

Suomelan Sanomat

ASOCIACIÓN FINLANDESA SUOMELA • JÄSENLEHTI N:O 189 • LOKAKUU 2022



Mosaiikki - ikuinen taide

**Uusi
graafikko
Ella Martela, s. 4**



**Ota talteen
tapahtuma-
kalenteri**

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	

RUOKAKAUPPA

**MA-PE
10-19**

**LA
10-16**



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

www.ewalds.fi • @Ewalds



JARIS RENTALS

SUOMALAINEN AUTOVUOKRAAMO
TAVARAKULJETUS
VARASTOINTIPALVELU

www.jarisrentals.com

+34 952 466 577

+34 640 199 604

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



COSTAKLINIKKA

— LÄÄKÄRISI AURINKORANNIKOLLA —

- ✓ 100% SUOMENKIELINEN PALVELU
- ✓ KANTA -YHTEYS SUOMEEN
- ✓ ETÄVASTAANOTTO MAHDOLLISUUS
- ✓ SUOMALAINEN PERHEYRITYS

- ✓ LÄÄKÄRIPALVELUT
- ✓ SAIRAAHNOITAJAN PALVELUT
- ✓ LABORATORIOPALVELUT
- ✓ KOTI- JA HOTELLIKÄYNNIT

+358 50 558 1199

| costaklinikka.com



Energisen syksyn toivotukset teille hyvät suomelalaiset!

Uusi ja entistä tarjonnantäyteisempi kausi on alkamassa ja odotamme innolla teitä kaikkia mukaan toimintaan! Suomelan sali on saanut uutta valaistusta ja kesällä lanseerattu mobiilijäsenkortti on jo saavuttanut paljon suosiota. Sen voit helposti tilata puhelimeesi jäsenmaksun maksamisen yhteydessä. Muistattehan että nykyisin jäsenyys on kalenterivuoden voimassa, joten perinteistä lokakuun alun ruuhkaa korttien haussa ei ole tiedossa.

Mielenkiintoisia luentoja ja tapahtumia on tiedossa pitkin kautta, ensimmäisenä tulee vastaan Aurinkorannikon yhdistysten edustajien yhteistyölounas lokakuun 21. päivänä, joka yhdistää Suomelan arvojen mukaisesti. Tiivistetään yhteistyötä alueen eri toimijoiden välillä, jotta voidaan tarjota entistä enemmän kivoja tapahtumia kaikille meille Aurinkorannikolla asuville. Yhteistyössä on voimaa.

Seuraavana tuleeikin supersuosittu Suomelan Avoimet ovet lauantaina 29.10. jolloin on kerhojen esittäytymistä, musiikkia, tansseja, munkkeja, paellaa, cavaaaria ja kirpputoria sekä makkarapaistoa upouudessa grillissä! Katso ilmoitus tästä lehdestä.

Uusia harrastusmahdollisuuksia ovat muun muassa Viihdekuoro sekä Mosaiikkikerho. Aikaisemmat jatkavat entiseen tahtiin. Espanjaa pääsee opiskelemaan entistä useampi ja tasoja on lisätty. Tarjontaa on siis runsaasti!

Ihania lokakuun päiviä kaikille!

Kirsi ja koko muu hallitus

Puheenjohtajalta: Energisen syksyn toivotukset	1
Lokakuun sisällysluettelo	2
Päätoimittajalta: Tervetullut lokakuu	3
Tullaan tutuiksi	
Suomelan Sanomiin uusi graafikko	4
Uusi keittäjä	5
Mosaiikki - ikuinen taide	6
Kuvataidetta Suomelassa	8
Elokuva-arvostelu: Hyvä pomo - <i>El buen patrón</i>	9
Suomelan hallitus esittäytyy	10
Jan Wiklund: Uusin mielin Aurinkorannikolle	12
Pikakelaus - uutisia lyhyesti	13
Asahi - suomalainen terveystiliikunta tutuksi	14
Maanantain teematilaisuudet	15
Viikko-ohjelma	16
Lokakuun tilaisuudet	17
Keskiviikon lounasmenu	18
Teräväinen: Menestystä ja tappioita	19
Golfkerhon kuulumiset	22
Frisbeegolfia Suomen kesässä	24
Näin pelataan padelia	25
Uutta näyttämöillä	
Albatrossi liitelee aurinkorannikolle	26
Vauhti kiihtyy - mikä on Fugesingers?	27
Kristiina Tähtinen: Terve hiuspohja	28
Jäsenkortti puhelimeesi	29
Espanjaa Sanin kanssa	30
Ota yhteyttä - Hallitus ja muut toiminnot	31
Suomela-info - Jäsenmaksut, -edut ym.	31
Harrastuspiirien 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: Ella Martela, taittaja@suomela.info
Painopaikka: P&R GRAFIS, S.A., Mijas Painosmäärä: 2500 kpl
Lehti on ilmainen ja ilmestyy kuukausittain loka-maaliskuussa (6 nroa/v).



Kuva Riitan kotialbumi

Tervetullut lokakuu



Tervetuloa lukijat **Suomelan Sanomien** lukunautinnon pariin! Jäsenyhdistyksemme toimintakausi 2022–2023 on aluillaan. Kauden ensimmäinen lehti on nyt käsissä. Yhä useampi kaipaa aurinkoon, Aurinkorannikolle ja haluaa jättää taakseen kotimaan koleat olosuhteet. Suomelan Sanomat on tunnettu lehti Fuengirolassa, missä sillä on merkittävä rooli mediakanavana. Sanomat halutaan lukea ja säilyttää tapahtumien oppaana. Uutisvirtaa ei voi pysäyttää, lehden jokainen numero luetaan tarkasti. Toimitus seuraa tapahtumia, informoi tulevista, terveys-, hyvinvointi- ja kulttuuriartikkeleita unohtamatta. Suomelan Sanomat on kotisivuilla luettavissa heti ilmestyttyään; <https://www.suomela.info>. Lokakuu on teemapäivien ja juhlien kuukausi. Muun muassa lukuisten aktiviteettien Avoimet ovet -tapahtuma (s. 20) järjestetään Suomelan sisä- ja ulkotiloissa kuun viimeisenä lauantaina 29.10.

Espanjan kielen opiskelu on nyt trendikästä ja supersuosittua. Espanjaa voi opiskella Suomelassa **Sani Alba Niemisen** eri tasoisilla tunneilla. Tarjontaa on lisätty merkittävästi. – Uutta lehdessä, nyt pääset ratkomaan Sanin kielipähkinöitä (s. 30) opiskelusi tueksi.

Uusista Suomelan kerhoista mainittakoon Mosaiikkikerho, jonka toiminta alkaa lokakuun aikana. Mosaiikin kiehtovaan maailmaan kurkistetaan lehden taittajan, **Ella Martelan** tekstin (s. 6) avulla.

Kriisit maailmalla koskettavat ja kaventavat positiivista kuvittelukykyämme. Meitä kuitenkin yhdistää Suomela ja Suomelan Sanomat. Katsotaan avoimin ja toiveikkain mielin eteenpäin toisiamme tsempten. Mahtavia lukuhetkiä Sanomien parissa!

Riitta Pulkki



Kuva Riitta Martela

SUOMELAN SANOMIIN UUSI GRAAFIKKO

Suomelan Sanomien tiimi on saanut uuden jäsenen. **Ella Martelan** vastuulla on lehden ulkonäön suunnittelu ja toteutus eli ammattikielellä lehden taitto. Ella on nuoresta iästään huolimatta ollut pitkään Aurinkorannikolla. Jo lapsuudessaan Ella vietti lomia perheensä kanssa täällä ja 90-luvun alussa hän jopa oli pari vuotta Suomalaisessa koulussakin.

”Vuonna 2016 muutin tänne pysyvästi. Myös vanhempani ja sisarukseni perheineen asuvat Fuengirolassa”, Ella kertoo. Ylioppilaaksi valmistumisen jälkeen Ella on suorittanut useita kursseja, muun muassa visuaalisen markkinoinnin ammattitutkinnon, hän on kouluttautunut myös kädentaitojen ohjaajaksi ja suorittanut lukuisia taidekursseja. Kädentaitoja hän on ohjannut Aurinkorannikolla Sofia-opistossa ja toiminut Aurinkorannikon Naisten Pankin graafisena suunnittelijana.

Ellan taiteeseen ja graafiseen suunnitteluun voi tutustua Instagramissa @ellaauroradesign, josta löytyy muun muassa kuvituksia ja kuosisuunnittelua. Ella viihtyy hyvin luonnossa patikoimassa Luna-koiransa kanssa, joka on löytökoira. Hän harrastaa myös flamencotanssia ja on esiintynyt eri tanssiryhmissä sekä Suomessa että Espanjassa.

”On ollut ilo päästä mukaan luomaan uutta, nuorekkaampaa Suomelaa.”

Muu tiimi jatkaa

Suomelan Sanomien pitkäaikainen graafikko **Ritva Pekkanen** taittoi kevään lehdet yhdessä Ellan kanssa ja perehdytti Ellan tekniikkaan. Pari vuotta sitten Ritva uudisti lehden graafisen ilmeen ja toimituskunta on päättänyt, että aluksi mennään sillä. Toki Ellalla on vapaat kädet toteuttaa omia ideoitaan mutta hyväksi havaittu perusrakenne säilytetään ainakin aluksi.

