Suomelan Sanomat

Asociación Finlandesa Suomela ● Jäsenlehti n:o 169 ● Helmikuu 2019

Helmikuussa ihailemme mantelipuiden kukintaa Mondassa, ks. s. 7.

LAILLISTETTU ASIANAJAJA ANNIINA

- Oikeudenkäynnit
- Asuntokaupat
- Yritykset
- Perintöasiat

Ja muu käytännön asioiden hoito.

tel. (+34) 951 261 746,
(+34) 661 104 878
email: info@pohjola.es

Calle Lope de Vega 1-1º, 29640 Fuengirola

LÄÄKÄRI TAPIO POHJOLA
Yli 20 v. kokemus yksityis-praktiikasta. Myös kotikäynnit sekä päivystys. **Puh. 607 965 089**

Helmi BEAUTY SALON
KAMPAAMO HIERONTA GEELIKYNNET
KOSMETOLOGI KESTOPIGMENTOINNIT
Puh. (+34) 952 917 126 timma.es/helmi
Bernabe Tierno 3, Lindamar 2, Fuengirola
Paseon Mercadonan ja feria-alueen välinen katu

AURINKORANNIKON UUTISET, IHMISET JA TAPAHTUMAT
KAUPUNKILEHTI Fuengirola.fi
...Joka perjantai

Luota ammattimaiseen ja yksilölliseen apuumme kaikissa vakuutusasioissasi.
Meiltä saat ystävällisen suomenkielisen palvelun — myös silloin, jos jotain sattuu.
Tee tarjouspyynnöt helposti www.seguria.es tai tule käymään toimistollamme!
ASIANTUNTEVAA PALVELUA SUOMEKSI
Liberty Seguros
Seguria SL
Keijo Oksanen & Anneli Lindqvist
Calle Feria de Jerez 2
29640 Fuengirola
Puh. 951 396 350
Avoinna ark. klo 9–14 (sop.mukaan)
info.seguria@gmail.com
www.seguria.es
Seguria

COLISEO SPORT CENTER
Monipuolinen kuntosali
Hinnat 36e/kk, 95e/3 kk, 180e/6 kk
Suomelan jäsenille 32e/kk
C/Antonio Machado,
Los Boliches (Nuriasolin takana)

OPEN THE YELLOW DOOR
Oletko ostamassa tai myymässä asuntoa Aurinkorannikolla?
Ota yhteyttä!
Inmobiliaria — Real Estate
Condorsol España S.L.
Calle Hernán Cortes 3, local 1
29640 Fuengirola
www.condorsol.com
info@condordsol.com
Tel. +34 952 462 302
+34 640 204 497, +34 634 363 694

Internet: www.suomela.info

Se on kaikkialla, sitä pitää seurata. Sosiaalinen media, some. Se on söpö sana. Hauska sana on myös verkko. Yksi kalastaa, toinen surffaa, joku navigoi ja kaikki vaeltavat. World Wide Web.

Meillä Suomelassa tämä aihe on ajankohtainen. Olemme julkaisseet yhdistyksen uudet internet-sivut tammikuussa 2019. Valmistelu on ollut suuri työ. Puheenjohtaja **Paavo Åssämäki** kertoi eräässä tiedotustilaisuudessa, että prosessi on vaatinut yli kolmesataa asiantuntija- ja talkootyötuntia. Mediana eli tiedon jakavana välineenä ns. kotisivu/kotisivusto on välttämätön. Tämä meidän *Suomelan Sanomat* pärjää hyvin, mutta paperisena sen tavoittama kohderyhmä jää muutamaan tuhanteen. Toki lehdessä elämme digiajassa. Sisältömme löytää uusia lukijoita samalla kun huolehdimme yhdistyksen nettiviestinnästä. Tulen seuraamaan tarkasti, miten paljon digilehtemme saa lukijoita netissä. Mr Google kertoo tilastot.

Yhdistyksen näkökulmasta se, miten www-sivusto, saitti, site, kotisivu, tulosivu tai palautelomake otetaan maailmalla vastaan, antaa mahdollisuuksia löytää uusia yhteistyömuotoja ja ennen kaikkea saada lisää jäseniä. Jäsenille suuri merkitys on sillä, miten helposti selkeän käyttöliittymän kautta he löytävät informaation harrastuspiireistä ja -kerhoista sekä tilaisuuksista, viikkotapahtumista, jäseneduista jne. Se ja sen jouhevuus ovat palvelumuotoilua jäsenistön tarpeisiin.

Jos olet nopo, nyyppä, aloittelija, niin kannustan tutustumaan nettiympäristöömme. Sivuilla 4-5 on artikkeli *Yhteistyössä - -*, josta löydät ohjeita. Voit olla kalastaja, utelias mobiilikäyttäjä tai jotain muuta esim. tämän lehden lukija. Siis klikkaa!

Prosessityöryhmämme eräälle Valopilkuksi kutsumalleni aktiiville sanoin: Tästä tuli positiivinen jytky: uudet sivut!

Jussi-Mikko Kesti

Tutustu nyt uusiin, helppokäyttöisiin nettisivuihimme!

Yleisön pyynnöstä HTO Suomelassa

Sunnuntaina 17.2. klo 18 pitää Helsingin Työväen Orkesteri HTO noin tunnin mittaisen viihdekonsertin Suomelassa, nyt jo seitsemättä kertaa. Ohjelmassa on klassista viihdemusiikkia, suosittuja marsseja, valsseja, tangoja ja pelimannimusiikkia. Laulusolisteina ovat sopraano **Heli Närhi** ja baritoni **Kyösti Silvennoinen**. Helsingin Työväen Orkesteri on yksi vanhimmista klassista musiikkia soittavista amatööriorkestereista, perustettu v.1927. Orkesteri pitää vuodessa kaksi sinfoniakonserttia, mutta soittaa myös kevyempää viihdemusiikkia koulujen wanhoista tansseista vappujuhliin. Orkesteria johtaa **Luis Ramirez**.

Teksti Juhani Jääskeläinen

Helsingin työväen-orkesterin konsertti

Suomelan sali
sunnuntai 17.2. klo 18-19

Ravintolan baari/kahvila palvelee. Tervetuloa!

Lippu 10 e.

Osta lippu mielellään ennakkoon Suomelan toimistolta.

Suomelan kevätkokous

Lauantaina 9.3.2019 klo 10 Suomelan salissa.

Esillä sääntömääräiset asiat, mm. puheenjohtajan ja hallituksen jäsenten valinta.

Jäsenkortti mukaan. Kahvitarjoilu. Tervetuloa!

Onko elämää ennen kuolemaa?

Ei ole helppoa meillä ihmispoloisilla. Juuri kun on päässyt eroon pojittelusta tai tytöttelystä, tulee ikään, jolloin käyttöön otetaan ukkelit, mummelit ja muut äijänkääkät ikäjanan toisesta päästä.

Ihmiset ovat kovia luokittelemaan toisiaan. Rodun, sukupuolen, syntymämaan, ammatin tai minkä tahansa keksittävissä olevan syyn perusteella meidät jaetaan ryhmiin, kehitellään näille ryhmille jokin tunnusomainen ominaisuus ja leimataan kaikki ryhmään kuuluvat saman ominaisuuden kantajiksi. Tätä luokittelua sitten käytetään vallan, kontrollin ja kaikenlaisen syrjinnän apuvälineenä. Vanhoille ihmisille on päässyt käymään samoin, myös he ovat päätyneet ryhmänä leimatuiksi.

Teknologian kehittymisen myötä on 1800-luvun lopulta lähtien ruvettu toitottamaan nuorten aivojen kaikkivoipaisuutta uusien, menestystä tuovien innovaatioiden synnyttäjinä. Samalla on ajauduttu uskomaan, että yhteiskunta voi kehittyä vain nuorten toimesta. Merkillisintä tässä on se, että rinta rinnan tämän totuuden äänitorvena marssivat autuaan ymmärtämättöminä niin vanhat kuin nuoretkin. Tämän vuosituhannen alussa oman eduskuntamme eläkeasiain neuvottelukunta – jonka jäsenet hekään tuskin mitään tyttösiä tai poikasia olivat – töräytti raportissaan ykskantaan, että ”ikääntynyt yhteiskunta on vähemmän dynaaminen kuin yhteiskunta, jossa nuoremmat ikäluokat ovat pääosassa”. Hyvin on propaganda tehtävänsä täyttänyt, kun hallintommekin on omien ennakkoluulojensa uhri. Leimakirveen heiluttajien intoa eivät ole pahemmin hillinneet edes gerontologian tutkimukset, joiden mukaan terveen ihmisen aivotoiminta on samanlaista 80-vuotiailla ja 20-vuotiailla. Ikäloppu mikä ikäloppu. Höperö.

Pirulliseksi ikärasismin tekee se, että toisin kuin muiden ryhmien syrjinnässä, tämän kohteeksi joutuu ennen pitkää meistä jokainen. Sen olemme vielä toistaiseksi itse voineet päättää, olemmeko ruotsalaisia tai haluammeko venäläisiksi, mutta ikääntymiselle emme kovista yrityksistä huolimatta mahda mitään.

