

Suomelan Sanomat

ASOCIACIÓN FINLANDESA SUOMELA • JÄSENLEHTI N:O 188 • MAALISKUU 2022



Maaliskuun matkat: Sierra Nevada & Granada

**Lääkehoidon
kokonaisarviointi**

**Jalkapalloa,
padelia ja
golf-uutisia**

**Ota talteen
tapahtuma-
kalenteri**



**Teatteriohjaaja
Eeva Keinonen, s. 27**

CITYMEDIA Fuengirola.fi

Aurinkorannikon uutiset,
tapahtumat ja ihmiset.

Lue joka perjantai.
Verkoissa jo
torstai-iltana!



MÁLAGA • TORREMOLINOS • BENALMÁDENA
• FUENGIROLA • CALAHONDA • MARBELLA

HAMMASKLINIKKA

Los Boliches
Fuengirola

Puhelin:
952 66 45 45



BORJA ALCOHOLADO
CLÍNICA ODONTOLÓGICA
Av. Nuestro Padre Jesús Cautivo, 35



Ensimmäinen
käynti ja tarkastus,
täysin ilmaisia

Digitukea Espanjassa

Aurinkorannikon Digimies tarjoaa apua
tietokoneiden, tablettien, älypuhelimien
ja muiden digilaitteiden käytössä,
asennuksessa ja huollossa.

Varaa aika kotikäynnille:

Puh/WhatsApp: +34 655 392 092

Sähköposti: hola@digimi.es

Facebook: facebook.com/digimies



Digimi.es

HAMMASKLINIKKA

Los Boliches
Fuengirola

Puhelin:
952 66 45 45



BORJA ALCOHOLADO
CLÍNICA ODONTOLÓGICA
Av. Nuestro Padre Jesús Cautivo, 35



Ensimmäinen
käynti ja tarkastus,
täysin ilmaisia

JARIS RENTALS

SUOMALAINEN AUTOVUOKRAAMO
TAVARAKULJETUS
VARASTOINTIPALVELU

www.jarisrentals.com

+34 952 466 577
+34 640 199 604

AJ FORSMAN
ABOGADOS

Asianajotoimisto

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

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



TUYA ROPAS TUYA RODAS

MAKIA **ASUYAMA**
Suomalainen
ekologinen vaatekauppa
Los Bolichesin sydämessä.
Uusia ja kierrätettyjä vaatteita
jalkineita, asusteita, koruja ym.
Tervetuloa tekemään löytöjä!

Av. de Los Boliches 47, +34 656 364 748
(Bussikadulla vastapäätä Costa Kohvikia)



Rapistuva vai kukoistava kolmekymppinen?

Suomelan sali on kuin yksi meistä: kun yksi nurkka on korjattu, niin seuraavaa pitää alkaa laittamaan kuntoon. Uunit ja tiskikoneet vetelee viimeisiään, salin netti pätkee ja jääkaapit kuluttavat sähköä kuin viimeistä päivää. Yläkerran naapuri tekee kiusaa eikä päästä korjauttamaan heiltä tulevaa vesivuotoa Suomelan salin katossa. Sellaista se on, kun tulee tiettyyn ikään, ei pelkällä pinotexillä pärjää. Nämä ovat asioita, jotka eivät päällepäin varsinaisesti jäsenistölle näy, mutta ovat asioita, jotka vaikuttavat toimintaamme. Uudistusta, korjausta, päivitystä ja päivittelyä vaatii saada kaikki kuntoon.

Suhtautuminen asioihin on aina valinta. Näkeekö ongelman tai epäkohdan vai ainoastaan hoidettavan käytännön asian? Työelämässä olen käyttänyt ohjenuorana: älä tuo minulle pelkkää ongelmaa vaan myös ratkaisuehdotus! On helppo osoitella sormella vikoja, mutta jonkin verran haasteellisempaa on kääriä hihat ja hoitaa asiat kuntoon. On aina niitä, jotka tykkäävät kolistella tynnyreitä muttei tehdä mitään. Ja sitten niitä ihmisiä, jotka vain tarttuvat toimeen ja tekevät. Kumpaan ryhmään meistä itse kukin kuuluu?

Ensimmäinen (ja ehkä ainoa, senhän tiedämme vasta 7.3. vuosikokouksessa) puheenjohtajakauteni alkaa olla takana. Kun tulee valituksi täysipäiväiseen ja täysipäiväiseen hommaan pystymetsästä täyttää työpäivää ja viikkoa painava untuvikko, niin on siinä oppimista, sietämistä ja venymistä hallituskumppaneilla, jäsenistöllä, työkavereilla ja varsinkin perheelläni ollut. Kaikille teille kiitos avusta, tuesta, neuvoista, opista, veto- ja työntöavusta! Uskon, että kynnys astua ensimmäisen kerran Suomelaan on madaltunut ja se pitää meidät elinvoimaisina.

*Kirsi Oras
Suomelan puheenjohtaja*

Puheenjohtajalta: Rapistuva vai kukoistava Suomela?	1
Maaliskuu sisällysluettelo	2
Päätoimittajalta: Kesää odotellessa	3
MATKAILU:	
Oliiviöljyn jäljillä	4
Suositettu retkikohde Retama	6
Avoimet ovet Suomelassa	7
Matkamuistoja: Minun helmeni Andalusiassa	8
Maaliskuu matkat: Sierra Nevada & Granada	10
Elokuva-arvostelu: Raid	11
TERVEYS:	
Mitä lääkehoidon arviointi tarkoittaa?	12
Mitä jos uudet lasit eivät tunnukaan hyviltä?	13
Liikunta-alan harjoittelijat tutuiksi	14
Maanantain teematilaisuudet	15
Maaliskuu tilaisuudet	16
Viikko-ohjelma	17
Keskiviikon lounasmenu	18
URHEILU:	
Teräväinen: Joskus pyörä on keksittävä uudelleen	19
Jalkapallo: Sinivalkoinen kotijoukkue	20
Padel: Suomela Open 12.2.2022	21
Golf: Golffareilla uusi vetäjä ja johtoryhmä	22
Uniikkeja töitä savesta	24
Tullaan tutuksi: Harri Savolainen & Eeva Keinonen	26
Tapahtumia: Frisbeegolf, näyttely, yleiskokous, tanssit	28
Magic Show Noora Karma	30
Ota yhteyttä: Hallitus ja muut toiminnot	31
Suomela-info: Jäsenmaksut, -edut ym.	31
Harrastuspiirit: vetäjät ja yhteystiedot	32



**OTA
TALTEEN!**

Suomelan Sanomat Kustantaja: Asociación Finlandesa Suomela
Päätoimittaja: Riitta Pulkki, media@suomela.info
Toimittajat: Leena Keskiaho ja Jussi-Mikko Kesti
Ulkoasu: Ritva Pekkanen, pekkanen.ritva@gmail.com
Painopaikka: P&R GRAFIS, S.A., Mijas Painosmäärä: 1500 kpl
Lehti on ilmainen ja ilmestyy kuukausittain loka-maaliskuussa (6 nroa/v).



Kesää odotellessa

Kevätpäiväntausus hyvästelee talven kevään tieltä ja huomaamatta ollaan kesän keskellä. Suomelan Sanomien toimikauden kuusi numeroa on painettu ja toivottavasti luettu. Suomelan toiminta jää tauolle. Portti on auki kesälaitumelle, missä se laidun sitten onkaan.

Suomela on selviytynyt historiallisesti merkittävästä toimikaudesta loistavasti sinnikkyydellä ja periksiantamattomuudella. Sanomien rooli mediankanavana on ollut ja on edelleen merkittävä. Tarkkaan harkittu, laadukas informaatio on joskus haasteellista muuttuvien asioiden seurauksena. Toimituksessa mietimme ja ideoimme uudistuksia tulevaa syksyä ajatellen ja ilomieliin otamme lukijakunnan vinkit huomioon. Espanjan kielen opiskelu on trendikästä ja kannustus on tärkeää. Seuraaviin lehtiin varataan palstatilaa pienille kielipähkinöille koulutuksen tueksi.

Uudistuminen on ensiarvoista. Sanomat tavoittelee uutta lukijakuntaa nykyisen lisäksi. Suurin muutos tiimissä tulee olemaan, kun lehden taittaja **Ritva Pekkanen** jättää seitsenvuotisen pestinsä ja lähtee uusien haasteiden äärelle. Toimituskunta kiittää Ritvaa arvokkaasta ja korvaamattoman suuresta lehden hyväksi tekemästä työstä. Ihania tulevia seitsenvuosia Sinulle Ritva!

Toimitus ei ole jäänyt pulaan. Voimme ilomieliin toivottaa tiimiimme tervetulleeksi taittaja **Ella Martelan**. Hän ottaa vastuun tehtävästä syksyllä. Kiitos ahkerat kollegat Ritva Pekkanen, **Leena Keskiaho** ja **Jussi-Mikko Kesti**. Kiitos kolumnistit, erikoisartikkelien kirjoittajat, valokuvaajat, mainostajat, lukijakunta ja hallitus. Jokaisen tuki on ensiarvoista.

Riitta Pulkki

**Lukuiloa Sanomien parissa ja oikein hyvää kesää
kaikille! Syksyllä taas tavataan!**



Kuva Riitta Pulkki

Oliiviöljyn jäljillä

Suomelan matkailu on päässyt hyvään alkuun vaitonaisen jakson jälkeen. Palautuminen normaaliin elämänrytmiin on hyvällä alulla, ja ihmiset kaipaavat sosiaalista elämää ympärilleen. Nelisenkymmentä henkilöä lähti vierailulle helmikuun ensimmäisenä päivänä tutustumaan oliiviöljyn tuottamiseen. Retken kohteena oli *Aceites Molisur* -oliiviöljyn puristamo, joka sijaitsee Andalusiassa, Málagaan provinssissa, Alhaurin el Granden kaupungin alueella. Oliiviöljy on viljellyn oliivipuun hedelmistä saatu ruokaöljy. Oliiviöljy kuuluu Välimeren ruokavalioon olennaisena osana yhtä hyvin kuin ruoan kanssa nautittu punaviini, valkosipuli ja vihannekset. Oliiviöljyä, tuota ”kultaiseksi nesteeksi” kutsuttua öljyä on puristettu historian mukaan jo tuhansia vuosia ennen ajanlaskun alkua.

