

Suomelan Sanomat

Asociación Finlandesa Suomela • Jäsenlehti n:o 175 • Helmikuu 2020





Scandinavian
Kukko
restaurant

**KESKIVIikkoisin
SEITA & FRIENDS
- JA MUUTA
LIVE! -MUSIIKKIA**

Aamiainen • Lounas • Á la carte
Avenida de Los Boliches 4 • 29640 Fuengirola
+34 646 11 12 03 • www.kukkorestaurante.com

Meriatur.com
Suomalainen matkatoimistosi Espanjassa

MEILTÄ SAAT ESIMERKIKSI:

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

Centro Finlandia Puh. +34 687 886 745 ja
+34 687 886 746
email: info@meriatur.com

 

LAILLISTETTU ASIANAJAJA ANNIINA



- o Oikeudenkäynnit
- o Asuntokaupat
- o Yritykset
- o 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 ja
päivystys. Puh. 607 965 089

Luota ammattimaiseen ja yksilölliseen apuamme 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

Seguria SL
Keijo Oksanen &
Anneli Lindqvist
Calle Feria de Jerez 2
29640 Fuengirola
Puh. 951 396 350
Avoimna ark. klo 9–14
(sop.mukaan)
info.seguria@gmail.com
www.seguria.es

 **Liberty Seguros**



CITYMEDIA
Fuengirola.fi

Aurinkorannikon uutiset, tapahtumat ja ihmiset.

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



**MÁLAGA • TORREMOLINOS • BENALMÁDENA
• FUENGIROLA • CALAHONDA • MARBELLA**

DIGILAITTEET
hankinta ja käyttöönotto
varmuuskopiointi, huolto, korjaus
neuvonta ja opetus

Internet, Freedom, virusturva
nettisivut, sovellukset (iOS, Android)

ALK. 35 €/h (norm. 50 €/h)
Suomelan jäsenetu 35%

 Suomelan digikerhon vetäjä
Filip +34 603 123 657

TUTORS



Pelejä ja juhlaa

Tammikuun Sanomissa kerroimme Espanjan jalkapallokulttuurista ja siihen osallistumisesta. Palaamme nyt asiaan käytännön ohjein sivulla 21.

Aikuisliikunta joukkuepelein on nouseva trendi. Tammikuussa aloitetut sähly ja futis käynnistyivät iloisissa tunnelmissa. Pieni haitta oli se, kun sähly jouduttiin siirtämään Santa Fen rullakiekkohalliin. Tekonurmi olisi miellyttävämpi pelialusta.

Toiminnanjohtajamme pyytää kirjoituksessaan (s. 3) myös yleisöä peleihin kannustamaan ja nostamaan näkyvyyttä. Yhdistys järjestää flaiereita, lippuja, viirejä ja liinoja, joissa Suomelan värit loistavat tapahtumien katsomoissa. Hurrataan, huijetaan ja lauletaan!

Yhteistyönä toteutettavat jäsenpalvelut ovat löytäneet osallistujansa. Sellaisia ovat muun muassa vesiliikunta, ruokakurssit, Ajankohtaista Espanjasta -luentosarja.

Näissä teemme yhteistyötä Sofia-opiston kanssa.

Fuengirolassa huhti-toukokuun vaihteseen sijoittuva ja hyvin yleisöä vetävä *La Feria Internacional* ja niihin organisoitu Finlandia-osasto (caseta 8) tarvitsevat runsain joukoin vapaaehtoisia talkootyöhön. Valmistelujen edistymisestä kerrotaan Suomelan facebook-sivuilla. Yhteistyössä ovat Sofia-opiston lisäksi Aurinkorannikon Martat ja useat yritykset – ja tietenkin Suomela.

Laskiaisriehan järjestelyihin osallistuvat em. Sofia-opisto sekä Torremolinosin Kymppipaikka. Tänä vuonna lumettomasti organisointivastuu on Suomelalla. Tapahtumapaikka on Áloran kylä. Rieha on vain jäsenille. Lue lisää s. 24.

Paljon muutakin tapahtuu. Lisätietoja löydät tästä lehdestä sekä kotisivuiltamme.

Jussi-Mikko Kesti

Pysy kartalla lukemalla ahkerasti Suomelan Sanomia!

Päätoimittajalta: Pelejä ja juhlaa	1
Sisällysluettelo helmikuu 2020	2
Toiminnanjohtajalta: Uusia harrastusmahdollisuuksia	3
Paluu mustavalkoisuuteen	4
Kiinnostaako bridge?	5
Matka-albumi, Frigiliana ja Écija	6
Juha Vainion kolumni	8
Aurinkoteatteri ja Ajankohtaista Espanjasta	9
Sairastatko tietämättäsi 2-tyypin diabetesta?	10
Suomalaista lääkäripalvelua rannikolla	11
Klassisia suosikkisävelmiä	12
Myös uusia kirjoja	13
Viihdekonsertti Suomelassa	15
Helmikuun tilaisuudet	16
Viikko-ohjelma	17
Tullaan tutuiksi: Matalan kynnyksen kuntosählyä	18
Suomela matkustaa	19
Reinikaisen kauppa	20
Malaga CF kotiottelu - kaikki mukaan!	21
Markus Ahon kolumni	22
Yhteistyöyritys: Kotikoulua ja Tuiskulaa	23
Laskiaisrieha Álorassa	24
Taivaankappaleet ja Kevään ruokakurssit	25
Golfkerho valmistautuu tulevaan	26
Pääsiäismatka Sevillaan	27
Tilkuista elämänmakuista väriloistoa	28
Karkauspäivän tanssit	29
Suomelan vuokratuotteet sekä jäsenedut ja -maksut	30
Hallituksen yhteystiedot	31
Harrastuspiirien vetäjät ja yhteystiedot	32

Suomelan Sanomat

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

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

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

Kansi: Appelsiineja Frigilianassa, Riitta Pulkki

Ilmoitusmyynti: Filip Bovin, tj@suomela.info

Kustantaja: Asociación Finlandesa Suomela Painosmäärä: 2000 kpl

Aineisto: CMYK 300 dpi Painopaikka: P&R GRAFIS, S.A., Mijas

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



Uusia harrastusmahdollisuuksia

Uusien lajien suosio on näyttäytynyt osallistujien runsaina määrinä jo ensimmäisestä harrastekerrasta lähtien. Paikalle kaivataan myös yleisöä, joka kannustaisi pelaajia ja kommentoisi peliä lajin tyylin mukaisesti.

Canastan pelaamisella Kotikoululta vuokratuissa tiloissa on ollut menestyskäsky alku ja sen myötä myös bridge-kurssi käynnistyi, ja sukututkimuskerho on saamassa jalansijaa. Näistä hankkeista vastuussa oleva **Jukka Erkko** tarvitsee lisää ihmisiä jatkuvuuden takaamiseksi, joten olkaa pian yhteydessä, jos olette kiinnostuneita.

Sofia-opiston kanssa yhteistyössä jatketaan suosittua vesijumppaa, jolle perustettiin toinen ryhmä maanantaille klo 14, koska keskiviikkoryhmä täyttyi.

Ennakkoi ilmoittautumisia otetaan vastaan Sevillan yön yli kestäväälle pääsiäismatkalle 10.–11.4., jota ennen kannattaa käydä FT **Liisa Väisäsen** luennolla Sofia-opistolla, jossa keskiviikkona 8.4. käsitellään pääsiäiseen liittyviä perinteitä ja merkityksiä (s. 27).

Teematilaisuuksiksi meillä on mielenkiintoista tarjontaa kuten odotettu Ajan-kohtaista Espanjasta -luentosarja, joka alkoi tammikuussa ja jatkuu 24.2. ja 16.3. Luennoitsijana on filosofi, opettaja **Pasi Färm**.

Tämän lisäksi esittelen yhteistyössä New Ewald'sin kanssa AQVA-vesipuhdistusjärjestelmiä 17.2., ja kerromme, mitä epäpuhtauksia hanavedestä löytyy, miten sitä voidaan puhdistaa ja kuinka päästään eroon muovipullojen raahaamisesta.

Suomela-älylaite-sovellus on vihdoinkin saatavilla sekä Android- että iOS-alustalla. Sovelluksen avulla Suomen sisällöt skaalautuvat sopivasti älylaitteille, jopa pieninäyttöiselle sellaiselle. Offline-sisällöt mahdollistavat pysyvien tietojen selaamista ilman nettiä. Sovelluksen kautta tulemme myös lähettämään jatkossa push-up-ilmoituksia tärkeistä asioista kuten matkoista ja muutoksista. Sovellusta uudistetaan kevätkauden jälkeen, joten ideat ja toiveet ovat tervetulleita ja niitä voi lähettää osoitteeseen app@suomela.fi.

Filip Bovin

Tutustu uusiin liikuntaryhmiin ja kiinnostaviin teematilaisuuksiin!



Paluu mustavalkoisuuteen

*Suomelan kamerakerhossa katsotaan ilmiöitä linssin läpi. Valokuvaaja **Kristian Kaarna** vieraili kerhossa vuosi sitten maaliskuussa. Teemana oli ”joskus pitää mennä kauas nähdäkseen lähelle”. Nyt maiseman tarkailijan kohteena on mikromaailma.*

Keski-Euroopan kautta Aurinkorannikolle rantautunut Kristian Kaarna tunnetaan suurikokoisista, eri puolilta maailmaa otetuista värikuvistaan. Viime aikoina vanha rakkaus mustavalkoiseen filmille kuvattuun valokuvaan on alkanut saada yhä suurempaa alaa hänen tuotannossaan. Mustavalkokuvaukseen houkuttelivat myös axarquialaisen talon puutarhasta löytyneet kannot ja

juurakot, joista Kaarna löysi aivan uuden maailman. - Kauneutta on kaikkialla, meidän on vain nähtävä se, hän sanoo.

Kuvat andalusialaisesta mikromaailmasta matkasivat *Nelimarkka-museoon* *) Alajärvelle, jossa avautui lokakuussa 2019 Kristian Kaarnan näyttely *Yhdentyneet maisemat*, joka on esillä museossa 23. helmikuuta 2020 saakka.