Mutta sille mahdamme, miten koemme oman ikääntymisemme. Ei vanhuus ole sairaus, ikä matematiikkaa, eikä elämä pelkkää tekniikkaa. Kaverina matkassa kulkee myös tuo henkinen puoli. Kestämmekö itse oman vanhenemisemme?

Sillä se, mitä ihminen ajattelee itsestään, ratkaisee lopulta hänen kohtalonsa. Tutkimuksissa on nimittäin huomattu koetun terveyden ennustavan suoraan jopa elinikää. He, jotka ilmoittavat, että vaivoista ja sairauksista huolimatta kokevat olonsa hyväksi, elävät pidempään kuin he, jotka vastaavat, että huonosti menee. Ja mikä tärkeintä, nämä ilon airuet näyttävät jopa nauttivan tästä kaikesta! Taitaa sittenkin olla perää sanonnassa, että ihminen on juuri niin vanha kuin miltä hänestä itsestä tuntuu.

Yhtä kaikki, elämä etenee, vanhenemme ja vastaranta putkahtaa vuorollaan näkyviin itse kullekin. Matkamme rajallisuuden oivaltaminen saa meissä aikaan sen, että monia asioita alkaa tarkastella aivan uudelta kantilta. Alamme nähdä ja kuulla sellaista, mihin aikaisemmin ei kiinnittänyt lainkaan huomiota. Voisi jopa sanoa, että vanhetessa näkömme paranee ja kuulomme terävöityy. Kokonaan toinen asia on, mihin me parantunutta näköämme ja terävöitynyttä kuuloamme käytämme. Ryhdymmekö katkeriksi kerrostalokyttääjiksi vai yhteisömme ilon ja toivon bongareiksi.

Yhteistyössä Suomelan Sanomat ja verkkoviestintä

Kuva 1 Kuvakaappaus: esimerkki osasta Etusivua (kuva on rajattu)

Uusittujen nettisivujen ulkoasu on muuttunut merkittävästi kuin myös käyttölogiikka. Kehitystyön tarkoituksena on ollut modernisoida ulkonäköä sekä yksinkertaistaa ja keventää hierarkiaa ja rakenteita. Sivustolle suunniteltiin Suomelalle sopivat sinivalkoiset teemavärit ja teemaksi valittiin klassinen ulkonäkö. Uuden hallituksen toiminnassa on näkynyt selvästi vahva yhteistyötaito, joka mielessä pitäen uudistettiin myös sivujen mahdollisuuksia markkinointiin ja näkyvyyteen yhteistyökumppaneille.

Kuva 2 Kuvakaappaus: esimerkistä Jäsenyys, Edut ja linkit yhteistyökumppaneille (kuva on rajattu)

Uusimpien *Suomelan Sanomien* näkyvyys helposti ja nopeasti oli myös yksi tärkeimmistä kehityskohteista. Nyt ne näkyvät pääsivulla ja ovat tuplaklikkauksella avattavissa ilman lataamisen tarvetta.

Kuva 3 Kuvakaappaus: esimerkistä Yhteystiedot (kuva on rajattu)

Jäsenhankinta on ollut vilkasta, jonka takia liittymislomakkeen tyyliä on myös muutettu helppolukuisemmaksi mm. ryhmittämällä harrastukset, jotta uudellekin jäsenelle toiminnan laajuus avautuisi mahdollisimman selkeänä.

Helpotimme jäsenrekisterimme eli *Seuramapin* käyttöä ns. upottamalla se Suomelan sivujen kuoriin. Seuramapista kerromme ja ohjeistamme maaliskuun lehdessä.

Päävalikosta poistettiin rullattavat alavalikot, jotta navigointi olisi helpompaa, ja ns. yläpalkkiin jätettiin ainoastaan tärkeimmät asiat. Piirien, kerhojen ja muiden toimintojen identiteettien säilyttämiseen otettiin käyttöön yhteinen nimitys *Harrastukset*. Harrastuksille luotiin oma hierarkkinen sisällysluettelo, jonka mukaan ne ryhmiteltiin ja niille suunniteltiin yhteneväinen sivuasettelu, jotta nettisivujen kokonaisilme säilyisi eheänä ja helposti lähestyttävänä. Hakutoiminnalla ja harrastusten yhteystietojen avulla säilytettiin kuitenkin nopea pääsy suoraan harrastusten omille sivuille. Jokaiselle harrastukselle luotiin oma sähköpostiosoite (esim. kamera@suomela.info). Näin jäsenet pystyvät lähettämään postia niin, että se tavoittaa vastuuhenkilön.

”Herääminen on aina paras hetki vuorokaudesta. Olitpa kuinka väsynyt tahansa, tunnet sisimmässäsi, että mitä tahansa voi tapahtua. Vaikka mitään erikoista ei tapahtuisikaan, se ei haittaa pennin vertaa. Mahdollisuus on olemassa. Se riittää.”

Kuva 4 Kuvakaappaus: esimerkistä painikkeet Yhteystietoihin (kuva on rajattu)

Kuva 5 Kuvakaappaus: esimerkistä Golfkerhon alavalikot ja siitä, miten piirit voivat rakentaa ja julkaista omille sivuilleen asioitaan alalaatikoissa (kuva on rajattu). Tähän järjestetään koulutusta piirien ja kerhojen vetäjille!

Kehitysajatuksia ja uudistuksia on jo mielessä. Kaikki palaute ja ehdotukset ovat tervetulleita sivuilla olevan palautelomakkeen kautta tai palaute@suomela.info -osoitteeseen, josta viesti ohjautuu suoraan kehitystyöstä vastuussa oleville henkilöille.

Digikerho
Suomelan salissa
tiistaisin klo 10.30-12.
Tervetuloa!

Kuva 6 Kuvakaappaus: esimerkki linkeistä Suomelan Sanomien digilehteen nykyaikaisesti digiajassa!

Yhteistyöterveisin
Filip / + 34 603 123 657 / digi@suomela.info
Sivujen suunnittelija ja Digikerhon vetäjä
ja ***Jussi-Mikko*** / web-työryhmä /
tiedottaja@suomela.info

Uutta liikkuvuutta Suomelassa

Padel-kerho perustettiin 10.1.2019. Perustamiskokouksessa oli 14 henkilöä. Näiden lisäksi on yhdeksän pelaamisesta kiinnostunutta henkilöä, jotka eivät päässeet perustamiskokoukseen. Kokouksessa valittiin ns. johtoryhmä, joka koostuu seuraavista henkilöistä: **Marja Kakko**, tiedotus, **Paavo Ässämäki** ja **Ville Kostin**, valmennus. Varsinainen Padel-kerhon vetäjä valitaan kevään aikana.

Pelikentiksi valittiin Padel Club Los Boliches ja Padel Club Los Pacos. Padelin aloituskurssit alkoivat ke 14.1. Padel Club Los Pacosissa.

Seuraa Padel-kerhon tiedotusta nettisivuilta: www.suomela.info/ Harrastukset / Liikunta / Lajit / Padel. Sähköposti on padel@suomela.info.

Harjoittelu tekee mestarin

Suomela tarjoaa ohjattua harjoittelua sopimusoppilaitoksissa ammattiin opiskeleville nuorille ja aikuisopiskelijoille. Harjoittelun sisällöllä on tarkat oppimistavoitteet ja harjoittelijoilla on ns. työpaikkaohjaaja.

Minttu Jurva: Olen 17-vuotias tyttö, joka asuu Espoossa yhdessä äidin, neljän kissan ja koiran kanssa. Opiskelen Omniassa merkonomiksi ja käyn myös lukiotunteja eli suoritan kaksoistutkintoa. Haaveena olisi tulevaisuudessa päästä opiskelemaan yliopistoon tai ammattikorkeakouluun. Vapaa-ajalla tykkään käydä salilla, ulkoilemassa ulkoilualueilla ja käydä elokuvissa tai shoppailla. Olen kiinnostunut matkustamisesta Suomessa ja sen ulkopuolella sekä uusien kielien opettelemisesta.

Heini Poola: Olen 17-vuotias ja opiskelen merkonomiksi ammattiopistossa, jossa suoritan myös kaksoistutkintoa. Olen vuoden ajan tehnyt opintojen ohella töitä lasten seikkailupuisto HopLopissa. Asun Espoossa isän ja pikkusiskoni kanssa. Harrastin yksitoista vuotta joukkuevoimistelua, mutta voimistelun lopetettua aloin käymään kuntosalilla aktiivisesti. Vapaa-ajalla tykkään viettää aikaa kavereiden kanssa tai oleskella kotona rauhassa. Olen myös perheemme Simo-koiran aktiivinen kuljettaja.