Aceites Molisur ja Maria José

Reilun puolentunnin ajomatkan päässä Fuengirolasta bussi saapui tuotantolaitoksen pihaan, missä **Maria José** jo odotti. Hän on perheyhteyksessä toisen polven edustaja ja toimii oppaana. Taitava **Kirsi Oras** tulkki Marian espanjankielistä selostusta loistavin sanavalinnoin. Maria kertoi asiantuntevasti ja hyvin kattavasti oliivipuun, hedelmien

(marjojen), kivien ja jäljelle jääneen ”mäskin” hyödyntämisistä eri käyttötarkoituksiin. Oliivipuuta pitää hoitaa ja kasvattaa sekä kastelujärjestelmän toimia niin, että viljely on tuottoisaa ja kannattavaa. Hän selvitti perinpohjaisesti, miten kuuluisan andalusialaisen *Aceite de Oliva Virgen Extra* -neitsytoliiviöljyn valmistusprosessi etenee korkeiden laatustandardien mukaisesti ja miten paras oliiviöljy tuotetaan mekaanisin menetelmin varhaisen sadon hojiblanca-lajikkeesta siten, että marjojen öljystä erottuu voimakas maku, tuoksu ja kurkunpäässä tuntuva kirpeä kitkeryys. Oliiviöljyn merkittävä laatuksiteeri on sen happamuuden määrä, mitä pienempi (korkeintaan 0,8 %) lukema on, sen parempi laatu. Jotta matala happopitoisuus saavutetaan, puristaminen täytyy tapahtua keräämispäivänä mahdollisimman pian poimimisen jälkeen, jolloin oliivit eivät ehdi käymään eli fermentoitumaan.

Museossa ja modernissa

Perusteelliset opastukset museossa sadan vuoden takaisiin menetelmiin ja siitä nykyaikaiseen puristusprosessiin vastasivat moniin kysymyksiin: miten oliiviöljyä oikein valmistetaan, miksi se on niin superfoodia, voiko marjoja syödä? Vierailu oliivimuseos-



sa oli mielenkiintoinen kokemus. Museon vintage-käyttöesineiden valinta ja sijoittelu näytti tarkoin harkitulta ja tyylikkäältä. Oliiviöljyn valmistusprosessi oli hyvin havainnollisesti tuotu esille oliivimarjojen keruuseen käytettyjä juuttisäkkejä myöten. Ennen lähtöä kauppa avasi ovensa ja jokaisella oli mahdollisuus ostaa itselle paras oliiviöljytuote kotiin tuliaisiksi. Moderniin tuotantolaitokseen tutustuimme opastetulla kierroksella. Näimme vastaanottolaiturin, kuljetinnauhvoja ja monen kokoisia ruostumattomasta teräksestä valmistettuja säiliöitä. Ero museossa nähtyyn puristimeen, jossa kaksi 700 kg painavaa kiveä litistivät marjat, oli huikea, kun katsoi isolla sähkömoottorilla varustettua, suhteellisen pienikokoista nyky-puristinta. Tuotantoprosesseja ei ollut käynnissä, koska kauden sato oli jo puristettu.

Mietteitä matkan varrelta

Oliivituotannosta matka jatkui kohti Pizaran kylää. Kauniiden vuorimaisemien keskellä, lounaspaikan atriumpihalla nautimme leppoisassa tunnelmassa herkullista paellaa. Ravintolan yhteydessä on perinнемuseo ja taidegalleria, joihin osa retkeläisistä perehtyi. *Restaurante Cortijo del Arte* -ravintolan yhteydessä on myös hotelli.

Matkalle osallistunut **Jouni Laurila** sanoo olleensa kerran aiemmin vastaavalla vierailulla, mutta kyseessä oli vähän van-

hempi laitos. ”Halusin nyt tulla katsomaan oliiviöljyn nykyaikaista valmistusta ja tietämään lisää laaduista”, hän kertoo ja jatkaa: ”Käytän päivittäin öljyä leivän päällä ja aamulla jogurtissa.” Matkalla mukana olleet **Tuula ja Juhani Rinne** ovat juuri liittyneet Suomalaisen jäseniksi ja kertoivat tyytyväisinä, että kannatti ilmoittautua ja osallistua. ”Odotukset täyttyivät täysin”, Tuula toteaa ja Juhani jatkaa: ”Todella mielenkiintoista saada ymmärrystä oliiviöljyn valmistuksesta ja aceite-laaduista.” Myös upeat maisemat, retken selkeä opastus ja lounas jäivät Rinneiden mieliin.

Öljytilan opas Maria José painotti useaan kertaan oliiviöljyn terveysvaikutuksia, joihin **Tiina Kohonen** oli kiinnittänyt huomionsa. Hän osallistui retkelle substanssin vuoksi. ”Tieto oliiviöljyn merkityksestä ravinnossa ja elämäntavassa oli mielenkiintoista kuultavaa ja opittavaa”, Tiina toteaa ja jatkaa: ”Vuorimaisemia jaksaa ihailla, kiitos järjestelyistä.” Retkelle osallistuneet **Eeva ja Markku Immonen** halusivat lähteä reissuun ja päästä näkemään maaseutua. ”Minusta tämä oli hirvittävän hyvä ja kiva retki”, Eeva toteaa. Oliiviöljyn maistelusta kurkkuun jäänyt kirpeä aistimus ja oliivimarmeladin mukava maku jäivät hänen mieleensä. ”Aion kotona lisätä oliiviöljyn käyttöä salaattien kastikkeena”, Eeva lupaa.

Riitta Pulkki



SUOSITTU RETKIKOHDE RETAMA

Retama on vuoristossa kuivassakin maastossa kasvava pensasmainen kasvi, jonka kukat ovat keltaisia. Tässä artikkelissa emme tutustu kukkiin emmekä puutarhoihin. *Peña Caballista la Retama de Mijas* on perinteikäs klubityyppinen ravintola. Se sijaitsee Los Pacosista Mijas Pueblon suuntaan vuorimaisemassa. Siellä polveilevat patikointireitit ovat tuttuja Suomelan Mijas-kävelyn osallistujille. Sunnuntaiaamuisen retken paluupolku kulkee tämän Peña Caballistan kautta tarjoten virkistävän levähdyspisteen.

Ravintolalla on pitkät perinteet. Señor **Antonio Marquez Perez** (1954–2020) perusti ratsutilansa yhteyteen ravintolan, jossa tarjoiltiin Andalusalille tyypillistä kotiruokaa. Don Antonio oli aikansa nimekäs hevostaituri ja koulutti hevosia. Hän oli myös kuuluisa esiintyjä hevosineen fiestoissa ja ferioilla. Nykyään tilan naapurissa on hevostalli, josta voi vuokrata ratsun tarvikkeineen hubertukselle tai maneesissa ratsastamiseen. **Don Luis** opastaa *Rutas a Caballosa*.

Peña Retamaa ylläpitää nykyisin uusi

sukupolvi. Sisarukset **Belinda** ja **Daniel Marquez Huttunen** toimivat yrittäjinä perinteitä kunnioittaen. Äiti **Erja** on paluunuttanut Suomeen, mutta vierailee usein matriarkaatin roolissa. Retaman johtotähdenä on tarjota perusandalusialaista ruokaa viihtyisässä miljöössä vuorimaisemien ympäröiminä. Paikkaan on nousujohteinen betonipinnoitettu kapea tie ja useita polkuja. Autolla on helppo saapua Los Pacosista A7-tien alikulkutunnelin kautta. Muutama La Retama -opastekin näkyy. Hyvä ohje on: aja rohkeasti jyrkästi ylös. Ravintolan ruuhka-aikoina on paras käyttää taksia, koska parkkipaikat ovat rajalliset.

Erityisen suosittuja ovat lauantaist paela-tarjoilut. Suuresta valurautapannusta paella-mixtaa riittää iltpäivästä iltaan suu- rellekin seurueelle. Perjantaille klubille voi varata suurempiakin yksityistilaisuuksia. Sunnuntaisin on tarjolla hehkuvien hiilten loisteessa grillatut monilihaiset annokset salaatin ja perunoiden kera. Ruoka mais- tuu niin hyvin, että lähes aina paikka on täynnä. Silloin etusijalla ovat pöydän va-

Jatkaa seuraavalla sivulla



ranneet vieraat. Belinda suosittelee soittamaan varauksen hyvissä ajoin. Tiistaista perjantaihin on tarjolla päivän lautanen, ja listalta löytyy lisää vaihtoehtoja. Tarjoilu ei ole hienostelevaa ja juuri siksi maalaismainen tunnelma ja Andalusiain ruokaperinne maistuvat yksinkertaisuudessaan. Hyvää ruokahalua!

Teksti ja kuvat Jussi-Mikko Kesti

Peña Caballista la Retama de Mijas
Diseminado 31, 2965 Mijas
puh. +34 648 881 232
Ti-su alk. klo 12, pe paella-tarjoilu
alk. klo 15, su grillipäivä alk. klo 14

AVOIMET OVET SUOMELASSA

Suomela järjesti tiloissaan lauantaina 29.1. Avoimet Ovet -tapahtuman. Monipuolinen ja informatiivinen päivä kiinnosti. Ihmisiä saapui paikalle runsaslukuisena ja tasaisena virtana koko tilaisuuden ajan. Yhdistyksen vapaaehtoiset puurtajat, harrastuspiirien vetäjät ja johtohenkilöt esittelivät toimintoja monin tavoin. Pienimuotoisista lajikokeiluista ja -näytöksistä saattoi löytää kipinän uuteen harrastukseen. Yhdistystoiminnasta kiinnostuneilla oli loistava mahdollisuus tutustua toiminnan haasteisiin ja mahdollisesti tulla mukaan vaikuttamaan ja ideoimaan.