Lehden toimituskunta jatkaa muuten entisenä. Päätoimittaja **Riitta Pulkin** apuna ovat toimittajat **Jussi-Mikko Kesti** ja **Leena Keskiaho**. Ideointipalavereja syksyn lehtiä varten pidettiin jo keväällä ja niiden satoa tullaan näkemään pitkin syksyä ja talvea.

Teksti Leena Keskiaho



Kuva Riitta Martela

BAARIN PUOLELTA KEITTIÖÖN

Keskiviikkoisin Suomalassa päästään nauttimaan vankalla ammattitaidolla valmistettua ruokaa. Uusi keittäjä on keittiömestari **Anu Hautamäki**, joka viime kaudella totuttiin näkemään Suomalaisbaarissa. Anu on ollut koko ikänsä ravintoloissa töissä ja tehnyt kaikkea mahdollista alalla: ollut baarimestarina, hovimestarina ja toiminut myös opettajana. Tunnetuin ravintola, jossa hän toimi ravintolapäällikkönä kahdentoista vuoden ajan oli taiteilijaravintola Elite Helsingissä.

Suomalaisbaarin toiminnassa Anu on ollut mukana viime syksystä lähtien. Hän tuli opiskelemaan espanjaa, mutta oli selvää, että hänen kaltainen ammattilainen bongattiin mukaan myös muuhun toimintaan. ”Kokki **Jone Viitanen** pyysi tekemään jouluruuat hänen kanssaan. Sen jälkeen leivoin kakkua ystävänpäiväksi, paistoin 200 munkkia avoimien ovien tapahtumaan ja tein isot täytekakut 30-vuotisjuhlaan”, Anu kertoo.

Hänen tehtävänsä keittiössä on valmistaa keskiviikkolounas ja osallistua tavaroiden hankintaan. Anu valmistelee mielellään

juhlia ja odottaa niitä olevan myös tällä toimintakaudella. ”Olin kesällä Suomessa kolme viikkoa ja tein sinä aikana kolmet häät ja kahdet 50-vuotispäivät.”

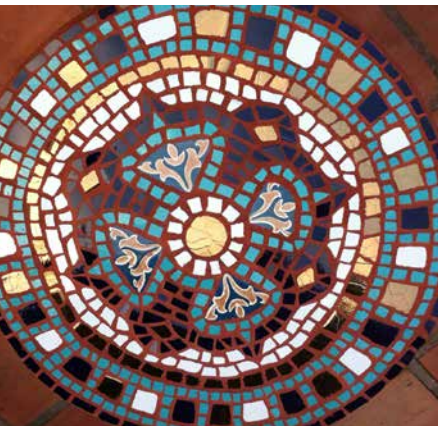
Kävelyä ja espanjaa

Aurinkorannikolle Anu tuli vuonna 2012. Hän työskenteli Kosmos-ravintolassa, mutta sitten asioiden hoito vei hänet takaisin Suomeen. ”Tulin vuonna 2017 tänne kuuden viikon lomalle mutta päädyinkin työhön ravintola Alegrian keittiöön.” Alegrian taru päättyi koronaan. Ravintolan sulkeutumisen jälkeen Anu ei ole enää halunnut sitoutua säännölliseen työhön. Kävely on Anulle mieluinen harrastus. Nuorena hän juoksi ja muun muassa voitti Suomen mestaruuden 3000 metrin maastojuoksussa. Vaikean onnettomuuden seurauksena juokset lopuivat ja liikunta vaihtui kävelyyn. Hän jatkaa Suomalassa myös espanjan opiskelua.

Teksti Leena Keskiäho



MOSAIIKKI - IKUINEN TAIDE



Mosaiikki on ikivanha taidemuoto ja käsi-työtekniikka, joka on saanut alkunsa jo noin 3000 vuotta eaa. muinaisessa Mesopotamiassa. Se oli erityisen suosittua antiikin Kreikassa ja Roomassa, jossa sen tekniikka kehittyi huippuunsa. Sitä on käytetty vuosisatojen aikana paljon kristillisessä ja juutalaisessa kirkkotaiteessa, mutta mosaiikki on ollut hyvin vahvasti esillä myös islamilaisissa arkkitehtuurissa. Lähi-idän ja Välimeren alueella mosaiikkiperinne on siis hyvin pitkä ja mosaiikkia onkin sanottu ikuisiksi taiteeksi, koska se ei kulu ajan saatossa pois. Mosaiikki-sana tulee kreikankielisestä sanasta museïon, joka tarkoittaa muusaa tai muusain temppelin koristetta.



Mitä mosaiikki on?

Mosaiikkityö koostuu pienistä käsin leikatuista paloista, jotka kiinnitetään yleensä liimalla tai laastilla pohjalevyille tai esimerkiksi ruukun pintaan, jonka jälkeen työ lopuksi vielä saumataan.

Paloina on perinteisesti käytetty kiveä, marmoria, keramiikan tai posliiniastioiden palasia sekä lasia. Pohjamateriaaliksi sopii puu, vaneri, lastulevy, keramiikka, betoni, kivi, sementti, lasi, peili, metalli ja muovi. Monet huokoiset materiaalit on ensin pinnoitettava liima-vesi-seoksella. Kaikki materiaalit eivät kuitenkaan sovellu esimerkiksi ulko- ja märkätiloihin.



Palat leikataan käsin erilaisilla laatta- ja lasileikkureilla, joista mosaiikkipihdit ja lasisakset sopivat aloittelijan käteen parhaiten. Ensimmäiseksi työksi voi olla hyvä valita jotain yksinkertaisempaa, esimerkiksi pieni kukkaruukku tai peilinkehys.

*Teksti, kuvat ja kuvien työt
Ella Martela*

Uusi kerho!

Mosaiikkikerho

kokoontuu Suomessa
tiistaisin 18.10. alkaen
klo 12.30–14.30

Vetäjänä
Raija Hedström

Pidetään hauskaa
harjoitellen yhdessä!

Tervetuloa!



Kuvataidetta Suomelassa

Kuvataidepiirin syksy alkaa värikkäästi **Ritva Laakson** näyttelyllä Suomelan salissa. Teokset ovat esillä lokakuun ajan. Näyttely on avoinna sunnuntaisin alkaen 2.10. klo 13–16. Taiteilija Laakso on itse paikalla esittelemässä töitään. Laakso on erittäin pitkän linjan harrastemaalari, jonka työt ovat mielenkiintoisesti puhuttelevia ja kertovat tarinoita. Luonto moninaisuudessaan on vahvasti läsnä.

Kuvataidepiirimme työskentely alkaa perjantaina 7.10.2022 klo 10. Vanhat ja uudet kuvantekijät toivotaan tervetulleiksi innolla purkamaan luomisen vimmaa ja opettelemaan jotain uutta. Salista löytyy maalaustelineet. Sinulla pitää olla omat välineet, joiden hankintaan saat halutessasi opastusta. Ryhmämme on aina koostunut

**Ritva Laakson
näyttelyn avajaiset
su 2.10. Klo 13**

Näyttely avoinna
sunnuntaisin lokakuun
ajan klo 13–16

pitkään harrastaneista ja taitavista maalareista. Meininki on hyvin rentoa. Uuden harrastajan on helppo tulla ja soluttautua joukkoon. Mottomme onkin *"Kaikilta oppii kaikkea."*

**Tarvitset Suomelan jäsenyyden ja ilmoittautumisen jo ennalta tai tulella perjantaina Suomelan saliin.
Tervetuloa!**

*Tarja Pihlanen, Kuvataidepiirin vetäjä
puh +34 657 850 303 tai
+358 505 630 024*



Espanjan
Oscar
ehdokas!

Tehtaan patruuna

Hyvä pomo
El buen patrón

Ohjaus ja
käsikirjoitus
Fernando León de Aranoa

Pääosissa Javier
Bardem, Manolo
Solo, Almodena
Amor

Valmistusmaa
Espanja

Valmistusvuosi
2021

Ensi-ilta
Suomessa
22.07.2022
Espanjassa 2021

Pituus 120 min.
Tyylilaji Komedial.

Espanjalaisen elokuvan ”Hyvä pomo” *El buen patrón* teossa yhdistyvät käsikirjoittaja, ohjaaja **Fernando León de Aranoa** ja päänäyttelijä **Javier Bardemin** vahvat panokset. Molemmat tekijät ovat saaneet runsaasti kotimaisia ja kansainvälisiä huomionosoituksia.

Julio Blanco (Javier Bardem) omistaa vaakatehtaan. Tehdas on saamassa tavoitellun laatutunnustuksen. Odotetaan asiasta päättävän komission lopullista tarkastuskäyntiä, jolloin kaiken pitää olla putsp-lank ja tiptop. Sitten patruunalle kasaantuu jos jonkinlaisia vaikeuksia, joita ei saa missään tapauksessa päästää komission käyntiä pilaamaan. Milloin alaisen aviohuolet vaativat patruunan tukea. Milloin tehtaan portille kiinteistön tunnukseksi asennettu tasapainovaaka vaatii toimia, kun esimerkiksi linnun jätöksen takia vaaka näyttää epätarkalta. Lailisesti erotettu kirjanpitäjä perustaa huomiota keräävän protestileirin tehtaan portin luo esitelläkseen kovaa kohtaloaan. Pomo sotkeutuu hemaisevaan harjoittelijaan, joka osoittautuu tärkeän liikututtavan tyttäresi. Tämä kiristää itselleen päällikön paikan tehtaasta.

Elokuvan ydin on vaakakohtaus, johon suomen kieli lisää huumoria. Pomo, suomeksi myös tehtaan patruuna, pakotti vaa'an tasapainoon pyssyn patruunalla.