Axarquiaassa **) otettujen kuvien ja värikuvien lisäksi museosta ovat löytäneet paikkansa harvinaislaatuiset kuvat pariisilaisesta La Ruchen taiteilijaresidenssistä, jossa museon perustaja, taidemaalari **Eero Nelimarkkakin** oli nuoruudessaan työskennellyt. Aikoinaan modernismin kehtona

toi toiminut keskus on nykyään täysin suljettu ulkopuolisilta, mutta Kaarna kutsuttiin 2019 sinne työskentelemään. Vierailujen aikana Kristian kuvasi niin Mehiläispesäksi kutsutun talon nykyisiä asukkaita ja puiston katveesta löytyneitä patsaita kuin keskuksen aikojen saatossa hieman murentunuttakin loistoa. - Historian kerrosten kunnioittaminen tuntui vaativan jo luonnollisesti perinteiselle mustavalkofilmille kuvaamista.

Juuri 50 vuotta täyttäneellä valokuvaalaboratoriota ja opetusstudiota Axarquiaan valmistelevalle Kristian Kaarnalla on edessään uusia haasteita. - Haluan jakaa nykyisin vain harvojen hallussa olevaa mustavalkokuvauksen tietotaitoa. Haasteena on myös kuvien kehityksessä käytettävien aineiden muuttaminen entistä ekologisemmiksi.

*) Taiteilija-professori **Eero Nelimarkan** (1891–1977) nimeä kantava museo avattiin 1964. Nelimarkan perustama rahastosäätiö tilasi suunnitelman arkkitehti **Hilding Ekelundilta**. Nykyisin museo on Etelä-Pohjanmaan aluetaidemuseo ja sen omistaa Alajärven kaupunki. www.nelimarkka-museo.fi.

**) Axarquia on Malagan provinssin itäistä aluetta (comarca). Tunnetuin kaupunki on Vélez-Málaga.



*Teksti Marjatta Hietaniemi
Kuvat Kristian Kaarna*

Kiinnostaako bridge?

Pelaamme sunnuntaisin
klo 17 Fuengirolan Koti-
koululla (Centro Finlandia).
Tervetuloa mukaan!
Lisätietoja: Jukka Erkko
+358 40 543 0023



espanja.Com

nettimedia - avaimet espanjaan

 **asunnot**
 **uutiset**
 **yrietykset**

Tykkää
Facebookissa
ja pysy
ajantasalla!

Palvelee netissä aina
kun sinä tarvitset




espanja.Com






Frigiliana



Suomela matkusti loppiaisaaton Frigilian lumoavan valkoiseen, kalkkipeitteiseen kylään, kapeiden ja kiemurtelevien katujen labyrinttiin tutkimaan sen kätkeviä aarteita ja silmiä hiveleviä yksityiskohtia. Seurasimme mielenkiinnolla espanjalaiseen jouluperinteeseen liittyvää näyttävää loppiaisaaton kulkuetta. **Ami Lasikarin** loistava asiantuntemus Espanjan historiasta antoi kehykset Frigilianan kylän yksityiskohdille ja lisänä makeat muistot: sokeriruo'osta tehty siirappiherkku, miel de caña, joka on kylän ykköstuote, muscat-rypäleestä tehty makea viini ja tietenkin loppiaiskulkueen Itämaan tietäjien jakamat karkit.

Teksti ja kuvat Riitta Pulkki





Suomela matkusti ajassa taaksepäin. Écija on vain 40 000 asukkaan kaupunki, mutta se on täynnä vuosisatojen perinnettä: pyhiinvaelluspaikka antiikin ajalla ja myös Julius Cesarin keisarikunnan paikka. Viehättävillä, kapeilla kaduilla kävelimme kohteesta kohteeseen, ja askelia tuli 12 000. Sade ei haitannut, vaikka kengät kastuivat.

Teksti ja kuvat Jussi-Mikko Kesti





Mitähän tuli luvattua

Tammikuun alussa kolisee rauta. Tunnelma on tiivis kuin latotansseissa, hiki virtaa ja banjot soi. Ujoimmat odottavat ovenpielessä vuoroaan. Alkaa helmikuu. Musiikki pauhaa edelleen, mutta nyt on tilaa hiljaisillekin. Päästään maaliskuuhun. Kuntosalissa pauhaa musiikki, mutta vain sitkeimmät ovat enää kuulemassa.

Hankkeen aloittaminen on eri asia kuin loppuunsaattaminen. Meillä on lähes rajatonta toiveita ja haaveita, janoamme hyvää oloa ja unelmoimme paremmasta. Unelmat tuuppaavat meidät liikkeelle, kerta toisensa jälkeen. Hieno oli alku nytkin, laitteetkin viimeisen päälle, mutta kun se kuva siellä salin takaseinän peilissä ei ruvennutkaan heti muuttumaan.

Mukavuudenhalu ja pyrkimys helpouteen ohjaavat tekemisiämme. Menemme hierojalle, koska omatoiminen venytely on raskasta. Särkylääkkeet ovat vaivatompampi keino nujertaa kipu kuin omat aktiiviset toimenpiteet sen taltuttamiseksi. Alkoholi ja huumeet ovat nopeampi keino rentoutua kuin kovan harjoittelun ja väivännäön kautta saavutettu mielihyvä.

Helpot keinot ovat tehneet epäonnistumisesta houkuttelevan. Jotkut meistä kuitenkin onnistuvat. Jostain senkin täytyy johtua. Kun analysoi tarkemmin menestystarinoita; unelmia, jotka on onnistuneesti toteutettu, löytää lähes jokaisen taustalta hyvin selkeän ja yksinkertaisen peruskaavan; oikein asetetun tavoitteen, hyvän

suunnitelman, tarkoituksenmukaiset menetelmät, vahvan sitoutumisen sekä kannustavan tavan seurata kehittymistä. Onnistuneesti loppuunsaatetuissa hankkeissa noissa kaikissa on onnistuttu. Lopahtamisiin on usein riittänyt yhdenkin lenkin pettäminen.

Peiliin kannattaa vilkaista, mutta sen kiiltävää pintaa syvemmälle. Motiivin kaatoamisessa on lähes aina kyse heikosta itsekurista, heikosta itsensä johtamisesta. Ilman sitä me palaamme takaisin rutinihimme, vaikka kuinka juhlallisesti olisimme muuta vannoneet. Millähän itsensä johtamiseen saisi siirrettyä edes osan tarmosta, jonka käytämme kaverin tai systeemin muuttamisyrityksiin?

Hankkeita alkaa, jotkut saatetaan loppuun, jotkut lopahtavat. Unelmointimme ei kuitenkaan lopu, ja kohta on taas uuden yrityksen aika. Auttaiskohan seuraava tarina väliaikaisesta tyytyväisyydestä jaksamaan ensi kerralla vähän pitemmälle. Sen kertoi hyvä ystäväni ja työtoverini erään yhteisen valmennustilaisuutemme päätteeksi:

”Kun lähdet kiipeämään vuorelle, nosta aina välillä katseesi ylös. Näet päämääräsi, sen minne olet menossa. Katso myös taaksesi alaspäin ja silmiesi eteen avautuu kauniita maisemia. Silloin näet sen, mitä olet jo saavuttanut. Jatka kiipeämistä ja nauti jokaisesta hetkestä, niistäkin kun uupumus on ottamassa vallan. Pääsy huipulle on lopulta palkintosi tekemästäsi työstä.”



**LA 8.2.
& 15.2.
KLO 16**

Aurinkoteatteri Suomelassa

Teatteriesitys Luontaishoitola Pehmokumpu on hilpeä komedia, joka kertoo Pehmokummun kolmen sisaren ja äiti Juulian edesottamuksista. Kaksi vanhempaa sisarta Maire ja Irja pyörittävät kannattamatonta kahvilaa ja nuorin, Pia etsii elämänsä tietä nuoren kärsimättömyydellä. Äiti Juulian tarmokkuus kohdistuu vanhempien sisarusten asioiden hoitamiseen.

Sorsajärvellä Rautakallion vanha-poikaveljekset ovat laatineet Helsingin Sanomiin ilmoituksen, jossa kertovat haluavansa vuokrata osan huonosti kannattavasta majoitusyrityksestään. Ketkä siihen syötiin tarttuvat ja mitä sitten Sorsajärvellä tapahtuu? ”Halleluuja, mikä soppa tästä syntyykään!”

Käsikirjoitus:

Markku Hattula ja Esko Puttonen

Dramaturgia: Inkeri Kivimäki

Rooleissa: Tytti Harikoski, Merja Huuhko, Hanna-Leena Kojola, Ulla Kovanen, Heimo Lehkonen, Juhani Parkkari, Riitta Pilvinen, Anita Pyyskänen, Kauko Pyyskänen ja Ulla Turtola.

Teksti: Tytti Harikoski

Aurinkoteatteria ylläpitää

Aurinkorannikon teatteriyhdistys

Kaksi teatteriesitystä Suomelan salissa la 8.2. ja la 15.2. klo 16. Lippu 12 €.

Varaa lippusi ajoissa Suomelan toimistolta tai sähköpostitse info@suomela.info.

Väliaika. Kahvila/baari palvelee. Tervetuloa!



Ajankohtaista Espanjasta

Tietoa Espanjan tapahtumista ja yhteiskunnan nykytilanteesta.

Asiantuntijana **Pasi Färm.**

Ma 24.2. ja 16.3. klo 16.30–17.45

Suomelan salissa. Toteutus

yhdessä Sofia-opiston kanssa.

Lippu ovelta 3 € (sis. juoman).

Tervetuloa!

Sairastatko tietämättäsi 2-tyyppin diabetesta?

Tyyppin 2 diabeetikkoja on Suomessa 350 000 ja noin 100 000 ei vielä tiedä sairastavansa diabetestä. Suomen terveysmenostakin diabetes vie 15 % kaikkine ongelmineen ja näistä kuluista noin 60 % olisi vältettävissä elintavoilla. Tästä syystä voidaan puhua merkittävästä sairaudesta.

Diabeteksen luokitus ei ole täysin yksiselitteinen. Aiemmin puhuttiin vanhuustyyppin tai aikuistyyppin diabeteksestä, mutta tämäkään ei enää pidä paikkansa vaikkakin 2-tyyppin diabetes yleisimmin esiintyy aikuisiällä. 2-tyyppin diabetesta on tavattu nuorilla ylipainoisilla ja lapsillakin, mikä on erittäin huolestuttavaa. Vaikka 1-tyyppin diabetes syntyy edelleen lapsuudessa tai nuorella aikuisiällä, myös siihen voi sairastua vanhemmalla aikuisiällä. 2-tyyppin diabeteksessa insuliinitoimintakyky heikkenee kun taas 1-tyyppin diabeteksessä on kysymys enemmän insuliinin puutoksesta.