Sisä- ja ulkotiloihin sijoitettujen palvelupisteiden ympärille syntyi jopa ruuhkaa ajoittain. Makkaragrilli, cava-baari ja tuoreet munkit kahvin kera – niihin houkutuksiin oli helppo sortua. Aurinkoinen ilma innosti tekemään myös kirpputorilöytöjä Girasolin patiolle sijoitettujen pöytien tarjonnasta.

Teksti ja kuvat Riitta Pulkki



Ahkerat juomanlaskijat Jussi-Mikko Kesti ja Marja Kakko tarjoilivat 152 lasia cavaa.

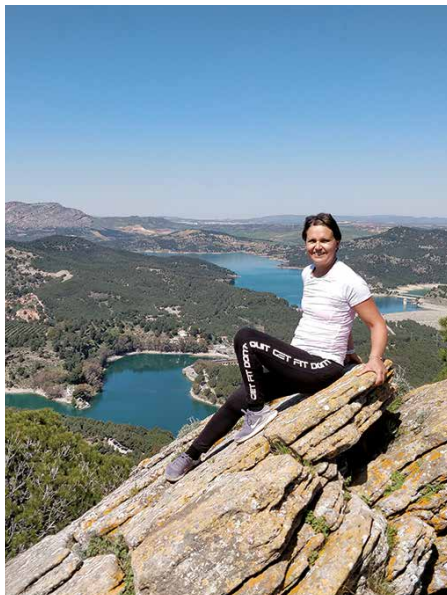
Minun helmeni Andalusiassa

Lukijamme ovat talven mittaan jakaneet yhteensä 21 vinkkiä omista mieleenpainuvista lähikohteistaan. Kiitos kaikille osallistuneille.



Muelle de las Carabelas, Huelva

Historiasta ja löytöretkistä kiinnostuneille suosittelem vierailla Huelvan kaupungin kupeessa Palos de la Fronterassa sijaitsevassa merimuseossa. Siellä on täydelliset jäljennökset kolmesta Kolumbuksen aluksesta, La Niñasta, La Pintasta ja La Santa Maríasta. Jäljennökset rakennettiin vuonna 1992 juhlistamaan Amerikan löytämisen 500-vuotisjuhlaa. Museossa on laivojen lisäksi myös muita löytöretkiajan elämää käsitteleviä näyttelyitä. Museo on auki koko vuoden päivittäin klo 9.30–20 maanantaita lukuunottamatta ja se on yksi Andalusiassa suosituimmista turistikohdeista. Sisäänkäynnin hinta on 7,50 €. Huom! vain kortilla, ei käteismaksuja. *Merja Kokkonen*



Pico del Convento, El Chorro

Andalusiassa parhaita kohteita itselleni ovat olleet vaellukset alueille, joita ei ole merkitty kirjoihin ja kansiin. Yksi ikimuistoisimmista on viimeisin vaellus Pico Conventolle, joka sijaitsee 619 metrin korkeudessa El Chorron alueella. Reitti kulkee osittain kuuluisan kallioseinämään rakennetun Caminito del Rey -kävelyreitillä yläpuolella. Maisemat ovat huikaisevan kauniit. Vaellus on vaativa ja sille tulee lähteä vain asiantuntevan oppaan johdolla. El Chorron järviolueella on kuitenkin myös paljon muuta nähtävää ja koettavaa sekä helpompia retkeilyalueita, joihin voi mennä viettämään ihanan rentouttavaa päivää omia aikojaan. *Saara Heikkilä*



Esteponan kaupunki on kuin ulkoilmamuseo, jossa voi nauttia taiteesta.

Iznájar, Córdoba (Kuva lehden kannessa)

Noin 85 km päässä Malagasta kohoaa turkoosin tekojärven ja oliivipuurinteiden ympäröimä 800-luvulla maurilaisvalloittajien rakentama Hisn Ashar -linna. Se on nimikaimansa valkoisen andalusialaiskylän päänähtävyys upean sijainnin lisäksi. Huipulle pääsee jyrkkäköjä, mutta hyväkulkuisia portaita, jotka eivät huonompikuntoistakaan liikaa rasita. Ja maisemat palkitsevat. Auto kannattaa jättää suosiolla P-alueelle ahtaiden yksisuuntaisten katujen vuoksi. Nähtävää on paljon, mm. vuosituhannen takaisesta teatterikulttuurin harrastuksesta osoituksena oleva lukuisin taivaansinisin kukkaruukuin koristeltu aukio, Patio de las Comedias.

Leena Häkkilä

Ruta de los Murales, Estepona

Esteponan idyllisestä kaupungista löytyy kaksi lempikohdettani: Orkideatalo ja Seinämaalausten reitti. Orkideatalossa kannattaa vierailla vasta loppukevästä, nyt ei kukinta ole vielä alkanut. Toukokuussa sadat eri lajikkeet avaavat nuppunsa ja näkymät ovat päätähuimaavat. Seinämaalauksia sen sijaan pääsee ihailemaan milloin vain eikä pandemiakaan ole esteenä. Turisti-infosta saa kartan, johon on merkitty 44 kohdetta teostietoineen. Pelkästään pääkadun, Calle Terrazan, varrella niitä on toistakymmentä kuten kuvassa näkyvä moniosainen Kalastaja-teos. Espanjassa katutaide on kovassa suosiossa ja Malagassakin on siitä hyviä esimerkkejä.

Kaisa Mattson

Matkat maaliskuu 2022



Sierra Nevada – alppitunnelmaa Andalusiassa pe 11.3. klo 9–20

Suomela järjestää bussimatkan Euroopan aurinkoisimpaan hiihtokeskukseen Sierra Nevadaan, Granadan maakuntaan. Jyrkissä rinteissä seisovien hotellien ja mökkien arkkitehtuuri johtaa andalusialaiseen alppitunnelmaan. Sierra Nevadassa sijaitsee myös manner-Espanjan korkein huippu, Mulhacén (3479 m).

Päivän aikana voi nousta näköala-ajelulle gondoli hissillä (19,50 €). Pääteasemalla voi nauttia rinnekahviloiden ja -ravintoloiden antimista. Matka Sierra Nevadaan kestää n. 2,5 tuntia, matkalla pidämme tauon. Oppaana toimii Suomen oma **Ulla Turtola**.

Hinta: 20 € jäsenet, 30 € ei-jäsenet, hintaan kuuluu ainoastaan kuljetukset Fuen-
girola–Sierra Nevada–Fuengirola.

Ilmoittautuminen: Suomen nettisivujen kautta: www.suomela.info/ilmoittautumiset/suomelan-matka-sierra-nevadaan/ tai toimistolla ma 11–14 ja to 16–19 tai sähköpostilla sihteeri@suomela.info. Ilmoittautuminen ja maksu viimeistään 7.3.



Granadan mustalaisluolat: lounas ja flamencoesitys su 27.3. klo 10–20

Granadan mielenkiintoinen historia on rakentunut eri kaupunginosiin, nyt tutustumme Sacromonteen, jossa mustalaisia asuu edelleen vuosisatoja vanhoissa ”luolissa”. Lähtö 27.3 klo 10 Fuengirolasta, tauko matkan puolessa välissä. Saapuminen n. klo 13 Granadaan ja San Cristobalin näköalapaikalle, josta halukkaille kuljetus pikkubussilla Sacromonteen. Muu ryhmä kävelee n. 1,5 km matkan Albayzínin läpi. Klo 14 ruokailu ravintola Cuevas del Gallosa sekä flamenco tablao esitys. Esityksen jälkeen alkaa paluumatka. Oppaana toimii **Roy Roos**.

Hinta: 70 € jäsenet, 80 € ei-jäsenet

Ilmoittautuminen:

Raija Ihanainen, +358 400 663 609

Kirsi Oras, kirsi@sunloma.es

Maksa matka toimistolla (ma 11–14 tai to 16–19) tai netin kautta.

Peruutusehdot: Jos peruutus tapahtuu alle 14 vrk ennen matkaa, pidätämme maksusta 50 %. Jos peruutus tapahtuu alle 7 vrk ennen matkaa, pidätämme koko maksun.



Ohjaaja Tapio Piirainen
Käsikirjoittaja Harri Nykänen, Tapio Piirainen
Tuottaja Claes Olsson
Säveltäjä Pekka Marjanen
Kuvaaja Timo Heinänen
Leikkaaja Kauko Lindfors
Lavastaja Jukka Uusitalo
Erikoistehosteet Konsta Mannerheimo, Klaus Hedström
Pääosat Kai Lehtinen, Mari Rantasila, Oiva Lohtander, Pekka Muje, Juha Muje
Valmistustiedot Valmistusmaa Suomi, Tuotantoyhtiö Kinoproduction, Yleisradio
 Ensi-ilta 31. 1. 2003 (Suomi)
 Nähtävissä Yle Areenassa.

Kirjailija **Harri Nykänen**, entinen rikostoimittaja, loi Raidin, ammattirikollisen, hahmon, joka seikkailee romaani- ja televisiosarjoissa sekä näiden jatkeena nimielokuvassaan *Raid*. Elokuvan käsikirjoitti Nykänen yhdessä ohjaajan, **Tapio Piiraisen**, kanssa ja se voitti vuonna 2004 Jussi-palkintoja parhaasta mies-sivuosasta, lavastuksesta ja puuvustuksesta.

Epäsiisti mestarigangsteri Raid kuulee tyttöystävänsä Tarjan kuolleen murhapoltossa. Raid selvittää, että tutkiva toimittaja Tarja selvisi palosta ja että tämä teki jymyuttua rahanpesukaupasta, johon ovat sekaantuneet kansainväliset rikolliset ja Suomen korkeat virkamiehet. Konnat olivat nitistäneet kauppahanketta tutkineen ruotsalaispoliisin, ja heille selviää myös, että

Tarja piileskelee. Tappaakseen naisen alkavat kansainväliset konnat etsiä tätä. Pelastamaan lähtevät kovapintainen komisario Jansson apuvoimineen ja kylmäverinen Raid. Napakat herjat ja kuivakka sarkasmi sinkoilevat siinä, missä luodit ja rannikkotykin miinakranaatti. Etsijöiltä jää maa- ja vesireiteille vainajia. Raid vetää pisimmän korren. Tarja pelastuu, ja laitton raha jää pesemättä.