Rebecca Koskinen: Olen 19-vuotias ja opiskelen Suomen Urheiluopistolla Vierumäeltä liikuntaneuvojaksi. Pelaan salibandyä ja tykkään lenkkeillä. Olen työharjoittelussa Suomelassa 21.1.-28.3. Ohjaan pääasiassa liikuntaa. Olen lomaillut Espanjassa kolmentoista (!) vuoden aikana joka kesä. Rakastan maan kulttuuria ja paellaa yli kaiken, joten kohde on minulle juuri sopiva. Olen pelannut salibandyä yhdeksän vuotta. Kuntosali on myös vahvaa osaamisaluettani. Ohjaan myös erilaisia liikuntatunteja mm. vesi-, fitball- ja keppijumppa. Minulta onnistuu lihaskuntopiirit ja kehonhuoltojutut. Viihdyn ulkona hyvin ja olisi kiva päästä ohjaamaan ryhmää retkillä ja kävelyillä. Odotan innolla töiden alkamista!

Edith Piaf – ranskalaista tunnelmaa

Taiteilija Päivi Mäkinen esittää Edith Piafin tunnettuja tulkintoja, surua, iloa ja toivoa.

Suomelan sali su 3.2. klo 17-19

Ravintolan baari/kahvila palvelee. Tervetuloa!

Lippu 10 e.
Osta lippu mielellään ennakkoon Suomelan toimistolta.

Mantelipuiden katveessa Mondassa

Lauantaina **9.2.** klo 8.45 lähdemme lähiseudulle Mondaan viettämään päivää maalla. Vierailemme Paqui Martínin luomutilalla Casa Guajar. Matkan aikana ihailemme mantelipuiden kukintaa. Mondan seutu on kuuluisa paitsi komeasta linnasta myös mantelipuista. Kerran vuodessa helmikuun alussa läheisessä Guaron kylässä vietetään Mantelipäivää, jolloin kylän keskustan markkinat keskittyvät manteliherkkuihin.

Luomutilan ohjelma: aamupala kahvia, marmeladia, paikallista juustoa, leipää. Tutustumme hedelmäpuihin ja talon ympäristöön sekä sitrushedelmien maistelua. Välipala oliiveja viinin kera. Lounas on grillijuhlat pihapatiolla: erilaisia grilliherkkuja valittavana jokaiseen makuun. Jälkiruoka kotitekoinen paahtovanukas eli flan kahvin kera.

Ennen kotiinlähtöä voi ostaa luomusitrushedelmiä ja muita tilan antimia mukaan. Takaisin Fuengirolassa olemme noin klo 16. Mukavat vaatteet ja kengät. Ei paljon kävelyä. Hinta jäsenille 50 €, muille 60 € sisältää em. asiat. Mukaan mahtuu 30 osallistujaa. Tervetuloa viettämään päivää maalla!

Tied. Ulla Turtola, puh. +34 645 059 708

Espanjan eteläisintä rannikkoa

Päiväretki **19.2.** Trendikäs **Tarifa** on pienimuotoinen kaupunki Cádizin maakunnassa Andalusiassa Espanjan eteläisimmällä rannikolla. Kaupunki on yksi maailman suosituimmista paikoista tuulta tarvitsevien urheilulajien harrastamiseen. Tarifa sijaitsee Costa de la Luzissa valon rannikolla. Tarifa on Välimeren sekä Atlantin kohtaamispaikka ja Manner-Euroopan eteläisin kohta. Pienessä kaupungissa on vain n. 18 000 asukasta.

Retkellä käymme myös tutustumassa **Baelo Claudian** roomalaisen kalastajakylän raunioihin ja dyyneihin. Tämän jälkeen nautimme lounaan. Baelo Claudian rauniot ovat onnistuneet säilymään lähes koskemattomina. Rauniot sijaitsevat 24 kilometriä Tarifasta pohjoiseen Bolonia-rannalla joka on luokiteltu yhdeksi maailman kauneimmaksi rannaksi. Oppaana retkellä on Andalusian elämysmatkoja järjestävä **Roy Roos**.

Hinta on jäsenille 65 € ja muille 75 €. Paikkoja 50 ja matka sisältää bussikuljetuksen, suomenkielisen oppaan sekä lounaan. Ilmoittautumiset ja maksut Suomelan toimistoon **viimeistään 15.2.**

Kaupunkihelmet Sevilla ja Córdoba

Sevillaan ja Córdobaan lähdemme **21.-22.3.** Oppaana on **Anssi Marstela**. Lähtö on toaamulla ja suuntanamme on ensin Sevilla. Päivän aikana tutustumme upeaan katedraaliin, varsinaiseen kaupunkiin ja lounastamme. Vapaa-ajalla voi tehdä ostoksia, käydä taidemuseoissa jne. Illalla on mahdollisuus lähteä katsomaan hieno flamencoesitys: olemmehan sentään flamencon pääkaupungissa. Ohjelmamaksu 38 €.

Seuraavana päivänä aamiaisen jälkeen suuntaamme Córdobaan, jossa kävelemme vanhojen juutalaiskortteleiden kapeilla kaduilla. Päivän kohokohta on kuitenkin tutustuminen Espanjan upeimpaan moskeijaan. Aikaa jää myös omatoimiseen kaupunkiin tutustumiseen.

Matka sisältää: opastetut kaupunkikierrokset, suomenkielisen oppaan, bussikuljetuksen, hotelliyön Sevillassa kevyellä aamiaisella, lounaan, sisäänpääsyt (poikkeuksena em. flamenco-esitys). Hinta Suomelan jäsenille on 195 € / 2hh huoneissa, muille 215 €, lisämaksu 1 hh +30 €. Henkilöllisyystodistus mukaan! Ilmoittautumiset ja maksut Suomelan toimistoon **viimeistään 15.3.**

Lisätietoja: matkat@suomela.info.
Toimisto avoinna ma ja ke klo 11-14.

Jooga

Haluan oppia tuntemaan ja kehittämään itseäni

Jooga, mitä se on?

Jooga on Intiassa syntynyt oppi, joka on kokoelma Intian uskontojen pelastusopillisia ja maagisia menetelmiä. Nykymuotoinen jooga kehittyi 1800-luvun lopulla fyysiseksi harjoitukseksi, joka kaikissa muodoissaan tarjoaa kehollista terapiaa ja rentouttamista perustuen vanhaan tietämykseen mutta on yhä ajankohtainen.

Jooga on intialainen taidemuoto, jota opetetaan Intian kouluissa, se kuuluu armeijan, peruskoulujen, sairaaloiden ja monien muiden instituutioiden ohjelmaan.

Harjoituksissa liittyvät yhteen keho, mieli ja hengitys.

Sana ”yoga” merkitsee yhteyttä omaan itseen. Se on sanskritin kieltä, joka on Intian klassinen sivistyskieli.

Jooga on ollut vuodesta 2016 lähtien Unescon aineettoman kulttuuriperinnön luettelossa.

Sopiiko minulle, taipuuko varteni?

Joogaharjoituksilla pidetään yllä terveyttä ja elimistö kunnossa, näin elintoiminnat ja fyysiset kyvyt säilyvät ikääntyessä.

Jooga tähtää ihmisen henkiseen kasvuun ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Sillä voidaan hallita ajatusten levotonta maailmaa. Säännöllisen harjoituksen palkkiona on mielenrauha, suuri vapaus, elämänasenne muuttuu nuorekkaaksi ja minäkeskeisyys häviää. Vapaus tunnetaan omana käsitteenään samadhi ”korkein”.

Jooga sopii kaikille, naisille, miehille, lapsille, ikään ja kuntoon katsomatta. Siinä ei kilpailla, ei pyritä suorittamaan. Pitää osata päästää irti ja tuottaa hyvänolon tunne itselle, pitää osata olla armollinen kuitenkin oman kehon rajoja kunnioittaen.

Osho, 90-luvulle asti vaikuttanut intialainen henkinen johtaja ja filosofi, ryhtyi myöhemmin guruksi ja meditaation opettajaksi on sanonut, että ”jooga ei ole uskonto. Se on tunkeutumista omaan olemassaoloon”. Jokainen voi kulkea joogan tietä uskonnollisesta vakaumuksesta riippumatta kehittäen itseään henkisesti ja fyysisesti.

Guru hindulaisuudessa tarkoittaa valaistuksen saanutta opettajaa, joka kaikessa ylhäisyydessään ja oppineisuudessaan alkaa opettamaan muita. Nykypäivän guruksi voi mainita Äiti Ammanin, hän on koko maailman guru, jolla on oppilaita kaikkialla.

Joogan historiaa

Vuosituhansien mittaan joogassa on kehittynyt erilaisten historiallisten kirjoitusten pohjalta kolme suurta perinnettä:

1. Uskonnollisesti suuntautunut jooga
2. Klassis-filosofinen jooga
3. Hathajoogan pohjana oleva Hatha Yoga Pradipika

Hathajooga

Hathajooga tarkoittaa mielen ja kehon välistä yhteyttä, hengityksen (pranayama) myötävaikutuksella. Hathajooga on kehon energioiden ohjailua.

Miespuolista energiaa symboloi aurinko, (sanskr. Ha) se liitetään lämpöön, aktiivisuuteen, järkeä painottavaan puoleen.

Naispuolista energiaa symboloi kuu, (sankr. Tha) ja se yhdistetään viileyteen, passiivisuuteen, lempeään ja intuitiiviseen puoleen. Hathajoogassa tähdätään näiden kummankin puolen yhdistämiseen ja niiden väliseen sopusointuun.