Lihavuus merkittävin riskitekijä

Diabetes 2 syntyy yleensä ylipainoisille ja vähän liikkuville henkilöille. Tämä johtuu ns. insuliiniresistenssistä. Jokainen ylimääräinen rasva elimistössä erittää tulehdusaineita, jotka estävät insuliinin normaalia toimintaa ja jotka aiheuttavat elimistössä tulehdusreaktion eri ongelmineen. Tarvitaan yhä enemmän insuliinia, kunnes raja tulee

vastaan ja veren sokeripitoisuus alkaa nousta. Lopulta myös haimakin väsähtää tuottamaan insuliinia. Silloin jo tarvitaan 2-tyyppin diabeetikollakin ylimääräisiä insuliinipistoksia. Uusilla monipuolisilla tablettilääkitysvaihtoehdoilla on voitu hidastaa etenemistä, mutta ellei mitään tehdä, niin tauti vääjäämättä etenee ja tekee hiljaista tuhoa elimistössä. Monet ovat saaneet säännöllisellä liikunnalla, oikealla ruokavaliolla ja merkittävällä painonpudotuksella diabetes-prosessin pysähtymään ja ovat voineet toistaiseksi ”parantua” diabeteksestä.

Diabeteksen ongelmat ja todentaminen

Ylipaino aiheuttaa siis tulehdusreaktion elimistössä ja nostaa verensokeritasoa, mikä saa aikaan sen, että valtimoihin kerääntyy plakkia tukkien niitä hiljalleen. Lisäksi prosessi aiheuttaa mm. hermoston sairauksia, munuaisongelmia, infektioherkyyttä ja syöpiä. Paras tapa estää diabetestä on laihduttaminen. Jos haluat varmistaa, onko sinulla diabetes, luotettavin testi on 2 tunnin sokerirasitustesti, mutta toki yksittäisellä ns. pitkänsokerin mittauksella ja paastosokerin mittauksilla voidaan päästä jäljille.

*Teksti Jan Wiklund, yleislääkäri,
työterveyshuollon erikoislääkäri*

Suomiklinikka.fi

Vithas Xanit Fuengirola

AQUAFIT -VESILIIKUNTAA

Maanantaisin klo 14-14.45
helmi-maaliskuu, 18 €/kk.

Ohjaaja Pia Turtia



Sofia-opisto
www.sofiaopisto.net



Asociación Finlandesa
Suomela
www.suomela.info

**SUUREN
SUOSION
TAKIA
LISÄ-
RYHMÄ!
Jäsenille
16 €/kk.**

Suomalaista lääkäripalvelua rannikolla

Lisa Pelttari muutti miehensä kanssa marraskuussa 2019 Aurinkorannikolle Kokkolasta. Asuminen El Higueron kylässä, josta perhe löysi itselleen mieleisensä asunnon, ei kuitenkaan ole jatkuvaa vaan Pelttari sukuloi Suomen ja Espanjan väliä. Muuttopäätös ei ollut hyppy tuntemattomaan, sillä Pelttarit olivat lomailleet rannikolla säännöllisesti jo vuodesta 2007. Aikuiset lapset asuvat Suomessa omillaan.

Lääkärin peruskoulutuksen Pelttari hankki Tampereella, jatkokoulutuksen Turussa. Hän on sekä sisätautien erikoislääkäri että kardiologi. Suomessa hän on jo vuosia toiminut etälääketieteen parissa eli hoitanut potilaitaan etänä. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että sairaanhoitaja on potilaan luona ja lääkäri vastaanottaa kuvia ja käy puhelinkeskusteluja potilaan ja sairaanhoitajan kanssa. Etätyöpiste Suomessa on kotikau-punki Kokkolassa ja työnantaja on Pihlajalinna Oyj. Kun tekee töitä kahdessa maassa, on hyvä, että lääkärin ammattitaidon ylläpito ja uuden tiedon hankkiminen onnistuu etäkoulutuksena, johon Pelttarikin osallistuu säännöllisesti noin kerran viikossa.

Fuengirolassa Pelttarin työnantajana on Vithas Xanit. Työ Xanitissa ei juurikaan eroa siitä, mitä se on Suomessa, potilaat samoja, diagnostiikka samanlaista, hoitomuodot samoja. Lääkärin työ on globaalia ja lääkäri voi helposti siirtyä työskentelemään EU:ssa maasta toiseen. Toimintaa ohjaavat tällöin EU-direktiivit sekä esim. lääketieteen eri alojen käypähoito-ohjeet. Suurimpana erona omalta osaltaan hän kuitenkin toteaa sen, että Espanjassa työ painottuu vastaanotolla palvelemiseen, Suo-



messaa taas etätyöhön. Xanitiin töihin tulot on sujunut joustavasti ja mukavasti, sulautuminen Suomi-tiimiin meni jouhevasti, ja Pelttari on alusta alkaen tuntenut kuin olisi talossa kuin kotonaan. Xanitin Fuengirolan toimipaikassa on oma Suomiklinikka, jossa potilaita palvelee neljä suomakaista lääkäriä ja kaksi henkilöä muissa tehtävissä kuten vastaanotossa.

Xanitissa Pelttari hoitaa usein monisairaita potilaita, pääosin suomalaisia. Vaikka hänellä on kaksikin erikoisalaa, toimii hän myös yleislääkärinä. Valtimokovettumataudit, diabetes, verenpainetauti ja sepelvaltimotauti, suomalaiset kansantaudit, ovat Pelttarin erikoisalaa. Potilaat ovat hyvin erilaisia ja Pelttari pitääkin hyvänä, sitä että potilaat mahdollisimman varhain erilaisten oireiden ilmaannuttua hakeutuvat vastaanotolle. Pelttari muistuttaa, että jokaisen, joka epäilee tuntevansa rytmihäiriöitä tai sydänoireita, on syytä hakeutua lääkäriin. Jokaisen, jolla on kroonisia sairauksia, tulisi seurata säännöllisesti omaa tilaansa ja toimia heti, kun voinnissa tapahtuu muutoksia huonoon suuntaan. Jokainen potilas on ainutlaatuinen ja oma haasteensa.

*Teksti Jukka Erkko
Kuva Lisa Pelttari*



**KONSERTTI
SU 9.2.
KLO 17**

*Juhani
Tepponen ja
Tapani
Puranen
työskentelivät
ensimmäisen
kerran
yhdessä jo
20 vuotta
sitten.*

Tuttu tunne musiikkia radiosta kuullessa: ”Tämän olen kuullut ennenkin”. Pidät kuulemastasi. Sävellyksen nimi ei vain tule mieleen säveltäjästä puhumattakaan. Laulun sanat saattaisivat auttaa. Kun sävelet virtaavat kuulijalle vain viululla ja muilla soittimilla tulkittuina, on kyseessä salonkimusiikkia. Tämä kulttuurimuoto sai alkunsa jo 1700-luvun Pariisin ja Wienin kahviloissa ja aatelissalongeissa. Suomeen salonkimusiikki kotiutui 1800-luvun loppupuolella ravintoloiden kautta. Helsingin Kaivohuoneella soitti 1844 Ganszaugen orkesteri viihdyttäen Pietarista tulleita kylpylävieraita.

Klassisia suosikkisävelmiä

Viulisti **Juhani Tepponen** ja pianisti **Tapani Puranen** konsertoivat teemalla kevyttä klassista, esim. Brahmsin *Unkarilainen Tanssi n:o 5*, Merikannon *Valse Lente*, Kreislerin *Liebesleid* ja monta muuta taidemusiikin hittiä. Ohjelman juontaa **Virpi Wallenius-Jokinen**. Konsertti on Las Palmeras -hotellin Colón-salissa sunnuntaina 9.2. klo 17. Ohjelmassa on väliaika ja Suomelan taidearpojen voitot jaetaan konsertin päätteeksi.

Lippu 10 € ovelta ja ennakkomyyntipisteistä: Suomela, Centro Finlandia info, Hemingway ja Seurakuntakoti. Lippuvarauksen voi tehdä info@suomela.info. Tervetuloa!

Tepponen ja Puranen musisoivat myös Aurinkorannikon Seurakuntakodilla tiistaina 11.2. kello 14.00 alkavassa päivämatiineassa.

Juhani Tepponen aloitti viulunsoiton opiskelun 10-vuotiaana ja 18-vuotiaana hän sai kiinnityksen Suomen Kansallisoopperan orkesteriin. Jatko-opintoja hän suoritti Sibelius-Akatemiassa. Vuodet 1981–2009 Tepponen toimi Tampere Filharmonian ensiviolistina. Vuonna 2010 tasavallan presidentti myönsi Juhani Tepposelle Director Musices -arvonimen.

Tapani Puranen on säveltäjä, sovittaja, sanoittaja, äänittäjä, miksaaja, kapellimestari – sekä tietysti musiikko kosketinsoitinten parissa. Alku musisoinnille sijoittuu 1970-luvun Itä-Suomeen, jossa alkutahdit kaajahtivat Juvan Soittokunnassa alto- ja tenoritorvella sekä vetopasuunalla. Oppia Puranen on saanut vuosien varrella mm. Lappeenrannan Musiikkiopiston teoriaopinnoissa, Sibelius-Akatemiassa äänityskursseilla ja **Jorma Panulan** orkesterinjohton yksityisoppilaana.

*Anni Tammisto
ilmoittautui
vapaaehtoi-
seksi kirjastoon
heti muutettuaan
Fuengirolaan.*



Myös uusia kirjoja

Suomelan kirjaston kokoelmat eivät kartu vain lahjoituksina saaduilla kirjoilla, vaikka ne merkittäväällä tavalla täydentävätkin kirjaston valikoimaa. Nykyään kirjastolla on myös Suomelan hallituksen myöntämä määräraha, jolla voidaan hankkia uusia kirjoja.

Kirjaston hoitaja ja kirjallisuuspiirissä toimiva **Anni Tammisto** kertoo, että uusien kirjojen valinnassa tärkeintä on kuunnella lukijoiden toiveita, mutta myös kirjallisuuspiirin toiveita huomioidaan. Annin työparina sekä kirjastossa sekä kirjallisuuspiirissä toimii **Ulla-Maija Pakarinen**. Anni ja Ulla-Maija tutustuvat yhdessä syksyn uutuuksiin ja tekevät sitten päätöksen tilattavista kirjoista. Myös Suomi-Seura lahjoittaa Suomalalle kirjoja.

Vaikka uutuuksia lainataan paljon, suosittujen kirjojen listaykköset säilyttävät silti asemiaan vuodesta toiseen.

