat laulaa.” Samaa kannustusta Vepa on saanut siitä lähtien kun hän hyväksyi tarjouksen.

Kova treeni alkoi heti kun hän tuli rannikolle. ”Joka päivä on harjoiteltu, pisim-

millään jopa 11 tuntia. Aluksi harjoittelin vuorosanoja vain **Vexi Salmea** esittävän **Helena Kaasalaisen** kanssa ja kotona puolisoni **Susannan** kanssa, joka esitti Vexin vuorosanoja. Aluksi tuntui, että repliikkejä on tosi paljon, mutta kun toistoja on riittävästi, alkavat asiat jäädä mieleen. Erityisen pitkä on Irwinin monologi verottajalle, kun hän saa miljoonamätkyt ja haukkuu verottajan.”

Vepa laulaa yksin kahdeksan kappaletta. ”Lauluopetusta olen saanut **Tarja Leskiseltä**. Myös **Wille Rannila** auttaa minua ja olen saanut harjoitella hänen studiossaan. Jari Kaipia on antanut rekvisiittaa, muun muassa Irwinin aidon nahkahatun.”

”Kun ensimmäisen kerran treenasimme koko porukan kanssa, kannustus oli aivan mieletöntä. Kaikki taputtelivat selkään ja vakuuttivat että hyvin se menee. Ohjaaja **Eeva Keinonen** on myös taitava. Ihailen sitä, miten hän lukee meitä kaikkia eri tavalla ja osaa käsitellä meitä yksilöinä. Joka päivä saan häneltä kannustusviestejä, että olen edistynyt hyvin. Nyt olen itsekkin innostunut ja valmis ottamaan haasteen vastaan.”

Leena Keskiaho



Teatteri
Suomela

Esittää
musiikkinäytelmän

Irwinille

Ohjaus Eeva Keinonen

Esitykset:

Su 19.11. klo 15,
Hotelli Palmeras

Ke 22.11. klo 18, Nuriasol

Su 10.12. klo 15,
Hotelli Palmeras

Su 17.12. klo 15, Suomela

Liput 20€

Ennakkomyynti

Suomela, Sunloma, Olé-lehti,
Q-Baari, New Ewalds,
Uusi Refla tai tuntia ennen
ovelta

Tervetuloa!



Teatteri
Suomela

esittää
musiikkinäytelmän

Tuntematon Sotilas

Su 3.12. klo 17

Hotelli Palmeras Espanja sali

Liput 20€

Ennakkomyynti:

Suomela, Sunloma, Olé-lehti, New Ewalds,
Uusi Refla, QBaari tai tuntia ennen ovelta

UUSI
VERSIO!





Teatteri Suomelan Albatrossi ja Heiskanen -musiikinäytelmän ensemble.

Teatteri Suomelan uutuus

Irwinille-näytelmä on vaikuttava musiikkidraama, joka perustuu laulajalegenda **Irwin Goodmanin** moniulotteiseen persoonallisuuteen, elämään ja musiikin voimaan.

Teatteri Suomela jatkaa esityssarjaa, jossa kerrotaan Suomen tunnettujen lauluntekijöiden ja sanoittajien elämästä. Edellinen esitys oli *Albatrossi ja Heiskanen*, joka perustui **Junnu Vainion** elämään ja musiikkiin.

Rakastettu, ikoninen ja karismaattinen Irwin Goodman eli **Antti Hammarberg** (1943–1991) oli erittäin suosittu 1960- ja 1970-luvuilla. Hänen tulkitsemansa rehelliset ja usein humoristisetkin tekstit kertovat tarinoita suomalaisista ja suomalaisuudesta. Ne iskivät suoraan suomalaisten sydämiin ja näin Irwinistä tuli nopeasti koko kansan suosikki. Monet hänen kappaleistaan ovat jääneet pysyvästi suomalaiseen kansanpe-

rinteeseen koskettaen yhä vieläkin uusia sukupolvia. Kukapa ei muistaisi ”rentun ruusuja”.

Lauluntekijä **Veikko ”Vexi” Salmi** (1942–2020) tunnetaan myös nimimerkillä *Emil von Retee*. Hän on yksi Suomen menestyksekkäimmistä laulujen sanoittajista.

Irwinille-laulunäytelmä kuljettaa yleisön kohtaamaan Irwinin omintakeisen ja vaiherikkaan matkan köyhyydestä suomalaisen musiikkimaailman kiintotähdeksi ja protestilaulajaksi. Tunteet, huumori ja taitavat laulujen tulkinnot yhdessä Irwinin elämään läheisesti liittyneiden henkilöahmojen kanssa kertovat jo legendaksi muodostunutta elämäntarinaa jättämättä ketään kylmäksi.

*Marita Hakkarainen
Teatteri Suomelan tiedottaja*



Kuva Riitta Martela

Tasaista lämpöä

*Suomelalla on paljon hyviä yhteistyökumppaneita.
Ilmastointiurakoitsija Airtech Finland AC. S.L. on yksi niistä.
Yritys toimii muun muassa padelkerhon sponsorina.*

Airtech on asentanut ja huoltanut ilmalämpöpumppuja jo 22 vuotta. **Jukka Pöyhösen** omistukseen se tuli 17 vuotta sitten ja vuonna 2015 yhtiökumppaniksi tuli **Mikko Laaksonen**. Siinä vaiheessa yrityksen nimestä tuli Airtech Finland.

Palkkalistoilla on yksi asentaja, mutta toisellekin olisi tilaa, jos hyvä ja porukkaan sopiva löytyisi. ”Pystymme tekemään asennuksia 2–3 viikon sisällä tilauksesta. Me on toimittu kauan, meillä on hyvä maine ja paljon vanhoja asiakkaita, joiden pumppuja uusitaan jo kolmattakin kertaa. Vain keväällä on lyhyt hiljaisempi kausi. Kesällä ongelmana on parkkipaikkojen puute Fuen-girolan keskustassa, jolloin voimme tehdä vain huoltoja ja korjauksia.”

Pumpun kesto on Mikon mukaan noin 10–15 vuotta. Sen kuntoa voi parantaa huollolla ja pesulla. ”Sisäyksikkö on hyvä pestä noin 3 vuoden välein. Meillä on pieni painepesuri, jolla se pestään ja samalla desinfioidaan.”

Yrityksen asiakkaista löytyy lukuisia kansallisuuksia. ”Suomalaisia on 60 pro-

senttia, mutta espanjalaisia vain kourallinen, vaikka hintakilpailussa pärjäämme eikä kielitaidostakaan ole kiinni”, Mikko sanoo. Hän tuli jo pikkupoikana vanhempiensa mukana Espanjaan ja puhuu kieltä täydellisesti.

Oma pumppu käy koko ajan

Miten sitten asiantuntija käyttää omaa pumppuaan? ”Pidän pumpun aina päällä sopivassa lämpötilassa. Kesällä heinä-elokuussa, kun ulkona on yli 30 astetta, lämpötilaksi laitan 26 astetta ja pidän jäähdytystä päällä. Ero sisä- ja ulkolämpötilojen välillä ei saisi olla yli 8 astetta. Talvella tasainen 20–22 asteen lämpö. Kulutus on edullisinta silloin kun lämpöä ylläpidetään. Eihän kukaan Suomessakaan laita pattereita pois päältä, kun lähtee kauppaan. Kun tuuletan kotona, voin nostaa tai laskea lämpötilaa pari astetta mutta en sammuta pumppua. Kun kotona on tasainen lämpö, elämä on mukavaa. Nykyaikaiset uudet pumpput ovat energiyöstävällisiä”, Mikko muistuttaa.