Tavalliset työntekijät voivat vain alistua, kun ”hyvä pomo” hoitelee tehdastaan ja alaisiaan ”kuin yhtä perhettä”. Kotimaassaan elokuva huvittaa varmaankin yleisöään itkeskeisten ja lipevien yrittäjien sekä kolhitun työväen kustannuksella. Useille suomalaisille teos lienee elettyä realismia, joka lohduttaa, kun ”hyviä pomoja” on muuallakin.

Reima Lehtimäki, Suomalaisen kirjallisuuden seuran kirjallisuuspiiri



Vasemmalta Merike Link, Jarno Kinnunen, Riitta Pulkki, Kirsi Oras, Markku Johansson, Anne Koskimaa-Jaatinen, Seppo Moilanen ja Esa Alm.

Kuva Suomalaisen arkisto

SUOMELAN HALLITUS ESITTÄYTYY

Merike Link

Hallitusjäsen,
erityisalan ravintolatoiminta

Minulla on laaja työkokemus ravintola-alalta ja vastaankin Suomalaisen ravintolasta nyt toista kautta. Olen toiminut tarjoilijana, esimiehenä, pääluottamusmiehenä sekä vuoropäällikkönä. Osallistun myös tapahtumatuotantoihin. Harrastan musiikkia, laulamista ja olenkin aktiivinen uudessa Fugesingers-yhtyeessä. Esiintymiskokemuksesta olen hankkinut Teatteri Suomalaisen Tuntematon sotilas -esityksessä ja juhlarevyssä. Kyllä kaikki oli ennen paremmin. Musiikki on lähellä sydäntä ja uskon: *"Kaikki unelmat ovat saavutettavissa työllä, tahdolla ja teoilla."*

Jarno Kinnunen

Hallitusjäsen, erityisalan nuorisotyö,
some ja digitalisuus

Olen muuttanut Aurinkorannikolle 2017 Lappeenrannasta. Olen IT-tekniikko ja toiminkin

jo viime kaudella Suomalaisen digikerhon vetäjänä. Teen, sävellän musiikkia ja toimin musiikkivideoiden tuottajana. Olen myös levyttänyt artisti ja siksi myös aktiivi Aurinkorannikon musiikkipiireissä

Riitta Pulkki

Hallitusjäsen, Suomalaisen Sanomien päätoimittaja, erityisalan tiedotus ja harjoittelijavaihto

Ensimmäinen jäsenkorttini on vuodelta 2016. Jatkan hallituksessa jo viidettä vuotta. Hallitustöiden ja Suomalaisen Sanomien päätoimittajuuden ohella ohjaan liikunnan harrastusryhmiä, kuten joogaa ja venyttelyä. Työtä on paljon, mutta se on sitoutumisperiaatteen puitteissa erittäin mielekästä, motivoivaa ja vapaaehtoista. On hienoa olla mukana innovatiivisessa, iloisessa ja aktiivisessa yhdistysporukassa. *"Luonto ja liikunta kantavat eteenpäin."*

Kirsi Oras

Yhdistyksen puheenjohtaja

Olen Kirsi, toisen kauden puheenjohtaja ja Suomelan aktiivi. Kiva on saada käynnistää uusi toimintavuosi, josta ei mukavaa tekemistä ja yhdessäoloa puutu. ”Vapaa-ajallani” toimin kiinteistönvälittäjänä täällä Costalla ja olen Yhdysvalloissa opiskelevan tyttären äiti sekä ranskalaisen miehen avopuoliso sekä kolmen karvakorvan mama. Asun vuorilla, rakastan hevosia, moottoripyöriä, laulamista ja hyvää ruokaa & viiniä. Joskus lupaan päästä Riitan ohjaamille joogatunneille. Hyödyntäkää ilolla kaikkea mitä meidän Suomela tarjoaa!

Markku Johansson

Hallituksen jäsen, erityisaloina harrastuspiirien yhteistyön koordinointi ja osallistuminen matkojen järjestämiseen

Talvet viihdyn Los Pacosissa ja kesäisin Helsingissä ja Vihdissä. Yrittäjän tehtävistä aloin vieroittautua vuonna 2014 ja siitä lähtien olen viihtynyt aina puoli vuotta kerrallaan Aurinkorannikolla. Toimin myös Mölkky-jengin vetäjänä.

Anne Koskimaa-Jaatinen

Hallitusjäsen, yhdistyksen sihteeri
erityisaloina tapahtumat ja harrastukset

Olen asunut ulkomailla jopa kolmekymmentä vuotta. Nyt olen löytänyt Aurinkorannikolta paikan talvien viettoon. Liityin Suomelaan vuosi sitten ja löysin mielekästä harrastustoimintaa ja mukavia uusia tuttavuuksia. Innostuin niin, että asettauduin hallitusedokkaaksi ja lupasin ottaa vastaan yhdistyksen sihteerityöt. Minulla on kokemusta useiden yhdistysten hallitustyöskentelystä menneiltä vuosilta. Harrastuksiani ovat luonnossa liikku-

TULLLAAN TUTUIKSI

minen, kuntoilu ja intohimoinen (!) espanjan opiskelu. Vamos! ”Maantie on parempi kuin majatalo.”

Seppo Moilanen

Hallitusjäsen ja yhdistyksen varapuheenjohtaja, erityisaloina talous ja tietohallinto

Minulla on työkokemusta informaatioteknologiasta runsaat 30 vuotta. Tutuiksi ovat tulleet aikoinaan Rank Xerox, Dava, Nokia Data, ICL ja viimeksi Fujitsu. Tehtäväni ovat olleet monipuolisia: logistiikkaa, taloushallintoa, tietohallintoa, laatu- ja prosessijohtamista, myyntiä ja palveluhallintoa. Harrastan golfia ja ulkoilua. ”Lo imposible se hará de inmediato, los miraglos tardan un poco más.”

Esa Alm

Hallitusjäsen,
erityisaloina tilat, sali-isännöys,
tavaravuokraukset ja -säilytykset

Olen Esa, tuore fuengirolalainen ja tuore suomelalainen. Saavuin Aurinkorannikolle helmikuussa 2022. Olen ollut Tullin palveluksessa Helsingissä, 36 vuotta ylitarkastajana. Luottamustehtävissä olen ollut Helsingin Ekonomien Julkishallinnon ekonomien johtokunnassa viisi vuotta ja Helsingin Ekonomien koulutustyöryhmässä kaksi vuotta. Lisäksi Suomen Sosiaalipsykologit Ry:n hallituksessa myös useita vuosia. Tarkoitukseni on viettää täällä lähitalvet ja kesät Suomessa Meilahdessa ja Porvoon mökillä sekä Ahvenanmaalla. Harrastan kalastusta, sienestystä, ikuista opiskelua kuten espanjan kieltä sekä kävelyliikuntaa mottona muinaisten roomalaisten tunnetuksi tekemä ”Terve sielu terveessä ruumiissa - Mens sana in corpore sano.”



Uusin mielin Aurinkorannikolle

Kuluneen kolmen vuoden aikana ovat tummat pilvet varjostaneet aurinkoa niin Aurinkorannikolla kuin koko maailmassa. Korona on pitänyt meitä otteessaan pitkään. Keväällä alkanut sota Euroopassa ja sen tuomat haasteet talouteen hintojen ja korkojen nousun myötä, ovat kurittaneet meitä kaikkia. Perusturvallisuuttamme on horjunut. Vaaran tuntu niin itseämme kuin läheisiämme kohtaan on ollut konkreettinen. Turvallisuuden horjuminen ei ole mikään pikku juttu. Se aiheuttaa ahdistavia tunteita ja mielialan laskua, välillä jopa toivottomuutta. Tulevaisuus pelottaa, kukaan ei tiedä, mikä seuraavaksi uhkaa maailmanjärjestystämme.

Ahdistuksen tunteet ja jopa mielialan lasku on normaalia perusturvallisuuden horjuessa, eikä se ole mitenkään poikkeuksellista. Suurin osa selviytyy kuitenkin lähes normaalisti, mutta osalla meistä uhkakuvat saavat liikaa otetta ja vaikuttavat merkittävästi toimintakykyymme.

Resilienssi eli mielen joustavuus (mielen kyky selviytyä) on meillä kaikilla erilainen. Tällä on merkitystä oleellisesti siihen, miten nykyiset haasteet ja tulevaisuuden uhkakuvat vaikuttavat hyvinvointiimme. Resilienssi on voimavara, joka alkaa kehittyä varhaislapsuudessa ja se kehittyy läpi elämän. Hyvä uutinen on se, että tätä voimavaraa voimme kehittää sekä vaalia.

Miten sitten kehitämme resilienssiä? Keskeisiä keinoja ovat riittävästä ja palauttavasta unesta huolehtiminen, hyvien ihmissuhteiden vaaliminen sekä elämän merkityksellisyyden kokeminen, jota jopa elämän tarkoituksiksi kutsutaan. Hyvä peruskunto, tasapainoinen ruokavalio sekä päihteiden välttäminen ovat myös osa resilienssin rakennuspalikoita.

Täällä Aurinkorannikolla valo hellii meitä ympäri vuoden. Uskon vahvasti, että se vaikuttaa positiivisesti mieleemme lisäten resilienssiä. Minun lisäksi valon hoitavan voiman ovat todenneet useat muutkin suomalaiset. Ennusteiden mukaan tulevana talvena odotetaan suomalaisia saapuvan runsaslukuisina Aurinkorannikolle. Tervetuloa!

