

Suomelan Sanomat

ASOCIACIÓN FINLANDESA SUOMELA • JÄSENLEHTI N:O 197 • JOULUKUU 2023



*Suomela toivottaa
hyvää joulua!*



**Koti- ja hoiva-
palveluista tukea
tarvitsevalle**

**BELÉN - TUTUSTU
ESPANJALASEEN JOULUPERINTEESEEN**

*Joulun
lahjakortit -10%*

Tarjous voimassa
24.12.2023 saakka

Boho
HAIR

Suomalainen
Parturi-kampaamo Boho hair
Av. Finlandia, Plaza Suomi 8
+358 44 502 6788

**MA-PE
10-19**

**LA
10-16**

**New
Ewald's**

RUOKAKAUPPA
SCANDINAVIAN FOODMARKET

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

www.ewalds.fi @ewaldssupermercado

LEIPOMO | BAKERY | PANADERIA

Mummola

@leipomomummola

MA-PE 9.30-16

Av. Nuestro Padre J sus
Cautivo 16, Fuengirola
Puh. 634 326 998

AJ FORSMAN
ABOGADOS

Asianajotoimisto

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

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



**-10% Suomen
j senkortilla!**

Suomalaisella ammattitaidolla

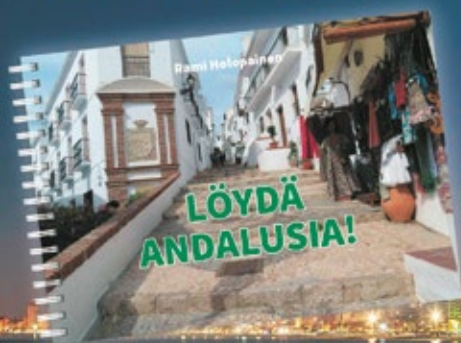
**Parturi-kampaaja
Maarit Salomäki**

**SKY-kosmetologi
Tiina Haka-Ylitalo**

**Varaa aika Timma.es/
helmifuengirola**

**+34 722 821 329
C/ Barnabe Tierno 3**

Innovaatiokirja Andalusiasta



L ydy  Andalusia, sen aarteet ja helmet!

Koe ja ihastu sen luontoon, el myskohteisiin,
tapahtumiin, nähtävyyksiin, historiallisiin kaupun-
keihin, puistoihin ja puutarhoihin, huvivenesatamiin
ja rantoihin, kulinariisiin ja eksoottisiin hedelmiin.
Johdatus myös golfiin, patikointiin, ja muihin moni-
puolisiin urheilullisiin ja liikunnallisiin aktiviteetteihin.

Myynti Espanjassa Centro Finlandia: Meriatur ja
Par1 Golf Service. Toimitus Suomessa rami@holarion.fi



Elämän tarkoitus ja merkityksellisyys

Kirjoitin viime vuonna suurin piirtein samaan aikaan tähän lehteen aktiivisesta elämästä. Jatkan nyt elämän tarkoituksesta. Aluksi lyhyesti teoreettista pohjaa elämän tarkoituksesta filosofi **Frank Martelan** mukaan. Kyseessähän ei ole ihan pieni asia. Hän mukaansa tärkeää ei ole elämän tarkoitus, vaan elämän merkityksellisyys, joka syntyy siitä, että ”tekee itselleen merkityksellisiä asioita ja tekee itsensä merkitykselliseksi muille”. Edellinen lainaus on Martelan kirjasta *Valonöörit* vuodelta 2015 (s. 256). Nykyinen yksilölliseen suuntaan menevä elämänmuoto ei ole ihmiselle ominaista, vaan yhteys toisiin ihmisiin. Hyväntekeminen muille on ihmiselle luontaista ja se lisää merkityksellisyyttä myös omaan elämään.

Yhteyttä toisiin ihmisiin saa esimerkiksi osallistumalla yhdistystoimintaan. Löytää ystäviä ja tutustuu uusiin ihmisiin. Lisäksi pääsee tekemään itselleen merkityksellisiä asioita auttamalla jäseniä viihtymään. Mahdollisuuksia on, kuten osallistumalla hallitustyöhön, ohjaamalla jotain kerhoa tai olemalla mukana pienissäkin tehtävissä.

Suomelan toiminnasta löytyy jokaiselle jotakin merkityksellistä tekemistä, sillä sen verran monipuolista toimintamme on. Jäsenistöä alkaa olla jo lähes 1900, joten toimintamme tarvitsee myös lisää auttavia käsiä monella tasolla.