Teksti Leena Keskiaho

Hiuspohja kutisee – mikä avuksi?



Hiuspohjan kutina vaivaa useita ihmisiä niin, että se saattaa estää jopa nukkumisen. Kutina voi olla jatkuvaa tai ajoittaista, siihen saattaa liittyä hiuspohjan hilseily tai ei. Ratkaisuksi suositellaan erilaisia asioita, riippuen siitä keneltä kysyy. Lääkärit turvautuvat usein lääkehoitoon, etenkin kortisonipitoisiin tuotteisiin erityisesti silloin kun kutinaan yhdistyy jonkinlainen ihon tulehdustila. Kortisonilla on kuitenkin sivuvaikutuksensa, eikä sitä pidä käyttää jatkuvasti, siksi yhä useammat etsivät hiuspohjan ongelmiin luonnonmukaisia vaihtoehtoja.

Kutinan rauhoittamiseksi on hyvä ensin tutkia, mistä se johtuu. Useimmiten kyseessä on ihon pintakerroksen uusiutumisen häiriintyminen. Terve ihosolukko epidermis-kerroksessa uusiutuu kuukauden välein, mutta usein tämä prosessi nopeutuu ja häiriintyy mm. stressin, ulkoisten ärsykkeiden tai kehon tulehdustilan vuoksi. Silloin ihon pintakerros ei ole riittävän tiivis, vaan bakteerit pääsevät lisääntymään ihon pinnalla ja se voi aiheuttaa hyvinkin voimakasta kutinaa.

Dermotricologi, hiuspohjan spesialisti osaa tehdä analyysin perusteella hoitosuunnitelman, joka lähtee sopivassa suhteessa tasapainottamaan toisaalta ihon kosteuden ja rasvan tasapainoa, rauhoittamaan tulehdusta sekä ulkoisesti, että ruokavalion avulla, ja normalisoi ihon pintakerroksen solukon uusiutumisen, jotta iho tervehtyy tiiviiksi suojaksi ulkoisia ärsykejä vastaan.

Apuna tässä prosessissa käytetään luonnonmukaisia keinoja: hiuspohjan turvehoitoja ja kotihoitotuotteita, jotka perustuvat kasviuutteisiin, hivenaineisiin ja vitamiineihin, aromaattisiin öljyihin ja muihin terveellisiin rasvahappoihin. Hoidon tueksi voi ottaa tarvittaessa luonnollisia lisäravinteita, jotka valitaan ihon tilanteen mukaan, mutta pääosin hoito on ulkoista ja siksi täysin turvallista riippumatta siitä, onko henkilöllä muita sairauksia tai lääkitystä.

Kristiina Tähtinen

Kirjoittaja toimii yrittäjänä Mijas Natural kauneusklinikalla.

Tähtinen



Romería on osa espanjalaista kansanperinnettä ja tärkeä vuotuinen juhla.

Romería

Romería on yksi suuria vuotuisia juhlia Espanjassa. Se on pyhiinvaellus, jolla kunnioitetaan paikkakunnan omaa suojeleuspyhimystä.

Pyhiinvaeltajat seuraavat pyhimystä kuljettavaa vaunua ratsailla, vankkureissa tai kävellen ja monet kantavat käsissään rosmariininoksia. Torremolinoksen *Romería*a pidetään Espanjan toiseksi merkittävimpänä tapahtumana. Se on säilyttänyt aitoutensa ja värikästä kulkuetta saapuu seuraamaan noin 200 000 ihmistä. Vaikka matka kaupungin läpi pinjametsikköön on lyhyt, se kestää nelisen tuntia, sillä pitkä kulkue etenee hitaasti ja pysähtelee vähän väliä tanssimaan, laulamaan, syömään ja juomaan.

Pitkä tanssihistoria

Torremolinoksessa sijaitseva *Manuel Rodríguezin* flamencokoulu kutsui omaan härkävankkuriinsa mukaan fuengirolalaisen *Fiesta Flamenca* -flamencokoulun. Siellä harjoittelevat myös **Riitta** ja **Pekka Martela**. He ovat harrastaneet flamencotanssia jo 90-luvun alusta lähtien ja esiintyneet

Abuelas con Pedro -tanssiryhmässä 2000-luvun alkupuoliskolla. Viimeaikoina he ovat keskittyneet enemmän *sevillanas*-tanssiin. Jo kesällä Riitta ja Pekka valmistautuivat *Romería*an opettelemalla tanssiryhmänsä kanssa *sevillanas* -lauluja, joita *Romería*ssa lauletaan. Myös asut ovat tärkeitä. ”Puku on kevyempi ja maalaismaisempi kuin flamenco-asu ja naisillakin on usein saappaat, sillä vaellettava matka voi olla pitkä. Esimerkiksi Espanjan suurimmassa *Romería del Rocío* -tapahtumassa saatetaan vaeltaa kymmenenkin päivää ja yöpyä teltoissa”, Riitta kertoo.

Torremolinoksen suojeleuspyhimys *San Miguel* kulki pyhiinvaelluksen kärjessä. Sitä seurasivat ratsukot. Hevosten jäljessä tulivat vankkurit, joita oli 60. Härkävankkurit olivat alkupäässä, loppupäässä vankkureita vetivät traktorit ja jotkut vaunut olivat niin valtavia, että niihin mahtui iso joukko ihmisiä istumaan. ”Meitä kulki oman härkävankkurimme vierellä nelisenkymmentä.

Pysähdyimme aina kulkueen mukana tanssimaan ja laulamaan. Vankkurit oli lastattu täyteen ruokaa ja juomaa, joita nautittiin pysähdysten aikana. Juomana on yleisesti Andalusiaassa valmistettava *Manzanilla*



Pekka ja Riitta Martela romería-asuissaan. Kaulassa Pekalla fino-lasi.



Vankkurit saavat joka vuosi uuden koristelun.



Buey (kuohittu romería-härkä) painaa n. 1000 kiloa.

finoa, jota laimennetaan ja jota tarjoillaan jäällä viilennettynä isosta vanhanaikaisesta kahvipannusta ja usein juodaan suoraan nokasta. Ruokana on kinkkua, juustoa, makkaraa ja tortillaa”, Riitta kertoo.

Vaellus päättyy metsäjuhlaan

Vaellus päättyy isoon juhlaan pinjametsikössä, jossa jatkuu tanssi, laulu ja ilonpito. ”Jokainen ryhmä hoitaa sinne itse pöydät ja tuolit ja valmistaa oman ruokansa. Meillä oli tarjolla papusoppaa. Aivan uskomaton kokemus”, vakuuttavat Riitta ja Pekka, joilla on ollut onni päästä katsomaan Romería sisältä päin. He ovat käyneet tutustumassa myös Rociossa, jossa Andalusian suurinta Romería vietetään ja johon osallistuu jopa miljoona pyhiinvaeltajaa. Vuonna 2024 sitä vietetään 17.–20. toukokuuta Almonten seudulla. Fuengirolassa Romería vietettiin sunnuntaina 1. lokakuuta.