”Dekkarit liikkuvat parhaiten. Miesten suosikkeja ovat **Ilkka Remes** ja muut trillerit sekä sotakirjat. Naisten luetuimpien kirjojen listalta löytyy niin **Raija Orasen** kuin **Laila Hirvisaaren** teoksia, mutta myös muita suosittuja naistenkirjoja.”

Noin 6000 niteen kokoelmat hoituvat edelleen käsipelillä.

”Manuaalinen systeemi toimii hyvin eikä se ole riippuvainen yhteyksistä. Lah-

joituskirjoja tulee paljon, mutta osa päättyy eteisessä olevaan kirjahyllyyn, josta saa vapaasti ottaa kirjoja kunhan ei palauta niitä. Sinne päätyvät myös vanhemmat kirjat ja ne, jotka eivät enää liiku. Kirjastoon otamme vain suhteellisen uusia kirjoja ja sellaisia, joita meillä ei vielä ole”, Anni kertoo. Anni pitää kirjastoa auki torstaisin kello 15–18 ja Ulla-Maija maanantaisin klo 11–14.

Innokas lukija

Anni tuli kirjastoon kahdeksan vuotta sitten, koska on aina ollut innokas lukija ja koska halusi mukaan vapaaehtoistyöhön. Hyvä kirjallisuustuntemus onkin tärkeää Annin työssä, sillä moni kysyy hänen mielipidettään kirjoja etsiessään.

”Luen mielelläni hyviä dekkareita. **Håkan Nesser** on lempidekkaristini. Suositelen hänen kirjojaan naisille, jotka pitävät dekkareista, mutta eivät halua lukea raa-kuuksista. Luen myös perinteistä kaonokirjallisuutta ja elämänkertoja. Oikeastaan kaikkea, kunhan se on hyvin kirjoitettu ja siinä on hyvä tarina. Annin suosikkikirjojen listalta löytyvät mm. **Linda Olssonin** *Laulaisin sinulle lempeitä lauluja*, **Henning Mankelin** *Daisy sisters* ja **Nesserin** *Kim Novak ei uinut Genesaretin järvessä*.

Jatkuu seuraavalla sivulla.



KIRJA- PIIRI TI KLO 14

Kirjallisuuspiiri kuuntelee tarkkaavaisesti vetäjäänsä Ulla-Maija Pakarista.

Jatkoa edelliseltä sivulta.

Kirjallisuuspiiri keskustelee

Kirjallisuuspiiri kokoontuu joka tiistai klo 14. Keskustelua jatketaan virallisesti noin puoli neljään, mutta usein osa porukasta lähtee vielä ravintola Sorrentoon jatkamaan keskusteluja.

”Meitä on noin 10–15. Osa on täällä lyhyitä aikoja, joten aina kaivataan uusia joukkoon. Jokaisessa kokouksessa esitellään yksi kirja, jonka esittelijä saa itse valita ja

joka sitten kiertää niiden keskuudessa, jotka haluavat lukea sen. Esittely on vapaaehtoista”, Anni kertoo.

Kirjapiirin innokkuutta kuvaa hyvin se, että kun keväällä toiminta päättyi maaliskuun lopussa, kirjapiiri jatkoi keskustelujaa kokoontumalla toistensa kodeissa.

*Texti Leena Keskihö
Annin kuva Heikki Laukkanen
Kirjapiirin kuva Anni Tammisto*

Tuote-esittely Suomalassa ma 17.2. klo 16.30

Haluatko nauttia puhtaasta, suodatetusta vedestä?

Tervetuloa tutustumaan AQVA Finland-tuotteisiin, joita on nyt myynnissä Aurinkorannikon New Ewald'sissa ja Suomalassa. Hanasuodattimen ansiosta juoma- ja käyttövesi pysyy puhtaana. Suihkupääsuodatin vähentää klooria, raskasmetalleja sekä muita terveydelle haitallisia epäpuhtauksia.

Tilaisuudessa voit tilata haluamasi tuotteen kotiin asennettuna hintaan 105 € (norm. 119 €). Lisäksi saatavilla on ylläpito- ja palvelu, joka sisältää uuden suodattimen asennuksineen sekä vanhan suodattimen kierrätyksen hintaan 50 € (norm. 59 €).



Lisätietoja:
Filip Bovin,
+34 603 123 657

TUTORS

RUOKAKAUPPA
New Ewald's
SCANDINAVIAN FOOD MARKET

KONSERTTI
SU 16.2.
KLO 18

Viihdekonsertti Suomalassa

Suuren suosion Fuengirolassa saavuttanut Helsingin Työväen Orkesteri HTO pitää nyt jo kahdeksannen kerran viihdekonsertin Suomalassa. Ohjelmassa on tälläkin kertaa suosittua kevyttä klassista musiikkia, valsseja, marsseja, tangoja. Solisteina ovat sopraano **Heli Närhi** ja baritoni **Kyösti Silvennoinen**. Myös orkesterin oma pelimanniyhtye esiintyy.

Helsingin Työväen Orkesteri HTO on yksi Suomen vanhimmista klassista musiikkia soittavista orkestereista, perustettu vuonna 1927. Orkesteria johtaa chileläis-syntyinen kapellimestari **Luis Ramirez**.

HTO:lla on vuodessa kaksi omaa sinfonia-konserttia ja kevyempää musiikkia esitetään tansseissa sekä joul- ja vappukonserteissa.

HTO:n viihdekonsertti on Suomalassa sunnuntaina 16.2. klo 18–19.30. Kahvila/baari palvelee. Väliaika. Lippu 10 €.

Lippuvaraukset info@suomela.info tai Suomalaisen toimistosta. Lippuja myös ovelta, mutta varaudu siihen, että konsertti loppuunmyydään. Tervetuloa!

Ps. Helmikuussa HTO:lla on toinen konsertti eri ohjelmalla Seurakuntakodilla maanantaina 17.2. klo 19.00.

Suojaa autollesi

KORREK Pro Ceramic TFC™-pinnoitteet korvaavat autonhoidon perinteiset vahat. Yhdellä pinnoituksella saadaan lisäsuojaa auton maalipinnalle jopa useiksi vuosiksi. Cure on ammattikäyttöön kehitetty keraaminen elastomeeripinnoite, jolla voi pinnoittaa lähes kaikki auton pintamateriaalit.

**Tervetuloa
tutustumaan
ma 17.2.
klo 16.30**

Lisätietoja:
Jari Nyman
+34 665 568 836



Hieronta-terapeutti *Angeelika Rähni*

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



hinnasto

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	



Helmikuun tilaisuudet

La 1.2.	11–15 19–22	Kalat ja äyriäiset-ruokakurssi, s. 25 Tanssit: Pikkis & Mutikainen
Ma 3.2.	16.30–17.45	Teema: Taivaankappaleet, Heikki Narkilahti, s. 25
Ke 5.2.	14–15	Lounas: Lihakeitto
Pe 7.2.	10–16.30 18–21	Matka: Malagan Aduana-museo, s. 19 Karaoke
La 8.2.	16–18 19–22	Aurinkorannikon teatteri: Luontaishoitola Pehmokumpu, s. 9 Tanssit: Kari Koo & Paula
Su 9.2.	17–19	Salonkimusiikin konsertti, Las Palmeras -hotelli, s. 12
Ma 10.2.	16.30–17.45	Teema: Näin vältät eteisvärinän seuraukset, Lisa Pelttari, s. 11
Ke 12.2.	14–15	Lounas: Yrttikanaa tomaattikastikkeessa ja vihannesriisi
Pe 14.2.	18–21	Ystävänpäivän karaoke
La 15.2.	16–17.30 19–22	Aurinkorannikon teatteri: Luontaishoitola Pehmokumpu, s. 9 Tanssit: Luis Ramirez
Su 16.2.	18–19.30	Helsingin työväenorkesterin konsertti, s. 15
Ma 17.2.	16.30–17.45	Teema: Korrek-pinnoitteet ja AQVA-vedenpuhdistus, s. 14-15
Ke 19.2.	14–15	Lounas: Makaronilaatikko
Pe 21.2.	18–21	Karaoke
La 22.2.	9–21 19–22	Matka: Cadiz, s. 19 Tanssit: Lea Schulz ja Markku Tommila
Su 23.2.	14–16	Reinikaisen kauppa, Seppo Pennanen, s. 20
Ma 24.2.	16.30–17.45	Teema: Ajankohtaista Espanjasta (osa 2/3), Pasi Färm, s. 9
Ti 25.2.	9–18	Laskiaisrieha Álorassa, s. 24
Ke 26.2.	14–15	Lounas: Possunlihakastike ja keitetyt perunat
Pe 28.2.	18–21	Karaoke
La 29.2.	19–22	Tanssit: Tanssiyhtye Valentino, s. 29

Tilaisuudet ja harrastuspiirit Suomelan salissa ellei toisin mainittu, osoite Camino de la Cantera 49 AB, Los Pacos (Girasolin taloyhtiö). Tule ajoissa, niin ehdit nauttia kahvilan antimista. Liput ostettavissa ennakoon toimistolta, tanssi- ja lounasliput ovelta.