Naisjoogaajat ovat jogineja ja miehet joogeja, mutta usein käytetään yhteisnimitystä joogi.

Hatha Yoga Pradipika
Ha = aurinko
Tha = kuu
Yoga = yhdistää, liittyä
Pradipika = valo

Mielikuvia syntyy keskittymisen myötä, ne yhdistetään energiakehoon ja energiaa kulkee kehon tiettyihin osiin. Energiakeho koostuu pranasta (elämänenergiasta), koshista (kehon kerroksista) ja nadeista (energiakanavista), joissa prana kulkee, samoin chakroista, energiakeskuksista, joita on seitsemän ja ne sijoittuvat selkärankaan ulottuen päälakeen asti. Chakrojen tukoksia avataan hathajoogan avulla.

Joogaa Suomelan salissa maanantaisin klo 9-10 ja torstaisin klo 15-16. Tervetuloa!

Astangajooga

Astangajooga on dynaaminen joogatyyli, joka on kehittynyt nykymuotoonsa 1900-luvun alkupuolella. Harjoituksessa hengitys ja liike yhdistetään liikesarjoiksi, joita toistetaan täsmällisesti, voimakkaasti ja energisesti ilman välirentoutuksia.

Astanga tarkoittaa kahdeksanhaaraa tai kahdeksanraajaista ja nämä haarat muodostavat joogapuun. Astangajoogan asanat ovat fyysisesti erittäin vaativia ja niitä harjoitellaan erittäin tarkasti, hitaasti ja keskittyneesti.

Joogatyylejä on useita ja niitä kehitetään uusia miltei päivittäin.

Teksti Riitta Pulkki

Jatkuu maaliskuun numerossa

TRAGER® – vapaa keho ja mieli

Trager Approach on kivuton manuaalinen hoitomuoto, joka on pohjimmiltaan kommunikaatiota terapeutin ja asiakkaan alitajunnan välillä. Keinoina ovat lempeät, venyttävät, keinuttavat, värisyttävät ja rytmiset liikkeet. Tavoitteena on liikkeen vapaus, kivuttomuus, kehonosien tasapainottaminen ja yleinen hyvinvointi kehossa. Tarkoituksena on purkaa tiedostamattomaan mieleen kehittyneitä suojaavia, puolustavia tai kompensatorisia asento- ja liikemalleja.

Fysiologisesti vaikutus tapahtuu pääasiassa autonomisen hermoston kautta, jollaisia ovat mm. asento- ja liiketuntoaistin herkistyminen, faskioiden liikkuvuuden paraneminen, lihasten rentoutuminen, nivelten liikkuvuuden lisääntyminen, sisäelinten mobiliteetin ja toiminnan paraneminen sekä verenkierto- ja lymfajärjestelmän aktivoituminen

Trager helpottaa stressin, paniikkihäiriön ja depression oireita, fyysisten ja psyykkisten traumojen jälkitiloja sekä kehon jännityksiä ja jäykkyyksiä sekä rajoittuneita liikeratoja, ääreishermoston pinnetiloja, MS-taudin, fibromyalgian, CP-vamman ja post-polio-syndrooman oireita. Trager parantaa aistimuksellista tietoisuutta antaen aivoille virheettömämpää kuvaa omasta kehosta ja sen tilasta, jotta syntyisi entistä selkeämpää informaatiota ja kokonaisvaltaisempaa motorista/sensorista vastetta. *Teksti Ari Pajunen*

Trager-hoitomuodon esittely, maanantai 25.2. klo 16.30-18, vapaa pääsy, kahvila/baari avoinna. Esittelijöinä terveydenhoitaja Sari Lehto ja fysioterapeutti Ari Pajunen, tervetuloa!

Talot ja maisemat tekstiilitöissä

Tilkkupiirin kevätnäyttely 6.-28.2.

Huomaa salin varaukset. Vieraile vain kun sali on vapaa.

Tervetuloa tutustumaan tilkkutöiden värikkyyteen ja käsityötaitoihin!

Ystävänpäivän iltamat pe 8.2. klo 18-22

Ohjelmassa mm. tanssi- ja teatteriesityksiä, arpajaiset, karaoketanssit

Vapaa pääsy. Baari/kahvila palvelee.

Tervetuloa!

Hyvinvointia luonnosta

Donna Taponero (Fuengicon Oy) on suomalainen luonnonkosmetiikkayritys Kyröstä, joka valmistaa hoitovoiteita ja -öljyjä sataprosenttisesti luonnon raaka-aineista. Tuotteet eivät sisällä vettä eikä lisäaineita. Suurin osa raaka-aineista on luomulaatuisia. Voiteiden ja öljyjen pohjana käytetään pöytyäläisen Myssyfarmin luomusertifioitua kylmäpuristettua rypsiöljyä ja mehiläisvahaa. Eteeriset öljyt, kuten inkivääri-, kamferi- ja mustapippuriöljy tulevat luomusertifioituina Ranskasta Alber Vieille:ltä. Tuotteet valmistetaan käsin omissa tuotantotiloissa Marttilassa. Esim. pihka ensin puhdistetaan ja sen jälkeen kuumennetaan sekoittaen siihen mehiläisvahaa ja rypsiöljyä. Kyröläinen yrittäjäpariskunta on **Irene ja Juha Taponen**. Juha kehittelee ja valmistaa voiteet ja Irene hoitaa myyntiä ja tapahtumien suunnittelua.

Suomen metsistä 70-80% on luomualuetta ja sieltä saa puhtaimmat ja parhaat raaka-aineet monen vaivan hoitoon. Esimerkiksi kuusenpihkaa on käytetty Suomessa jo satojen vuosien ajan haavanhoidossa. Valikoimaa kehitetään koko ajan ja tulossa on mm. vegaanisia tuotteita hamppuvahasta. Donna Taponero on myös aitokauppa.fi-jäsen.

Esittely- ja myyntipiste maanantaina 18.2. klo 16.30-18.00 Suomelan salissa. Tervetuloa, vapaa pääsy.

Teksti Fuengicon Oy / Jmk

Suomelan sali:
Calle la Cantera 49 AB, Los Pacos

Toimisto ja kirjasto:
Calle Las Viñas 54, Edif. Girasol, ES-29640 Fuengirola, España

Toimisto ja kirjasto ovat avoinna ma ja ke klo 11-14.

Tärkeitä numeroita:

Yleinen hätänumero	**112**
Poliisin hätänumero	**092**
Rikosilmoitus	**902 102 112**
Palokunta	**080**
Ambulanssi	**061**
TAXI	**952 471 000**

Helmikuun tilaisuudet

Pe 1.2.	klo 18–21	Karaoke, Marianne Ojala
La 2.2.	klo 17–18.30	Lavatanssikurssi, Marita Hakkarainen, 3 e / 5 e
	klo 19–22	Tanssit, Velleri, lippu 5 e
Su 3.2.	klo 17–19	Edith Piafin musiikin ilta, Päivi Mäkinen, 10 e, **ks. s. 6**
Ma 4.2.	klo 16.30–18	Teema: Selän hoito ja jäsenkorjaus, Markku Kvist
Ke 6.2.	Tilkkupiirin tekstiilitöiden näyttely, helmikuun ajan, **ks. s. 10**	
	klo 14–15	Lounas: spagetti jauhelihakastikkeella
Pe 8.2.	klo 18–22	Ystävänpäivän iltamat, **ks. s. 10**
La 9.2.	Matka: Mantelipuiden katveessa - Monda, 50 e, **ks. s. 7**	
	klo 17–18.30	Lavatanssikurssi, Marita Hakkarainen, lippu 3 e / 5 e
	klo 19–22	Tanssit, Kari Koo & Paula, lippu 5 e
Su 10.2.	klo 17–19	Teatteri: Älli Bälli, monologi Atik Ismailista, **ks. s. 14**
Ma 11.2.	klo 16.30–18	Teema: Ellen Thesleff, Tuula Lanas Cavada, **ks. s. 19**
Ke 13.2.	klo 14–15	Lounas: merimiespihvi
Pe 15.2.	klo 18–21	Karaoke, Marianne Ojala
La 16.2.	klo 17–18.30	Lavatanssikurssi, Marita Hakkarainen, lippu 3 e / 5 e
	klo 19–22	Tanssit, Ilpo Kalervo, lippu 5 e
Su 17.2.	klo 18–19.30	Helsingin työväenorkesterin konsertti, lippu 10 e, **ks. s. 2**
Ma 18.2.	klo 16.30–18	Teema: Donna Tapanero, luontaiskosmetiikkaesittely, **ks. s. 11**
Ti 19.2.	Matka: Tarifa ja Baelo Claudia, **ks. s.7**	
Ke 20.2.	klo 14–15	Lounas: porsaan filee kermakastikkeella
Pe 22.2.	klo 18–21	Karaoke, Marianne Ojala
La 23.2.	klo 13–15	Reinikaisen huutokauppa, Seppo Pennanen, **ks. s. 15**
	klo 17–18.30	Lavatanssikurssi, Marita Hakkarainen
	klo 19–22	Tanssit, Pikkis, lippu 5 e
Ma 25.2.	klo 16.30–18	Teema: Trager-hoidon esittely, Sari Lehto ja Ari Pajunen, **ks. s. 10**
Ke 27.2.	klo 14–15	Lounas: lohilaatikko

Ennakkotietoa maaliskuun tapahtumista:

Pe 1.3.	klo 18–21	Karaoke, Marianne Ojala
La 2.3.	klo 12–14	Teema: Asuntokaupan rahoitus, kolme asiantuntijaa, **ks. s. 16**
	klo 17–18.30	Lavatanssikurssi, Marita Hakkarainen
	klo 19–22	Tanssit, Markku Tommila, lippu 5 e
Su 3.3.	klo 12–14	Taidenäyttelyn avajaiset: Valkoista, vihreää ja Malevits, **ks. s. 19**
Ma 4.3.	klo 16.30–18	Teema: Kesäaika, katoava myytti, Kalervo Kalliomäki

Lisätietoja maaliskuun tilaisuuksista seuraavassa Suomelan Sanomissa ja nettisivuillamme.