Meillä on yhdistyksen vuosikokous helmikuussa 2024, jolloin valitaan uusi hallitus ja yhdistyksen puheenjohtaja. Hallituksen jäsenyys on näköalapaikka koko yhdistyksen toimintaan.

Merkityksellisyyttä elämään ja yhteyttä muihin ihmisiin saa tulemalla rohkeasti mukaan Suomelaan.

Esa Alm, hallitusjäsen

Hallitukselta: Elämän tarkoitus ja merkityksellisyys	1
Joulukuun sisällysluettelo	2
Päätoimittajalta: Joulukuuhuttelee	3
Missä kakkaaja luuraa?	4
Koti- ja hoivapalveluja	6
Joulugallup	8
Tähtinen: Hiuspohja kiittää, kun puhdistat sen	9
Jälkinäytös	11
Iloinen ja kupliva show	12
Vainio: Aurinkovoimaa	13
Itsenäisyyspäivän juhla	14
Maanantain teematilaisuudet	15
Joulukuun tilaisuudet	16
Viikko-ohjelma	17
Keskiviikon lounasmenu	18
Pikakelaus	19
URHEILU JA HYVINVOINTI	
Sinäkin kuntosalille! Osa 3	20
Teräväinen: Urheilu myytiin arabeille	24
Golf pitää kunnossa	25
Padel turnaus Suomela Open	26
Ajankohtaista Espanjasta: Piispat varpaisillaan	27
Kirjojen piiristä	28
Elokuva-arvostelu: Kuolleet lehdet	29
Iloiset canastan pelaajat	30
Harrastuspiirien vetäjät ja yhteystiedot	31
Suomela-info – jäsenmaksut, -edut ym.	32



Ota
talteen!

Suomelan Sanomat Kustantaja: Asociación Finlandesa Suomela
Päätoimittaja: Riitta Pulkki, media@suomela.info
Toimittajat: Leena Keskiäho ja Jussi-Mikko Kesti Kannen kuva:
Ulkoasu: Ella Martela, taittaja@suomela.info Pixabay
Kuvaaja: Riitta Martela
Painopaikka: P&R GRAFIS, S.A., Mijas Painosmäärä: 3000 kpl
Lehti on ilmainen ja ilmestyy kuukausittain loka-maaliskuussa (6 nroa/v).



Kuva Jussi-Mikko Kesti



Joulu puhuttelee

Hyvää joulumieltä, rauhaa ja rakkautta. Tuttuja ilmaisuja, joihin kuuloaisti herkistyy. Joulunalusajana huomio suuntautuu perinteisesti erilaisten tempausten, konserttien ja myyjäisten tapahtumiin. Auttamisen ja muistamisen halu nousevat esiin joulun ansiosta.

Yksi tärkeimmistä joulunodotukseen liittyvistä juhlista on ulkosuomalaisten itsenäisyyspäivän juhla joulukuun kuudentena. Sen merkitys korostuu täällä Aurinkorannikolla. Päivä on sattumoisin myös Espanjan perustuslainpäivä *Día de la Constitución Española*. Joulun alla paikalliseen katukuvaan ilmestyy beleneitä – jouluseimiä (s. 4), joulutoreja ja -valoja katujen loputtomien parannustöiden piristeeksi. Joulunaika koettelee stressin kynnystä ja toisaalta se lopulta palkitsee ja antaa luvan hellittää.

Andalusia, Etelä-Espanjan vetovoimaisin matkailukohde teki historiaa kuluvan vuoden vierailijamäärissä. Tämä on osittain vaikuttanut myös Suomalaisen jäsenmäärän kasvuun. Kiireinen syyskausi on ollut ennätysten rikkomisen aikaa. Huikea parintuhannen jäsenen määrä on lähes saavutettu. Harrastuspiirien osallistujamäärät liikkuvat äärirajoilla, mikä on pelkästään positiivista. Ihmiset ovat aktiivisia ja elämänmyönteisiä. Taustalla vaikuttavat yhteiskunnalliset kriisit on helpompi kääntää taka-alalle ja nauttia elämästä vielä silloinkin, kun ihailee hoitokodin (s. 6–7) ravintolasta avautuvaa merinäköalaa.