*Teksti Leena Keskiaho
Kuvat Riitta Martela*

Fugesingersin uusi show

Laulusta kuplien -show tuo esiin musiikin voimalla kuplivaa elämäniloa. Fugesingers-lauluyhtye on yksi Suomalain lukuisista harrastuskerhoista. Useat laulajat ovat lähteneet mukaan harrastajina, mutta yhdessä ahkerasti harjoitellen ja ammattilaisten opastamana syntyy säihkyviä esiintyjä, jotka voittavat esiintymisjännityksensä. Porukka harjoittelee ahkerasti viikoittain. Tänä syksynä yhteenkuuluvuutta ja parempaa esitystä hiottiin myös kahden päivän laululeirillä.

Kuten asiaan kuuluu, osa porukasta on vaihtunut ja se tuokin aina oman mielenkiintoisen elementtinsä. Uusia laulajia oli tälläkin kertaa enemmän kuin porukkaan

mahtui. Tuttujakin kasvoja toki nähdään mukana. Fugesingersin edellinen esitys oli *Vauhti kiihtyy* -show, jota esitettiin loppuunmyydyille katsomoille.

Esiintyjät: **Olavi Ala-Aho, Kari Alajuoma, Tuomo Collan, Helena Hakkarainen, Ossi Karjalainen, Tuula Kaunisto, Merike Link, Juha Päivärinta, Elisa Sarkkinen, Erja Siljamo ja Terhi Vuorio.** Kapellimestarina Kari Alajuuma. Eventhouse Party Taurus **Harri ”Hii” Savolaisen** johdolla toteuttaa ääni- ja valotekniikan.

Tervetuloa viihtymään kuplivaan tunnelmaan!

Erja Siljamo
Fugesingersin tiedottaja

Uusi laulu & Uusi show!

Asociación Finlandesa
Suomela

Laulusta
Fugesingersin
Kuplien

SEURAA MEITÄ
f i
FUGESINGERS

2.11. NURIASOL
15.11. LAS PALMERAS
SHOWTIME 18.00

Liput 20 €, myyntipaikat:
Dos Renos, Nuriasol (vain 2.11. liput), Ole-lehti,
Q Bar, Suomela, Uusi Refla, Fugesingers-esiintyjät
sekä fugesingers@gmail.com Tai ovelta tuntia ennen

MAANANTAIN TEEMATILAISUUDET

Joka maanantai klo 16.30–17.45 järjestetään Suomalaisissa teematilaisuuksissa tai jokin muu kiinnostava yleisötapahtuma. Esitykset tallennetaan ja ne ovat katsottavissa myöhemmin YouTubeissa.

6.11.

Dermotricologia - apu hiustenlähtöön

Dermotricologia on luonnonmukainen ratkaisu hiustenlähtöön ja muihin hiuspohjan ongelmiin. Aiheesta puhuu **Kristiina Tähtinen** Mijas Natural -kauneusklinikalta.

Tervetuloa!

Kahvila/baari avoinna.

13.11.

Asunto Espanjasta

Kirsi Oras ja

Marja Ruusuvirta Solis Sunloma -kiinteistönvälityksestä vastaavat kysymyksiin: asunto Espanjasta, vuokra- vai omistusasunto?

Tervetuloa!

Kahvila/baari avoinna.

20.11.

Geeniperimän vaikutus terveyteen

Geenineuvontaan erikoistunut hammaslääkäri **Sirkka Haila** kertoo, miten terveyttä ja hyvinvointia voi ylläpitää huomioiden geneettiset ongelmat.

Tervetuloa!

Kahvila/baari avoinna.

27.11.

Ajankohtaista Espanjasta

Suosittu juttusarja jatkuu.

Pasi Färmin aiheina politiikka ja kulttuuri. Luentomaksu 5 e ovelta (sisältää yhden juoman: viini, olut, kahvi, tee, limu).

Tervetuloa!

Kahvila/baari avoinna.

Marraškuu 2023

Ke 1.11.	13.30–15	Lounas: Kaalilaatikko 6,50 /8 e
Su 5.11.	16–18	Pekka Rätty: Tulipunaisen kukan tunnelmissa, liput 12 e
Ma 6.11.	16.30–17.45	Maanantaiteema: Kristiina Tähtinen, Dermotricologia, s. 15
Ke 8.11.	13.30–15	Lounas: Broileria pippurikastikkeessa, lohkoperunat 6,50 /8 e
Ma 13.11.	16.30–17.45	Maanantaiteema: Asunto Espanjasta, Kirsi Oras, s. 15
Ke 11.11.	13.30–15	Lounas: Tonnikalalasangne 6,50 /8 e
La 18.11.	9–22	Suomela Open, Fuengirola Padel by Wekap, Los Pacos, s. 24
Su 19.11.	12–15	Lounasmölkkykisa Cantera-puistossa
Ma 20.11.	16.30–17.45	Maanantaiteema: Sirkka Haila, geeniperimän vaikutus terveyteen
Ma 20.11.	18–20	Golfkerhon kokous
Ke 22.11.	13.30–15	Lounas: Kananmuna-pekonihamureke, kermaperunat 6,50 /8 e
Pe 24.11.	19–22	Perjantaitanssit, Pikkis Karén ja Pekka Mutikainen, liput 8 e
Ma 27.11.	16.30–17.45	Pasi Färm, Ajankohtaista Espanjasta, liput 5 e, s. 15
Ke 29.11.	13.30–15	Lounas: Makkarakastike, perunamuusi 6,50 /8 e

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

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

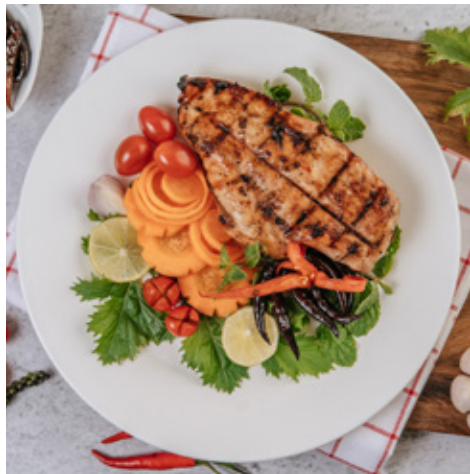
Muutokset kuukausi- ja viikko-ohjelmassa ovat mahdollisia.
Seuraa päivitettyjä tietoja kotisivullamme www.suomela.info