Tilaisuudet ja harrastuspiirit Suomelan salissa ellei toisin mainittu, osoite Calle la Cantera 49 AB, Los Pacos (Girasol), portin kautta sisäpihalle. Tule ajoissa, niin ehdit nauttia kahvilan antimista. Liput ennakkoon toimistolta ma ja ke klo 11-14, tanssi- ja lounasliput ovelta.

Viikko-ohjelma

	klo 9.00–10.00	Jooga, *Riitta Pulkki*, **ks. s. 8-9**
	klo 10.15–12.30	Käsityökerho, *Ulla Turtola*
	klo 10.15–13.30	Hopeasepät, *Erkki Vilamaa*
	klo 11.00–14.00	Toimisto ja kirjasto avoinna
	klo 13.45–14.45	Tanssijumppa 1., *Raija Ihanainen*
	klo 15.00-16.00	Rivitanssi, *Marita Hakkarainen ja Tuula Kaunisto*
	klo 15.00	Petankki, *Seppo Pennanen*, Canteras-puisto
	klo 16.15–16.30	Viikkotiedotus
	klo 16.30–17.45	Päivän teema, **ks. aiheet s. 12**
	klo 18.00–20.00	Golfkerho, *Eero Rautio* kk:n 1. maanantai, **ks. s. 19**
	klo 18.00–20.00	Kamerakerho, *Pekka Savolainen*, kk:n 2. ja 4. maanantai
	klo 18.00–20.00	Padel-kerho, kk:n 3. maanantai, **ks. s. 5**
Tiistai	klo 9.00–10.00	Venyttely, *Riitta Pulkki*
	klo 10.15–13.30	Leivonta, itseohjautuva piiri
	klo 10.30–12.00	Digikerho, *Filip Bovin*, 5 €, **ks. s. 4-5**
	klo 13.00	Frisbeegolf, *Reino Korhonen*, DiscGolfPark
	klo 14.00–15.45	Kirjallisuuspiiri *Oiva Ikonen*
	klo 16.00–17.00	Espanja: Fantástico 2, *Tina Linden*, 7 €
	klo 17.00–18.00	Espanja: Fantástico 1, *Tina Linden*, 7 €
	klo 18.00–21.00	Canasta, *Jukka Erkko*
Keskiviikko	klo 9.15–10.00	Keppijumppa, *Sirpa Ruhanen*, Canteras-puisto
	klo 9.30–13.00	Tilkkupiiri, *Irja Kalske*, **ks. s. 10**
	klo 11.00–14.00	Toimisto ja kirjasto avoinna
	klo 14.00–15.00	Lounas noutopöydästä, **ks. ruokalista s. 12**
	klo 16.00–19.00	Kamarikuoro, *Kari Alajuuma*
Torstai	klo 9.00–12.00	Käsityökerho, *Ulla Turtola* ja Hopeasepät, *Erkki Vilamaa*
	klo 9.30–11.30	Luontopiiri, *Veikko Makkonen*, kk:n 1. ja 3. torstai, **s. 22**
	klo 12.15–13.15	Soft-jumppa, *Raija Ihanainen*
	klo 13.30–14.45	Helisevät, *Tuula Kärki*
	klo 15.00–16.00	Jooga, *Riitta Pulkki*
	klo 15.30–16.30	Espanjan keskustelu, *Tina Linden*, 7 €, Suomelan toimisto
	klo 16.30–17.30	Espanja Fantástico 4, *Tina Linden*, 7 €, Suomelan toimisto
	klo 16.45–17.45	Äijäjumppa, *Rebecca Koskinen*
	klo 18.00–19.15	Yhteislaulu, omatoimisesti ilman vetäjää
Perjantai	klo 9.00	Frisbeegolf, *Reino Korhonen*, DiscGolfPark
	klo 9.00–10.00	Venyttelyjumppa, *Riitta Pulkki*
	klo 10.30–15.30	Kuvataidepiiri, *Tarja Pihlanen*, **ks. s. 21**
	klo 16.30–17.15	Tanssijumppa 2., *Marita Hakkarainen*
	klo 18.00–21.00	Karaoke, *Tuula Kärki*
Lauantai	klo 17.00–18.30	Lavatanssikurssi, *Marita Hakkarainen*, 3 € / 5 €
	klo 19.00–22.00	Tanssit, live-musiikki, 5 €, **ks. esiintyjät s. 12**
Sunnuntai	klo 9.00	Mijas-kävely, lähtö Girasolin yläkulmalta
	klo 17.00–20.00	Musiikkia tai teatteria, **ks. esitykset s. 12**
	klo 16.00–20.00	Canasta, *Jukka Erkko*, ellei salissa ole tapahtumaa

Kuvassa alkuperäinen konstaapeli Reinikainen eli näyttelijä Tenho Saurén.

REINIKAISEN HUUTO-KAUPPA SUOMELASSA LAUANTAINA 23.2. KLO 13

No, paas antain, sanoi Reinikainen. Tässä terveiset ko. Reinikaiselta, joka tulee naputtamaan nuijaa mahdollisesti 40 kertaa.

”Passitin Huutokauppakeisarin takaisin Suomen kamaralle ja päätin tulla Fugeen ja Suomelaan pitämään helmikuussa niin maan perusteellisen huutokaupan. Välillä tehdään kauppaa aikuisten oikeesti hyvillä tavaroilla ja aina väliin laitetaan niin maan perusteellisesti Reinikaismaista huumoria.

Konstaapeli Reinikaisena on Suomelan oma imitaattori Rope Juoponsuu alias **Seppo Pennanen**. Sepon imitaattoriuralla Reinikainen oli mukana sadoissa esiintymisissä ja lukuisissa huutokaupoissa.

Huutokaupassa on monipuolinen tavaravalikoima, jotka yhdistys on saanut lahjoituksina. Suomelan ravintolan baari on tietysti auki, jotta huutajien suut eivät kuivu ja huudot nousevat järkeville euroille. Kaikki rahat huutokaupasta jäävät kasvattamaan Suomelan varoja ja auttavat entistä monipuolisempiin toimintoihin.

Konstaapelin virkavallan määräyksellä huutokauppaan osallistuminen ei ole vapaaehtoista vaan pakollista Suomelan jäsenille ja pääsääntöisesti myös muille Fugen suomalaisille. Huutaminen ei taas ole pakollista, mutta välttämätöntä.”

Tervetuloa Reinikainen! Pitääkö meillä olla nuija, vai tuotko mukanasi sellaisen, jolla eurot nousevat tähtiin? Kysyy Jmk.

Huudat, teet hankintoja. Naurat tai itket Herra Konstaapelin jutuille. Kaupanteko on vakava asia, joten varaa käteistä mukaan. Suomelan salissa lauantaina 23.2. klo 13-15. Ravintolan baari/kahvila palvelee. Vapaa pääsy. Tervetuloa viihtymään!

Tiedotus kaikille oopperoista ja baleteista kiinnostuneille

Helmikuun ohjelma oopperoista tai baleteista ei ole ehtinyt ilmestyä ennen Suomelan Sanomien painamista. Ohjelmakausi vaihtuu näin helmikuun taitteessa. Tästä syystä emme siis vielä tiedä, mitkä oopperat tai baletit esitetään helmikuussa. Siksi pyydämme kiinnostuneita katsomaan tietoja Suomelan uusilta kotisivuilta, (www.suomela.info/tapahtumat). Kaikille Suomelan jäsenille, jotka ovat ilmoittaneet kiinnostuksensa oopperoihin tai balettiin, tulee tiedote oopperoista ja baleteista myös sähköpostin kautta.
Lisätietoja Riitta Mujuselta, rimuju@hotmail.com tai puh. +34 677878109

Värien kanssa eläminen

Espanja on täynnä värejä ja mitä kummallisempia väriyhdistelmiä. Beigen värimaailman kasvattina Espanjan monimuotoinen värimaailma jaksaa vieläkin ihmetyttää. Kirkkaat ja hieman yliampuvat värit ympäröivät meitä. Värien annetaan olla aidosti värejä ja niistä nautitaan suurella antaumuksella. Malagan keskusta sekoittuu aamuisin eri väreistä, kun ihmiset kiirehtivät työpaikoilleen. Kaupungin kadut täyttyvät sateenkaaren eri väriyhdistelmien kengistä, laukuista ja solmioista. Elämä on nopeaa ja värikästä. Lapsuuteni beige on vielä tunnusomaista maaseudulla ja kylissä. Mijas Pueblon kapeilla mukulakivikaduilla ikäihmiset kulkevat beigeissä ja ruskeissa uniformuissaan. Tuntuu, että aika olisi pysähtynyt. Minun elämästäni tuo mitäänsanomaton beige hävisi vuosikymmeniksi, mutta nyt on sen uuden tulemisen aika. Beige on muuntumassa 2020-luvun nutriaksi ja samppanjaksi. Mijas Pueblon mummot ja vaarit ovat sattumoisin taas muodin huipulla!