Näyttelijät karrikoivat kukin tyyliinsä mukaan suomalaista rikosromantiikkaa sekä väkivaltaa, erotiikkaa ja roistotyyppelyä yliampumatta liikaa – ja kokonaisuus toimii. **Kai Lehtisen** näyttelemä Raid on niukkasananainen, mutta ilmeikäs roolityö. **Juha Mujeen** surullisen hahmon pornokauppiaan taistelu pitkästä viinaputkesta puuronsoynteineen loistaa rikostarinan sivujuonena. Vain Raidin ruokottomuus vaivaa riffi-tyyppisten herrasmiesroistojen tiptop-tyyliin mieltynyttä katsojaa. Raid vahvistaa rehjuisuutta suomalaisuutena.

Reima Lehtimäki, Suomalainen kirjallisuuspiiri

**Osta
itselle tai
lahjaksi!**



JUHLAKIRJA

Minun Suomela, 30 vuotta – 30 tarinaa. Suomalainen historiikki 1991–2021. 20 € Koko A5, 160 sivua. Myynnissä toimistolla.



Mitä lääkehoidon arviointi tarkoittaa?

Suomen terveydenhuoltoon on vakiintunut termi lääkehoidon kokonaisarviointi LHKÄ, englanniksi Medication Review (MR). Lääkehoidon arviointi Suomessa farmasian alan ammattilaisen tekemänä on melko uusi asia. Käytän LHKÄ:sta jäljempänä sanaa arviointi.

Arviointin tarkoituksena on optimoida lääkkeiden käyttö ja parantaa terveysvaikutuksia. Tämä edellyttää lääkkeisiin liittyvien ongelmien tunnistamista; mm. lääkkeiden yhteisvaikutukset, lääkkeiden sivu/haittavaikutukset, annoksiin liittyvät epäsuhdet etenkin iäkkäillä. Usein arvioinnista hyötyvät eniten henkilöt, joille vuosien saatossa on kertynyt paljon lääkkeitä. Aina asiakkaalla lääkkeitä ei ole paljon, vaan joku sivu/haittavaikutus on jäänyt huomaamatta. Sitäkin tapahtuu valittavan usein, että lääkehaittaa on lähdetty hoitamaan toisella lääkkeellä.

Arviointi ei voi olla automaattisesti osa apteekin palvelua, sillä sen tekemiseen vaaditaan monien eri tekijöiden yhdistämistä toisiinsa. Laajempaan arviointiin tarvitaan huomattavasti enemmän tietoa kuin mitä apteekkijärjestelmistä voi löytää. Lisäksi tarvitaan farmaseutti (LHKÄ) tai proviisori (LHKÄ), joka on saanut erikoiskoulutuksen arviointiin. Toimiva yhteys hoitavan lääkärin ja mielellään asiakkaan hoitajan/hoitajien kanssa on välttämätön.

Lääkitysmuutokset tekee aina lääkäri. Arvioinnin tekijä antaa ehdotukset lääkemuutoksista lääkärille. Jos lääkitysmuutoksia tarvitaan, on erittäin tärkeää, että ne tehdään hallitusti: oikea järjestys ja oikea muutostahti, yksi lääke kerrallaan, ellei kyse ole myrkytystilasta. Hallitsematon muutos voi johtaa hyvinkin pahoihin tilanteisiin.

Moniammatillista arviointia on jo pitkään tehty monissa maissa. Englannissa farmasistin osallistuminen arviointiin aloitettiin jo 1970–80 luvun vaihteessa. Siellä arviointi tehdään kerran vuodessa, kun potilaalla on kolme lääkettä, jos neljä lääkettä kaksi kertaa vuodessa. Jos potilaalla on viisi lääkettä, pidetään kriisipalaveri. Joissakin sairauksissa lääkemäärä toki voi olla suurempi. Hollannissa arviointi on lakisääteinen. Rahalliset säästöt eivät ole ensisijainen tavoite, vaan parantunut elämänlaatu. On osoitettu, että arviointipalvelut lisäävät sekä säästöjä että elämänlaatua. Niistä meillä on Suomessakin lukuisia esimerkkejä.

*Pauli Puirava
Farmaseutti LHKÄ*

Mitä jos uudet lasit eivät tunnukaan hyviltä?



Mitä, jos en totu uusiin laseihin ja näen niillä huonosti. Silloin on palattava ostopaikkaan, jossa tutkitaan, ovatko lasit asiakkaan mittojen ja näön mukaiset. Jos lasit eivät tunnu hyviltä, virheitä voi olla voimakkuuksissa, linssityypin valinnassa, voimakkuuksien kirjaamisessa, linssien mitoituksessa tai linssien asennuksessa. Kehys on saatettu säätää vinoon ja väärälle korkeudelle. Asiakkaan palatessa optikon kuuluisi tarkistaa kaikki nämä asiat ja korjata virheet. Joskus riittää kehyksen säätö, joskus pitää tilata uudet linssit.

Optikkoliikkeissä ei valitettavasti aina toimita näin. Asiakas saatetaan lähettää kotiin tottumaan tutkimatta näköä ja linssien mitoitusta. Jossain liikkeissä sanotaan takuuajan olevan kuukausi eikä linsejä vaihdeta sen jälkeen. Silmälasien tuotetakuu on voimassa kaksi vuotta. Miksi asiakasta kohdellaan näin? Liikkeessä ei haluta myöntää omia virheitä ja vaihtaa linsejä uusiin. Liikkeet maksavat kaikista tilaamistaan linseistä linssitehtaille, myös niistä, jotka luvataan asiakkaalle takuuna. On väärä huhu, että optikkoliikkeillä olisi jokin vakuutus, joka korvaisi optikoiden tai silmälääkäreiden virheet.

Olen kuullut silmälaselle annettavan ”valohoitoa”, kun asiakas ei totu niihin. Optikko uskoo silloin lasien virheettömyyteen ja ajattelee ongelman olevan asiakkaassa, ei laseissa. Kerrotaan, että lasit lähetetään tehtaalte tutkittavaksi ja uusittavaksi. Todellisuudessa asiakas saa takaisin samat alkuperäiset huonot linssit parin viikon kuluttua, vaikka uskotellaan, että linssit on vaihdettu.

Laadunvalvonta tehtailta linssivalmistuksessa on huippua, eikä asiakaille asti tule virheellisiä tuotteita. Virheet tulevat optikkoliikkeessä, jossa ne myös pitää korjata. Kun vaihdan asiakkaalle takuuna linssit, tuon aina näytille alkuperäiset, virheettömät linssit, ettei kukaan epäile ”valohoitoa”. Asiakkaalle kuuluu myös kertoa, mitä virheitä uusissa linseissä on korjattu.

*Ari Simoinen
Kirjoittaja on Fuengirolassa toimiva optikko.*

HARJOITTELIJAT TUTUIKSI



Olen **Siiri Hietikko**, 18-vuotias liikunta-alan opiskelija. Opiskelen Lohjalla Kisakallion Urheiluopistossa kolmatta vuotta. Tänä keväänä valmistun liikuntaneuvojaksi ja ohella myös personal traineriksi. Harrastuksiini kuuluu tanssi, yleisurheilu ja lisäksi käyn salilla.

Suoritan täällä Espanjassa personal trainer työharjoittelujaksoa ja samalla ohjailen ryhmäliikuntatunteja Suomessa. Minut voi bongata salissa ja puistossa maaliskuun lopulle saakka. Nähdään tunneilla!

Terveisin Siiri



Olen **Annika Lehtonen**, 24-vuotias opiskelija Kisakallion Urheiluopistosta Lohjalta. Valmistun keväällä 2022 liikuntaneuvojaksi ja sen ohella myös personal traineriksi.

Liikunta on kuulunut aina elämäni, joten tuntui luontevalta lähteä opiskelemaan liikunta-alaa. Olen kokeillut monenlaisia urheilulajeja, mutta lentopalloa ja ratsastusta olen harrastanut pitempään ja tosissani. Niiden pois jäätyä kiinnostuin tavoitteellisesta kuntosaliharjoittelusta ja fitness-urheilusta, jotka ovat vieneet täysin mennessään.

Työharjoittelujaksoni Espanjassa kestää kaksi kuukautta. Ohjaan aika ajoin liikuntaryhmiä Suomessa ja myös muutamaa PT-asiakasta. Kovasti odotan, mitä kaikkea tämä työharjoittelujakso Espanjan auringon alla tuokaan. Nähdään Suomessa!

Terveisin Annika

MAANANTAIN TEEMATILAISUUDET

Joka maanantai klo 16.30–17.45 järjestetään Suomelan salissa teematilaisuus tai jokin muu kiinnostava yleisötapahtuma. Aloitamme maaliskuun yhdistyksen vuosikokouksella, seuraavana on vuorossa kaksi asiantuntijaluentoa: Pasi Färmin Espanjan uutiskatsaus sekä Ópticas Avenidan info kuulon heikkenemisestä. Kuukauden päätteeksi esiintyy Duo Solina.

7.3.

Suomelan yleiskokous

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

**Kahvitarjoilu,
jäsenet tervetuloa!**

Kahvila/baari avoinna.

14.3.

Ajankohtaista Espanjasta

Suosittu luentosarja jatkuu. **Pasi Färmin** aiheina uutisluontoisesti politiikkaa ja kulttuuria. Luentomaksu 5 € (ovelta) sisältää yhden juoman (viini/olut/kahvi/tee/limu).

Tervetuloa!

Kahvila/baari avoinna.

21.3.

Kuulon heikentyminen ikäntyessä

Marcos Lorenzo Alvarez Ópticas Avenidasta kertoo kuulotutkimuksista ja -laitteista. Tulkkina **Eveliina Katajisto**.

**Vapaa pääsy,
tervetuloa!**

Kahvila/baari avoinna.

28.3.

Duo Solinan kevätkonsertti

Elsa Sorvari ja **Laura Pauni** musisoivat instrumentteinaan piano ja huilu. Ohjelmassa mm. Sibeliusta ja Piazzollaa. Liput 5 € (ovelta tai ennakkoon toimistolta).