*Jan Wiklund
Kirjoittaja toimii johtavana lääkärinä Costaklinikalla Fuengirolassa.*

Pikakelaus

-Uutisia lyhyesti

Teatteri Suomela Teneriffalle

Jo kahtena itsenäisyyspäivänä (2020 ja 2021) Fuengirolassa esitetty ja suuren suosion saavuttanut Tuntematon sotilas -näytelmä on nähtävissä ja koettavissa Teneriffalla 6.12.2022 Puerto de la Cruzissa. Esityspaikka on Teatro Timanfaya. Näytöksiä on kaksi.

Yhteistyössä Teneriffan Suomi-kerhon *Club Finlandia de Tenerife* kanssa toteutettava teatterivierailu osoittaa Teatteri Suomelan tahtotilaa ja osaamista. Toteutuksen organisoinnissa tärkeänä linkkinä on toiminut tuottaja **Paavo Ässämäki**.

Kerromme marraskuun Sanomissa tarkemmin ja ehkä mahdollisuudesta matkustaa kannustamaan koko ensembleä, jos jokin kaupallinen matkatoimisto organisoi.

Suomelalle oma viihdekuoro

Sibelius-Akatemiasta valmistunut musiikin maisteri, urkuri, jazz-pianisti **Heikki Poutanen** on ollut ideoimassa uutta Viihdekuoro Suomelaa.

Toiminta käynnistyy tiistaina 11.10.2022 Suomalaisissa klo 17.15. Tällöin on koelaulutalaisuus. Mukaan halutaan laulajia äänialoilta: sopraano, altto, tenori, basso ja baritoni.

Kyseessä on sekakuoro, jonka toiminta ja esiintymiset muovautuvat loka-marraskuussa. Tavoitteena on ensimmäinen esiintyminen joulukuussa 2022.

Kerromme marraskuun ja joulukuun Sanomissa tarkemmin toiminnan käynnistymisestä. Lisätietoja koelaulutalaisuudesta Heikki Poutanen +358 50 584 7269.



Suomalaista jalkapalloa

Pikakelaus-uutinen jalkapallon ystäville! Helsingin Jalkapalloklubi HJK:n edustusjoukkue pelaa Europa League -ottelun Sevillan Estadio Benito Villamarinilla. Vastassa on Sevillan kotijoukkue Real Betis torstaina marraskuun 3. päivänä.

Malaga C. F. Fan Club Finland järjestää ottelumatkan eli liput ja bussikuljetuksen. Lisätietoja **Lauri P. Pietikäinen**
+34 62 44 33 157 ja
malagacfffanclubfinland@gmail.com
- Vamos!

Suomela lisää opetustarjontaa

Espanjan kielen opiskeluryhmiä on lisätty useissa tasoryhmissä. Viime keväänä suosituksi osoittautui myös alkeisryhmän keskustelukerho.

Liity mukaan Sanin kanssa espanjaa – keskustellen, kahvitellen iloisissa tunnelmissa. Opettajana on ihastuttava **Sani Alba Nieminen**. Tarvitset Suomalaisen jäsenyyden. Tunneista peritään kohtuullinen korvaus. Jos et ole jäsen, on osallistumismaksu muutamana euron isompi kuin jäsenille. Seuraa viikko-ohjelmaa! (s. 16–17 ja 30.)

Koonnut Jussi-Mikko Kesti



Asahi - suomalainen terveysliikunta tutuksi

Asahi on Suomessa kehitetty terveysliikuntamuoto, joka on suunniteltu kaikille. Se sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille. Asahi on yksinkertaista, mutta kokonaisvaltaista ja tehokasta liikuntaa, joka auttaa ylläpitämään fyysistä terveyttä ja henkistä tasapainoa. Se soveltuu muun liikuntaharjoittelun ohkeen palauttavaksi ja liikkuvuutta lisääväksi harjoitusmuodoksi. Kokonaiseen liikesarjaan sisältyy rentousosio, selän ja jalkojen liikkeet sekä tasapainoharjoitteet. Liikkeet ovat rauhallisia, rentouttavia, pehmeästi lihasvoimaa kasvattavia. Harjoitus tehdään seisten hitaan hengityksen tahdissa, omaa kehoa kuunnellen. Yksi asahin kehittäjistä on sisätautien ja geriatrian erikoislääkäri **Yrjö Mähönen**.

Asahi Nordic on yhdistys sekä koulutusjärjestelmä. Yhdistyksen tarkoituksena on viedä asahin tietoisuutta eteenpäin ja saada myös liikuntaa harrastamattomat ihmiset



liikkeelle. Asahi Nordic kantaa suomalaista avainlippumerkkiä.

Maarit Lintukorpi on yksi Asahi Nordicin pääkouluttajista. Maarit on innostava ja motivoiva työyhteisö- ja yksilövalmentaja. Hän ohjaa asahitunteja ja kouluttaa uusia terveysliikunnan ohjaajia.

Maarit kertoo asahista Suomalais-Suomen salissa 31.10. maanantain teematilaisuudessa klo 16.30. Hän ohjaa myös maksuttomat harjoitukset lauantaina 5.11. ja sunnuntaina 6.11. klo 15–16 Suomalais-Suomessa. Ei tarvitse ilmoittautua.

*Teksti Riitta Pulkki
Kuva Maarit Lintukorpi*

MAANANTAIN TEEMATILAISUUDET

Joka maanantai klo 16.30–17.45 järjestetään Suomelan salissa teematilaisuus tai jokin muu kiinnostava yleisötapahtuma.

3.10.

Prius Abogados

Maria Hernandez kertoo Espanjan lainsäädännöistä. Prius Abogados asianajotoimisto on palvellut suomalaisia asiakkaita lähes 25 vuotta. Paikalla on myös tulkki.

Tervetuloa!

Kahvila/baari avoinna.

10.10.

Kävellen Espanjaan

Taina Liekari kertoo 4630 kilometrin vaelluksesta Fuengirolasta Suomeen ja antaa vinkkejä pitkää vaellusta suunnitteleville.

Tervetuloa!

Kahvila/baari avoinna.

17.10.

Terveysravinto

Carita Gustafsson-Tuhkunen luennoi aiheenaan "Ravitsemuksen avulla terveyttä ja energiaa."

Tervetuloa!

Kahvila/baari avoinna.

31.10.

Asahi tutuksi

Maarit Lintukorpi kertoo suomalaisesta asahi-terveysliikunnasta (s. 14).

Tervetuloa!

Kahvila/baari avoinna.

Lokakuu 2022

Maanantai	9–10	Jooga
	10.30–13.15	Hopeasepät/Käsityökerho
	11–14	Toimisto ja kirjasto avoinna
	12–14	Äijäpadel, Padel Los Pacos s. 25
	12–14	Leidipadel, Padel Los Pacos s. 25
	13.30–14.30	Äijäjumppa
	14.45–15.45	Espanjan alkeiskurssi salissa, 7/9 € s. 13 ja 30
	15–18	Petankki, Cantera-puisto
	16–17	Espanjan keskustelukurssi (0-taso) toimistossa, 7/9 €
	16.15–16.30	Hallitus esittäytyy ja kertoo tulevasta toiminnasta
	16.30–17.45	Teematilaisuus, eri tema joka viikko
	18–20	Digikerho/Kamerakerho, kk:n 2. ja 4. maanantai
	18–20	Golfkerhon kokous, kk:n 3. maanantai
Tiistai	9–10	Venyttely
	10.30–13.30	Leivonta
	10.30–13.30	Mosaiikkikerho (alkaa 18.10.) s. 7
	12–14	Mölkky, Cantera-puisto
	13.45–14.30	Tuolijumppa, Girasolin patiolla
	14.45–15.45	Espanjan jatkokurssi salissa 7/9 €
	16–17	Espanjan keskustelukurssi (jatkokurssi) toimistossa 7/9 €
	16–17	Iloa iltapäiviin (alkaa 18.10.)
	17.15–18.45	Viihdekuoro (alkaa 11.10.) s. 13
	19–22	Canasta
Keskiviikko	9.30–13	Tilkkupiiri
	10–11	Keppijumppa, Cantera-puisto
	12–14	Padelmix, Padel Los Pacos s. 25
	12–14	Mölkky, Cantera-puisto
	13.30–15	Lounas, 6,50 €
	14.45–15.45	Espanjan kurssi (edistyneet) toimistolla 7/9 €
	15–18	Petankki, Cantera-puisto
	15.30–19.30	Fugesingersin musiikkiharjoitukset
	16–17	Espanjan keskustelukurssi (edistyneet) toimistolla 7/9 €
	19.30–22	Teatteri Suomalaisien harjoitukset
Torstai	9–12	Käsityökerho/Hopeasepät/Keramiikkakerho
	12–14	Mölkky, Cantera-puisto
	12.30–13.30	Tanssijumppa
	14.45–15.45	Espanjan kirjallisuuskurssi (A1-A2 taso) toimistolla 7/9 €
	15–16.30	Jooga
	16–19	Toimisto ja kirjasto avoinna
	17–21	Teatteri Suomalaisien harjoitukset



Perjantai	9–10 10–15 12–14 15–18 15.30–16.30 16.45–17.45	Keppijumppa, Cantera-puisto Kuvataidepiiri s. 8 Padelmix, Padel Los Pacos s. 25 Petankki, Cantera-puisto Rivitanssi Lavatanssi
Luantai	10–13 18–22	Teatteri Suomelan harjoitukset Lauantaitanssit tai muuta ohjelmaa (seuraa ilmoittelua)
Sunnuntai	9–12 11–13 18–21	Mijas-kävely (lähtö Girasolin yläkulmalta) Teatteri Suomelan harjoitukset Musiikkia tai teatteria (seuraa ilmoittelua)