Olen nyt rakastunut valkoiseen. Se edustaa minulle uuden alkua. Valkoinen tuo avoimuutta ja rehellisyyttä, kuten myös rauhaa, parannusta ja tyyneyttä. Valkoinen maali on remontoijan ylivoimainen valinta. Se raikastaa, puhdistaa ja suurentaa. Joulun jälkeen valokuvaaja maalasi Frame Suiten kokonaan valkoiseksi. Enää se ei ole mitäänsanomattoman beigen eri sävyjen värilaboratorio, vaan selkeän tyylikäs kokonaisuus.

Olen aina rakastanut sinistä ja vaaleansinisiä kauluspaitoja. Tutkimukset ovat osoittaneet, että sininen väri kehittää luovuutta ja luovaa ajattelua. Lisäksi sinisellä on rauhoittava vaikutus. Uskon tuohon tutkimukseen ja sinisen värin tarpeellisuuteen omassa elämässäni. Vaatekaappini väriskaala pysyy samana, mutta koot ja mallit voivat muuttua.

Havaitsin sinistä myös Suomela-yhdistyksen nettisivuilla. Sinisen skaalat voivat olla voimakkaasta ultramariinista taivaan sineen. Suomelan nettiväri valkoisen kaverina on selkeä, silmää miellyttävä ja luottamusta herättävä.

Elämme monien eri värien maailmassa. Espanjan kirkkaus ja valo tehostavat värien näkyvyyttä. Näemme selkeästi eri värien variaatiot. Värit ovat kokonaisuudessaan luonto ja ihmiskunta. Värit edustavat meitä ihmisiä. Ilman jotakin tiettyä väriä ei olisi yhtään väriä. Se on yksinkertainen fysiikan laki, inhimillisen elämän todellisuus.

Asuntokaupan rahoituspäivä

Teemana asuntokaupan osto, myynti, rahoitus ja juridiikka.
Asiantuntijoina pankin edustaja **Hannu Huostila**, Handelsbanken,
asianajaja **Anniina Pohjola**, kiinteistövälittäjä **Markus Aho**, Frame Properties
sekä kiinteistövälittäjä **Suvi Kauranen**, Suvilla kiinteistövälitys

Suomelan sali lauantai 2.3. klo 12-14. Vapaa pääsy, kahvitarjoilu. Tervetuloa!

Talon tai asunnon ostaminen ulkomailta voi olla monimutkaista - etenkin, jos et tunne paikallisia kiinteistömarkkinoita. Handelsbanken toimii Marbellassa ja tuntee lähialueen markkinat läpikotaisin.

"Handelsbankenilta saat rahoitusta talon tai huoneiston hankintaan Espanjasta helposti ja Suomesta käsin" toteaa Hannu Huostila, joka vastaan Handelsbankenin asuntorahoituksesta Espanjassa. Handelsbanken on ainoa Suomessa toimiva pankki, joka rahoittaa talon tai asunnon hankinnan kohdevakuudella eli ostettava kohde toimii vakuutena.

Asunto- tai sijoituslaina – aina tarpeittesi mukaan

- Asuntolainaa talon tai huoneiston hankintaan
- Uutta lainaa olemassa olevaa kiinteistöä vastaan
- Asuntolainojen siirto muista pankeista ja luottolaitoksista

"Handelsbanken rahoittaa maksimissaan 75 % joko talon tai asunnon kauppahinnasta tai teetettävästä arviosta, kumpi onkaan alhaisempi" jatkaa Hannu Huostila. Minimi lainamäärä on 100 000 euroa ja rahoitus edellyttää aina asiakkuutta myös Handelsbankenissa Suomessa.

Handelsbanken mukana la 2.3.2019 klo 12-14 Suomelassa järjestettävässä Asuntokaupan rahoituspäivässä. Tervetuloa tapaamaan Hannu Huostilaa ja kuulemaan asuntokaupan rahoituksesta ulkomailla. Paikkana Suomelan Sali, Los Pacos Fuengirola.

handelsbanken.fi

Handelsbanken

Uutta: Lastentarvikkeiden vuokraus

1. Lasten turvaistuin autoon Magnum 9-18 kg. Vaaleansininen/tummansininen.
2. Lasten turvaistuin autoon Chicco 9-18 kg. Sini/valko/keltaruudullinen.
3. Lasten istuinkoroke autoon Jane 15-36 kg. Musta jossa valkoisia raitoja.
4. Lasten turvaistuin autoon Indy Racing team 15-36 kg. Musta jossa valkoisia raitoja.
5. Lasten turvaistuin autoon Indy Racing team 15-36 kg. Musta jossa keltaista.
6. Lasten istuinkoroke autoon Jane 15-36 kg. Musta jossa keltaista.
7. Lasten valkoinen syöttötuoli (Ikea). Metallijalat.
8. Lasten punainen syöttötuoli (Ikea). Metallijalat.
9. Ms Baby matkasänky + patja.
10. Lasten rattaat (kokoontaitettava, makuuasentoon menevät)

Ohje:
Ota yhteyttä sähköpostilla suomela@suomela.info
Tavarat ovat Suomelan salissa Calle la Cantera 49 AB, Los Pacos, käynti sisäpihalta. Nouto sekä palautus salilla. Vuokrauksesta ja palautuksesta täytetään lomakkeet. Maksu suoritetaan vuokra-sopimuksen yhteydessä.

Hinnat:
- Turvaistuin 10 € / viikko Suomelan jäsenille ja muille 15 €. / viikko.
- Retkisänky 15 € / viikko Suomelan jäsenille ja muille 20 € / viikko.
- Syöttötuoli 5 € / viikko Suomelan jäsenille ja muille 7 € / viikko.
- Rattaat 10 € / viikko Suomelan jäsenille ja muille 15 € / viikko.

Ikonimaalauskurssi

Tervetuloa maalaamaan kanssamme ikoni vanhalla temperatekniikalla 5-8.4. Suomelan salissa. Maalaamme 5 tuntia päivittäin. Opettajana toimii Valamon luostarissakin opettava **Mari Zabyshnyi**. Kurssin hinta on 120 € + 30 € materiaalista (opettaja tuo mukanaan). Mukaan ovat tervetulleita kaikki, Suomelan jäsenille 10 € alennus kurssimaksusta. Kysymykset ja ilmoittautumiset suoraan opettajalle: marizaby@hotmail.com

Suomelan Golfkerho

PUHEENJOHTAJA: Eero Rautio, +358 405 305 271, eero.rautio@hotmail.com
VARAPUHEENJOHTAJA: Aarno Liimatainen, 693 827 663

KILPAILUTOIMINTA:
Lauron kisat: Ilmoittautuminen Lauro Golf, info@laurogolf.com tai 952 412 767
Kisavastaava Mikko Saarinen
Calanova ja Cerrado: Sirpa Kauppi 634 334 957, make.kauppi@gmail.com
Alhaurin Golfin kisat: eero.rautio@hotmail.com

VALMENNUS: Tuomas Sistonen, 694 407 928, tuomas.sistonen@gmail.com

GOLFSÄÄNNÖT: Mikko Saarinen, mikko.saarinen@traer.fi

Lisätietoja: www.suomela.info/golf

Cerrado aloittaa golfin kevätkauden

Kevätkausi tunkee hyvää vauhtia päälle, vaikka ilmat eivät aivan moitteettomat olekaan. Espanjalaiset murisevat kylmästä ja kehnosta kelistä, mutta suomalaiselle keleissä ei ole valittamista, ellei nirsoilemaan rupea. Rapiat 15 asteen ilma ja raikas tuuli ovat ihan normaaleja kesäkelejä Suomessa!

Nyt on erinomaisen hyvä aika harjoitella – muutenkin kuin kiertämällä tuttuja kenttiä. Se näet on varmaa, että vain harjoittelemalla, toistamalla toistamisen perään erilaisia lyöntejä, kehittyy, eikä ikä aseta siihen mitään estettä. Nuoret tietysti oppivat uusia asioita nopeammin kuin me ikäihmiset, mutta kyllä vanhempikin ihminen pystyy oppimaan uutta. Se vaatii vaan vähän asiaan paneutumista ja sitkeyttä. Voin sen itse todistaa. Oma pelini oli aika tavalla hukassa ennen joulua, mutta **Tuomas Sistosen** yksi tunti palautti monta asiaa lihasmuistista ja sain taas uudelleen lyönnin päästä kiinni. Vielä lisää harjoittelua, niin uskon lyönnin kohentuvan.