Tervetuloa!

Kahvila/baari avoinna.



MAALISKUU 2022

Ke 2.3.	13.30–15	Lounas: Broileri-pekoniastike 6,50 €
Pe 4.3.	18.30–22	Suomelan iltamat: Tietovisa, karaoke ja karaoketanssit
Su 6.3.	17–18	Magic Show Noora Karma, liput 10 € tai perhe 35 €, s. 30
Ma 7.3.	16.30–17.45	Suomelan vuosikokous, s. 29
Ke 9.3.	13.30–15	Lounas: Chili con carne ja riisi 6,50 €
Pe 11.3.	9–20	Suomelan matka Sierra Nevadaan, s. 10
Ma 14.3.	16.30–17.45	Teema: Pasi Färm: Ajankohtaista Espanjasta, s. 15
Ke 16.3.	13.30–15	Lounas: Kalapuikot ja tilliperunat 6,50 €
Pe 18.3.	18.30–22	Suomelan iltamat: Tietovisa, karaoke ja karaoketanssit
La 19.3.	19.00–22	Luantaitanssit Wille Rannilan johdolla, liput 8 €
Ma 21.3.	16.30–17.45	Teema: Ópticas Avenida: Kuulon heikentyminen, s. 15
Ke 23.3.	13.30–15	Lounas: Stroganoff ja paistinkeruut 6,50 €
Pe 25.3.	18.30–22	Suomelan iltamat: Tietovisa, karaoke ja karaoketanssit
La 26.3.	19–22	Kukkaistanssit Lea Schulzin tahdissa, liput 8 €, s. 29
Su 27.3.	10–20	Suomelan matka Granadan mustalaisalueelle, s. 10
	18–20	Teatteriesitys: Vain Bocelli puuttuu, liput 10 €, s. 18
Ma 28.3.	16.30–17.45	Duo Solina, kevätkonsertti, liput 5 €, s. 15
Ke 30.3.	13.30–15	Lounas: Lihapullat ja perunamuusi 6,50 €

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

Teatteri- ja konserttiliput voi varata ja ostaa ennakkoon netin kautta www.suomela.info/ilmoittautumiset tai toimistolta (ma klo 11–14 tai to klo 16–19). Tanssi- ja lounasliput myydään ovelta, harrastemaksut suoritetaan vetäjille.

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

Maanantai	9–10	Jooga
	10.30–13.15	Hopeasepät/Käsityökerho
	10–11.30	Äijäpadel, Padel Los Pacos
	12–13.30	Leidipadel, Padel Los Pacos
	11–14	Toimisto ja kirjasto avoinna
	13.30–14.30	Äijäjumppa
	14.45–15.45	Espanjan alkeiskurssi, 7/9 €
	15–18	Petankki, Cantera-puisto
	16.30–17.45	Teematilaisuus, eri tema joka viikko, s. 15
	18–20	Golfkerho, kk:n 1. ma, s. 22
Tiistai	18–20	Digikerho, kk:n 2. ja 4. ma, 5/7 €
	18–20	Hallituksen kokoukset, kk:n 3. ma
	9–10	Venyttely
	9.45–13	Frisbeegolf, DiscGolfPark, s. 28
	10.30–13.30	Leivonta
	13.30–14.30	Tuolijumppa
	14.15–15.45	Kirjallisuuspiiri, kokoontuu vetäjän kotona
	14.45–15.45	Espanjan keskusteluryhmä, edistyneet, 7/9 €
	16–17	Muistipiiri Qué tiempo tan feliz
	17.15–20.30	Canasta
Keskiviikko	9.30–13	Tilkkupiiri
	10–11	Keppijumppa, Cantera-puisto
	11.30–13.30	Padel, viikkokisat, Padel Los Pacos, s. 21
	12–14	Mölkky, Cantera-puisto
	13.30–15	Lounas, 6,50 €, s. 18
	15–18	Petankki, Cantera-puisto
	16–18	Suomelan musiikkiharjoitukset
	18–21	Teatteri Suomelan harjoitukset, s. 27
Torstai	9–12	Hopeasepät/Käsityökerho/Keramiikkakerho, s. 24
	12.30–13.30	Tanssijumppa
	15–16.30	Jooga
	16–19	Toimisto ja kirjasto avoinna
	17–20	Teatteri Suomelan harjoitukset
Perjantai	9–10 ja 10–11	Keppijumppa, Cantera-puisto
	10.30–15.30	Kuvataidepiiri, s. 28
	12–14	Padel, Padel Los Pacos
	15–18	Petankki, Cantera-puisto
	16–17	Rivitanssi, 5/7 €
	17–18	Lavatanssi, 5/7 €
	18.30–22	Suomelan illamat (tietovisa, karaoke, karaoketanssit)
Lauantai	18–22	Lauantaitanssit tai muuta ohjelmaa (seuraa ilmoittelua)
Sunnuntai	9–12 ja 10–13	Mijas-kävely, lähtö Girasolin yläkulmalta
	13–15	Frisbeegolf, viikkokisa, DiscGolfPark
	18–21	Musiikkia tai teatteria (seuraa ilmoittelua)



KESKIVIIKON LOUNASMENU

*Tervetuloa nauttimaan runsasta ja herkullista lounasta keskiviikkoisin
Suomelan saliin klo 13.30–15. Lounaan hinta on 6,50 €
ja se sisältää salaatin, pääruoan, sämpylän, juoman sekä kahvin.*



2.3.

Broileri-pekoniastike, pasta/riisi

9.3.

Chili con carne, riisi

16.3.

Kalapuikot, kananmunastike,
tilliperunat

23.3.

Naudanliha Stroganoff, paistinperunat

30.3.

Lihapullat pippurikermakastikkeessa,
perunamuusi

Liput 12 €

ovelta tai ennakoon
toimistolta

**Pasi Lampelan kirjoittama
komedia kahdelle tarjoilijalle**

*Vain
Bocelli
puuttuu*

**sunnuntaina 27.3.
klo 18 Suomelan salissa**

Rooleissa: Eeva Keinonen ja Mikko Mutru

Ohjaus: Työryhmä. Oikeuksia valvoo: Näytelmäkulma.

Joskus pyörä on keksittävä uudelleen



Kuva Riitta Martela

Näin urheilussakin. Joskus sen keksimiseen on vaikuttanut satuma, mutta useissa lajeissa on määrätietoisesti haettu jotain uutta ja mullistavaa. Esimerkkejä urheilun historia on täynnä.

Hiihtoladuille tuli lisää vauhtia, kun **Pauli Siitonen** toi hiihtoon luistelutyylin ja amerikkalainen **Bill Koch** toi sen arvokisoihin. Vauhti oli likaa perinteisen hiihtäjille, mutta koska perinteinen tyyli haluttiin säilyttää kilpalajina, nämä kaksi tyyliä erotettiin eri lajeiksi.

Myös korkeushypyssä tyyliä ovat muuttuneet. Sisäjalan, saksii-tyylin ja kierähdyksen jälkeen hämmästeltiin Mexicon olympialaisissa 1968 **Dick Fosburyn** esittämää uutta hyppästyiliä, floppausta, jossa hyppääjä ylittää riman selin. Uudesta tekniikasta käytettiin Suomessa aluksi nimitystä mätkähdystyyli.

Mäkihyppyn v-tyyli tuli vahingossa. **Jan Boklöv**in harjoitushypyn ilmalento Falunin muovimäessä 1985 epäonnistui, mutta pituutta hyppeyn tuli tavallista enemmän, jalat kun harottivat kuin harakan varpaat. Sitkeät huhut väittivät, että Boklöv, jolla oli epilepsia, olisi saanut kohtauksen ilmalennon aikana, mutta itse mäkikotka on kiistänyt tämän.

Lasikuituseiväs on kehitetty USA:ssa ja se mullisti lajin täysin. Menestystä tuli siellä, missä siihen suhtauduttiin ennakkoluulottomasti. Suomessa **Valto Olenius**, entinen kansainvälisen tason hyppääjä ja liikunnanopettaja Pajulahden Urheiluopistosta, keräsi opinahjoonsa kaikki halukkaat seivästaiteilijat, ja tulosta syntyi. Suomi oli pitkään maailman johtavia seiväshyppymaita kärkinimenä maailmanennätysmies **Pentti Nikula**.

Kun suomalainen kestävyysjuoksu oli syvässä lamassa, kutsuttiin apuun **Arthur Lydiard**. Hän tuplasi harjoitusmäärät ja -tehot. Siltä ajalta ovat peräisin muun muassa ns. tyhjennysharjoitukset. Ratkaisu loi pohjan **Lasse Virénin** ja **Pekka Vasalan** 1970-luvun menestyksille.

Suomessa ajatellaan, että vaikka kaikki muuttuu, pesäpallo pysyy ennallaan, mutta ei mailassa enää ole puolet petäjäistä vaan komposiittia se on kokonaan.

Markku Teräväinen

Kirjoittaja on Fuengirolassa asuva entinen urheilutoimittaja.

Teräväinen



Kuva Jussi-Mikko Kesti

SINIVALKOINEN KOTIJOUKKUE

Malaga CF fan Club Finland on jo kymmenen vuotta järjestänyt kuljetuksen kaikkiin Malagan kotipeleihin. Yhdistyksen kautta saat joko pääsylipun (virallinen hinta) + kuljetuksen tai sitten vain jommankumman. Yhdistys auttaa myös veloitukselta esim. kausikorttien hankinnassa ja muissa Malaga CF koskeissa asioissa. Vuonna 2016 tehtiin ennätys, kun Barcelona tuli vieraaksi. Peliä lähdettiin paikalle katsomaan 11 bussin voimin.