Joulukuun 12. Teatteri Suomela vie *Tuntematon sotilas* -esityksen länsinaapurisiin Portugalin Portimãoon yhteistyössä Algarven Suomi-Seura r.y. *Associação Finlandesa no Algarve* kanssa. Teatterilaiset ovat olleet tiukasti kiinni toisen ison produktion, *Irwinille* -musiikkinäytelmän valmisteluissa. Ensi-illan tuoreet kuulumiset voi lukea sivulta 11.

Joulu on hiljentymisen aikaa, annetaan kiireen ja tohinaan laskeutua. Suomela pitää pienen hengähdystauon. Suomalaisen Sanomien toimitus jättää kynät syrjään ja toivottaa jokaiselle leppoisaa mieltä ja lukemisen iloa. Rauhallista ja hyvää joulua!

Riitta Pulkki



Jokaisella kaupungilla on oma beléninsä, jonka luona vierailu kuuluu jouluperinteisiin. Kuvassa Fuengirolan kirkon jouluseimi. Kuva Riitta Martela.

Missä kakkaaja luuraa?

Jouluseimi – *belén* – on kaikille Espanjassa joulua viettäville tuttu, sillä niitä on jokaisessa kylässä ja kaupungissa, niiden kirkoissa, toreilla, kaupungintalolla, kauppakeskuksissa ja myös kodeissa.

Mutta mitä pyhän perheen yhteydessä tekee kakkaaja? Miksi se kykkii seimen nurkassa ja miksi sitä etsitään?

Kakkaava hahmo, *Caganer*, tunnetaan parhaiten Kataloniassa, josta se on kulkeutunut muuallekin Espanjaan.

Caganerin historian uskotaan saaneen alkunsa 1700–1800-luvun vaihteessa. Kakkaaja oli aluksi talonpoika, joka kuvattiin

housut jaloissa kakkaamassa. Myöhemmin kakkaaja esitti usein poliitikkoa tai muuta julkkista. Suosittuja Caganer-hahmoja ovat olleet muun muassa **Barack Obama**, **Lionel Messi**, **Putin** ja **Donald Trump**. Caganer-hahmon tarkoituksena on osoittaa, että kaikki ihmiset ovat samanarvoisia säätyyn ja asemaan katsomatta.

Uskotaan, että Caganerin kakka hedelmöittää maata. Espanjan kirkko on hyväksynyt Caganer-perinteen. Caganerin sijoittaminen seimeen tuo onnea ja sen jättäminen pois puolestaan aiheuttaa epäonnea.

Vanha perinne

Espanjalaisissa kodeissa jouluseimen rakentaminen on vanha jouluperinne. Seimessä lepäävän Jeesus-lapsen, Joosefin ja Marian lisäksi askarrellaan usein kokonainen kylä tallin ympärille. Seimeä laajennetaan vuodesta toiseen ja kylään tuodaan aina lisää hahmoja ja eläimiä. Suurimmissa kylissä on paljon yksityiskohtia valoineen, siltoineen ja vesiputouksineen.

Kakkaava hahmo piilotetaan jouluseimessä milloin pensaan tai nurkan taakse, milloin sillan alle tai heinäpaalin taakse, ja sen etsiminen on aina lasten ja lastenmielisten lempipuhua.

Suklaata, hiekkaa, eläviä ihmisiä

Maailman makein belen löytyy Andaluciasta ja siihen on käytetty yli 1000 kiloa suklaata. Pieni Ruten kylä herää eloon ennen joulua ja sen tunnetuin nähtävyys on suklaasta tehty jouluseimi. Tiloissa on esillä myös luonnollisen kokoisia suklaapatsaita tunnetuista henkilöistä, muun muassa Espanjan kuninkaasta.

Seimiä, joissa uskonnollisia hahmoja esittävät elävät ihmiset, löytyy eri puolilta Espanjaa. Myös seimikuvaelmia, joissa koko kylä on mukana esittämässä joulun tapahtumia, järjestetään monissa paikoissa. Yksi tunnetuimmista on *Arcos de la Frontera* seimikuvaelma, jossa kylä muuttuu yhdeksi päiväksi Betlehemiksi ja sen asukkaat siirtyvät parituhatta vuotta ajassa taaksepäin. Kylän pääaukiolta kirkon vierestä löytyy seimi, jossa vauva esittää vastasyntyntä Jeesusta. Tänä vuonna kuvaelma järjestetään sunnuntaina joulukuun 16. päivänä. *Arcos de la Frontera* on yksi kauneimmista valkoisista kylistä.