Ma 3.10.	16.15–16.30	Hallitus esittäytyy ja kertoo syksyn toiminnasta
Ma 3.10.	16.30–17.45	Maanantain teema: Prius Abogados asianajotoimisto s. 15
Ke 5.10.	13.30–15	Lounas: Curry-broileri, kasvisriisi 6,50 €
La 8.10.	19–22	Kauden avajaistanssit, tanssittajana Wille Rannila, liput 8 €
Ma 10.10.	16.15–16.30	Hallitus kertoo syksyn toiminnasta
Ma 10.10.	16.30–17.45	Maanantain teema: Taina Liekari -kävellen Espanjaan s. 15
Ke 12.10.	13.30–15	Lounas: Porsaan noisetit (jauheliha), valkosipuliperunat 6,50 €
La 15.10.	19–22	Yhteislauluilta Olli Orrenmaan johdolla
Ma 17.10.	16.15–16.30	Hallitus kertoo Suomelan tulevista tapahtumista
Ma 17.10.	16.30–17.45	Maanantain teema: Luento Carita Gustafsson-Tuhkunen s. 15
Ke 19.10.	13.30–15	Lounas: Paistettua kalaa, pinaattimuhennos 6,50 €
La 22.10.	19–22	Lauantaitanssit Lea Schulzin johdolla, liput 8 €
Ma 24.10.	17–20	Harrastuspiirien vetäjien tapahtuma
Ke 26.10.	13.30–15	Lounas: Palapaisti, juuresmuusi 6,50 €
La 29.10.	15–22	Avoimet Ovet -tapahtuma ja karaoketanssit s. 20
Ma 31.10.	16.15–16.30	Hallitus kertoo Suomelan tulevista tapahtumista
Ma 31.10.	16.30–17.45	Maanantain teema: Asahi tutuksi, Maarit Lintukorpi s. 15

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 ovella. Harrastemaksut suoritetaan vetäjille käteisellä.

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

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 ja kahvin.*



5.10.

Curry-broileri, kasvisriisi

12.10.

Porsaan noisetit (jauheliha),
valkosipuliperunat

19.10.

Paistettua kalaa, pinaattimuhennos

26.10.

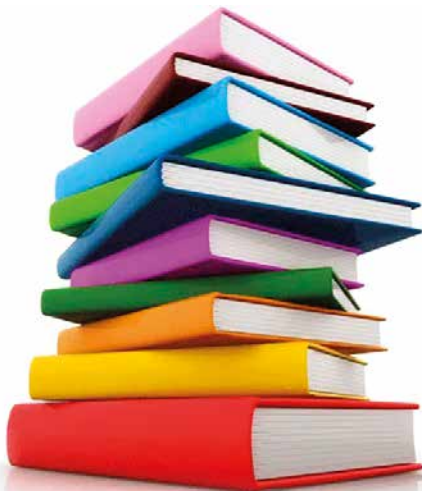
Palapaisti, juuresmuusi

Tervetuloa kirjastoon!

Asiointiin tarvitsset vain
Suomelan jäsenkortin. Kirjasto
on auki maananaina klo 11–14
ja torstaina klo 16–19.

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

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



Menestystä ja tappioita



Penkkiurheilija on saanut nauttia tänä kesänä kisoista, mutta onko niitä ollut liikaa urheilijoille? Sopiiko yhdelle kesälle useammat yleisurheilun arvokisat? Ainakin Suomessa oli kärkiurheilijoita, joita ei syystä tai toisesta nähty Ruotsi-Suomi-maaottelussa. Kisaväsymys, loukkaantumiset vai jotain muuta?

EM-kisat toivat pitkästä aikaa valoa yleisurheiluun. Nyt tyydyttää jo neljä mitalia, vaikka yleisurheilun menestysvuosina tuollaista tulosta ei olisi liiemmin hehkutettu. Kaksi mitalia yllätti iloisesti: **Vilma Murron** seipäässä ja **Topi Raitasen** esteissä. Murron menestystä ennakoi ainakin kiekkoilija **Jussi Jokinen**, joka rahoitti hyppääjää tuhannella eurolla kuussa kahden vuoden ajan. Hienoja olivat myös **Kristiina Mäkelän** hopea kolmiloikassa ja **Lassi Etelätalon** pronssi keihäässä. Kristiinalle kuitenkin neuvo, että keskity hyppyihin ja unohda miten hyppyjäsi kuvataan tai pukeudu peittävämpiin urheiluhousuihin. Kyllä kokeneet urheilukuvaajat osaavat työnsä.

Palloilulajeissa menestys on Suomessa rakentunut loistavien valmentajien ja joukkueen hienon yhteishengen pohjalle. **Jukka Jalonen** on luonut uskomattoman kiekkokulttuurin Suomeen ja rakentanut omaleimaisen ja kurinalaisen tavan pelata menestysjäkiekkoa. Joukkueessa kaikki ymmärtävät sen ja ovat sisäistäneet sen. Samoin on käynyt muissa lajeissa. Suomi löysi oman, suomalaisen tavan pelata jalkapalloa **Markku Kanervan** johdolla.

Myös koripallovalmentaja Henrik Dettmann on tinkimätön oman filosofiansa toteuttaja, jonka vaikutus ei saa hävitä suomalaisesta koripalloilusta. Valmentajat vaihtuvat, luotu linja säilyy. Menestyneestä valmennuksesta löytyy myös ikävä poikkeus: Naisten jääkiekkojoukkue ja sen sisäiset riidat MM-kisoissa. **Susanna Tapanille** annettu lupa lähteä kaverinsa häihin kesken kisojen oli täysin hyvän joukkuehengen vastainen. Tämä aiheutti suuren haloon sekä joukkueen sisällä että Suomen jääkiekkoliitossa ja nyt jää nähtäväksi päävalmentajan tulevaisuus. Pelättävissä on myös, että rahahanat hiipuvat.

*Markku Teräväinen
Kirjoittaja on Fuengirolassa asuva entinen urheilutoimittaja.*

Teräväinen

AVOIMET OVET

KLO 15-22

LA
29.10.

SUOMELAN SALISSA
JA GIRASOLIN PIHALLA

Paellaa

Makkaraa



Munkkeja

Cavabaari

Musiikkia



Tule tutustumaan Suomelaan!

OHJELMASSA

**HARRASTUSPIIRIT ESITTÄYTYVÄT
JA MYYVÄT TUOTTEITAAN**

**TIETOISKUJA KERHOJEN
TOIMINNOISTA**



KIRPPISPÖYTIÄ

**SAATAVILLA EL CORTE INGLESIN
KANTA-ASIAKASKORTTEJA**

KARI ALAJUUMA MUSISOI

**KARAOKETANSSIT KLO 18-22
VETÄJÄNÄ WILLE!**

Tervetuloa!

SUOMELAN SALI

**CAMINO DE LA CANTERA 49 AB
EDIF. GIRASOL, LOS PACOS**



**MAHDOLLISUUS
LIITYÄ SUOMELAN
JÄSENEKSI!**



**PAIKALLE
PÄÄSET
BUSSEILLA
1 JA 5**



Kuva Suomelan arkisto

Cerrado del Águila golfkenttä

GOLFKERHON KUULUMISIA

Hienot kesäkisat Vääkseyssä

Kanavagolfin kentällä kisattiin 10.8. upeassa kesäsäässä ja hyväkuntoisella kentällä. Mukana kisassa oli kaikkiaan 54 pelaajaa. Naisten pistebogeykisan voitti **Christina Ottosson** tuloksella 36 pistettä ja miesten sarjan **Eero Rautio** 37 pisteellään. Lähimmäksi lippua -kisan väylällä 7 voitti **Pia Rahtu** (7,06 m). Väylällä 13 kisan voitti **Juha Schmidt** (2,02 m). Seuraavaksi vuodeksi **Eero Rautio** lupasi tutkailla kesäkisapaikkaa Tampereen seudulta.

Golfkerhon kausi käyntiin 11.10. Cerrado del Águilassa

Kerhon kuukausikokoukset Suomelan salissa pidetään talvikaudella kunkin kuun 3. maanantaina klo 18. Sen vuoksi kisakausi aloitetaan ennen ensimmäistään jäsenten yhteistä kokousta. Viikoittaisten (poikkeuksena viikot 43 ja 49) Cerrado del Águila tiistaikisojen lisäksi pelataan syksyn aikana viisi kilpailua muilla kentillä. Katso kisakalenteri osoitteesta suomela.info/golf!

Muutakin kuin kilpailuja

Suomelan golfkerhoon liitetään yleisesti kilpailutoiminta, mutta se tarjoaa jäsenilleen muutakin. Golfkerho muun muassa

sopii eri kenttien kanssa edullisia hintoja jäsenille ja järjestää myös valmennusta ja sääntökoulutusta.

Sopimuskentät löytyvät kerhon sivulta suomela.info/golf ja edun saa kentältä esittämällä Suomelan jäsenkortin. Suomelan jäseneksi voi liittyä vaikka vain kuukaudeksi, jos oleskelu rannikolla on lyhytaikaista. Kerhon toiminta painottuu talvikauteen, aktiivinen aika on lokakuun alusta maaliskuun loppuun.