Malaga pelaa nyt divarissa, mutta silti kotipeleihin on menty 1–3 bussin voimin. Pandemia hiljensi toimintaa, peleihin ei päässyt yleisöä puoleentoista vuoteen. Nyt tilanne on korjaantumassa. Rajusti miehistöä vaihtaneen Malagan tavoite oli ennen kauden alkua päästä playoffeihin. Nyt se on alisuorittamisen jälkeen vaihtunut sarjapaikan uusimiseen, valmentajakin vaihdettiin juuri. Ensi kesänä toivottavasti ovat valmennuksen lisäksi myös omistajakuviot saatu selkeytettyä ja löytyisi panostusta paluuseen takaisin *La Ligaan*. Sitä odotellessa jokainen piste on arvokas.

Peli *Malaga–Ponferradina* on alustavasti merkitty sunnuntaille (13.3.2022). Tarkempi pelipäivä ja -aika ilmoitetaan pari viikkoa ennen peliä. Seuraa fanclubin ilmoittelua, koska pelipäivä voi olla mikä tahansa akselilla pe-ma. Heti kun aika on vahvistettu, ilmoitetaan siitä Facebook-ryhmässä Malaga CF fan club Finland sekä Uusi Refla -ravintolan ilmoituksissa.

Lauri P. Pietikäinen, www.malagafans.fi

Ilmoittautumiset pelimatkalke La Rosaleda -stadionille sähköpostilla malagacffanclubfinland@gmail.com tai soittamalla puh. +34 62 44 33 157.

Bussit lähtevät Fuengirolan satama-alueelta. Liput ja ohjeet jaetaan ravintola Uusi Reflassa sijaitsevassa fanclubin toimistossa tuntia ennen lähtöä. Osa tilausbusseista ajaa suoraan Malagaan ja osa poimii osallistujia pysähdyspaikoilta: Benalmadenan tuulimyllyliikenneympyrän jälkeinen bussipysäkki ja Torremolinosin keskustan pysäkki. Tällöin lipun saa matkanjohtajalta bussissa. Matkan aikana ohjeistetaan stadionille meno sekä paluumatkan lähtöaika. Bussit jäävät stadionin lähikadulle, jossa on virvokekojuja, ja matkaa porteille on vain 150–200 metriä. Stadionilla on myös fanituotemyymälä. Stadionin sisällä on vain muutama pieni hot-dog-kioski, eikä niissä myydä alkoholipitoisia juomia. Stadionin porteilla on turvatarkastus. Teräviä esineitä ja lasipulloja ei saa viedä mukanaan katsomoon. Vesi- ja virvoituspulloista poistatetaan korkit.

Suomelan jäsen! Tavoitteena on saada mukaan mahdollisimman paljon suomalaisia. Asiaa koordinoi **Paavo Ässämäki**, puh. +358 40 073 3656.



Yläkuvassa vauhdikasta kilpailutunnelmaa. Alakuvassa järjestelyistä vastanneet Hanna Kytölä-Lundström ja Paavo Ässämäki.



**Suomela
Padel**

Suomela Open 12.2.2022

Ensimmäinen Suomela Open -padelturnaus järjestettiin lauantaina 12. helmikuuta Los Pacosissa. Osallistujia ja yleisöä oli paikalla runsaasti koleasta säästä huolimatta. Kiitokset järjestäjille ja onnittelet sarjojen voittajille!

Miehet 4 kategoria:

Erika Ståhl–Samiro Hsissen

Miehet 5 kategoria:

Javier Gamero–Daniel Benitez

Naiset 5 kategoria:

Katja Laukkanen–Pia Pesonen

Mixto C:

Juan Morales–Yasmina Urbano

Beginner kategoria:

Maria Ocana–Gabriel Postigo

Consolation 4 kategoria:

Oliver Hayday–Amar Babou

Consolation 5 kategoria:

Diego Macias–Noe Eliasson

Consolation 5 kategoria women:

Susanna Salmelin–Marisanna Schwenken

Consolation mixto C:

Lars-Erik Wallström–Jane Sävström

Consolation beginners:

Jan Nyholm–Kirsi Karesalmi



*Marjo Korhonen
valittiin Suome-
lan golfkerhon
uudeksi puheen-
johtajaksi. Kuva
Riitta Pulkki*

Golffareilla uusi vetäjä ja johtoryhmä

Suomelan golfkerho saa uuden vetäjän ja uuden johtoryhmän. Tähänastinen vetäjä jää pois maaliskuun kuukausikokouksen jälkeen, kun hänen toimikautensa päättyy. Golfkerhon 7. helmikuuta pidetyssä kokouksessa oli läsnä yli 40 henkilöä, ja uudeksi puheenjohtajaksi valittiin yksimielisesti **Marjo Korhonen**. Tilaisuuden merkitystä korostivat Suomelan tarjoilut ja puheenjohtaja **Kirsi Oraksen** mukanaolo.

Marjo joutuu töihin jo keväällä, sillä keskustelut kenttien kanssa käydään silloin. Hänellä on kokemusta golfin johtotehtävistä, sillä hän oli johtoryhmän jäsen vuonna 2020–2021. Marjo kiitti luottamuksesta ja mainitsi puheessaan keskeisiä tavoitteitaan: Tärkeintä on, että jäsenten edut otetaan huomioon kaikessa toiminnassa. Joustavuus ja helpisuus ilmoittautumisessa ja tulosten löytämisessä, toimiva tiedotus, sekä mahdollisesti sponsorien saanti auttamaan palkintojen hankinnassa. Marjo toivoo, että vaikeiden koronavuosien jälkeen päästään

taas normaalin toimintaan ja saadaan golfkerholle selkeä toimintasuunnitelma, edulliset jäsenhinnat useille kentille ja mielenkiintoiset kilpailut ensi kaudeksi. Marjon apuna tulee olemaan johtoryhmä, joka järjestäytyy maaliskuun kuukausikokoukseen mennessä.

Vilkas keskustelu

Marjo lupasi kuunnella jäsenistöä tarkalla korvalla, ja vilkkaassa keskustelussa tulikin useita kehitysehdotuksia. Yhteysttä hallituksen haluttaisiin parantaa siten, että golfkerholla olisi oma edustaja hallituksessa. Tähän Kirsi Oras vastasi, että kerho voisi valita oman ehdokkaansa, mutta lopullisen päätöksen tekee vuosikokous. Hän myös korosti, että hallituksessa ei voi olla vain eri ryhmien edustajia, vaan että hallitukseen valittujen jäsenten täytyy osallistua myös muuhunkin hallitustyöskentelyyn. Useita henkilöitä ehdotettiin, mutta halukasta ei vielä löytynyt. Johtoryhmän järjestäytymiskokouksessa on tarkoitus käsitellä myös tätä asiaa.


Kanavagolf Vääksy

Kuukausijäsenten asemaan toivottiin myös parannusta. Lyhyen aikaa rannikolla viettävät eivät aina tunne kenttiä tai ihmisiä, ja ilman autoa on vaikeaa päästä mukaan kisoihin. Kuljetusten järjestämistä on jo useana vuonna kehitetty, ja se on myös toiminut, mutta organisointia on vielä tehostettava.

Puheenvuoro käytettiin myös niiden puolesta, jotka eivät halua kilpailla, mutta haluaisivat olla osa golfyhteisöä ja päästä mukaan toimintaan. Cerrado del Águilan kentällä on jo vuosien ajan järjestetty Suomalaisen tiistailkailuja, ja monilla suomalaisilla on ollut sinne pelioikeus. Sen merkityksestä keskusteltiin kokouksessa. Suomalaiset golfarit pelaavat toki myös paljon muilla kentillä, kuten Laurossa ja Mirafloresissa. Myös golfmatkoja halutaan palauttaa ohjelmaan. Esitettiin myös toive, että Suomela voisi yhdistää rannikolla toimivia golfryhmiä ja saada heistä uusia jäseniä. Tässä golfkerhon tarjoamat jäsenedut ovat keskeisessä asemassa.

Leena Keskiäho

Mestaruuskisat Laurossa

Suomalainen golfkerhon jäsenille

Lähdöt: Sunnuntai 6.3. klo 8:56 alkaen

Pelimuoto: LP SCR

Sarjat: Miehet, TEE keltainen ja Naiset TEE punainen. Varattu lähtöajat 32 pelaajalle.

Maksu: Green fee 50 € + ateriamaksu 10 €

Ilmoittautuminen ja peruutukset:

Leena.sairo@gmail.com,

viimeistään keskiviikkona 2.3.

Tiedustelut: Leena Sairo, +358 40 5165165

Kilpailukutsu Kesäakisat 2022

Kesäkilpailut Kanavagolf Vääksyssä, 25 km Lahdesta. Varaa kalenteriisi ajankohta, viikko 32. Lisätietoja verkkosivuilta ja Keijo Laine, puh. +358 400 352 557, keijo.laine@pp2.inet.fi.

Kanavagolfissa on vaihteleva maasto ja lyhyet siirtymät. Siellä on lisäksi hyvät harjoittelumahdollisuudet Par3-kentän, rangen ja lähipelialueiden muodossa. Palvelutarjontaa täydentää klubiravintola A-oikeuksin. Majoitus järjestyy läheisessä hotellissa Tallukassa. Kesän golfkilpailun hinnat ja tarkka päivämäärä tarkentuvat myöhemmin.



Helena Björklund



*Leila
Pynnönen
ja Anne
Salonen*

Uniikkeja esineitä savesta

Suomelassa toimii useita kädentaito-ryhmiä. Jokaiselle ryhmälle ominaista on niiden tarvitsema materiaali. Hopeasepät käsittelevät hopeaa. Käsityökerho, tilkkupiiri ja kuvataidepiiri käyttävät erikoistarpeisiinsa soveltuvia materiaaleja.

Entäpä keramiikkakerho, jonka tarvitsema ydinmateriaali on teollisesti valmistettu valkosavi. Siitä valmistetaan muotoilun ja polton avulla keramiikkaiset arkipäivän käyttöesineet. Keramiikka on myös arvostettua taidekäsitylöisyyttä.



Suomelan jäsenille ensimmäinen käynti ja tarkastus ilmaiseksi.