Maailman suurinta hiekkabeleniä pääsee ihailemaan Kanarian saarilla. Korkeimmat hahmot ovat useiden metrien korkuisia.

Leena Keskiahho



Kakkaajan toivotaan tuovan onnea tulevalle vuodelle ja tekevän tulevasta sadosta hedelmällisen. Kyykkykakkaajan poisjättämisen seimikuvasta pelätään tuovan huonoa onnea. Kuva Adobe Stock.



Suklaasta tehdyn seimen rakentaminen työllistää useita henkilöitä kuukausiksi. Kuva Riitta Pulkki.



Tiina Ruonala



Seniors-hoitokoti sijaitsee Torrequibradassa.

Aina voimat eivät riitä kaikkeen. Kotona tarvitaan apua, kielitaito ei riitä lääkärissä käynteihin ja sairaalassakin tarvitaan tulkkia. Ja mitä sairaalan jälkeen? Näihin kysymyksiin vastaa Tiina Ruonala.

Koti- ja hoivapalveluja

Rannikolla on muutamia hoito- ja kotipalvelun ammattilaisia, joista **Tiina Ruonala** on yksi. Hän perusti 11 vuotta sitten *Casa Angeliton*. ”Espanjassa toimin itsenäisenä, laillistettuna hoiva-alan ammatinharjoittajana, mutta yritykseni kotimaa on Suomi, joten laskuista voi saada Suomen verotuksessa kotitalousvähennyksen”, Tiina kertoo.

”Suomessa olen hankkinut sekä sosi- aali- että terveydenhuollon koulutuksen. Opiskeluaikana olin pitkällä *Erasmus*-vaihdolla Málagassa. Illalla kävin luennoilla Málagan yliopistossa ja päivällä harjoittelin sairaalassa.”

Ison osan Tiinan työajasta vie kotipalvelu, joka suunnitellaan aina asiakkaan tarpeen mukaan. ”Se sisältää apua arjen asioissa, kaupassa käyntiä, terveydentilan seurainta, lääkkeiden antoa, apua siivouksessa, peseytymisessä, pyykinpesua ja ulkoiluttamista. Lähden mukaan myös lääkäriin tulkiksi. Ja jos asiakas joutuu sairaalaan, toimin sielläkin tulkkina”, Tiina kertoo.

Jos tarvitaan apuvälineitä kuten esimerkiksi inva-mopo, pyörätuoli, henkilönostin tai sairaalasänky, ne voi vuokrata apuvälinenuokraamosta.

Toimeksiantoja tulee myös Suomesta käsin. ”Lapsi voi soittaa ja pyytää, että kä-

visin katsomassa äitiä tai isää sairaalassa ja sairaalan jälkeen huolehtisin jälkihoidosta.”

Sairaalan jälkeen

Sairaalan jälkeen hoitoa yleensä pitää jatkaa joko kotona tai jossain hoitopaikassa. Kotihoidossa Tiina on apuna hoitaen haavat ja lääkkeiden annon. ”Jos asiakas tarvitsee hoitoa 24 tuntia vuorokaudessa, suosittelen hänelle *Seniors*-hoitokotia, joka sijaitsee Torrequebradassa. Sen omistavalla *Korian*-yhtiöllä on vanhainkoteja ympäri Espanjaa. Hoitomaksuun kuuluu koko paketti, ateriat, pyykkit, lääkärit, psykologi, fysioterapia, sosiaalityöntekijät. Henkilökunta on aina paikalla. Ylimmässä kerroksessa on suljettu *alzheimer*-osasto.”

Samalla tontilla on tarjolla myös yhden makuuhuoneen kalustettuja palveluasuntoja itsenäisesti pärjääville asukkaille. ”Asunnot ovat kivoja ja hyvin varusteltuja. Kylpyhuoneet ovat isoja ja sinne saa tarvittaessa kaikki nosto- ynnä muut apuvälineet. Hälyttimet löytyvät joka huoneesta. Vuokra-ajan pituutta ei ole rajoitettu, se voi olla viikon tai loppuelämän. Palvelukodissa on kuntosali, lämmitetty uima-allas ja ravintola, josta saa kaikki päivän ateriat. Tarjolla on allas-jumppaa ja muuta ohjattua liikuntaa sekä erilaista ohjelmaa. Minulla on oikeus tarjota asiakkaille myös kotipalveluja”, Tiina kertoo. Hinnat ovat Suomen hintoihin verrattuna edulliset ja jos hoitoon hakeutuu Tiinan kautta, saa Tiinan sopimushinnat. ”Tällä hetkellä hinta on 792 euroa kuussa eikä vuokravakuutta tarvita. Hintaan sisältyy siivous kerran viikossa ja wifi”, Tiina kertoo.