Lehden ilmestyessä kilpailukausi on jo lähellä. Pitkä joulutauko on ohitse: 5. 2. alkaa Cerrado del Aquilan kilpailukausi ja 12.2. isketään palloa Laurossa. Ilmoittautumiset tutusti make.kauppi@gmail.com ja Lauroon +34 952 412 767 tai info@laurogolf.com.

Uusi vuosi toi golfiin melkoisen isoja muutoksia. Olen kokeillut sääntöuudistuksia – niitä, jotka olen muistanut – ja aika mukavalta tuntuvat. Droppaaminen polven korkeudelta on vähän naurattanut ja vanhasta tottumuksesta olen usein pallon pudottanut olkapään tasolta – liekö rangaistava teko, siitä pitää ottaa selvää **Saarisen Mikolta** 4. 2. kuukausikokouksen sääntöosiossa.

Uusissa säännöissä on joka tapauksessa niin paljon uutta, että aihe pysyy kerhoiltamme vakioasiana. Nyt vaan pulmatilanne muistiin ja asia kyllä selvenee kysymällä Mikolta. *Eero Rautio*

Tuntematon tähtitaivas

Taidegraafikko ja taidemaalari **Ellen Thesleff** (1869-1954)
Kuvataiteilija **Tuula Lanas Cavada** kertoo Thesleffin elämästä ja taiteesta
Suomelan salissa maanantaina 11.2. klo 16.30-18. Tervetuloa!

Suomelan jäsenedut 2019

Frisbeegolf, DISCGOLFPARK MIJAS Urbanización Torreblanca del Sol, 46E-46D, 29650 Mijas. Alennus ratamaksusta 20%. Päivämaksu 8 e, viikkomaksu 40 e. Alennus frisbeekiekoista 10 %.

BIOFAC-laboratorio (LABCO)
Paseo Jesus Santos Rein 8, 29640 Fuengirola Alennus 20-30 % laboratoriokokeista.

Kuntosali COLISEO SPORT CENTER
Edificio Nuriasol, Calle Antonio Machado, 29640 Fuengirola. Alennus 10 %.

Gastro Bistro FMOS Calle Colon 6, Fuengirola. Alennus 10% a la carte -annoksista, näytä jäsenkortti tilausta tehdessä.

OLÉ-lehti Suomelan jäsenet voivat tilata Olé-lehden Suomeen hintaan 65 e/1. tilausvuosi (ovh. 83 e). Ollessaan Espanjassa, heillä on oikeus kuuteen tuplalehteen, eli voivat Espanjassa ollessaan noutaa lehden toimituksesta tai pyytää postittamaan sen Espanjan-osoitteeseensa ilmaiseksi. Jäsentilaushinta Espanjaan on 50 e/1. tilausvuosi (ovh. 63 e). Tilausta tehdessä on merkittävä ”SUOMELA” kohtaan tilaustunnus.

SAMI´S BEACH BAR Paseo Maritimo 125, Torreblanca. Ruokailun yhteydessä 10 % laskun loppusummasta alennusta.

Kasvisravintola VEGETALIA , Calle Santa Isabel 8, Los Boliches. Lounas 8,50 e (norm. 9,50 e). Esitä jäsenkorttisi ennen tilausta.

HELMI BEAUTY SALON Bemabe Tierno 3, Lindamar 2, Fuengirola. Uusi jäsenetu: Naisten ja miesten hiustenleikkaus - 10%.

SALON IMAGO kauneushoitola
Jesus Cautivo 44, edif. Jupiter, Los Boliches. Alennus 15 % kaikista palveluista.

CENTRO FINLANDIAN sauna
Av. de Los Boliches 4, Fuengirola. Saunamaksu 5 e (norm.7 e). Oma pyyhe mukaan. Saunavuorot KE: 13-15 naiset, 15-18 miehet, LA: 12-14 naiset, 14-17 miehet.

MARTIN KUNTO fysioterapia
Jesus Cautivo 10 (Junakatu) Los Boliches. Alennus 10% kaikista tuotteista.

SEGURIA S.L. (Liberty Seguros) Calle Feria de Jerez 2, Fuengirola. Vuosi- ja kertamatkavakuutuksista -5%. Vakuutuksen voi tehdä myös netissä www.seguria.es Pyydä tarjous, nimen perään Suomela.

Laillistettu asianajaja ANNINA POHJOLA Calle Lope de Vega 1-1, Fuengirola. -20 % alennusta kaikista palveluista.

OPTICA AVENIDA Av. de Los Boliches 80 (bussikatu). Kehyksistä -30%, Linsseistä -35 %, Kuulolaitteet -30%. Alennuksia ei voi yhdistää muihin tarjouksiin.

SOL EYES Av. Alcalde Clemente Diaz Ruiz 3. Kuivien silmien ThermoFlo-hoito -15 %.

TAIKATIE, Av, Jesus Cautiva 11, Los Boliches, jäsenkortin esittämällä alennus 15% kaikista palveluista: Reikihoidot, kädestäennustus, Tarot, sydänchakra, Feng shui.

TUTORS-digipalvelut (info@tutors.es) Digilaitteiden huolto, korjaus, neuvonta ja opetus, Internetin asennusjärjestely, suomalaiset tv-kanavat (Freedome/Kaapeli). Alk. 35 e/h (etu 30%, norm. 50 e/h).

Uusi jäsenetu: Hammaslääkäriasema Clinica BORJA ALCOHOLADO
Av. Nuestro Padre Jesus Cautiva 35, Los Boliches. Suomelan jäsenille ensimmäinen käynti ja tarkastus ilmainen.

Huom! Suomelan jäsenenä saat myös alennuksia matkoistamme sekä edullisia jäsentuotteita.

GOLFKERHON KENTÄT JA SOPIMUSEDUT:

Golfkerholla on voimassa oleva sopimus oheisilla kentillä. Alennukset ovat merkittäviä. Kenttien normaalit hinnat selviävät niider www-sivuilta ja ilmoitustauluilta. Kaikilla on hinnoittelun perustana high, medium ja low kausihinnat, kaksi pelilippua ja buggy usein tarjouksessa. Alennuksen saadakseen on esitettävä Suomelan voimassaoleva jäsenkortti.

Lauro	952 412 767
Miraflores	952 931 960
Calanova	951 170 194
Cerrado	951 703 355
Mijas Golf	952 476 843
Parador Golf	952 376 677
Añoreta Golf	952 404 040
La Noria Golf	952 587 653
Alhaurin Golf	952 595 800

Suomelan jäsenmaksut

Suomelan jäsenmaksuja on uudistettu ja lisätty uusia tarpeita vastaaviksi. Jäsenmaksuja on kuusi erilaista, joten jokainen varmaan löytää itselleen sopivan:

- vuosijäsenmaksu 1.7.-30.6. 35 €,
- kuukausijäsenmaksu 15 €
- perhejäsenyys (2 aikuista + alle 20-vuotiaat lapset),vuosi 80 €
- perhejäsenyys, kuukausi, 40 €
- opiskelijajäsenyys, vuosi, 15 €
- ainaisjäsenyys 350 €

Jäsenmaksun voit maksaa joko käteisellä tai pankki/luottokortilla Suomelan toimistossa os. Calle las Viñas 54 (Girasolin taloyhtiössä Hierojakoulun vieressä) ma ja ke klo 11-14.

Maksun voi suorittaa myös pankkiin tai sähköisesti seuraavilla tilitedoilla:

Asociacion Finlandesa Suomela
Tili: ES1630580822712720015807
BIC-ja SWIFT-numero: CCRIES2A
Cajamar Fuengirola

Pankkiin ja sähköisesti maksettaessa on **ehdottomasti** Viite-kohdassa mainittava henkilön/henkilöiden nimet, joiden jäsenmaksusta on kysymys sekä jäsenmaksun laji. Kun noudat jäsenkorttia Suomelasta, niin mikäli mahdollista, olisi erittäin tärkeä olla mukana kopio maksetusta maksusta. Tämä nopeuttaa huomattavasti kortin saamista.

Mukavia hetkiä Suomelan jäsenenä!

Suomelan Kuvataidepiirin kevätnäyttely

Vihreää, valkoista ja Malevits
Avajaiset su 3.3. klo 12-14

Suomelan salissa. Vapaa pääsy. Tarjoilua. Näyttely jatkuu maaliskuun ajan. Huomaa salin muu viikkokäyttö, jolloin annetaan työrauha salissa oleville. Tervetuloa!