Maanantai	9.00–10.00	Jooga
	10.00–12.00	Futis, Santa Fen kenttä, 5 €
	10.30–13.45	Käsityökerho/Hopeasepät/Savimuotoilu
	11.00–14.00	Toimisto ja kirjasto avoinna, s. 13
	14.00–15.00	Rivitanssi
	15.00–16.00	Tanssijumppa
	15.00	Petankki, Canteras-puisto
	16.15–16.30	Viikkotiedotus
	16.30–17.45	Teematilaisuus
	17.00–18.30	Katulätkä, Rosario-puisto
	18.00–20.00	Golfkerho, kk:n 1. ma, s. 26
	18.00–20.00	Padel-kerho, kk:n 3. ma
	18.00–20.00	Kamerakerho, kk:n 2. ja 4. ma
Tiistai	9.00–10.00	Venyttele
	10.15–13.30	Leivonta
	11.00–12.00	Espanjan alkeiskurssi, 7 €
	12.00–13.00	Espanja 2, 7 €
	13.00	Frisbeegolf, DiscGolfPark
	14.00–15.45	Kirjallisuuspiiri, s. 14
Keskiviikko	16.00–17.00	Muistipiiri – Que tiempo tan feliz
	9.30–13.00	Tilkkupiiri, s. 28
	10.00–10.45	Keppijumppa, Canteras-puisto
	10.30–12.30	Padel, Padel Club Los Pacos
	14.00–15.00	Lounas 6 € (salaatti, pääruoka, leipä, vesi ja kahvi)
	15.05–16.05	Espanjan keskustelu, 7 €, toimistolla
	16.15–17.15	Espanja 4, 7 €, toimistolla
	16.00–19.00	Viihdekuoro Suomalaiset
Torstai	17.00–18.30	Katulätkä, Rosario-puisto
	9.00–12.00	Käsityökerho/Hopeasepät
	9.30–11.30	Luontopiiri, kk:n 1. ja 3. to, kokoontuminen portilla
	12.00–13.00	Sähly, Santa Fen kenttä, 5 €, s. 18
	12.15–13.15	Soft-jumppa
	13.30–14.45	Helisevät
	15.00–16.30	Jooga
	15.00–18.00	Toimisto ja kirjasto avoinna
	16.45–17.45	Äijäjumppa
	18.00–21.00	Canasta/Shakkikerho
Perjantai	9.00–10.00	Venyttele
	10.00	Frisbeegolf, DiscGolfPark
	10.30–15.30	Kuvataidepiiri
	16.00–17.30	Digikerho
	18.00–20.00	Karaoke
Lauantai	16.30–17.30	Rivitanssi, edistyneet
	17.30–18.30	Lavataanssikurssi, 3 € / 5 €
	19.00–22.00	Tanssit 6 €, elävää musiikkia, eri esiintyjiä
Sunnuntai	9.00	Mijas-kävely, lähtö Girasolin yläkulmalta
	17.00–20.00	Musiikkia tai teatteria
	17.00–21.00	Canasta/Shakki/Bridge, Kotikoulu, 3 €

**SÄHLY
TO KLO 12
SANTA FE**



*Kari Sulin vetää
ammattitaidolla
Suomelan
sählyporukkaa.*

Matalan kynnyksen kuntosählyä

”Tarkoitus on, että jokaisella on hauskaa ja tulee hiki.” Tällaisen tavoitteen asetti sählyvalmentaja **Kari Sulin** vuoden alussa Suomelan ohjelmistoon tulleelle sählylle. Kuntosähly on tarkoitettu aikuisille ja mukaan toivotaan sekä naisia että miehiä. Varkiovuoro on torstaisin klo 12.

Ensimmäisiin treeneihin Santa Fe -halliin saapui kymmenkunta pelaamisesta kiinnostunutta. Ensin heille jaettiin pelivälineet ja sitten Kari selvitti pelin luonnetta. Sählyn aloittaminen ei vaadi muuta kuin hyvät jalat, joissa jalat eivät kipeydy. Niiden, joilla on ollut nilkka- tai polvivammoja, pitää muistaa välttää äkkipysähdyksiä.

”Jokainen pelaa omalla tasollaan. Se, minkälaiseksi vauhti muodostuu, on pelaajista kiinni. Toiset pelaavat vähän hitaammin, toiset vähän nopeammin. Kun mukana on eri tasoisia pelaajia, peli säilyttää rennon luonteensa”, Kari sanoo.

Salibandyn rento versio

Moni on kuullut puhuttavan salibandystä ja sählystä, mutta kovinkaan moni ei tiedä, mikä näiden lajien välinen ero on.

”Salibandy on se totinen versio ja sähly se, mitä pelataan vähän vapaamuotoisemmin. Sääntöjen suhteen ei olla niin tarkkoja paitsi turvallisuussääntöjen. Kaikki tietävät, että mailat ja pallo pidetään alhaalla niin, että peli on kaikille turvallista ja hauskaa. Sähly on maalintekopeli ja virallisesti pelataan viisi vastaan viisi kuten jääkiekkoa”, Kari selvittää.

Karilla itsellään on pelaajatausta. Pallopeleistä hänellä on useita valmentajakoulutuksia, mutta ei salibandystä. ”Aloitin pelaamisen säännöllisesti vuonna 1990. Olen pelannut myös ikämiesten SM-sarjassa. Samanaikaisesti olen ohjannut ja valmentanut lapsia ja pitänyt erilaisia sählykerhoja kymmenkunta vuotta”, Kari kertoo.

Hänen huomionsa mukaan ei ole eroa sillä, ovatko valmennettavat 7- vai 70-vuotiaita. ”Idea on aika lailla sama. Käydään läpi se, mitä ei saa tehdä ja se, miten pelistä saadaan kaikille hauska.”

Texti ja kuva Leena Kesäaho

*Ilmoittaudu nyt
kevään matkoille!*



Malagan Aduana-museo pe 7.2.

Lähdemme klo 10 Fuengirolasta bussilla Malagaan ja tutustumme Aduana-museoon, joka sijaitsee vanhassa tullin talossa aivan keskustassa. Lounas (sis. hintaan) nautitaan legendaarisessa El Pimpi -ravintolassa. Lounaan jälkeen palaamme museoon ja tutustumme kaupunkikehitykseen aina foinikilaisista arabien aikaan asti. Paluu Fuengirolaan noin klo 16.30. Oppaana **Liisa Väisänen**. Hinta jäsenille 60 € ja muille 70 €. Ilmoittautuminen ja maksu 30.1. klo 18 mennessä.

Almuñecar & hedelmätila la 7.3.

Almuñecar on Costa Tropicalin upea ranta-kaupunki, jonka nähtävyyksiä ovat kaunis vanha kaupunki, San Miguelin linna sekä El Majuelo -puisto. Tutustumme myös kaupungin läheisyydessä sijaitsevaan trooppiseen hedelmätarhaan. Maistiaisten jälkeen nautimme paellalounaan (sis. hintaan). Lähtö Fuengirolasta klo 9.30 ja paluu noin klo 18. Oppaana **Ami Lasikari**. Hinta jäsenille 68 € ja muille 78 €. Ilmoittautuminen ja maksu 27.2. klo 18 mennessä. Varaa ajoissa, sillä mukaan mahtuu vain 40 osallistujaa!

Valtamerellinen Cadiz la 22.2.

Cadiz on Euroopan vanhin kaupunki, jonka historiaa tunnetaan aina 3000 vuoden takaa! Cadizissa on komeita palatseja ja kauppahuoneita vahtitorneineen. Tutustumme opastetulla kävelyllä kaupungille. Kaupungilla on suuresti arvostettu gastronomia, jota pääsemme maistelevaan yhteisellä lounaalla (sis. hintaan). Lähtö Fuengirolasta klo 9 ja paluu noin klo 21. Oppaana **Ami Lasikari**. Hinta jäsenille 60 € ja muille 70 €. Ilmoittautuminen ja maksu 13.2. klo 18 mennessä.

Kasvitieteellinen puutarha to 19.3.

Lähtö Fuengirolasta klo 10 Benalmadenaan. Tutustumme barokkimaiseen Castillo de Colomaresin monumenttiin, joka kuvaa Amerikkojen löytymistä. Jatkamme Malagaan ja nautimme lounaan (sis. hintaan) historiallisessa Carmenin merikylpylässä. Sen jälkeen siirrymme 1800-luvulla perustettuun Malagan kasvitieteelliseen La Concepción -puutarhaan. Paluu noin klo 18. Oppaana **Liisa Väisänen**. Hinta jäsenille 68 € ja muille 78 €. Ilmoittautuminen ja maksu 12.3.2020 klo 18 mennessä.

Ilmoittautuminen: Toimistolla Calle las Viñas 54 (ma klo 11–14 tai to klo 15–18) tai sähköpostilla matkat@suomela.info (muista matkustajien nimet ja puhelinnumerot).
Maksaminen: Toimistossa käteisellä tai maksukortilla. Tilisiirtona maksettaessa muista lisätä maksun tietoihin matkustajien nimet ja matkakohde. Maksun saaja: Asociación Finlandesa Suomela. Tilinro: **ES16 3058 0822 7127 2001 5807** (sähköisesti maksettaessa ilman välilyöntejä). BIC-SWIFT-koodi: **CCRIES2A**. Pankki: Cajamar Fuengirola.
Peruuttaminen: Jos peruutus tapahtuu alle 14 vrk ennen matkaa, pidätämme maksusta 50 %. Jos peruutus tapahtuu alle 7 vrk ennen matkaa, pidätämme koko maksun.



Reinikaisen kauppa

Vuosi sitten piti konstaapeli Reinikainen huutokauppaa Suomessa. Yleisön pyynnöstä ”hän Reinikainen” **Seppo Pennanen** avaa kauppansa tänäkin vuonna: ”No, paas antain se on konstaapeli Reinikainen tässä morjensta!”

Välillä tehdään kauppaa aikuisten oikeesti hyvillä tavaroilla ja aina väliin laitetaan niin maan perusteellisesti reinikaismaista huumoria. Suomen salin baari on tietysti auki, jotta huutajien suut eivät kuiva ja huutojen eurot nousevat järkeville tasolle. Tuotto kasvattaa Suomen varoja ja auttaa yhdistystä entistä monipuolisempiin toimintoihin.

Konstaapelin virkavallan määräyksellä huutokauppaan osallistuminen ei ole vapaaehtoista vaan pakollista. Huutaminen ei taas ole pakollista, mutta välttämätöntä.

Tavaralahjoitukset 22.2. mennessä Suomen saliin tai toimistolle, mutta ei kirjoja, ei vaatteita, ei kenkiä.

Kauppa on auki sunnuntaina 23.2. klo 14–16 Suomen salissa. Kahvila/baari palvelee. Tervetuloa!



KIINTEISTÖVÄLITÄJÄ
MARKUS AHON

ASUNTOINFO

SUOMELAN
TOIMISTOSSA

TIISTAISIN
KLO 14–16

TERVETULOA!

www.frameproperties.es
puh. 698 438 202

 **FrameProperties**

SPORT MASSAGE INSTITUTE OF FINLAND

HIEROJAOPISTO

Calle las Villas 56, Los Pinos, Fuengirola





OPPILASHIERONNAT
ma-to 12-20
Suomelan jäsenkortilla etuja!

TERVETULOA!

timma.es/spoma / +34 656 630 690

Malaga CF kotiottelu – kaikki mukaan!

Malaga Club de Futbol pelaa Numanciaa vastaan La Rosaleda -kotistadionilla sunnuntai-iltana 9. helmikuuta. Suomalain urheilufaneilla ja sellaisiksi ryhtyville on nyt oiva tilaisuus osallistua futistunnelmaan. La Rosaledalla on parhaimmillaan 30 000 katsojaa kannustamassa kotijoukkuetta sinivalkoisin värein.