Mielenterveys- ja päihdehoitoa

Tiinan osaamisaluetta ovat myös mielen-terveys- ja päihdepalvelut. ”Vien terveyskeskuksien päihdepalveluun tämän tästä asiakkaita. Täällä kunnalliseen hoitoon on helppo hakeutua, mutta lääkäriin joutuu odottamaan noin kuukauden. Lisäksi pi-



Hoitokodin ravintolasta on merinäköala.

tää tavata sosiaalityöntekijä ja psykiatri. Kunnallinen hoito on maksuton. EU-sairaanhoidokortilla saa lääkkeet ilmaiseksi omasta terveyskeskuksesta. Pistokokeita tehdään sen varmistamiseksi, ettei päih-teitä ole käytetty. Jos haluaa yksityisempää palvelua, sitä tarjoaa kotikatko. Se tapahtuu yhteistyössä suomalaisen lääkärin kanssa. Myös päihdesairaaloi- ta ja niihin pääsee, jos on kovin huonossa kunnossa.

Yhteistyötä

Toiminta-alue on laaja, koko rannikko, joten matkoihin menee paljon aikaa. Tiinalla on apunaan keikkatyöntekijöitä, minkä lisäksi hän toimii yhteistyössä *Costan Kotihoitoa* pyörittävän **Eevi Kajanderin** kanssa.

”Autamme toisiamme. Tuntemme toisemme ja tiedämme, että voimme luottaa toisiimme. Tänne tulee silloin tällöin hoitajia, useimmat hyviä, mutta jotkut vain loma mielessä. Jos täällä ei ole laillistettu hoitaja, ei voi tehdä kuin avustavia töitä”, Tiina kertoo.

*Leena Keskiaho
Kuvat Tiina Ruonala*

Joulugallup

Jouluun liittyy paljon perinteitä. Suomelan Sanomat kysyi neljältä Fuengirolassa talvea viettävältä lukijalta heidän joulunvietostaan.



Markku Teräväinen on viettänyt jo toistakymmentä joulua kotonaan Pueblo Lopezissa. "Sitruunapuuhun ripustetaan joulukoristeita ja valot. Joulutunnelmaan pääsen, kun istun vaimoni Leenan kanssa pimeässä pihassa juomassa glögiä ja kuuntelemassa joululauluja. Aattona pöydässä on aina perinteistä suomalaista jouluruokaa ja ystäviä. Jouluyönä poltamme takkaa ja kuuntelemme joululauluja."

Ursula Nystedtin jouluperinteeseen kuuluu perheen kanssa yhdessä valmistettu lanttulaatikko. "Ehkä tärkeimpänä nostaisin joululaulut ja suomenruotsalaisena *Lucia*-perinteen, joka tuo joulun tunnelmaa jo joulukuun puolessa välissä", kertoo Ursula.



Alli Puiravan perhe on viettänyt yli 10 joulua Aurinkorannikolla. "Koronaloukkuun jäädessämme asuimme Benalmadena Pueblossa ja silloin syntynyt perinne vahvistuu aina joulun lähetessä. Eristyksissä ollessamme aloin leipoa ja nyt vietämme korvapuustikestejä kavereiden kanssa. Leivon myös joululimppuja, joita jaan ystäville. Joulupuurotilaisuus on myös tärkeä juhlaperinne."

Sisko Kurtti viettää joulua perheen kesken Suomessa. "Joulu alkaa kauneimpien joululaulujen laulamisella. Perinteisiin kuuluvat lapsuusajoista lähtöisin oleva enkelikello, Samu Sirkan joulutervehdys ja joulurauhan julistus. Joulupöytään kuuluvat kinkku ja laatikot."