Lähikohteena Parque de la Cantera

Suomelan luontopiirin syksyn ensimmäinen retki suuntautui aivan omaan Girasolin pihaalueeseen ja lähimaaston Canteras-puistoon. Piiriämme oli johtamassa **Veikko Makkonen,** jolla on jo vuosikymmenien kokemus myös espanjalaisesta luonnosta. Hänen biologiseen taustaansa eivät kuulu vain puut, linnut, eläimet ja kasvit, vaan Veikolla on laaja kokemus espanjalaiseen maaperään, vesiin, kallioihin, perhosiin, käärmeisiin, pörriäisiin, lepakoihin, ötököihin, tähtitieteeseen sekä maailmankaikkeuteen.

Suomelan Luontokerhon logo on vuorikauris, joka on kuvattu Torcalin vuorella ja siihen tutustuimme jo heti Suomelan portilla. Meitä oli tällä retkellä 12 henkilöä, joista suurin osa oli ensikertalaisia. Löytöjä: Granaattiomenapuu, Tähkäagave, Lohikäärmepuu, Japanin käpypalmu, Jättityräkki, Tipuanapuu, Oleander, Plataanipuu, Nispero, Jasmiini, Appelsiinipuu, Tulikruunu, Bougainvillea, Lyijykukka, Piiskaherne, Laventeli, Rosmariini, Rosakki, Tamariski, Mastiksipistaasi, Fenkoli, Tahmahirvenjuuri, Kääpiöpalmu, Timjami, Rosakkilaji, Liuskalaventeli, Partaheinä, Oliivipuu, Johanneksenleipäpuu eli Ceratonia, Viikuna-kaktus, Parsa, ohdakelaji Kermestammi ja Jättiruoko.

Kasvikunnan löydöksien lisäksi havainnoimme: Kilpikonna, Kalliopääsky, Tuulihaukka ja Ohdakeperhonen. Harva osaa löytää tästä näin läheltä myös miljoonia vuosia vanhoja fossiileja, me löysimme. Heinäsirkalla on lyhyet tuntosarvet, Hepokatilla pitkät. Saimme myös luontoteknistä tietoa. Oliivipuuta esiintyy Espanjassa myös luonnonvaraisena. Kun sellaisen löytää, voi todeta, että siinä paikassa on aito Välimeren ilmasto. Hyvä on tietää että Fuengirola on lauhkean ilmaston eteläisintä aluetta.

Viikunakaktuksen hedelmiäkin syödään. Niistä puristetaan myös punaista väriainetta. Kirvat saattavat suurina laumoina tuhota näitä kaktuslajeja. Sellainen menetys on juuri tapahtunut myös Canteras-puistossa. Puiston ylimmältä osalta näkee upeita maisemia. Fuengirolan kaupunki ja Los Pacos tulevat sieltä helposti tutuiksi. Benalmadenan suunnalla näkyy komea Buddhan kultainen kattokupoli, ja rakennuksen nimi on Stupa. Aivan sen vieressä on kuuluisa Perhospuisto. Vuoriston suunnalla näkyy antennivuori eli Maurin vuori. Kun vielä vähän katsoo vasemmalle, niin alkaa Rondan punakivinen vuoristo.

Teksti Kari Paavo Kivelä

Yhteystiedot

Hallitus

Paavo Ässämäki, puheenjohtaja	+358 400 733 656	paavo.assamaki@icloud.com
Jukka Mero, varapj, Suomelan tilat	+34 680 818 754	jukkamero@gmail.com
Virpi Wallenius-Jokinen, sihteeri	+358 405 162 039	virpiw@hotmail.com
Riitta Tenngren, rahastonhoitaja	+34 646 898 944	riitta.spain@gmail.com
Jussi-Mikko Kesti, tiedottaja	+34 681 662 691	kestijussimikko@gmail.com
Hannele Tommila, jäsenrekisteri	+34 693 719 161	tommilahannele@gmail.com
Riitta Pulkki, harjoittelijat	+358 503 648 113	riitta.pulkki@gmail.com
Aarno Liimatainen, golf	+34 693 827 663	aarno.liimatainen@hotmail.com

Toimisto: suomela@suomela.info

Sali ja ravintola

Sali-isäntä Jukka Mero	+34 680 818 754	jukkamero@gmail.com
Kokki Veikko Liira	+358 400 553 997	veikkoliira@gmail.com
Baari Merja Putkonen	+358 400 424 541	merja.inkeri.putkonen@gmail.com

Suomelan Sanomat

Päätoimittaja Jussi-Mikko Kesti, ilmoitukset Paavo Ässämäki (yhteystiedot ks. Hallitus)

Toimittaja Marjut Hurtig	+34 629 029 570	marjut.hurtig@gmail.com
Taitto/ulkoasu Ritva Pekkanen	+34 622 908 986	pekkanen.ritva@gmail.com

Kirjasto

Ulla-Maija Pakarinen	+358 503 801 619	upakarinen@gmail.com
Helena Saarimäki	+358 504 063 834	
Anni Tammisto	+358 405 920 977	a.m.tammisto@luukku.com
Kaarina Kämpe (varalla)	+34 634 305 311	kempe.kaarina@suomi24.fi

Harrastuspiirit ja vetäjien yhteystiedot sivulla 24.

TUTORS
DIGIPALVELUT
Digilaitteiden
- korjaus
- huolto
- neuvonta
- opetus
Internetin asennusjärjestely
Suomalaiset kanavat (Freedome/Kaapeli)
alk. 35€/h (etu 30%, norm 50€/h)
Digikerhon vetäjä
Filip +34 603 123 657
info@tutors.es // www.tutors.es

SOS-puhelin
618 566 603
Suomenkielinen
päivystys 24/7.
Vain hätäpuhelut!

Harrastuspiirit ja -kerhot, vetäjien yhteystiedot

Opiskelu

• Digikerho	Filip Bovin	digi@suomela.info	+34 603 123 657
• Espanjan kieli	Tina Linden	espanja@suomela.info	+34 670 671 483
• Kamerakerho	Pekka Savolainen	kamera@suomela.info	+358 405 085 205

Käden taidot

• Hopeasepät	Erkki Vilamaa	hopeasepat@suomela.info	+358 442 367 708
• Käsityökerho	Ulla Turtola	kasityo@suomela.info	+34 645 059 708
• Lasi- ja savimuot.	Maaret Rantapelkonen	lasijasavi@suomela.info	+358 405 892 291
• Leivonta (Itseohjautuva ryhmä)		leivonta@suomela.info	
• Tilkkupiiri	Irja Kalske	tilkku@suomela.info	+358 407 479 633

Kulttuuri

• Helisevät-kuoro	Tuula Kärki	helisevat@suomela.info	+358 452 569 844
• Kamarikuoro	Kari Alajuuma	kamarikuoro@suomela.info	+358 400 764 854
• Kirjallisuuspiiri	Oiva Ikonen	kirjallisuus@suomela.info	+358 509 107 647
• Kuvataidepiiri	Tarja Pihlanen	kuvataide@suomela.info	+34 657 850 303
• Matkat	Ulla Turtola	matkat@suomela.info	+34 645 059 708
• Ooppera ja baletti	Riitta Mujunen	ooppera@suomela.info	+34 677 878 109
• Yhteislaulu (Itseohjautuva ryhmä)		yhteislaulu@suomela.info	

Kuntoilu

• Jooga	Riitta Pulkki	jooga@suomela.info	+358 503 648 113
• Keppijumppa	Sirpa Ruhanen	keppijumppa@suomela.info	+34 660 150 440
• Soft-jumppa	Raija Ihanainen	softjumppa@suomela.info	+34 634 308 556
• Äijäjumppa		aijajumppa@suomela.info	
• Tanssijumppa 1	Raija Ihanainen	tanssijumppa1@suomela.info	+34 634 308 556
• Tanssijumppa 2	Marita Hakkarainen	tanssijumppa2@suomela.info	+358 405 073 1 33
• Venyttely	Riitta Pulkki	venyttely@suomela.info	+358 503 648 113
• Venyttelyjumppa	Riitta Pulkki	venyttelyjumppa@suomela.info	+358 503 648 113

Lajit

• Frisbeegolf	Reino Korhonen	frisbeegolf@suomela.info	+358 400 842 380
• Golfkerho	Eero Rautio	golf@suomela.info	+358 405 305 271
• Padel (Ei vetäjää vielä)		padel@suomela.info	
• Petankki	Seppo Pennanen	petankki@suomela.info	+358 407 515 115

Ulkoilu

• Luontopiiri	Veikko Makkonen	luonto@suomela.info	+358 400 128 644
• Mijas-kävely (Eri vetäjiä)		mijaskavely@suomela.info	

Tanssi ja viihde

• Canasta	Jukka Erkko	canasta@suomela.info	+358 405 430 023
• Karaoke	Marianne Ojala	karaoke@suomela.info	+358 445 388 824
	Tuula Kärki		+358 452 569 844
• Lavatanssi	Marita Hakkarainen	lavatanssi@suomela.info	+358 405 073 133
• Rivitanssi	Marita Hakkarainen	rivitanssi@suomela.info	+358 405 073 133
	Tuula Kaunisto		+34 681 646 946
• Tahdikkaat tanssit (Eri muusikoita)		tahdikkaat@suomela.info	