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

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

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

Hampaiden puhdistus 33 e
Implantti + kruunu 760 e



Kerholaiset tekevät matalanpolton savesta koriste- ja käyttöesineitä. Osa ryhmästä on perusasioiden edessä olevia vasta-alkajia, osa jo kauan harrastaneita ja muutama keramiikan uudelleen aloittanut. Kerhon ohjaaja **Helena Björklund** on vannoutunut keramiikkataiteen tekijä. ”Keramiikka ei vanhene koskaan. Kaiken kaikkiaan käsillä tekeminen antaa paljon, aktivoi aivoja ja tuottaa hyvänolon tunteen. Niin kauan kuin kädet toimivat aion tehdä tätä”, Helena sanoo. Hänen mielestään harrastajien ryhmä on tosi kiva ja sen ilmapiiri on rento ja avoin. Kerhossa toimiessaan hän on tutustunut uusiin ihmisiin.

Savesta syntyy uniikit työt

Keramiikan valmistamiseen tarvitaan vaa-leata matalan polton savea, jossa on samottia eli murskattua savea seassa. Savi on plastista ja muovailtavaa. Suunnittelun työn muotoilu antaa mahdollisuuden kolmiulotteiseen ilmaisuun. Ahkerat kerholaiset **Anne Salonen** ja **Leila Pynnönen** istuvat salissa työpöydän ääressä iloisen puheensorinan keskellä. Taitavat kädet pyörittävät savea ja muoto alkaa hahmottua. Anne pohtii töidensä lopullisia tuloksia ja toteaa: ”Aina ei ole tullut sitä,

mitä on kuvitellut”. Leilan käsissä pyörii ”purkin” aihio ammattimaisin ottein. Hän on kerännyt simpukoita käyttääkseen niitä työnsä kuviointiin. ”Jostain kumman syystä simpukat ovat täällä läheisiä ja mieluisia malleja”, Leila toteaa ja jatkaa savea muovausta. Luonto on useasti hänen keramiikkatöidensä innoittaja. Savityön muotoilu käy melko nopeasti, mutta viimeistelyn eri vaiheet ja poltot tarvitsevat aikaa. Ensin työ raakapoltetaan 850 asteessa keramiikaksi. Sen jälkeen se koristellaan maalauksin ja lasitetaan. Lasituspolton lämpötila on 1000 °C. Jokainen teos on tekijälleen ainutlaatuinen. Ryhmäläiset useasti arvioivat töitään polton jälkeen. Onnistuminen on aina iloinen asia, epäonnistuminen käännetään huumorin keinoin ilon puolelle.

Keramiikkakerho kokoontuu Suomalaisissa salissa **torstaisin klo 9–12**. Töihin tarvittava savi ja lasite maksavat yhteensä 8 €/kg. Salissa on mahdollisuus tutustua keramiikkakerhon töihin kevään aikana. Ainutlaatuiset esineet ovat erittäin kauniita ja herkkiä, niiden malli on usein peräisin luonnosta.

Teksti ja kuvat Riitta Pulkki



SOL EYES

Suomalaiset erikoislääkärit Aurinkorannikolla

Silmäklinikka & lääkäriasema
Avenida Alcalde Clemente
Diaz Ruiz 3, 29640 Fuengirola
puh. +34 952 47 00 73
info@soleyes.es
www.soleyes.es/fi

Harri Savolaisen
yritys His Stars Party
Production panostaa
juhla järjestelyjen
hoitamiseen.
Kuva Riitta Martela



TAPAHTUMIEN AMMATTILAINEN

Teatterin tekeminen vaatii monenlaista ammattiosaamista, jossa teatteritekniikalla on keskeinen rooli. **Harri ”Herra Hii” Savolainen** on pitkän linjan tapahtumatuottaja ja AV-tekniikko, joka on saavuttanut nimeä sekä yritysten että tapahtumajärjestäjien keskuudessa mutta nyt hän on laajentamassa palvelujaan myös yksityisten ihmisten juhla järjestelyihin.

Harri aloitti uransa 16-vuotiaana Hämeenlinnan kaupunginteatterissa. ”35 vuotta olen kiertänyt mixaamassa ympäri Suomea erilaisissa bändeissä ja samaan aikaan toimin 15 vuotta kaupunginteatterin tekniikassa. Vuonna 2004 jäin pois teatterista ja ryhdyin yrittäjäksi. Ennen tänne tuloa matkustin 15 vuotta suomalaisten huippubändien keikkabusseissa”, hän kertoo.

Suomela on käyttänyt Harrin palveluja sekä Tuntemattomassa sotilaassa että Juhlarevyssä. Ensi talvena Teatteri Suomalaisen suunnitelmissa on esittää *Albatrossi ja Heiskanen*, joka Harrille on tuttu jo Suomesta. ”Kiersin kolme vuotta esityksen mukana vastaten sen av-tekniikasta”, hän kertoo.

Harrilla on myös baari fuengirolassa. Ennen koronaa se sai jo mainetta kulttuuribaarina, jossa kävi tunnettuja esiintyjiä, mutta ainakin toistaiseksi baarin palvelut rajoittuvat biljardiin ja tapas- ja juomatarjoiluun. Baari löytyy PYR-hotellin kadulta.

Harri haluaa tuoda vahvan osaamisensa tapahtumatuottajana nyt myös yksityisten ihmisten palvelukseen. ”Jos joku haluaa järjestää juhlat, minulta saa kaikki tarvittavat palvelut. Osan tuotan itse, osan hoitavat luotettavat yhteistyökumppanimi. His Stars Party Production tarjoaa artistit, ääni- ja valotekniikan, cateringpalvelut, somistuksen, teltat ja kuljetukset. Jos juhlapaikka ei ole tiedossa, niin senkin etsimisessä autamme”, Harri lupaa.

Leena Keskiäho



Kuva Riitta Martela

**Esitys
su 27.3.
klo 18**

TEATTERILLE UUSI OHJAAJA

Suomelan teatteritoiminta saa jatkoa. Teatteri Suomelan uutena ohjaajana on aloittanut **Eeva Keinonen** ja suunnitteilla on esittää **Junnu Vainion** musiikkiin perustuva näytelmä *Albatrossi ja Heiskanen*. Tekstin näytelmään on tehnyt **Jukka Virtanen** ja sitä on esitetty paljon Suomessa ja nyt se saapuu Aurinkorannikolle.

Ensi-ilta on jo nyt keväällä 2022. ”Odottelemme lupia, mutta asia on jo edennyt niin pitkälle, että olen voinut koota esiintyjäryhmän, jossa on parikymmentä esiintyjää. Täällä on huimia lahjakkuuksia. Roolit jaetaan vasta sitten, kun luvat on saatu ja varsinaiset harjoitukset voivat alkaa. Näytelmässä on paljon hienoja Junnun biisejä. Ajatukseni on se, että kaikki ovat aluksi mukana kaikissa biiseissä ja myöhemmin voin kokeilla erilaisia kokoonpanoja. Harjoitusten myötä kaikki löytää paikkansa ja näyttelijät ja laulajat saavat hyvän musiikkileirin”, Eeva lupaa.

Näytelmän tuottajana toimii **Paavo Ässämäki**, joka on myös mukana esiintyjänä. Yhteistyötä tehdään Aurinkorannikon teat-

teriyhdistyksen kanssa, joten Aurinkoteatterista saadaan mukaan esiintyjiä.

Teatterin ammattilainen

Eeva aloitti näyttämisen vuonna 1983 Kouvolan kesäteatterissa.

”Kipinä iski heti ja näyttelin vuoteen 2004 asti. Sen jälkeen aloitin ohjaamisen ja olen tehnyt sitä pääsääntöisesti, vaikka ohessa olen myös näytellyt”, Eeva kertoo.

Päivätyö Eevalla oli muualla, mutta illat ja viikonloput oli omistettu teatterille. Ohjaajana iso meriitti Eevalle oli se, kun Mikä?-teatteri Kouvolaasta valittiin Suomen harrastajateatteriksi vuonna 2007, ja Eeva toimi siellä ohjaajana. Näyttelijänä ehkä näkyvin rooli on ollut TV:n Salkkareissa.

”Täällä Aurinkorannikolla näyttelin ensimmäisen kerran **Ari Onnelan** ohjaamassa *Eila ja Rampe* -sketsiesityksessä. Maaliskuussa esitän yhdessä **Mikko Mutrun** kanssa Suomelassakin *Vain Bocelli puuttuu* -näytelmän, joka on komedia kahdelle tarjoilijalle”, Eeva kertoo.

Leena Keskiaho



Suomela Frisbeegolf

Kesäkisat kilpailukutsu

ke 15.6.2022 klo 12 alkaen
Hollola Kukonkoivun frisbee-
golfrata, Juoksijantie 1, Hollola
Väyliä 18, pituus 2033, par 60
Sarjat: Naiset, miehet
Ilmoittautuminen 10.6. mennessä
whatsapp-ryhmään tai
frisbeegolf@suomela.info
Tervetuloa!



Ritva Laakso: Kettu

Suomelan kuvataidepiirin kevätnäyttely

Tule tutustumaan taiteilijoiden
töihin! Näyttely on avoinna
Suomelan salissa maaliskuun ajan.
Perjantaisin klo 10.30–15 paikalla
ovat myös tekijät. Tervetuloa!

**Sairaalat palveluksessanne. Kaikki erikoislääkärin
ja kirurgiset palvelut uusimmalla teknologialla.
Ensiapu- ja lastenlääkärin päivystys 24h/vrk.
Työskentelemme kansainvälisten sekä kansallisten
vakuutusyhtiöiden kanssa.**



Suomenkielinen yhteyshenkilö:
Marita Ekman + (34) 696 981 372

Ambulanssi- ja lääkäripäivystys 24h/vrk, 900 200 116
Ajanvaraukset suomen kielellä, + (34) 616 241 290

Ambulanssi- ja Lääkäripäivystys 24h/vrk:
900 200 116

Aurinkorannikko
Suomenkielisiä lääkäreitä
ja henkilökuntaa

Vithas Xanit Internacional
Av. de los Argonautas, s/n. Benalmádena.
952 367 190

Vithas Medical Centre Torremolinos
C. Hoyo, 15
952 058 860

Vithas Medical Centre Fuengirola
Av. Ramón y Cajal s/n. Edificio Beroe.
952 477 310



Asociación Finlandesa Suomela yleiskokous

**ma 7.3.2022 klo 16.30
Suomelan salissa**

Esillä sääntömääräiset asiat, mm.
puheenjohtajan ja hallituksen jäsen-
ten valinta. Jäsenkortti mukaan.