Maanantai	9–10 10.30–13.30 10.30–12 11–14 11–14 12–14 13.45–14.30 14.45–15.45 15–18 16–17 16.15–16.30 16.30–17.45 17.15–18.15 18–20 18–20 18.15–22	Jooga Hopeasepät/käsityökerho Leidipadel, Padel Los Pacos Toimisto ja kirjasto avoinna Leivonta Äijäpadel, Padel Los Pacos Asahi terveysliikunta Espanjan alkeiskurssi (0-taso) salissa, 7/9 e Petankki, Cantera-puisto Espanjan keskustelukurssi (0-taso) toimistossa, 7/9 e Hallituksen jäsen kertoo Suomalaisen toiminnasta, kk:n 1. ma Teematilaisuus, eri teema joka viikko Espanjan alkeiskurssi (0-taso) toimistossa, 7/9 e Hallituksen kokous, kk:n 1. maanantai Golfkerhon kokous, kk:n 3. maanantai Teatteri Suomalaisen harjoitukset kk:n 2. ja 4. maanantai
Tiistai	9–9.45 10.30–13.30 12–14 14.45–15.45 16–17 16–17 19–22	Kehonhuolto Mosaiikkikerho Mölkky, Cantera-puisto Espanjan jatkokurssi salissa 7/9 e Espanjan keskustelukurssi (jatkokurssi) toimistossa 7/9 e Rivittänsi Canasta
Keskiviikko	9–12.30 10–10.45 12–14 13.30–15 14–16 14.45–15.45 15–18 16–17 16.30–20.30 20.45–22	Tilkkupiiri Keppijumppa, Cantera-puisto Padelmix, tasot 2–3, Padel Los Pacos Lounas, 6,50 /8 e, Padelmix, taso 1, Padel Los Pacos Espanjan kurssi (edistyneet) toimistolla 7/9 e Petankki, Cantera-puisto Espanjan keskustelukurssi (edistyneet) toimistolla 7/9 e Fugesingersin harjoitukset Teatteri Suomalaisen harjoitukset
Torstai	9–12 10–11.30 12–14 12.30–13.30 13.45–14.30 14.45–15.45 15–16 16–19 17–21	Keramiikkakerho/käsityökerho Padel, aloittelijat, Padel Los Pacos Mölkky, Cantera-puisto Tanssijumppa Asahi terveysliikunta Espanjan kirjallisuuskurssi (A1–A2 taso) toimistolla 7/9 e Jooga Toimisto ja kirjasto avoinna Teatteri Suomalaisen harjoitukset
Perjantai	10–14.45 10–10.45 12–14 14–16 14–17 15–17 15–18 19–22	Kuvataidepiiri Keppijumppa, Cantera-puisto Padelmix, tasot 2–3, Padel Los Pacos Padelmix, taso 1, Padel Los Pacos Suomalaisen Sanomien toimituskunnan kokous toimistolla Kirjallisuuspiiri salissa Petankki, Cantera-puisto Perjantaitanssit tai muuta ohjelmaa (seuraa ilmoittelua)
Lauantai	10.30–14 15–16	Teatteri Suomalaisen harjoitukset Lavattanssi
Sunnuntai	9–12 12–15 19–21	Mijas-kävely (lähtö Girasolin lätkämaalta) Lounasmölkkykisa, kk:n 3. sunnuntai Musiikkia tai teatteria (seuraa ilmoittelua)



KESKIVIIKON LOUNASMENU

Tervetuloa nauttimaan runsasta ja herkullista lounasta keskiviikkoisin Suomelan saliin klo 13.30–15. Lounaan hinta on 6,50 euroa ja ei-jäsenet 8 euroa ja se sisältää salaatin, pääruoan, sämpylän, juoman ja kahvin.



1.11.

Kaalilaatikko

8.11.

Broileria pippurikastikkeessa,
lohkoperunat

15.11.

Tonnikalalasagne

22.11.

Kananmuna-pekonihamureke,
kermaperunat

29.11.

Makkarakastike, perunamuusi

Tervetuloa kirjastoon!

Suomelan kirjasto on Los Pacosissa,
Suomelan toimiston vieressä Girasolin talossa,
c/ las Viñas 56.

Lisätietoja:

Anni Tammisto
+358 40 592 0977 ja
Kristiina Saaristo
+358 40 546 4027
kirjasto@suomela.info

Avoinna

Ma klo 11–14
To klo 16–19



**Asiointiin
tarvitset vain
Suomelan
jäsenkortin.**

Pikakelaus

Uutisia lyhyesti



Kuva Pixabay

Moottoriurheilua

Espanjalainen **Marc Márquez** (30 v) on saavuttanut ratamoottoripyöräilyn kunninkuusluokassa *MotoGP*:ssa kuusi maailmanmestaruutta *Repsol-Honda*-tiimissä. Yhteensä Marcilla (#93) on 8 MM-titteliä. Hän loukkaantui 2020-kaudella niin pahasti, että voi jatkaa kilpaurheilua vasta nyt tulevana kautena 2024.

Espanjassa kohu-uutisten palstoilla on iloittu Marcin paluusta ja samalla ihmetelty tiimin vaihtoa. Uusi talli on Italian Bolognassa toimiva *Ducati-Creuz*, joka on *Ducati Lenovo Teamin* rinnakkaistalli. Legendaarinen (#36) yhdeksän ratamoottoripyöräilyn MM-titteliä voittanut talialainen **Valentino Rossi** ajoi Ducatilla 2011–2012. Marcin pikkuveli **Alex** (#73) siirtyy myös *Ducati-Creuzille* 2024-kilpakaudella. Kauden 2023 kärkekuljettajat ovat paraikaa **Franчесco Bagnaia** (#1) sekä **Jorge Martín** (#89), jotka molemmat ajavat (#1) Ducatilla.

Suomela kouluttaa

Tule oppimaan iloisten ihmisten mukana espanjaa Sanin kanssa. Viikoittain kokoontuu kahdeksan ryhmää. Metodeina on sekä oppitunteja että keskusteluharjoituksia.

Viikko-ohjelmasta (s. 17) löydät ajankohdat. Kaikilla tunneilla opiskellaan **Sani Alba Niemisen** ohjaamana. Hän on erittäin suosittu ja pidetty *la profesora*.

Luovuutta, kekseliäisyyttä, käden taitoja ja kierrätystä opit Mosaiikkikerhossa torstaisin. Ohjaaja **Ella Martela** perehdyttää kauniiden esineiden valmistamiseen kierrätysmateriaaleista, joten kerää materiaalia, kuten kaakelipaloja, lasi- ja keramiikka-ruukkuja, pulloja, peilin palasia.

Paikallisjalkapalloa

Lokakuun Sanomissa kerroimme, miten Espanjassa pitää suhtautua kunnioittavasti jalkapalloon. Opi tuntemaan oman paikkakuntasi jalkapalloseura.

Benalmádena

Atlético Benalmiel CF, kotikenttä Campo de Fútbol Arroyo de la Miel.

Club Deportivo Benalmádena Atlético, kotikenttä Campo de fútbol "Isco" El Tomillar.

Fuengirola

UD Fuengirola Los Boliches (sarjataso 7), kotikenttä Santa Fe.

Málaga

FC El Palo (1RFEF), kotikenttä Fútbol Center Dama de Noche.

Málaga Club de Fútbol (LIGA 3 ammatillaiset), kotikenttä Estación de Rosaleda.

Marbella

FC Marbella (2RFEF), kotikenttä (toistaiseksi) Dama de la Noche.

Torremolinos

FC Torremolinos (3RFEF), kotikenttä Estadio Municipal El Pozuel.

Koonnut Jussi-Mikko Kesti

Lähetä oma uutisvinkki!

media@suomela.info



Osa2

Ristikkäisen jalan ja käden yhtäaikainen nostaminen. Ohjaaja Viljami Pulli tarkastaa, että testattava ojentaa riittävästi eikä menetä tasapainoaan.