Suomalain jäsenyydellä saat samat edut, jotka Malaga CF Fan Club Finland tarjoaa jäsenilleen. Lippujen hinnat ovat ottelu- ja paikkakohtaisia. Bussikuljetuksesta saa 5 euron alennuksen.

Ilmoittautumiset:

malagacffanclubfinland@gmail.com tai Uusi Refla -ravintolassa fanclubin toimistolla, joka on auki ma–pe klo 14–20.

Mainitse jäsenyytesi, mistä nousee busiin ja miten maksat. Lähtö- ja paluupysäkit: Uusi Refla, Benalmadenan tuulimyllyn jälkeinen pysäkki ja Torremolinosin keskusta.



**FUTIS-
OTTELU
SU 9.2.**

Jos saamme kokoon 40 osallistujaa, voimme pyytää bussin Girasolin eteen Los Pacosiin.

Hinnat sis. istumapaikan, kuljetuksen, opastuksen ja **Jaakko Kuusiston** laatiman otteluohjelman. Pääkatsomo katoksen alla 47,50 (jäsen 42,50 €). Päätykatsomo 37,50 (jäsen 32,50 €). Lapset alle 12 v. 22,50 €.

Muista myös seurata maailmanmestariin koripalloa. Fanclubi järjestää matkoja Unicaja Balonceston kotipeleihin liigassa ja europeleissä. Paikkana Malagan Palacio de Deportes Jose Maria Martin Carpena -stadioni, johon mahtuu 11 000 katsojaa.

Malaga C.F. Fan Club Finland on virallinen kannattajaseura tavoitteenaan nostaa sinivalkoisen joukkueen tunnettavuutta.



Autojen vuokraus ja huollot

Sijaisauto käyttöön!

Ilmastointihuollot,

renkaat, vikakoodit, jakopäät, ym!

Vuokraukset Jelena +34 693 576 814

Huollot Risto +358 40 176 1670

www.jeticosta.com

**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@condorsol.com

Tel. +34 952 462 302

+34 640 204 497, +34 634 363 694



Andalusian talvista kauneutta

Helmikuu on vuoden kylmin ja kaunein kuukausi. Mantelipuut kukkivat. Mantelipuiden viisiterälehtiset kukinnot avaavat meille sadunhoitoisen maailman. Andalusian vuoristo koristautuu nyt valkoiseen ja vaaleanpunaiseen juhla vaatetukseensa. Nyt on aika suunnata Mondaan, Guaroon tai Axarquiaan ihastelemaan tuota näkyä.

Me ihmiset saamme myös sonnustautua talvivaatetukseen. On aika ottaa talvitaikemme kaikki irti. Minulle suoranaista nautintoa tuo pitkä, beige villakangastakki. Sen alla voi olla ainoastaan lyhythihainen t-paita tai tarkasti silitetty sininen kauluspaita. Vuosien jälkeen rakastuin uudestaan myös ultrakevyisiin sinisiin toppatakkeihin. Kuinka elämä onkaan helppoa nyt talvella niiden kanssa.

Talvinen Espanja ei ole minulle palelemista varten. Asensin sisälle uuden sukupolven R32-tyyppiset ilmalämpöpumput. Ne ovat aikaisempia energiaystävällisempiä, niillä on nollavaikutus otsonikerrokseen ja ne vaikuttavat 75 % vähemmän maapallon lämpenemiseen. Olen kai osaltani nyt osallistunut paljon puhuttuihin ilmastotalkoisiin.

Talvisen helmikuun kruunaa 28.2. pidettävä Andalusian päivä. Nyt 40. itsehallintovuotta viettävällä Andalusialla on ollut pitkä ja värikäs historia roomalaisten, arabien ja maurien taistelukenttänä. 1936–1939 käyty Espanjan sisällissota ja siitä seurannut Francon diktatuuri esti jo kertaalleen 1936 pidetyn itsehallintoa koskevan kansanäänestyksen toteutumisen. Espanjan historiaa aina 1930-luvulta saakka olemme saaneet seurata Yle Areenalta mm. televisiosarjoissa *La república -tasavalta*, *Franco -unohdettu diktaattori* sekä Francon jälkeistä elämänmenoa kertova *Alcántaran perhe*. Tuo historia on ollut rankka ja repivä, jonka monesti unohdamme Costa del Solin iki-ihanan auringon alla.

Andalusian päivänä syön uusien ilmalämpöpumppujeni alla alkuperäistä kylmää gazpacho-leipäkeittoa. Omassa reseptissäni on kuivattua leipää, ylikypsiä tomatteja, runsaasti valkosipulia, suodattamatonta oliiviöljyä, merisuolaa ja reilu loraus sherrytikkaa. ¡Buen apetito y feliz día de Andalucía!



Kotikoulua ja Tuiskulaa

Kotikoulun toiminnasta vastaavat **Sami ja Kati Lassila** ovat tyytyväisiä siihen, miten koulu on onnistunut kasvattamaan toimintaansa Centro Finlandialta vuokraamissaan tiloissa. Keskeinen sijainti suomalaisten asuttamassa Los Bolichesissa on vauhdittanut toimintaa. Myös Suomela on nähnyt koulun sijainnin hyväksi ja siksi Kotikoulu ja Suomela ovat sopineet tilojen vuokraamisesta kouluaikojen ulkopuolisina aikoina muun muassa bridgen, canastan ja shakin pelaamiseen sekä mahdollisesti myös sukututkimuspiirin käyttöön.

Kotikoulu on tarkoitettu peruskouluikäisille suomalaislapsille, tosin koulussa on oppilaina myös muunkielisiä ja erimaalaisia oppilaita. Koulussa opetetaan suomalaisen opetussuunnitelman mukaisesti ja myös yksilöllisesti opetusta muokaten. Yläasteikäisille annetaan normaalia peruskouluopetusta. Koulun toimintakausi mukailee Suomen koulujen toimintakautta niin aloituksen, lomien kuin päättymisenkin osalta. Vilkkain toiminta-aika on lokakuu.

Toiminta mahdollistaa oppilaille sen,

että he eivät jää espanjanlomansa takia jälkeen kotimaan opinnoistaan. Samalla kaikille oppilaille tarjotaan elämyksellistä oppimista. Oppilaita koulussa on aina Hangosta Karigasniemelle. Oppilaat ottavat Suomesta mukaansa omat oppikirjansa. Toki koululla on jonkin verran oppikirjoja myös omasta takaa.

Kotikoulu täyttää sen markkina-aukon, joka jää kun Aurinkorannikon suomalainen koulu ei voi ottaa kaikkia halukkaita oppilaita itselleen. Pääosa oppilaista on turistien lapsia ja lapsenlapsia. Koulutusta annetaan esikouluikäisiä ysiluokkalaisiin.

Tuiskula on lasten päiväkerho, joka on auki päivittäin klo 9–15. Oppilaat ovat 3–6-vuotiaita ja ovat tyypillisesti viikosta kuukauteen mittaisissa jaksoissa mukana kerhossa. Tuiskulan ryhmä on melko homogeeninen ryhmä.

Lisää Kotikoulun toiminnasta voit lukea kotisivuilta fuengirolankotikoulu.fi sekä facebookista.

*Teksti Jukka Erkkö
Kuva Kotikoulu*



LASKIAISRIEHA ÁLORASSA TIISTAINA 25.2.

Kokopäivän tapahtuma, bussikuljetus Suomesta Girasol-pysäkiltä klo 9, paluu n. klo 17.30
Paikka: Hacienda Los Conejitos, Álora
Liput 35 €/hlö ennakkoon Suomen toimistolta viimeistään ma 24.2. Yhteistyössä Kymppi-paikka, Sofia-opisto ja Suomela.

Tervetuloa lumettomaan laskiaisriehaan!



Ohjelmassa:

- Tulokahvit/viini/olut
- Petankkikisat joukkueittain
- Omituiset olympialaiset -joukkue ja yksilösarjoja
- Valmentajana häärii Seppo Pennanen
- Tietovisa ja arpajaiset
- Runsas lounas talon paellapannusta
- Monotanssit, myös ilman monoja, Duo Seppo Juhani & Hannu
- Laskiaispullakahvit
- Palkintojen jako



fb.com/garage.number1

ITV Katsastus & muut asiointipalvelut
Vikakoodin luku, diagnosointi
Korjaus, Huolto,
Maalaus, Ionisointi

+34 603 393 404 / Jani Huhtanen
info@garagenumberone.com

HIUKSET - KYNNET - RIPSET - MEIKKAUKSET

Suomelan jäsenille -10% kaikista
parturi-kampaamopalveluista!
TERVETULOA!

+34658090537

timma.fi/nordicsalon



AV JESUS CAUTIVO 23
FUENGIROLA (junakadulla, Los Bolichesin kirkon kohdalla)

TAIVAAN- KAPPALEET

Sofia-opiston opinto-
piiristä aikoinaan
tunnettu ja Ursa ry:n
jäsen **Heikki Narkilahti**
luennoi taivaan-
kappaleista Suomen
salin teematilaisuudessa
maanantaina 3.2.
klo 16.30–17.45.
Yleisöltä riittää
varmaankin kysyttävää,
koska tähtitiede on
vanhin tieteenala.
Vapaa pääsy.
Baari/kahvila palvelee.
Tervetuloa!

Kevään RUOKAKURSSIT Suomelassa lauantaisin klo 11–16

37 e (jäsenhinta 33 e)
Sis. raaka-aineet ja
ruokajuomat

1.2. Kalat ja äyriäiset

15.3. Espanja- laiset tapasruuat

4.4. Kokkailua rannalla

Yhteistyössä Sofia-
opisto ja Suomela

MOP Consulting

NOPEASTI · PÄTEVÄSTI · VARMASTI

Autamme kaikissa
Espanjaan muuttoon,
täällä asumiseen ja
omistamiseen
liittyvissä asioissa



Markku ja Antonia
Pyykkö



MOP Consulting
A S E S O R Í A

Avenida de Los Boliches 62, 2.krr, B-ovi,
29640 Fuengirola , Espanja
Puh +34-952 470 884

info@mopconsulting.com - www.mopconsulting.com

Picantti CATERING

WWW.PICANTTI.COM

Antti Pesonen +34 645 297 172
postiapesoselle@gmail.com

Golfkerho valmistautuu tulevaan

Kuluvan kevättalven kilpailukalenteriin ei näillä näkymin tule muutoksia ellei maaliskuussa innostuta kisaamaan jollain edullisella lähikentällä. Ensi syksyn kisa-kalenteri alkaa sen sijaan täyttyä. Seuraavan johtoryhmän ja sen kisoista vastaavien työtä helpottaakseen nykyinen johtoryhmä on jo varannut kisapäivät Cerrado del Águilasta, missä kisataan 40 pelaajan voimin tiistaisin 20.10.–8.12., marraskuun kisoihin on varattu kuhunkin 12 lähtöä. Myös muutamia muita yksittäisiä kisapäiviä on varattu.