Kilpailutoiminta

Kilpailuihin ovat tervetulleita kaikenlaiset pelaajat. Osanottomaksu jäseniltä on 5 euroa kenttämaksun lisäksi. Myös ei-jäsenet voivat osallistua kilpailuihin, mutta jäsenillä on etuoikeus. Ei-jäsenten osallistumismaksu on 10 euroa.

Viikkokisat pidetään 11. lokakuuta alkaen tiistaisin Cerrado del Águila kentällä. Vuonna 2007 avattua kenttää pidetään yhtenä Andalusiassa parhaista 9-reikäisistä kentistä. Kenttä sijaitsee Mijas-Costalla lähellä Fuengirolaa.

Ilmoittautuminen tapahtuu netissä. Ilmoittautumislinkki tulee kerhon nettisivuille ja kisakalenteriin kaksi viikkoa ennen kisaa. Ilmoittautumisaika päättyy

72 tuntia ennen kisaa. Lähtölistat lähetetään osallistujille ja laitetaan nettisivuille 48 tuntia ennen kisaa.

Huonommalla tasoituksella kuin 36 pelaaville ja ei-kilpaileville golffareille tarjotaan mahdollisuus kisahintaan pelata varsinaisen kilpailun lähtöjen jälkeen ja osallistua näin kerhon toimintaan.

Golfkerhon tapahtumia voi seurata kerhon nettisivuilla. Tärkeä tiedotuskanava on myös kuukausikokous, jossa pääsääntöisesti jaetaan myös palkinnot.

Uusi johtoryhmä esittäytyy

Johtoryhmällä on toive, että jäsenet osallistuvat aktiivisesti kerhon kokouksiin, jotta voimme tuoreeltaan keskustella ajankohtaisista asioista ja kehityskohteista. Johtoryhmällä ei ole tärkeämpää tarkoitusta kuin palvella jäseniään ja toimia heidän parhaakseen. Suomela yhdistää myös golfissa!

Marjo Korhonen, puheenjohtaja

Olen kotoisin Riihimäeltä, asunut vuodesta 2008 talvisin Aurinkorannikolla. Golfin pelaamisen aloitin Levi Golfissa 2006, nykyinen kotiseurani on Kurk Golf Helsingissä. Suomalainen jäsen olen ollut vuodesta 2012 lähtien. Näinä vuosina ovat lähes kaikki Aurinkorannikon kentät tulleet tutuiksi, ja olen todella mielelläni pelannut Suomalaisen golfkerhon jäsenten kanssa eri kentillä. Puheenjohtajana haluan ennen kaikkea toimia hyvien kilpailujen, edullisten sopimushintojen ja yhteisten tapahtumien puolesta.

Jouko Huju, varapuheenjohtaja

Olen Helsingistä ja neljättä talvea Aurinkorannikolla. Golfia olen pelannut kahdeksan vuotta ja kotiseura on Hangon Golf. Yhteydenpito golffareihin riittävän usein ja eri keinoin on tärkeää. Johtoryhmä hakee jäsenkunnalta mandaatin suuntaviivoihin ja sitä kautta kehittää toimintaa toivottuun

suuntaan. Olen johtoryhmän avustuksella laatinut Suomalaisen golf-ryhmälle strategiset suuntaviivat (löytyy Suomalaisen sivuilta). Sen pohjalta tulevan kauden toimintasuunnitelma, kilpailut ja tapahtumat on kehitetty ja sopimuskentiltä haettu parhaat mahdolliset edut.

Virpi Wallenius-Jokinen, sihteeri

Olen 59-vuotias sunnuntaigolffari. Suoritin green cardin vuonna 1997 kotiseurassani Messilä Golfissa. Aluksi en juurikaan sytnyt lajista. Ensimmäiset 10 vuotta pelasinkin noin 10 kierrosta per vuosi. Taidotkaan eivät vähäisellä pelaamisella kehittyneet. Viimeiset 10 kesää olen panostanut golfin enemmän. Koronakesästä 2021 pelasinkin peräti 54 kierrosta! Golfissa nautin erityisesti kivoista pelikavereista ja kauniista maisemista. Eikä haittaa, vaikka pelikin sujui hyvin. Suomalaisen golfin johtoryhmässä haluan olla mukana ideoimassa, kehittämässä ja toteuttamassa mukavaa golftoimintaa. Haluan panoksellani mahdollistaa, että myös ei-kilpailevat golffarit pääsisivät halutessaan osaksi tätä upeaa Suomalaisen golfyhteisöä.

Jukka Erkko, nettivastaava

Aloitin golfin peluun v. 2016 suorittettuani green cardin **Tapani Saarentolan** opastamana. Koronatalvina olen pelannut 60 -70 kierrosta, kesäisin viihdyn mökillä, joten pelikertoja ei kerry edes kymmentä. Suomalaisen golfkerhon hommissa aloitin v. 2017 keskittyen lähinnä nettisivujen ylläpitoon ja kehittämiseen. Sen jälkeen olen toiminut kerhossa monissa eri tehtävissä. Alkavalla kaudella vastuullani ovat nettiasiat ja face-book, minkä lisäksi hoidan kisajärjestelyt Cerrado del Águilan viikkokisoissa.

Jukka Erkko



Kuva Paavo Ässämäki

FRISBEEGOLFIA SUOMEN KESÄSSÄ

Kahdeksan aktiivista ja innokasta Suomalais frisbeegolfaria saapui kisailemaan Suomen kesäheleesä Hollolaan Lahden lähelle kesäkuun 15. päivänä.

Kukonkoivun rata osoitteessa Juoksijantie on kuuluisa muun muassa jyrkeistä hirsirakenteisista heittoalustoistaan. Toki Hollolassa on muitakin ratoja: Salpakankaan DiscGolfPark Opintiellä ja Hollolan Hirven Frisbeegolfrata Aikkalantiellä.

Suomalaiset olivat valinneet Kukonkoivun radan. Ehkä joku osallistuja sai kotikenttäedun? Kärkisijoilla komeilee aikaisemminkin palkittuja tuttuja nimiä.

Pienen tai suuren kysymysmerkin voinee laittaa monitoimimies **Pennasen** nimen yhteyteen. Seppo, miksi noin vaatimaton sijoitus? Vastauksen voi arvata: ”Olin seurustelumoodilla!”

Tulokset

1. Jukka Vuorela +15
2. Paavo Ässämäki +24
3. Juha Valve + 25
4. Juha Vainio ++26
5. Markku Syrjälä +29
6. Kaapo Vuorela +32
7. Reino Korhonen ++45
8. Seppo Pennanen +48

Seuraa nettisivuja:
www.suomela.info/harrastukset/frisbeegolf

Teksti
 Jussi-Mikko Kesti



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



NÄIN PELATAAN PADELIA

Padel on Suomen nopeimmin kasvava harrastuspiiri. ”Viime kaudella pelaajia oli yli 200 ja uskon, että tälle kaudelle määrä vielä kasvaa. Ikähaarukka on 15–85 vuotta, miehiä pelaajista on 65 prosenttia ja naisia 35 prosenttia. Naisten määrä kasvaa nopeammin kuin miesten”, kertoo Padel-kerhon puheenjohtaja **Paavo Ässämäki**.

Aurinkorannikolla on ihanteelliset olosuhteet harrastaa lajia, sillä sitä voi pelata ympäri vuoden. Los Pacosissa sijaitseva kenttä, Padel Los Pacos, on hyvin hoidettu, viihtyisä ja aurinkoinen kenttä, jossa toimii myös ravintola. Suomen jäsenille pelimaksu on 4–8 euroa ja siihen sisältyy maila.

”Padel on helppo oppia ja sopii kaikille. Pelaamaan voi tulla, vaikka ei olisi ikinä pitänyt mailaa kädessä. Suomen Padel-kerhoon pääsee mukaan maksamalla Suomen jäsenmaksun, mutta kerran voi käydä kokeilemassa peliä ilman jäsenmaksua”, Ässämäki kertoo. Hän kehottaa lähettämään jäsenmaksun maksutiedot sähköpostilla osoitteeseen padel@suomela.fi ja mukaan puhelinnumero, jotta pääsee pelaajien WhatsApp-ryhmään. Se toimii pelaajien tiedotus- ja ilmoittautumiskanavana. Suo-

melalla on omia valmentajia, joilta saa myös yksityis- ja ryhmäopetusta. ”Syksyn aikana järjestetään kaksi turnausta, marraskuussa ja joulukuussa. Keväälle on suunniteltu iso avoin padel-turnaus”, Ässämäki kertoo.

Teksti Leena Keskiahio

Pelivuorot

- **Leidipadel** ma klo 10.30–12. Tämä on naisille tarkoitettu harjoitusvuoro.
- **Äijäpadel** ma klo 12–13.30.
- **Padelmix** ke klo 12–14.
- **Padelmix** pe klo 12–14.

Padel-kerhon johtoryhmä:

Paavo Ässämäki pj. ja äijäpadel,
Marja Kakko tiedotus,
Virpi Wallenius-Jokinen leidipadel,
Ville Rannila padelturnaukset
Hanna Kytölä-Lundström padelmix,
 padelturnaukset, valmennus

Ota yhteyttä: padel@suomela.info



Kuva Teatteri Suomelan arkisto

ALBATROSSI LIITELEE AURINKORANNIKOLLE

Junnu Vainio (1938–1990) oli suomalaisen laululyyriikan rakastettu huippu. Huumori oli Junnun tavaramerkki ja hänen lauluissaan oli aina kertomus. Hänellä oli kyky nähdä vakavien asioiden hauskat puolet ja riimittää ne niin, että kuulijat ottivat ne ilolla omikseen. Hänellä oli myös avaimet suomalaisten tunteisiin ja Junnun lauluja lauletaan herkistyneenä yksin, kaksin ja kuorossa.