Sinäkin kuntosalille!

Tämän artikkelisarjan ensimmäisessä osassa viime lehdessä kerroimme, miten kuntosaliharjoittelu soveltuu lähes jokaiselle ja miten tärkeää on ylläpitää lihaskuntoa. Tässä osassa perehdymme ohjaajan suorittamiin alkutesteihin.

Ohjelman laatiminen ja harjoittelu aloitettiin haastattelulla. ”Tunnin keskustelussa vastasin Viljamin kysymyksiin harrastuksistani, liikunta- ja ruokatottumuksistani, terveydestäni ja myös siitä, mitkä asiat tuottavat iloa. Huomasin,

miten Viljami teki intensiivisesti muistiinpanoja. Taisi myös puheen tallennus olla päällä, ja totesinkin, miten ’poika’ on tosisaan kuten minäkin”, Jussi-Mikko muistelee maaliskuun 2023 treenien aloitusta.

Alkutestit

UKK-kävelytesti. Kävelin 15 metrin rataa edestakaisin kuuden minuutin ajan niin nopeasti kuin pystyin. Viljami mittaa aikaa ja laskee kierrokset. Lähtö- ja loppusyke kirjataan, samoin suorituksen jälkeiset ”fiilikset”. Taulukosta tulkitaan suoritustaso.

FMS-toiminnallinen liike – seitsemän eri testausta. Ohjaaja arvioi jokaisen testin pistein nollasta kolmeen. Ohjaaja näyttää mallisuorituksen ja tarkastaa, jotta testi tulee tehdyksi oikein. Testit ovat: syväkyyky, aita-askellus, askelkyyky eteenpäin, olkapään liikkuvuudet, aktiivinen jalan nosto, lankkupunnerrus ja keskivartalon stabiliteetti. ”Testaus oli vaativampi kuin olin odottanut, mutta samalla hyödyllinen havainto omasta kunnosta”, Jussi-Mikko toteaa hieman hengästyneenä.



Olkapään liikkuvuuden testi. Sormien etäisyydet mitataan millimetrin tarkkuudella sekä vapaasti tehtynä ja avustettuna.



Aktiivinen jalan nostaminen ja tasapaino. Viljami mallintaa.

Salille

Viljami laati Jussi-Mikolle kahdeksan suoritetta laitteilla. ”Kaikista Viljami näytti mallisuorituksen ja tarkisti, miten teen oikein ja turvallisesti”, Jussi-Mikko kertoo. ”Aloin oikein tosissani innostua, siihen tosin vaikutti Viljamin hyvät taidot motivoida. Erästä suoritteesta sanoin, etten sitten ainakaan ala tätä toistamaan.” Viljamin vastaus tuli kuin apteekin hyllyltä: ”Tätä harjoitellaan ahkerasti, kunnes siitä muodostuu mieli-liikkeesii.”

Leena Keskiaho, kuvat Riitta Martela

Artikkeli jatkuu joulukuun
Suomelan Sanomissa.
Esittelemme suoritukset
tekstein ja kuvin.



Kuva Riitta Martela

Viipurista se alkoi – nyt ollaan Málagassa

Suomalaiset ovat sankoin joukoin lähtemässä Málagaan kannustamaan Suomen tennisejoukkuetta sen pelattua itsensä maailman kahdeksan parhaan joukkoon *Davis Cupissa*. Puhutaan jo yli kymmenestä linja-autosta, minkä päälle tulevat Suomesta lentävät kannustusjoukot.

Paljon on pohdittu sitä, mikä johti suomalaiset tennispelaajat voittoon, kun vastassa oli niinkin kova joukkue kuin USA. Kaikki pelaajat: **Emil Ruusu vuori**, **Harri Heliövaara**, **Otto Virtanen** ja **Patrik Kaukovalta** onnistuivat hyvin. Erityistä kiitosta ansaitsevat kapteeni **Jarkko Nieminen** ja apuvalmentaja **Henri Kontinen**, jotka ovat tuoneet peliin uudenlaista twistiä. Kun tennis tuli Suomeen vuonna 1881, se oli herrasväen harrastus. Ensimmäinen seura perustettiin vuonna 1898 ja ensimmäisen Suomen mestaruuden voitti **Boris Schildt**. Herrasväen pelistä tennis muuttui vähitellen laajemman liikuntaväen harrastukseksi.

60-70 -luvulla amatööritenniksessä hallitsivat muun muassa **Pekka Säilä** ja **Matti Timonen**. **Leo Palin** avasi Suomen ammattitenniksen. Parhaimmillaan Palin oli maailman rankingissa sadan parhaan joukossa. Vielä paremmaksi takoi Jarkko Nieminen, jonka rankingsijoitus oli 13.

Lontoossa pelattiin ensimmäisestä *Wimbledon*-voitosta miesten kaksinpelissä vuonna 1877. Naisille Wimbledonin kentät avautuivat paljon myöhemmin ja silloinkin he saivat murusia niistä palkkioista, joita miehille maksettiin.

Yksi maailman parhaista naispelaajista **Billie Jean King** taisteli naisten palkkioiden puolesta ja nykyiset tennispelaajattaret saavat kiittää häntä muhkeista voitoistaan. Tennis on ollut lisäämässä myös rotujen tasa-arvoa. Esimäinen tumma *Grand Slam* -voittaja oli **Arthur Ashe**. Naisten puolella tennishistoriaa ovat tehneet **Williamsin** sisarukset, **Serena** ja **Venus**. Myös Billie-Jean Kingin peli syyskuussa 1973 on jäänyt ikuisesti aikakirjoihin. Tuolloin hän pieksi sukupuolten välisessä kamppailussa sovinismillaan rehvastelleen, rääväsuisen **Bobby Riggsin**, joka oli entinen Wimbledon-voittaja.

Se on historiaa. Toivottavasti Suomen miehet tekevät historia 21. marraskuuta Málagaassa.

Markku Teräväinen

Kirjoittaja on Fuengirolassa asuva entinen urheilutoimittaja.



Guadalhorcen golfkenttä

Golfkerhon kuulumisia

Golfkerhon syyskausi on alkanut vauhdikkaasti. Kerhoon on liittynyt paljon uusia jäseniä – näin kerho on saanut myös osansa valtavasta kiinnostuksesta Suomalaisen toimintaa kohtaan.

Kisat täyttyvät nopeasti ja palaute on ollut hyvin positiivista. Aurinkorannikolla on paljon kaupallisia golftoimijoita. Suomalaisen 35 euron hintainen jäsenmaksu on monille golfareille houkuttelevaa. Edullisten hintojen, suosittujen kenttien ja kiinnostavien kilpailujen tarjonnan lisäksi jäsenyyden mahdollistaa osallistua Suomalaisen laajaan harrastuspiiriin toimintaan.

Syksyn kisaohjelma sisältää kisan joka tiistai Cerrado del Águilassa, Laurossa 19.10. ja Mirafloressa 26.10.

Marraskuun kohteina ovat uudet kentät: Santa Maria 10.11. ja Guadalhorce 17.11. sekä entuudestaan tuttu Calanova 29.11. Kinkkukisa Rio Realissa starttaa joulukuun 15.