Kahvitarjoilu. Tervetuloa!

Yhdistyksen säännöt luettavissa
www.suomela.info/yhteystiedot/
yhdistyksen-saannot.



**Kukkaistanssit
Lea Schulzin
tahdissa
la 26.3. 19–22**

Liput 8 €. Tervetuloa!



Ópticas Avenida

Desde 1966

Tarjoukset Suomelan jäsenille:

Linssit -35%, kehykset -30%

**Ilmainen näöntutkimus ja
silmänpohjakuvaus**

Kuulolaitteet -30%

Ilmainen kuulotutkimus

Suomalainen optikko

optica.avenida@gmail.com

Av. de Los Boliches 80
(Fuengirola)
puh. 952 460 888
ma-pe 10-19, la 10-13.30

Av. de Mijas 6 (Fuengirola)
puh. 952 475 788
ma-pe 10-14 ja 17-20,
la 10-13.30

C. Antonio Machado 4
(Mijas Costa) puh. 952 592 090
ma-pe 10-14 ja 17-20,
la 10-13.30



Magic Show Noora Karma Suomelassa su 6.3.klo17

Liput 10 € /hlö
ovelta tai ennakoon
toimistolta.

Perhelippu 35 €, sis 2
 aikuista ja 2 lasta (10-18 v.)

Suomen tunnetuimman
naismaagikon Noora
Karman tunnin pituinen
taikashow koko perheelle.

MALLISTO, JOSSA
YHDISTYVÄT
HINTA JA TYYLI

+ VISION

The one®
89€
KEHYS + MONITEHOLINSSIT
Tottumistakuu

Kts. ehdot Masvision.es
tai kysy myymälästä



+Visión (=Masvisión)
on kansainvälisen ketjun
ainoa Costa del Solin
myymälä keskustan
juna-aseman korttelissa.
Tervetuloa!

+VISION Fuengirola

Av. Mijas, 2, Fuengirola, puh. +34 952 59 35 37
Avoinna ma-pe 10–13:30 ja 17–20, la sulj.



AURINKORANNIKON AINOA SUOMALAINEN OPTIKKO
(optikon laillistus sekä Suomessa että Espanjassa)

**SUOMALAISEN OPTIKON ILMAINEN
NÄÖNTARKASTUS JA SILMÄNPAINEN MITTAUS!**

el fin de las gafas caras

CLÍNICA MEDICODENTAL SINERVO

Suomalainen lääkäriasema



Hammaslääkäri



Lääkäri



Fysioterapia

Puh. 679 44 08 51

Av. Ntro. Padre Jesús Cautivo 2 Edf. Real Costa 1-B
Los Boliches Fuengirola 29640 www.medicodentalsinervo.com

HALLITUS:

Puheenjohtaja Kirsi Oras	pj@suomela.info	+34 662 949 122
Varapuheenjohtaja Seppo Moilanen	varapj@suomela.info	+358 50 041 1426
Sihteeri Anne Koskimaa	sihteeri@suomela.info	+358 44 020 4458
Rahastonhoitaja Seppo Moilanen	rahat@suomela.info	+358 50 041 1426
Tiedottaja Riitta Pulkki	viestinta@suomela.info	+358 50 364 8113
Suomelan tilat Jarno Kinnunen	tilat@suomela.info	+34 675 713 834
Ravintolavastaava Merike Link	ravintola@suomela.info	+358 40 560 2960
Harjoittelijat Riitta Pulkki	harjoittelijat@suomela.info	+358 50 364 8113
Markkinointi Kirsi Oras	markkinointi@suomela.info	+34 662 949 122
Suomelan Sanomat Riitta Pulkki	media@suomela.info	+358 50 364 8113
Matkat, some, nuoriso Jarno Kinnunen	matkat@suomela.info	+34 675 713 834

MUUT TOIMINNOT:

Golf Sari Harilainen	golf@suomela.info	+358 41 507 0070
Kirjasto Anni Tammisto	kirjasto@suomela.info	+358 40 592 0977
Kirjasto Kristiina Saaristo	kirjasto@suomela.info	+358 40 546 4027
Kokki Jone Viitanen	jone.viitanen@gmail.com	+34 604 390 526

Jäsenmaksut

Toimintakausi 1.10.2021–31.12.2022:

- 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

- Tekemällä jäsenhakemuksen nettisivuillamme
- Suomelan toimistolla, maksu joko kätehellä tai maksukortilla
- Tilisiirrolla, viestikenttään jäsenten nimet

Maksun saaaja:

Asociación Finlandesa Suomela.

Tilinro: ES09 3058 0860 7127 2041 5807

(sähköisesti maksettaessa ei välilyöntejä)

BIC-SWIFT-koodi: CCRIES2AXXX.

Pankki: Cajamar Fuengirola.

Jäsenedut

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

Vuokrattavat tuotteet

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

Osoitteet

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

Toimisto ja kirjasto:

Calle las Viñas 54, Edif. Girasol, Los Pacos

Postiosoite:

Asociación Finlandesa Suomela

Calle las Viñas 54,

29640 Fuengirola, España

HARRASTUSPIIRIT

Opiskelu

Espanjan kieli	Sani Alba Nieminen	espanja@suomela.info	+34 687 671 032
Muistipiiri	Ulla Turtola	muisti@suomela.info	+358 50 585 8670
Digikerho	Jarno Kinnunen	digi@suomela.info	+34 675 713 834
Seniorikerho	Sirkka Saisalo	seniorikerho@suomela.info	+358 40 068 3032

Käden taidot

Hopeasepat	Jukka Mero	hopeasepat@suomela.info	+34 680 818 754
Käsityökerho	Ulla Turtola	kasityo@suomela.info	+358 50 585 8670
Tilkkupiiri	Eija Kovanen	tilkku@suomela.info	+34 610 959 481
Keramiikka	Helena Björklund	keramiikka@suomela.info	+358 40 062 211
Leivonta	(itseohjautuva ryhmä)	leivonta@suomela.info	

Kulttuuri

Kirjallisuus	Oiva Ikonen	kirjallisuus@suomela.info	+358 50 910 7647
Kuvataidepiiri	Tarja Pihlanen	kuvataide@suomela.info	+34 657 850 303
Teatteri Suomela	Eeva Keinonen	teatteri@suomela.info	+358 40 566 6212

Liikunta

Jooga	Riitta Pulkki	jooga@suomela.info	+358 50 364 8113
Keppijumppa	Riitta Pulkki	keppijumppa@suomela.info	+358 50 364 8113
Tanssijumppa	Marita Hakkarainen	tanssijumppa@suomela.info	+358 40 507 3133
Tuolijumppa	Riitta Pulkki	tuolijumppa@suomela.info	+358 50 364 8113
Venyttely	Riitta Pulkki	venyttely@suomela.info	+358 50 364 8113
Äijäjumppa	Riitta Pulkki	harjoittelijat@suomela.info	+358 50 364 8113

Lajit ja ulkoilu

Frisbeegolf	Paavo Ässämäki	frisbeegolf@suomela.info	+358 40 073 3656
Golf	Sari Harilainen	golf@suomela.info	+358 41 507 0070
Padel	Paavo Ässämäki	padel@suomela.info	+358 40 073 3656
Mölkky	Markku Johansson	molkky@suomela.info	+358 50 040 5511
Petankki	(itseohjautuva ryhmä)	petankki@suomela.info	
Mijas-kävely	(eri vetäjiä)	mijaskavely@suomela.info	

Tanssi ja viihde

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

**Kiitokset kaikille vapaaehtoisille, harrastuspiirien vetäjille,
keittiön ja kirjaston väelle. Tavataan taas lokakuussa!**



KAMPAAJA
KOSMETOLOGI
KYNESI-RIPSI-
TEKNIKKO
HIEROJA

JÄSENEDET:

MIESTEN HIUSTENLEIKKU 13 € (15 €)

RIPSIENTESTOTAIVUTUS 49 € (55 €)

HIERONTA 1 h 35 € (40 €)

Puh. +34 722 821 329 Timma.es/helmifuengirola

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

MYÖS KOTIINKULJETUS!

**MA-PE
10-19**

**LA
10-16**



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

www.ewalds.fi • @Ewalds



PITOPALVELU AURINKORANNIKOLLA

Picantti
CATERING

www.picantti.fi
+34 645 297 172



TERVETULOA SUOMELAN KIRJASTOON!

Asiointiin tarvitset vain Suomen
jäsenkortin. Kirjasto on auki maanan-
taina klo 11-14 ja torstaina klo 16-19.

Kirjasto on
Los Pacosissa
Suomelan
toimiston
vieressä
Girasolin
talossa, Calle
las Viñas 54.



TÄRKEÄT NUMEROT

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

Nettimedia

Palvelee netissä aina kun sinä tarvitset

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



**TILAA ILMAINEN
ESPANJAN UUTISKIRJE**

e spanja.Com



SUNLOMA

INMOBILIARIA

Tarvitset vain yhden
välittäjän, saat koko
ammattitaitoisen
tiimin käyttöösi.

Sunloma on pitkäaikainen ja luotettava kiinteistövälittäjä Aurinkorannikolla. Autamme kaikissa asuntoasioissanne, olipa kyse mynnistä, ostmisesta tai vuokraamisesta. Kaikilla välittäjillämme on espanjalainen kiinteistönvälitystutkinto. Suomelan jäsenille tarjoamme kaupanteon yhteydessä erityisetuna energiatodistuksen, arvo 80-120€.



Olemme palveluksessanne, tervetuloa asiakkaaksemme!

Av. Jesús Cautivo 42, Local 1 • 29640 Fuengirola
www.sunloma.es • +34 626 760 494 • info@sunloma.es

 **PRIUS**
— ABOGADOS —
— ASIANAJOTOIMISTO —



Palvelua suomen kielellä jo yli 20 vuotta



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

www.priusabogados.es

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