Toinen sananiekka **Jukka Virtanen** oli kaksi kuukautta Vainion kuoleman jälkeen pitkällä ulkomaanmatkalla. Hän oli kävelemässä autiolla hiekkarannalla, kun ylle kaarsi komea Albatrossi, jollaista Virtanen ei ollut ennen nähnyt. Lintu lensi kohti, kääntyi, palasi takaisin ja nyökkäsi. Virtanen koki, että Junnu tuli jättämään jäähyväiset. Kokemus synnytti ajatuksen Junnun elämästä kertovasta näytelmästä.

Suomen yksi suosituimmista musiikkinäytelmistä *Albatrossi ja Heiskanen* saa ensi-iltansa myös Aurinkorannikolla. Näytelmä kertoo Junnun ”tarinan” laulujen kautta. Alkuperäisessä näytelmässä on mukana kolmisenkymmentä Vainion kappaletta. Teatteri Suomela tiivistä tekstiä ja otti mukaan noin 20 laulua. Esityksessä kuullaan monia rakastettuja kappaleita, kuten *Vanhoja poikia viiksekkäitä* ja *Kotkan poikii ilman siipii* sekä tietenkin *Albatrossi*. Vaikka esitys on täynnä musiikkia, löytyy siitä myös juoni, joka kuljettaa esitystä eteenpäin laulusta toiseen. Lavasteet ovat yksinkertaiset. Näyttelijäkaarti on lavalla koko esityksen ajan.

Näytelmän ohjaa **Eeva Keinonen**, koreografiat **Marita Hakkaraiselta**. Musiikin säestää bändi: **Heikki Viinamäki, Jari Leino ja Jorma Ettanen**. Rooleissa: **Olavi Ala-aho, Heikki Haapaniemi, Laura Vairila, Sanna Haapaniemi, Paavo Ässämäki, Ulla Turtola, Nina Kerminen, Tiina Haka-Ylitalo, Marita Hakkarainen, Tuula Kaunisto, Jaana Kinnunen, Vesa Mäkinen, Aulikki Silvennoinen ja Seija Suuronen**. Tuottaja on Paavo Ässämäki. Aurinkorannikon ensi-ilta on 19.11.2022 klo 15, paikka on Palmeras-hotelli.

Teksti Eeva Keinonen

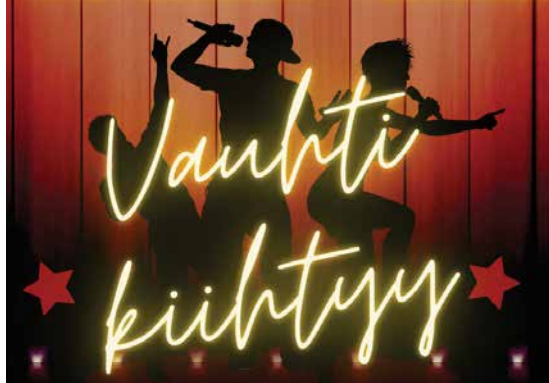
VAUHTI KIIHTYY SYYSKAUDELLA

Mikä on Fugesingers?

Aurinkorannikon musiikki- ja kulttuuritoiminta on hyvin vilkasta. Tänne moni muusikko tulee viettämään lauluntekoreissuja. Aurinkoinen Andalusia on paikka, jossa on helppo inspiroitua ja heittäytyä luovuuden virtaan rauhallisen elämänrytmin paikassa, jossa aurinko paistaa lähes aina. Fuengirolassa musiikkia ja kulttuuria myös käytetään paljon. Niin lomalaiset kuin täällä asuvat lähtevät mielellään nauttimaan musiikista, kuorotoiminnasta, teatterista jne.

Aurinkorannikko on vienyt myös kuusamolaislähtöisen **Kari Alajuuman** sydämen. Hän muutti tänne neljä vuotta sitten. Alajuumalla on 50 vuoden kokemus ammattimuusikkona. Hän on tehnyt itse yli 300 sävellystä lastenlauluista rockiin. Sanoitukset tältä mieheltä hoituvat myös, samoin kuin vaativimmatkin sovitustyöt bändeille ja kuoroille.

Kari Alajuuma vastasi Teatteri Suomelan *Tuntematon sotilas* -näytelmän musiikki-osuuksista jo pari vuotta sitten. Hän sovitti ja johti musiikin *Kyllä kaikki oli ennen paremmin* -revyyssä, joka muistetaan Suomelan 30 v. -juhlavuodelta. Yhdessä säännöllisesti treenatessa musiikkiporukka hitsautui yh-



teen. Näiden projektien loputtua halusimme jatkaa yhteismusisointia Karin johdolla ja niinpä Fugesingers sai alkunsa.

Kahdenkymmenen hengen porukka treenaa Suomessa ja valmistaa musiikkilisen *Vauhti kiihtyy!* -esityksen. Iloa, väriä, vauhtia ja heittäytymistä ei tule puuttumaan. Mukana esityksessä on Suomen revyyistä tuttuja **Chrisse Johanssonin** kappaleista sikermiä, mutta myös paljon uutta musiikkia. Vauhti kiihtyy! -illassa matkataan musiikkilisestä tunnelmasta toiseen dynaamisella otteella ilman turhia jorinoita. Kappaleiksi on valikoitunut niin vanhempaa kuin uudempaa musiikkia – jokaiselle jotakin. Osa kappaleista esitetään koko Fugesingersin 20-henkisen porukan voimin, osa miesten ja osa naisten sooloina. Myös hauskoja duoesityksiä on luvassa. Äänentoistot ja valotekniikan hoitaa ammattitaidolla His Stars Party Production. Kannattaa seurata Fugesingersin somesivuja Facebookissa ja Instagramissa. Niissä ilmoitetaan myös tulevista keikoista.

Teksti Erja Siljamo

**Fu
singers
Oe**

2.11. NURIASOL
13.11. LAS PALMERAS
27.11. KYMPPIPAIKKA
11.12. SUOMELA

FUENGIROLA
FUENGIROLA
TORREMOLINOS
FUENGIROLA

SEURAA MEITÄ



@FUGESINGERS

ESITYSAIKA KLO 18

LIPUT 15 €

LIPUT OMIIN ESITYKSIIN: NURIASOL JA KYMPPIPAIKKA

LIPUT KAIKKIIN ESITYKSIIN: SUOMELA, BAR COSMOS,
Q-BAR, DOS RENOS JA ESIINTYJÄT

TAI TUNTIA ENNEN OVELTA, JOS LIPPUJA JÄLJELLÄ



Kuva Mijas Natural

Terve hiuspohja - terveet kauniit hiukset

Hiusten terveys lähtee niiden juurista, ihosta, josta hiukset kasvavat. Jos sinusta tuntuu, että tukka lähtee tai ei vain kasva niin kuin ennen, tai että kamppaus ei kestä tai hiuksiin ei saa tuuheutta, vaikka niitä kuinka laittaisi ja käyttäisi muotoilutuotteita, niin ratkaisu on hiuspohjan hoidossa. Myös koronavirus on aiheuttanut monille ylimääräistä hiustenlähtöä ja päänsivaita. Esteettisten ongelmien lisäksi hiuspohja voi olla häiritsevästi kutiseva tai hilseilevä, rasvoittua tai kuivua liikaa tai saatat kärsiä hiuspohjan psoriaasista.

Tieteenala, joka tutkii ihon, hiuspohjan ja hiusten terveyttä on espanjaksi nimeltään *dermotricologia*. Dermotricologia-hoidot perustuvat luonnonmukaisiin tuotteisiin, joiden vaikuttavat aineet ovat vitamiineja, hivenaineita, kasviuutteita, aromaattisia öljyjä ja muita luonnollisia aineita kuten suomalaisille tuttu turve.

Hiuspohjan turvehoito syväpuhdistaa ihon, kuorii sen pinnan tehokkaasti ihoa vahingoittamatta, ravitsee ja kosteuttaa ihoa, vilkastuttaa verenkiertoa ja rentouttaa. Iho tuntuu virkistyneeltä ja hiuksetkin saavat taas tuuheutta ja luonnollista liikettä heti

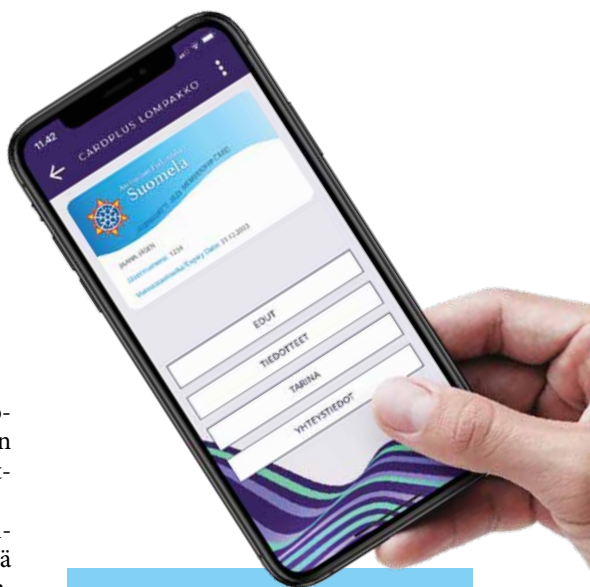
ensimmäisestä hoitokerrasta alkaen. Hoito kestää reilun puolisen tuntia ja on hyvin rentouttava ja siihen kuuluu myös pään hieronta. Hoito suunnitellaan aina asian-tuntijan analyysin perusteella, hiuspohja analysoidaan mikroskooppikameralla ja hoitavat aineet valitaan yksilöllisesti.