Ilmoittautumislinkit kaikkiin näihin kisoihin lähetetään jäsenille viikko ennen kisata sähköpostilla.

*Kuva ja teksti Marjo Korhonen
Golfkerhon puheenjohtaja*

Sinustako ohjaaja?

Suomelan Asahi terveysliikunnan tunneille etsitään ohjaajia. Henkilöltä vaaditaan Asahi Nordicilla suoritettu ohjaajalupa, jonka hankinnassa neuvomme.

Kerro mielenkiinnostasi osallistua koulutukseen ja mahdollisuuksista sitoutua Asahin tunneille yksi tai kaksi kertaa viikossa päiväaikaan tammi–maaliskuussa 2024.

Ota yhteyttä:

Seppo Moilanen, puh. +358 50 041 1426

Riitta Pulkki, puh. +358 50 364 8113

Sähköpostilla, asahi@suomela.info



Suomelan asahiohjaaja Riitta Pulkki

Asahi terveysliikunta on Suomessa kehitetty liikuntamuoto, joka tukee kehon ja mielen hyvinvointia. Suomalassa on jo yli 80 asahin harrastajaa. Osallistuminen tunneille edellyttää Suomelan jäsenyyttä, joka maksaa kalenterivuodessa vain 35 euroa. Tunnit ovat jäsenille ilmaisia.

SUOMELA OPEN EXPRESS TOURNAMENT

LA 18.11. KLO 9-23

**Fuengirola Padel by Wekap,
Los Pacos**

Kategoriat:

Miehet 5, Naiset 5, Miehet 4, Naiset 4,
Mixto C

**Osallistumismaksu 17e, sisältää kisa-
paidan, urheilujuoman ja lakupussin**

Ilmoittaudu:

www.padelmanager.com tai
Appin kautta tai suoraan Padel-
klubille 10.11. mennessä.



Yhteistyössä:





Iloiset leipurit vasemmalta: Eliisa Ässämäki, Seija Suuronen ja Marja Kakko.



**Leivonta
maanataisin
klo 11–14**

Suomelassa leivotaan

Maanantai on Suomessa leivontapäivä. Keittiössä on herkullinen tuoksu. Ennen kuin pullantuoksun voi aistia, pitää leipureiden valmistaa näitä suussa sulavia herkuja.

Leipurin työ on kädentaitoja ja edellyttää luovuutta ja monipuolista osaamista. Leipuri toteuttaa osaamistaan usealla eri tavalla. Hän käyttää luovuuttaan hyväksi ja halutessaan taikoo arkeista ruoka- ja kahvileivistä houkuttelevia herkuja.

Suomelan keittiössä kolme iloista ja ahkeraa leipuria **Eliisa Ässämäki, Marja Kakko** ja **Seija Suuronen** ovat työn touhussa. Eliisa on jo tehnyt pullataikinan valmiiksi ja tottuneesti laittanut sen pyyheliinan alle ”nousemaan”. ”Tänään leivomme korvapuusteja viikon tarpeita varten ja säilömmme ne pakkaseen. Leivonnaiset valmistetaan Suomelan tilaisuuksia varten ja harrastuspiirien taukokahvien tarpeisiin. Yleensä leivomme sämpylöitä ja korvapuusteja, joskus kakkuja ja piirakoita”, kertoo Eliisa. ”Kunpa tänne saataisiin muutama käsipari lisää leipomaan, niin voisimme vuorotella,

ja talkootyö jakautuisi useamman ihmisen kesken. Piirakanleivontakurssi olisi todella kaivattu ja odotettu uutuuus. Onhan karjalanpiirakka perinteinen suomalainen leivonnainen”, Marja jatkaa toiveikkaana. Tule sinäkin mukaan iloiseen tiimiin ja laita nyrkkisi taikinaan!

Kuvat ja teksti Riitta Pulkki





Harrastuspiirien ja -kerhojen ohjaajat kuuntelevat kiitospuhetta. Taustalla kuvataidepiirissä maalattuja tauluja.

Suomelassa onnistut!

*Suomelassa talkoohenki kukoistaa.
Yhdessä tekemisen meininki on konkreettista.*

Kolmisenkymmentä harrastuspiiriä pyörii viikoittain eri paikoissa sekä ulkona että salissa, ja jokaiseen ryhmään riittää osallistujia tilan sallimissa rajoissa. Toimintansa tueksi lähes jokainen piiri tarvitsee ohjaajan, joka ottaa vastuun ja pitää ohjat käsissään. Vetäjien ammatitaitoon luotetaan, työtä ja mielipiteitä arvostetaan. Vapaaehtoinen puurtaminen ja kevyempikin sitoutuminen on erittäin tärkeää ja merkityksellistä yhdistykselle.

Tämä on huomattu. Yhdistys toteutti harrastuspiirien vetäjille ”Late lunch”-tilaisuuden 13. lokakuuta, jonka tarkoituksena oli motivoida, arvostaa ja kiittää vapaaehtoistyön aktiiveja.

Yhdistyksessä jo kahdeksan vuotta toiminut, hopeaseppäkerhon vetäjä **Jukka**

Mero pitää hyödyllisenä motivaattorina Late lunch - tyyppistä tilaisuutta, joka on selkeästi porukan yhteenhitaantumistapahtuma. ”Kaipaen pikkasen enemmän keskustelua siitä, mitä hallitus odottaa meiltä vetäjiltä. Aikoinaan pidettiin harrastuspiirien vetäjien suunnittelupalaveri kevään lopussa seuraavaa kautta varten. Koin sen tärkeäksi ja toivon, että palataan samaan käytäntöön”, kertoo Jukka.

Nuorin ohjaaja **Ella Martela** aloitti syksyllä mosaiikkikerhon vetäjänä. Ella kertoo viihtyvänsä kivassa porukassa ja arvostavansa tätä yhteistä tilaisuutta, jonka aikana oli mainio mahdollisuus tutustua Suomalain kuvioihin ja muihin vetäjiin.

Yhteinen iltapäivä nauraen ja rupattelun kevyen puheensorinan säestyksellä tuntui

miellyttävän salin vieraita. Kauden alkaessa on yleensä tapana vaihtaa kuulumisia ja kokea jälleennäkemisen riemua.

Yhdistyksessä jo yhdeksän vuotta mukana ollut, erilaisia tehtäviä hoitanut **Tuula Kaunisto** kertoo olevansa hyvin tyytyväinen tapaan, jolla vapaaehtoisten työ huomioidaan. ”Ja lisäksi minusta tällainen tilaisuus on tosi kiva keino tavata ja oppia tuntemaan muita piirien vetäjiä. Ehdottomasti tällaiset yhteiset tapaamiset motivoivat ja lujittavat yhdessä tekemisen iloa. Suomela kuuluu minun elämäni”, jatkaa Tuula.

Teksti ja kuvat Riitta Pulkki



Herkkujen buffetpöytä.



Arja Väliaho ja Tuula Kaunisto



Jukka Mero edustaa hopeaseppiä.



Kuka?

Pasi Färm on Canillas de Aceitunossa asuva filosofi ja luennoitsija. Hän on asunut Espanjassa 25 vuotta ja seuraa Espanjan politiikkaa.