Johtoryhmä on myös tehnyt töitä jäsenetusopimusten uusimiseksi tälle vuodelle. Valtaosa viime vuonna voimassa olleista sopimuksista on uusittu ja ne on myös päivitetty nettisivuillemme. Nekin sopimukset, jotka ovat vielä päivittämättä, saadaan valmiiksi ennen 3.2. pidettävää golfkerhon kuukausikokousta. Tällä hetkellä roikkumassa ovat enää Alhaurinin, Guadalhorcen ja Parador de Málaga kenttien sopimukset. El Chapparal'in sopimus, joka ei tule nettiin, esitellään seuraavassa kuukausikokouksessa.

Suomelan pienimuotoinen IT-projekti, joka tähtää matkojen, tapahtumien ja kisailmoittautumisten hoitamiseen ikimallalla ohjelmalla ja jäsenten kannalta mutkatomalla tavalla, etenee edelleen testausvaiheessa. Todennäköisesti käyttöönotto golfin osalta siirretään tulevaan syksyyn ja alkuvuoden kisojen ilmoittautumiset hoidetaan nykyiseen malliin.

Kauden aikana on saatu kimpapakyydit toimimaan kohtuullisen hyvin kisapaikoille pelaajien opittua jo tuntemaan toisensa ja tietäessä, kenen kanssa sopii neuvotella kuljetuksista. Niin Suomelan toimistossa

käyneiltä jäseniltä kuin sähköpostitse saadun palautteen perusteella on kuitenkin ilmeistä, että niin viikkoturisteilla kuin monilla talviasukeillakin on tarvetta kimpakyyteihin myös muulloin kuin vain kilpailuihin matkattaessa. Tätäkin varten on suunniteltu (ilmainen) niin ikään testausvaiheessa oleva työkalu, jonka hallinnointi ei vie kerhon vastuuhenkilöiden aikaa vaan jonka käyttö on avointa ja perustuu jäsenten omaan vastuuseen tietojen syöttämisestä ja poistamisesta. Käyttöönotto on ensi kuun loppupuolella.

Johtoryhmä on saanut ja saamassa lisää voimia toiminnan pyörittämiseen. Vielä kuitenkin tarvitaan muutama työpari Cerrado del Águilan kisajärjestelyihin **Eija Savikon** ja **Timo Jääskeläisen** kanssa vuorottelemaan kisavastaavina. Joka tapauksessa näkymät ovat valoisammat kuin vielä vuodenvaihteessa. Kehotan jäseniä jo tässä vaiheessa tutkailemaan mahdollisuuksia ja vaihtoehtoja 2.3. kevätkokousta varten. Tuolloin valitaan kerhon vastuuhenkilöt tulevalle toimikaudelle.

*Hyviä pelejä toivottaen
Jukka Erkko, puheenjohtaja*

Suomelan Golfkerho

Puheenjohtaja Jukka Erkko
jukka.erkko@gmail.com
+358 40 543 0023

Varapuheenjohtaja Mikko Saarinen
mikko.saarinen@traer.fi
+358 40 062 0361

Sihteeri Virpi Wallenius-Jokinen
virpiw@hotmail.com
+358 40 516 2039

Katso sopimuskentät ja jäsenedut www.suomela.info/golf/edut



**ENNAKKO-
TIETOA
HUHTIKUUN
MATKASTA**

Pääsiäismatka Sevillaan 10.-11.4. (pe-la)

Pääsiäinen on koko Andalusiassa suuren juhlan aikaa, mutta missään se ei ole yhtä näyttävä kuin Sevillassa. Tutustumme espanjalaiseen pääsiäisperinteeseen ja näet näyttävimpiä kulkueita. Tunnelma on huimaava. Tutustumme myös Sevillan taidemuseon aarteisiin. Oppaana FT **Liisa Väisänen**. Merkitse kalenteriisi, lisätietoa myöhemmin. Tervetuloa!

Sofia-opisto järjestää luennon *La Semana Santa -espanjalainen pääsiäinen* ke 8.4. klo 11 opiston Pedro-salissa. 5 €. Luennoitsijana matkan opas FT Liisa Väisänen.

**SUOMALAISTA
HYVÄÄ OLOA
LUONNOLLISESTI**



Jutta



Juha



Jesse



Pasi


KOIVU
HIERONTAPISTE

Fuengirola

**Tervetuloa
rentouttavaan
ja hoitavaan
hierontaan.**

HIERONTAHINTAMME:

45min hieronta
29,50 euroa

60min hieronta
35,00 euroa

90min hieronta
49,50 euroa

EDULLISET OPISKELIJAHIERONNAT:

45min hieronta
20,00 euroa

60min hieronta
25,00 euroa

90min hieronta
34,00 euroa

Avoinna: ma-to 09:00-20:00
pe 09:00-18:00
la 10:00-15:00

Puh: (+358) 46 537 8483
(+34) 673 404 617

info@hierontapistekoivu.com

Hierontapiste Koivu
Avda Padre Jesús Cautivo 34
(Junakatu, Edificio Ofimar,
1 krs, tsto 3)
Los Boliches
Fuengirola

Tilkuista elämänmakuista väriloistoa

Suomelan salissa järjestetyssä tilkkutöiden näyttelyssä joulukuussa 2019 oli esillä töitä **Liisa Turtiaiselta ja Eija Kovalta.**

Minulla oli ilo tutustua näyttelyyn ja kahteen naiseen, jotka silmät sähkönen puhuvat tilkkutöiden tekemisen puolesta. Elämän varrella hankitut kokemukset ja tilkkutekniikat ovat nivoutuneet yhteen saaden työt elämään omaa elämäänsä. Nämä taiteilijat, sillä taiteilijoiksi haluan näitä tilkkumestareita sanoa, kertovat että parasta tilkkutöiden tekemisessä on itsensä toteuttaminen ja se, että niitä tehdessään kaikki muu unohtuu, ympärillä oleva katoaa.

Liisa Turtiainen kertoo kiinnostuneensa tilkkutöistä ja aloittaneensa niiden tekemisen v. 1989 ja liittyneensä Suomelan tilkkupiiriin seuraavana vuonna. Hänen aktiivisesta toiminnastaan mainittakoon: Tilkkuyhdistys Finn Quilt ry, Joensuun Kilta (perustajajäsen) ja Tilkku Amigas Costa del Sol (perustajajäsen). Lempityötä kysyttäessä hän mainitsee *Sininen tähti* -työn vuodelta 2010. Hän kertoo tutustuneensa uu-

siin tilkkutyötekniikoihin: ”Haastetta riittää mutta alkuaikojen työt ovat rakkaimmat”. Suomelan tilkkupiirissä hän on edelleen valmis opettamaan uusia harrastajia.

Eija Kovanen kertoo tutustuneensa tilkkutöihin v. 1989 ja hurahtaneensa heti tähän harrastukseen. Suomelan tilkkupiiriin hän liittyi 2004. Lempityökseen hän mainitsee *Hetki aamuauringon alla*. Miten hänen työnsä ovat saaneet alkunsa? ”Ne ovat syntyneet hänen elämänsä tärkeistä hetkistä, ja luonto on niissä tärkeässä osassa.

Suomelassa toimii aktiivinen ja innokas Tilkkupiiri, jossa uudet tulokkaat toivotaan iloisesti ja lämpimästi tervetulleiksi. Ryhmä kädentaitajia kokoontuu keskeviikkoin klo 9.30 alkaen harrastuksen pariin. Tilkkutyöskentelyn lisäksi piiriläiset järjestävät arpajaisia, joiden tuotoilla on hankittu muun muassa ompelukoneita ja tarvikkeita kerhon käyttöön. Tilkkupiirillä on vuosittain yhteisnäyttely, joka tänä keväänä on Suomelan salissa maaliskuun ajan.

Teksti Marita Hakkarainen



TRAGER

Vapaa keho ja mieli

Haluaisitko kokea liikunnan vapautta ja kivuttomuutta, päästää irti jännityksistä, vapautua stressistä tai muuten vaan rentoutua reilun tunnin ajan?

Jos vastasit kyllä, tule ja koe lempeän, miellyttävän ja kivuttoman manuaalisen Trager-hoidon teho.



Ajanvaraus puhelimitse (Sarille klo 15 jälkeen) / WhatsApp tai tekstiviesti

Sari Lehto p. +358 45 8111 231

Ari Pajunen p. +358 400 259 930

(myös fysioterapia, osteopatia ja faskiahoidot)

Karkauspäivän tanssit

Suomelassa tanssitaan karkauspäivänä 29.2. Valentinon tahdittamana klo 19–22.

Valentino on aidon tanssimusiikin yhtye, joka viettää tänä vuonna 30-vuotisjuhlaa. Ensimmäisen keikkansa se teki lokakuussa 1989. Valentino soittaa triokokoonpanossa perinteistä aikuisten tanssimusiikkia rempseässä *Solistiyhtye Suomi & Korsuorkesteri* -hengessä, harmonikalla soitettuja hienoja tangoja ja valsseja unohtamatta.

Valentinossa musisoivat Aurinkorannikolla tutuiksi tulleet muusikot: harmonikkataitaja **Jari-Pekka Leino**, rumpali-laulaja **Reijo Vesala** ja basisti-laulaja **Kari Koo**.

Tule tanssimaan ja viihtymään ammattitaitoisen suomalaisen tanssimusiikin keralla karkauspäivän pilke silmäkulmassa! Lippu 6 €. Baari/kahvila palvelee. Tervetuloa!

**TANSSIT
LA 29.2.
KLO 19**

VALENTINO



Kari Koo, Reijo Vesala ja Jari-Pekka Leino

Merkitse kalenteriisi myös tämä: Kari Koo & Paula juhlatanssien solisteina la 8.2. klo 19–22, jolloin Kari Koo juhlii 50 vuotta tanssikeikoilla -merkkipäivää.