Säännöllisesti toistettuna hiuspohjan turvehoito vaikuttaa merkittävästi hiuspohjan ihon terveyteen. Se tasapainottaa ihon pintaa suojaavan kerroksen rasva- ja kosteuspitoisuuden, auttaa säännöstelemään ihon pintakerroksen uusiutumista ja siten rauhoittaa hilseilyä ja mahdollisia ihottumia, avaa hiustupet, joten hiukset saavat volyyymiä ja luonnollista liikettä. Hoidon luonnolliset ainesosat myös eliminoivat haitallisia bakteereja ja sieniä ja rauhoittavat tulehdusta. Hoito suositellaan tehtäväksi kerran viikossa kuukauden ajan ja sen jälkeen ensin parin viikon välein ja lopulta ylläpitohoitona kerran kuussa.

*Kristiina Tähtinen
Kirjoittaja toimii yrittäjänä
Mijas Natural -kauneusklinikalla.*

TILAA JÄSENKORTTI PUHELIMEESI!

Uutuus!
*Tilaa
omasi!*



Odotettu sähköinen jäsenkortti, mobiilijäsenkortti, e-kortti tai miten sen haluaakaan sanoa, on nyt otettavissa käyttöön.

Mobiilijäsenkorttimme on älypuhelimessa toimiva nettisivu, jota voi käyttää ja näyttää kuten pahvista jäsenkorttiakin. Mobiilikorttia ei ole mikään pakko ottaa käyttöön, koska edelleen voi käyttää pahvikorttia. Pahvikortin voi noutaa toimistostamme.

Mobiilikortin etuna on, ettei tarvitse erikseen hakea korttia vaan kortin saa tekstiviestinä älypuhelimeen. Tarvitaan vain puhelin, johon tekstiviestinä tulleen linkin kautta ladataan mobiilikortin sovellus.

Mobiilikortin toimittaa yhdistykselle CardPlus Oy Suomesta. Tuotteen nimi on Mag Ma Lompakko. Lisätietoa mobiilikortista ja omien tietojen päivittämisestä nettisivuillamme verkko-osoitteessa: www.suomela.info/jasenedut/jasenkortit.

Teksti Seppo Moilanen

Tilaa mobiilikortti:

- 1.** Kirjaudu jäsenrekisteriin omalla tunnuksella ja salasanalla.
- 2.** Päivitä omat jäsentietosi niin, että mobiilijäsenkortti-tietokentässä lukee vaihtoehto: Haluan mobiilijäsenkortin. Toimitamme tekstiviestin puhelimeesi muutaman päivän kuluessa.

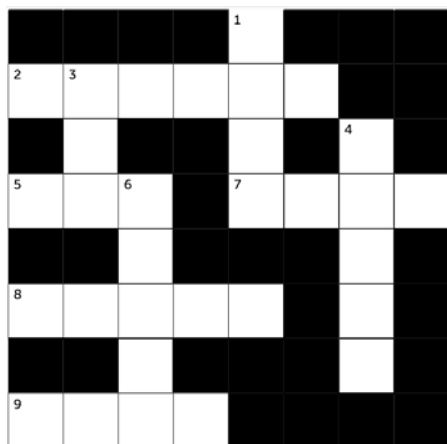


Espanjaa Sanin kanssa

Olen **Susana Alba Nieminen**, mutta kaikki kutsuvat minua Saniksi. Isäni on espanjalainen ja äitini suomalainen. Olen asunut lähes koko ikäni Espanjassa Malagassa. Äidinkieleni on espanja, vaikka puhun keskinkertaisesti suomea. Mieheni **Hugo** on Ecuadorista ja ammatiltaan kokki. Meillä on 9 vuoden ikäinen ihana poika **Iker**. Hän puhuu sekä espanjaa että suomea.

Pidän latinalaisista tansseista, lukemisesta ja rannalla kävelystä. Olen opiskellut englannin ja espanjan filologiaa Malagan yliopistossa. Olen opettanut englantia kansalaisopistossa neljä vuotta ja Sofia-opistossa espanjaa vuosina 2017–2021 ja nyt Suomalassa vuodesta 2020 alkaen.

Espanjan kieliryhmiä Suomalassa on useita. Tutustu viikko-ohjelmaan!



HORIZONTAL

- 2 neljä
- 5 kaksi
- 7 kuusi
- 8 yhdeksän
- 9 kymmenen

VERTICAL

- 1 kolme
- 3 yksi
- 4 viisi
- 6 seitsemän

ENCUENTRA ESTAS PALABRAS

AMARILLO	ROJO
AZUL	VERDE
BLANCO	NEGRO
ROSA	VIOLETA
NARANJA	

V	C	B	P	S	P	N	H	Z	O
V	N	W	R	T	N	N	J	M	E
A	F	E	V	A	J	N	A	R	A
Y	Z	A	M	A	R	I	L	L	O
N	A	V	E	R	D	E	X	V	M
R	B	L	A	N	C	O	Z	T	H
O	J	J	S	G	A	Z	U	L	O
J	O	O	D	V	Y	X	E	G	N
O	F	Q	U	R	F	A	E	I	B
F	S	S	N	K	S	M	S	D	C
C	X	J	N	E	G	R	O	O	O
H	I	D	K	X	F	T	B	R	R

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 Esa Alm	tilat@suomela.info	+358 50 577 6068
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

Kirjasto Anni Tammisto	kirjasto@suomela.info	+358 40 592 0977
Kirjasto Kristiina Saaristo	kirjasto@suomela.info	+358 40 546 4027
Kokki Anu Hautamäki	kokki@suomela.info	+358 40 582 4149

Jäsenmaksut

Jäsenyyskausi on kalenterivuosi.

- 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 toimistossa, maksu joko kätehellä tai maksukortilla
- Tilisiirrolla, viestikenttään jäsenten nimet

Maksun saaja

Asociación Finlandesa Suomela.

TilinroES09 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	espanja@suomela.info	+34 687 671 032
Iloa iltapäiviin	Ulla Turtola	muisti@suomela.info	+358 50 585 8670
Digikerho	Jarno Kinnunen	digi@suomela.info	+34 675 713 834

Käden taidot

Hopeasepät	Jukka Mero	hopeasepat@suomela.info	+34 680 818 754
Käsityökerho	Ulla Turtola	kasityo@suomela.info	+358 50 585 8670
Tilkkupiiri	Eija Kovanen	tilkku@suomela.info	+34 610 959 481
Keramiikka	Helena Björklund	keramiikka@suomela.info	+358 40 0629 211
Mosaiikki	Raija Hedström	mosaiikki@suomela.info	+358 40 517 0912
Leivonta	Itseohjautuva ryhmä	leivonta@suomela.info	

Kulttuuri

Kuvataidepiiri	Tarja Pihlanen	kuvataide@suomela.info	+34 657 850 303
Teatteri Suomela	Eeva Keinonen	teatteri@suomela.info	+358 40 566 6212
Viihdekuoro	Heikki Poutanen	viihdekuoro@suomela.info	+358 50 584 7269
Fugesingers	Kari Alajuuma	fugesingers@suomela.info	+358 40 076 4854

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
Venyttele	Riitta Pulkki	venyttely@suomela.info	+358 50 364 8113
Äijäjumppa	Riitta Pulkki	harjoittelijat@suomela.info	+358 50 364 8113
Tuolijumppa	Riitta Pulkki	tuolijumppa@suomela.info	+358 50 364 8113

Lajit ja ulkoilu

Frisbeegolf	Paavo Ässämäki	frisbeegolf@suomela.info	+358 40 073 3656
Golf	Marjo Korhonen	golf@suomela.info	+358 45 124 4153
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	mijaskavery@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



**Tarjoukset
Suomelan
jäsenille**

LINSSIT, KEHYKSET JA KUULOLAITTEET

-30%

**ILMAINEN NÄÖNTUTKIMUS,
SILMÄNPOHJAKUVAUS JA KUULONTUTKIMUS**

**Av/ de Los Boliches 30
Puh. 952 460 888
Ma-Pe 10-19
La 10-13.30**

**SUOMALAINEN
OPTIKKO**

Suomalainen Sauna Mijaksen kukkuloilla

Lenkkisauna joka torstai klo 18-20.

Saunamaksu 10€

Kuljetus Reflasta meno-paluu 5€

Juomat mahdollista ostaa paikan päältä. Ei omia juomia.

**Myös yksityistilaisuudet: Jyrki Ramsted
+358452362551/JyrkiRamsted@gmail.com**



SUNLOMA INMOBILIARIA

Tarvitset vain yhden
välittäjän, saat koko
ammattitaitoisen
tiimin käyttöösi.

Sunloma on pitkäaikainen ja
luotettava kiinteistövälittäjä
Aurinkorannikolla. Autamme
kaikissa asuntoasioissanne,
olipa kyse myynnistä, osta-
misesta tai vuokraamisesta.
Kaikilla välittäjillämme on
espanjalainen kiinteistönväli-
tystutkinto. Suomelan jäsenille
tarjoamme kaupanteon yhtey-
dessä erityisetuna energia-
todistuksen, 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



Palvelua suomen kielellä jo yli 20 vuotta



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

www.priusabogados.es

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

priusabogados@priusabogados.es