Pasi Färm luennoi Espanjan ajankohtaisista asioista Suomalain teema-ilaisuuksissa kerran kuussa.

Hallitus vai utopia?

Espanjassa hallituksen muodostamisesta on tullut yhtä vaikeaa kuin utopian toteuttamisesta. Vaalit pidettiin tänä vuonna 23. heinäkuuta. Vaalikampanjointi oli tulista. Ennustettiin, että oikeistolainen *Partido Popular (PP)* voittaisi vaalit. Jännitettiin vain sitä, kuinka suuren määrän *PP* ja äärioikeistolainen *Vox* saisivat paikkoja. Sosiaalidemokraattinen *PSOE* kampanjoi hyökkäävästi. Puolue keskittyi varoittamaan mahdollisuudesta, että *Vox* pääsisi hallitukseen. Strategia toimi. *PP* voitti vaalit, mutta *Vox* menetti parlamentin alahuoneessa 19 paikkaa.

PSOE:lla meni paremmin kuin odotettiin. Vaalien voittoa juhlihan *PP*:n hymy hyytyi. Alusta lähtien tiedettiin, ettei puolueen ehdokas **Alberto Feijóo** saisi parlamentissa riittävää tukea. Hän ei pääsisi muodostamaan hallitusta, koska puolue on eristyksessä. Se ei saisi tukea esimerkiksi Baskimaan nationalistiselta *PNV*:ltä, jos *Vox* tukisi sitä. *Vox*in tuki lähtisi, jos *PNV* tukisi sitä. Feijóo hävisi odotetusti molemmat äänestykset parlamentissa.

Tämä merkitsee sitä, että 27. syyskuuta alkoi kello tikittää. Jos maassa ei ole hallitusta kahdessa kuukaudessa, mennään uusiin vaaleihin tammikuussa.

Virkaatekevä pääministeri **Pedro Sánchez** ja varapääministeri **Yolanda Díaz** uskovat saavansa riittävän tuen parlamenttiryhmistä. Ongelma on, että Sánchez tarvitsee katalaaniseparatistien *Juntsin* ja *ERC*:n hyväksynnän. Näiden puolueiden vaatimuksena on sekä laittoman kansanäänestyksen järjestämiseen liittyvien rikosten armahtaminen ja lainvoimaisen kansanäänestyksen järjestäminen eli itsemääräämisoikeuden antaminen. Molemmat vaatimukset ovat kiistanalaisia, koska ne saattavat molemmat olla perustuslain vastaisia. Sosialistien edustajat ovatkin jo esittäneet torjuvia kantoja kansanäänestyksen järjestämisestä.

Välillä ei ole selvää, ollaanko muodostamassa hallitusta vai rakentamassa utopiaa. Hallitus on utopia Espanjassa.

Pasi Färm



Spede – enemmän kuin elokuva

Aleksis Delikourasin ohjaama draamaelokuva **Pertti Pasasesta** on nimetty laveasti ”Spede”, mutta se käsittelee häntä vain 1960- ja 1970-lukujen taitteessa komediaelokuvien teon yhteydessä. Työurallaan Pasanen oli viihteen monitoimimies: koomikko, käsikirjoittaja, näyttelijä, elokuvaohjaaja, tuottaja ja lauluntekijä. Hän oli myös lukuisiin patenteihin yltänyt keksijä.

Lempinimi ”Spede” tulee sanasta ”Speedy” johtuen hänen nopeista liikkeistään nuoruutensa lätkäkaukaloissa.

Pitkä käytännön kokemus koului Speden viihdealalle eikä hän arvostanut käsitteiden käyttöä. Niinpä hänen elokuviansa teulailtiin. Syinä olivat kriitikkojen silmiin tökkineet, ammatilliset puutteet ilmaisussa, joka ei ottanut kehittyäkseen. Sellaisiin ei kansan syvissä riveissä osattu kiinnittää huomiota eikä ollut tarvettakaan. Hörönaurut olivat kate pääsylipulle.

Spedellä oli sosiaalisia vaikeuksia. Elokuvia tuottaessaan hän omi rooleja, vaikka niihin oli kiinnitetty eri ammattilaisia. Varsinkin ohjaaja **Ere Kokkonen** kärsi. Pasasen vaimo otti asumuseron ja naiset olivat varuillaan Speden lähellä. Kadulla tönäisten ohittanut kulkija saattoi saada Speden nyrkistä.

Speden komediaelokuvissaan ja muussa tuotannossaan herättämät naurunremakat ja hänestä draamaelokuvassa kerrotut hankaluudet ovat keskenään ristiriidassa, mikä näkyi tämän Spede-elokuvan teattereissa saamasta laimeasta vastaanotosta. Elokuva kuitenkin on kohtalainen henkilökuv.

Reima Lehtimäki

Spede

Ohjaaja

Aleksis Delikouras

Käsikirjoitus

Antti Heikkinen

Tuottanto

Nordisk Film Finland

Näyttelijät

Riku Nieminen,
Joonas Nordman,
Aku Sipola,
Mikko Töyssy,
Minka Kuustonen,
Linnea Leino,
Lauri Tilkanen

Ensi-ilta

29.9.2023

Kesto

95 min.

Ikäraja

7

LINSSIT, KEHYKSET JA KUULOLAITTEET

-30%

**ILMAINEN NÄÖNTUTKIMUS,
SILMÄNPOHJAKUVAUS JA KUULONTUTKIMUS**

**Av/ de Los Boliches 80
Puh. 952 460 888
Ma-Pe 10-19
La 10-13.30**

**SUOMALAINEN
OPTIKKO
AJANVARAUKSELLA**

**Av/ de Mijas n°2
Puh. 952 475 788
Ma-Pe 9.30-20
La 10-13.30**

Aurinkorannikon muusikot esittävät: Kari "Kapu" Alajuuman 70-vuotisjuhlakonsertti

Esiintyjät:

Artista Erja Siljamo

Janne "JaySax" Pitkänen

Jartsa "Jerry Fox" Tuovinen

Jorma Ettanen

Heikki "Hese" Viinamäki

Helena Hakkarainen

Merike Link

Seita van den Eeden

Timo "Pastori" Määttä

Fugesingers

Mieskuoro Örisevät...

Äänentoisto: Evenhouse Party Taurus

 *Elämän sain
soimaan!*

**28.11.
KLO 18**

LAS PALMERAS

.....