Hiuspohja kiittää, kun puhdistat sen säännöllisesti



Kuva Riitta Pulkki

Pesemme hiukset säännöllisesti, ihon päivittäin, naisväki käy ehkä kasvohoidossa ja ihonpuhdistuksessa muutaman kuukauden välein tai käyttää ihon kuorintaan tarkoitettuja tuotteita ihoa uudistamaan. Hampaitakin käymme puhdistamassa hammaslääkärissä suhteellisen säännöllisesti. Jostain syystä kuitenkin unohdamme puhdistaa aika ajoin hiuspohjan, jonka iho on hiusten terveyden perusta.

Eikö hiusten pesu shampoolla sitten riitä? Päivittäisessä ja viikoittaisessa hygieniassa kyllä, mutta ajan mittaan hiuspohjaan ja hiustuppiin kertyy ihon erittämiä aineita, joita muodostuu hormonijäämistä, hiestä, rasvasta, kuolleista ihosoluista ja niihin tarttuneesta pölystä syntyviä aineenvaihduntajäämiä, jotka jäävät hiustuppien sisälle, ihon pintaan ja hiusten tyveen. Ne kerääntyvät vähitellen eivätkä lähde tavallisella shampoopesulla.

Hiuspohja puhdistetaan kampaamossa turvehoidossa. Ihon verenkierto paranee ja iho ja hiusten juuret saavat happea ja uutta elinvoimaa. Turve kosteuttaa ja ravitsee ihoa ja irrottaa hiustupissa olevat kuona-aineet ja ihon pinnassa olevan kuolleen ihosolukon tehokkaasti, mutta hellävaraisesti. Luonnonmukainen hoito suojaa ihon luonnollista tasapainoa vahingoittamatta ihon pintaa, toisin kuin esimerkiksi rakeiset kuorinta-aineet, jotka voivat aiheuttaa liian kovaa käsittelyä ja usein käytettynä myös ohentaa ihoa.

Hoidon ensimmäinen vaikutus on puhtauden ja raikkauden tunne ja parempi volyymi hiusten tyvessä. Kun hiustupet ovat auki, veri kiertää ja hiuspohja rentoutuu, niin hiukset nousevat tyvestä ja liikkuvat luonnollisesti. Kampauspysyys kauniina eikä "lässähdä" hetkessä. Hiukset pysyvät myös puhtaana tuntuksina pidempään pesujen välillä.

Hiuspohjan säännöllinen hoito ehkäisee liiallista hiustenlähtöä ja muita ihon ja hiusten ongelmia. Hiuspohja kannattaa puhdistaa 1–3 kuukauden välein ennaltaehkäisevänä, rentouttavana, terveyttä ja kauneutta edistävänä hoitona, vaikka hiuspohjassa ei erityisiä ongelmia olisikaan.

Kristiina Tähtinen

Kirjoittaja toimii yrittäjänä Mijas Natural kauneusklinikalla.

Tähtinen



Teatteri
Suomela

Esittää
musiikkinäytelmän

Irwinille

Ohjaus Eeva Keinonen

Esitykset:

Su 10.12. klo 15,
Hotelli Palmeras

Su 17.12. klo 15,
Suomela

Liput 20€

Ennakkomyynti

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

Tervetuloa!



Teatteri
Suomela

esittää
musiikkinäytelmän

Tuntematon Sotilas

Su 3.12. klo 17

Ti 12.12. klo 16

Hotelli Palmeras,
Espanja sali, Fuengirola

Hotel Algarve Casino,
Atlantico Rooms, Portimão

Liput 20€

Ennakkomyynti:

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

UUSI
VERSIO!





Jälkinäytös

Irwinille-musikkinäytelmän ensi-ilta Hotelli Palmerasissa. Kun aplodit ovat vaimenneet, kukat jaettu ja näyttelijät poistuneet lavalta, ohjaaja **Eeva Keinonen** ilmaisee tunteensa sanoin huh huh. ”Syvä helpotuksen huokaus. Olen tosi tyytyväinen. Näyttelijät olivat innostuneita ja kaikki meni hyvin. Ongelmana on ollut vaihtuvuus. Ihmisiä tuli mukaan ja sitten jäi pois. Irwin (**Veijo Ruotsala**) ja Vexi (**Helena Kaasalainen**) ovat olleet mukana vasta syksystä lähtien. Heidän kanssaan on pidetty treenejä melkein joka päivä.”