Monipuolinen kuntosali

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

JARIS RENTALS

SUOMALAINEN AUTOVUOKRAAMO
TAVARAKULJETUS
VARASTOINTIPALVELU

www.jarisrentals.com

+34 952 466 577
+34 640 199 604

Suomelan jäsenmaksut kausi 1.10.2019 – 30.9.2020

Kausi- eli vuosijäsenmaksu 35 €

Kuukausijäsenmaksu 15 € (30 päivää)

Opiskelijajäsenmaksu 15 €/kausi

Perhejäsenyys 80 €/kausi tai 40 €/kk
(2 aikuista + lapset)

Ainaisjäsenmaksu 350 €

Jäseneksi voi liittyä Suomelan toimis-
tolla (ma klo 11-14 tai to klo 15-18).
Maksu käteisellä tai maksukortilla.

Jäsenyyssasiat myös Centro Finlandian
infossa, jossa maksut vain käteisellä.

Tilisiirtona maksettaessa muista lisätä
maksun tietoihin jäsenten nimet.

Maksun saaja:

Asociación Finlandesa Suomela.

Tilinumero:

ES16 3058 0822 7127 2001 5807

(sähköisesti maksettaessa ilman
välilyöntejä).

BIC-SWIFT-koodi: **CCRIES2A**.

Pankki: Cajamar Fuengirola.



Tärkeitä numeroita:

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



SUOMELA VUOKRAA

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

SUOMELAN JÄSENEDET

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

SUOMELAN OSOITTEET

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

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

Yhteystiedot

Toiminnanjohtaja

Filip Bovin

tj@suomela.info

+34 603 123 657

Hallitus

Puheenjohtaja Paavo Ässämäki

hallitus@suomela.info

+358 40 073 3656

Varapj, tilavastaava Jukka Mero

pj@suomela.info

+34 680 818 754

Sihteeri Virpi Wallenius-Jokinen

tilat@suomela.info

+358 40 516 2039

Rahastonhoitaja Marja Kakko

sihteeri@suomela.info

+358 44 591 3625

Tiedottaja Jussi-Mikko Kesti

rahastonhoitaja@suomela.info

+358 40 546 6402

Harjoittelijat, Riitta Pulkki

media@suomela.info

+358 50 364 8113

Golf, Jukka Erkkö

harjoittelijat@suomela.info

+358 40 543 0023

Tapahtumat, Marita Hakkarainen

golf@suomela.info

+358 40 507 3133

tapahtumat@suomela.info

Toimisto: info@suomela.info

Kotisivut: www.suomela.info

Ravintola

Eliisa Ässämäki, ravintolavastaava

ravintola@suomela.info

+358 40 583 3317

Janne Nahkiaisola, kokki

kokki@suomela.info

+34 604 157 521

Kirjasto

Helena Saarimäki

kirjasto@suomela.info

+358 50 406 3834

Anni Tammisto

+358 40 592 0977

Harrastuspiirien yhteystiedot seuraavalla sivulla.



TERVETULOA TUTUSTUMAAN TAITEILIJÄ OLLI JOEN TEOKSIIN
PUEBLA LUCIAN GALLERIAN MYYNTINÄYTTELYYN FUENGIROLAAN
VARAA AIKASI ESITTELYYN MARINKA JOKI +34 693499069 TAI markkajaleo@gmail.com

Opiskelu

• Digikerho	Filip Bovin	digi@suomela.info	+34 603 123 657
• Espanjan kieli	Tina Lindén	espanja@suomela.info	+34 670 671 483
• Kamerakerho	Olavi Kurkela	kamera@suomela.info	+358 40 583 1497
• Muistipiiri	Ulla Turtola	muisti@suomela.info	+34 645 059 708

Käden taidot

• Hopeasepät	Erkki Vilamaa	hopeasepat@suomela.info	+358 44 236 7708
• Käsityökerho	Ulla Turtola	kasityo@suomela.info	+34 645 059 708
• Savimuotoilu	Helena Björklund	lasijasavi@suomela.info	+358 40 062 9211
• Leivonta (itseohjautuva ryhmä)		leivonta@suomela.info	
• Tilkkukerho	Irja Kalske	tilkku@suomela.info	+358 40 747 9633

Kulttuuri

• Helisevät	Tuula Kärki	helisevat@suomela.info	+358 45 256 9844
• Viihdekuoro	Kari Alajuma	viihdekuoro@suomela.info	+358 40 076 4854
• Kirjallisuus	Anni Tammisto	kirjallisuus@suomela.info	+358 40 592 0977
	Helena Saarimäki		+358 50 406 3834
• Kuvataidepiiri	Tarja Pihlanen	kuvataide@suomela.info	+34 657 850 303
• Matkat	Filip Bovin	matkat@suomela.info	+34 603 123 657

Kuntoilu

• Jooga	Riitta Pulkki	jooga@suomela.info	+358 50 364 8113
• Keppijumppa	Riitta Pulkki	keppijumppa@suomela.info	+358 50 364 8113
• Soft-jumppa	Raija Ihanainen	softjumppa@suomela.info	+34 634 308 556
• Äijäjumppa	Markku Juhola	aiajumppa@suomela.info	+358 44 976 6516
• Tanssijumppa	Marja Kurkela	tanssijumppa@suomela.info	+358 41 546 7808
• Venyttely	Riitta Pulkki	venyttely@suomela.info	+358 50 364 8113

Lajit

• Frisbeegolf	Jaakko Nick	frisbeegolf@suomela.info	+358 50 025 2167
• Futis	Timo Jokinen	futis@suomela.info	+358 40 060 6840
• Golf	Jukka Erkkö	golf@suomela.info	+358 40 543 0023
• Katulätkä	Filip Bovin	katulotka@suomela.info	+34 603 123 657
• Padel	Aarne Laaksonen	padel@suomela.info	+358 50 024 4442
• Petankki	Seppo Pennanen	petankki@suomela.info	+358 40 751 5115
• Sähly	Kari Sulin	sahly@suomela.info	+358 40 770 0700

Ulkoilu

• Luontopiiri	Veikko Makkonen	luonto@suomela.info	+358 40 012 8644
• Mijas-kävely (eri vetäjiä)		mijaskavely@suomela.info	

Tanssi ja viihde

• Canasta	Ilkka Ruopuro	canasta@suomela.info	+358 50 321 3331
• Karaoke	Marianne Ojala	karaoke@suomela.info	+358 44 538 8824
	Tuula Kärki		+358 45 256 9844
• Lavatanssi	Marita Hakkarainen	lavatanssi@suomela.info	+358 40 507 3133
• Shakki	Jukka Erkkö	shakki@suomela.info	+358 40 543 0023
• Rivitanssi	Marita Hakkarainen	rivitanssi@suomela.info	+358 40 507 3133
	Tuula Kaunisto		+358 40 053 0967
• Tahdikkaat tanssit (eri muusikoita)		tahdikkaat@suomela.info	

HAMMASKLINIKKA

Los Boliches
Fuengirola

Puhelin:

952 66 45 45



Ensimmäinen
käynti ja tarkastus,
täysin ilmaisia

BORJA ALCOHOLADO
CLÍNICA ODONTOLÓGICA

Av. Nuestro Padre Jesús Cautivo, 35

Helmikuun tarjous Suomalain jäsenille!

Maitokolmion
Meijerivoi **4,95 €**
500 g

Vähälaktoosinen



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

Avoimma ma-pe10-19, la 10-16



Ravintola Uusi Refla FUENGIROLAN SATAMASSA

Olemme avoinna vuoden jokaisena päivänä.
Suosittu keittiömme avaa päivittäin puolen
päivän aikaan ja on avoinna ilta-yöhön!

www.uusirefla.com - +34 952 47 92 63



SUOMALAISTEN SUOSIMA OPTIKKOLIIKE



- NÄÖNTARKASTUS 3D
- PIILOLINSSIT
- NÄKÖTERAPIA
- SILMÄNPÖHJÄKUVAAUS

KUIVIEN SILMIEN DIAGNOSOINTI -
GLAUKOOMA TUTKIMUKSET -
KUULOTESTIT JA -LAITTEET -

Av. Los Boliches 80, Fuengirola, puh. 952 46 08 88

ma-pe 9.30-20, la 10-13.30
SUOMENKIELINEN PALVELU

Av. de Mijas 6, Fuengirola, puh. 952 47 57 88

ma-pe 9.30-19.30, la 10-13.30
SUOMENKIELINEN PALVELU

Av. Las Margaritas 65, Las Lagunas, puh. 952 59 20 90

ma-pe 10-14 ja 17-20.30, la 10-13.30

Ammattitaitoista ja asiantuntevaa palvelua kaikkeen näkemiseen
liittyvissä asioissa jo vuodesta 1966. Runsas valikoima laadukkaita
merkkikehyksiä. Asiantuntevaa palvelua myös kuulolaitteista.

LOS BOLICHES
Salon *Image* BEAUTY SALON

AV. JESUS CAUTIVO 44 LOC. 7

Kampaamopalvelut	Ripsienpidennykset
Kosmetologipalvelut	Lash lift
Urheiluhieronta	Henna brow
Kestopigmentointi	Rakennekynnet
Koulutukset	Geellilakkaus
Noutotukku	Jalkahoito

+34 633 017 300

www.salonimago.es

Suomalaiset erikoislääkärit Aurinkorannikolla



SOL EYES

Avenida Alcalde Clemente Diaz Ruiz 3,
29640 Fuengirola, puh: +34 952 470 073

**Ambulanssi ja
Lääkäripäivystys
24h/vrk**

 **vithas
hospital**
Xanit Internacional

Sairaala palveluksessanne.

Kaikki erikoislääkäri- ja kirurgipalvelut
uusimmalla teknologialla

Ensiapu ja Lastenlääkärin

päivystys 24h/vrk (hätänumero 900 200 116).

Työskentelemme kansainvälisten sekä kansallisten
vakuutusyhtiöiden kanssa

Ajanvaraukset Suomen kielellä. Soita: (+34) 616 241 290

Vastaavat: Vera Riekkinen ja Taina Patella



Organization Accredited
by Joint Commission International

**Suomenkielisiä
lääkäreitä ja
henkilökuntaa**

Vithas Xanit International Hospital

Avda. de los Argonautas s/n. Benalmádena,
Málaga. Puh: 952 367 190

Suomenkielinen Yhteyshenkilö:

Marita Ekman

Puh: 696 981 372

Vithas Xanit Fuengirola

Avda. Ramón y Cajal s/n. Edificio Beroe. Fuengirola,
Málaga. Puh: 952 477 310

Vithas Salud Rincón Medical Centre Torremolinos

Calle Hoyo, 15.

Torremolinos. Puh: 952 058 860