Liput 25 €, myyntipaikat:
Dos Renos, Kardemumma,
Ole-lehti, Q Bar,
Suomela, Uusi Refla ja
merike.link@gmail.com

HARRASTUSPIIRIT

Kulttuuri

Fugesingers	Kari Alajuuma	fugesingers@suomela.info	+358 40 076 4854
Kirjallisuuspiiri	Kristiina Saaristo	kirjallisuuspiiri@suomela.info	+358 40 546 4027
Kuvataidepiiri	Tarja Pihlanen	kuvataide@suomela.info	+34 657 850 303
Teatteri Suomela	Vesa Mäkinen	teatteri@suomela.info	+358 50 539 956

Käden taidot

Hopeasepät	Jukka Mero	hopeasepat@suomela.info	+34 680 818 754
Keramiikka	Helena Björklund	keramiikka@suomela.info	+358 40 062 9211
Käsityökerho	Itseohjautuva ryhmä	kasityo@suomela.info	
Leivonta	Itseohjautuva ryhmä	leivonta@suomela.info	
Mosaiikki	Ella Martela	mosaiikki@suomela.info	+34 634 356 885
Tilkkupiiri	Irja Kalske	tilkku@suomela.info	+358 40 747 9633

Lajit ja ulkoilu

Golf	Marjo Korhonen	golf@suomela.info	+358 45 124 4153
Mijas-kävely	Eri vetäjiä	mijaskavely@suomela.info	
Mölkky	Markku Johansson	molkky@suomela.info	+358 50 040 5511
Padel	Paavo Ässämäki	padel@suomela.info	+358 40 073 3656
Petankki	Itseohjautuva ryhmä	petankki@suomela.info	

Liikunta

Asahi	Riitta Pulkki	asahi@suomela.info	+358 50 364 8113
	Seppo Moilanen	asahi@suomela.info	+358 50 041 1426
Jooga	Riitta Pulkki	jooga@suomela.info	+358 50 364 8113
Kehonhuolto	Riitta Pulkki	kehonhuolto@suomela.info	+358 50 364 8113
Keppijumppa	Riitta Pulkki	keppijumppa@suomela.info	+358 50 364 8113
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

Opiskelu

Espanjan kieli	Sani Alba Nieminen	espanja@suomela.info	+34 687 671 032
----------------	--------------------	----------------------	-----------------

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

Vuosisjäsenyys on kalenterivuositainen, kuukausijäsenyyden jakso sovitaan liittyttäessä/maksettaessa.

- Kausi- eli vuosisjäsenmaksu 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

Jäseneksi voi liittyä

- Tekemällä jäsenhakemuksen nettisivuillamme
- Suomen toimistossa, maksu joko käteillä tai maksukortilla
- Tilisiirrolla, viestikenttään jäsenten nimet

Maksun saaja

Asociación Finlandesa Suomela.

Tilinro ES09 3058 0860 7127 2041 5807
(sähköisesti maksettaessa ei välilyöntejä)

BIC-SWIFT-koodi CCRIES2AXXX.

Pankki Cajamar Fuengirola.

Jäsenedut ja -kortit

Lisätietoja jäseneduista ja -korteista nettisivuilla: www.suomela.info/jasenedut

HALLITUS

Puheenjohtaja Kirsi Oras

Varapuheenjohtaja Oku Jaatinen

Sihteeri Anne Koskimaa

Rahastonhoitaja Seppo Moilanen

ICT Seppo Moilanen

Jäsenrekisteri Seppo Moilanen

Tiedottaja Riitta Pulkki

Suomelan tilat Esa Alm

Markkin. ja mainokset Oku Jaatinen

Some Virpi Wallenius-Jokinen

Harrastuspiirit Virpi Wallenius-Jokinen

Ravintolavastaava Oku Jaatinen

Harjoittelijat Riitta Pulkki

Suomelan Sanomat Riitta Pulkki

pj@suomela.info

varapj@suomela.info

sihteeri@suomela.info

rahat@suomela.info

ict@suomela.info

rekisteri@suomela.info

viestinta@suomela.info

tilat@suomela.info

markkinointi@suomela.info

some@suomela.info

harrastuspiirit@suomela.info

ravintola@suomela.info

harjoittelijat@suomela.info

media@suomela.info

+34 662 949 122

+358 50 324 8759

+358 44 020 4458

+358 50 041 1426

+358 50 041 1426

+358 50 041 1426

+358 50 364 8113

+358 50 577 6068

+358 50 324 8759

+358 40 516 2039

+358 40 516 2039

+358 50 324 8759

+358 50 364 8113

+358 50 364 8113

MUUT TOIMINNOT

Kirjasto Anni Tammisto

Kirjasto Kristiina Saaristo

Kokki Jone Viitanen

kirjasto@suomela.info

kirjasto@suomela.info

kokki@suomela.info

+358 40 592 0977

+358 40 546 4027

+358 40 221 5101

Sinun Vakuutusyhtiö, keskittäminen Caser Segurokseen kannattaa

PYYDÄ MAKSUTON TARJOUS NETISSÄ,
JO TÄNÄÄN!

WWW.EXPATINSURANCES.ES



AVDA. LOS BOLICHES 4, MA-PE 10.00 - 17.00
INFO@EXPATINSURANCES.ES
TEL+34 647 122 747

Hieronta-terapeutti Angeelika Rähni

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



Hinnat yhtä edulliset kuin ennen:

Jalkahoito tarjous	25 e
Luxus kasvohoito	35 e
Kulmat, ripset	10 e
Manikyyri	10 e
Hieronta 60 min.	25 e
Hieronta 90 min.	35 e
Hunajahieronta 90 min.	35 e
NU SKIN -kasvo- ja vartalohoidot	

hinnasto

CLINICA DENTAL LUCIANA ROVALETTI

**Suomelan jäsenille ensimmäinen
käynti ja tarkastus ilmaiseksi.**

Ajanvaraus suomeksi +34 952 66 22 71
info@clinicadentalrovaletti.com

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

Clinica dental Rovalletti
Avenida de Los Boliches, 106
29640 - Fuengirola
www.clinicadentalrovaletti.com

Hampaiden puhdistus 33 e
Hammaskiven poisto + valkaisu kotona 60e
Implantti + kruunu 830 e



Ole

ESPAÑAN
ASIAANTUNTIJASI

Ole-lehden kestopilaus Suomeen
tutustumishintaan 70 €/
1.tilausvuosi (ovh. 88 €). Sis. 6 kk ajan
kaksoiskappaleen Espanjassa.

Ole-lehden kestopilaus Espanjaan
tutustumishintaan 55 €/
1.tilausvuosi (ovh. 68 €).

HUOM! Tilausta tehdessä on merkittävä SUOMELA
kohtaan tilaustunnus/alennuskoodi.

**TILAA ESPANJAN VIIHDYTTÄVIN JA ASIAANTUNTEVIN
SUOMALAINEN LEHTI KOTIISI**



70€

1. vuosi / 11 numeroa
Suomen kestopilaus
1. vuosi. Vain uusille
tilaajille.

tilaajapalvelu@olekustannus.com olekustannus.com/tilauslomake

SUNLOMA
REAL ESTATE

500 €
ALENNUS

välityspalkkiosta yksin-
myyntitoimeksiannosta
kaupanteon yhteydessä
Suomelan jäsenille.
HYÖDYNNÄ ETUSI
NYT!

Sisulla ja sydämellä UNELMAT TODEKSI

Täyden palvelun kiinteistönvälitys. Olitpa aikeissa ostaa,
myydä tai vuokrata - olemme oikea valinta!



+34 662 949 122
kirsi@sunloma.es

KIRSI ORAS

Real Estate Agent, API & LKV



+34 646 376 355
marja@sunloma.es

MARJA RUUSU VIRTÄ SOLIS

Real Estate Agent, API



+34 622 286 248
irene@sunloma.es

IRENE GONZÁLEZ JALONEN

Rentals, Agente de Alquileres

C/ Torrox 1, local 2, Los Boliches (Fuengirola)

www.sunloma.es



Palvelua suomen kielellä jo yli 20 vuotta



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

www.priusabogados.es

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