Teatterinjohtaja **Vesa Mäkinen** iloitsi hyvästä katsojamäärästä. ”Näyttelijät onnistuivat loistavasti. Meillä on ollut vaikeuksia, kun viime metreillä vielä on tullut vaihdoksia. Eeva on loistavasti venynyt ja muuttanut vähän käsikirjoitusta tarvittaessa. Hän on ollut positiivinen ja luonut hyvää henkeä. Myös **Paavo Ässämäkeä** haluan kiittää. Irwin lauloi valtavan hyvin. Näytelmä oli rehellinen eikä loukannut mitenkään hänen muistoa.”

Helpotuksen tunne näkyi myös pääosan esittäjästä Veijo ”Vepä” Ruotsalasta, kun hän otti vastaan kehuja ja kiitoksia. Samalla



Hymy on herkässä. Veijo Ruotsala, Vesa Mäkinen ja Eeva Keinonen iloitsevat onnistuneesta suorituksesta.

hän jakoi kiitoksia koko upealle näyttelijäjoukolle. ”Ilman heitä en olisi tässä. En jännittänyt kovasti. Totta kai virheitä tulee, tämä on teatteria. Olen laulanut kymmeniä vuosia, se ei ollut ongelma, mutta pelkäsin, että en osaa vuorosanoja tai muista laulua oikein. Harjoitusaikaa oli vain neljä viikkoa ja tämä on ensimmäinen iso roolini.”

*Leena Keskiaho
Kuvat Riitta Pulkki*



Hilikka Rautanen

Eliisa Sarkkinen

Iloinen ja kupliva show

Fugesingers-lauluryhmän syys-show nähtiin marraskuussa Nuriassol-ravintolassa ja hotelli Las Palmerasin Europe-salissa. Yleisö otti esitykset vastaan iloisin mielin ja kannustavin, kiittävin suosionsoituksin.

Tämä on ilmiö. Suomalainen harrastepiirinä vuonna 2022 aloittanut yhteislauluryhmä on jo nyt yltänyt upeaan estraditaiteen osaamiseen. Viime vuonna bilettiin ”Vauhti kiihtyy”-shown mukana. Nyt oli ”Laulusta kuplien”.

Vapaaehtoisvoimin toteutettu ohjelma on vaatinut esiintyjiltä viikoittaista ahkeraa harjoittelua. Ryhmällä on ollut selvästi tahtotila ”tämän teemme”. Vastuuhenkilöinä ovat olleet **Erja Siljamo** ja **Kari Alajuuma** sekä tietenkin koko jengi.

Fugesingersin *Laulusta kuplien* -show Las Palmeras Europe-salissa on juuri päätynyt. Musiikin siivin kupliva elämänilo jätti kuulijaan huikean jälkitunnelman. Minkälainen tunnelma on oman osuutensa esitykseen tuoneella lauluyhtyeen sooloartistalla, **Eliisa Sarkkisella**, sitä kysyimme häneltä itseltään. ”Viime vuonna, kun tulin Fugesingersin konserttiin ja näin tämän porukan, niin ajattelin, että tämä voisi olla hauska porukka ja nyt tosiaan olen osa tätä. Minulla on klassinen laulutausta, olen laulanut

oopperaa, olen ollut erilaisissa prokkiksissa kuorohommissa, muun muassa Savonlinnan Oopperajuhlilla. Minulla on ollut pitkään laulutauko ja nyt haluan löytää lauluniloa. Pyrin enenevässä määrin alkaa taas laulaa. Se on tässä ihanaa, että meillä on erilaisia ääniä ja erilaisia laulajia ja se mikä meitä yhdistää on musiikin ilo.”

Hilikka Rautanen on tullut Las Palmeras hotellille katsomaan Fugesingersin -shown kuplivaa laulunilottelua syntymäpäivänsä merkeissä. Lauluyhtyeeseen kuuluva ystävä oli kertonut, että jo kesällä he alkoivat opettelemaan konsertissa esitettävien laulujen sanoja. ”Tässä oli raikkaita uusia sovituksia, jotka tekivät esityksestä mielenkiintoisen ja ajatuksia herättelevän, eivätkä laulut olleet pelkästään kopioita. Kyllä nuoruusaikainen musiikki tempaisee mukaansa. Tämä porukka on hioutunut todella hienosti yhteen,” toteaa Hilikka ja jatkaa: ”Seuraavaan konserttiin, jossa Fugesingers esiintyy, minulla on jo lippu ostettuna.”

Teksti ja kuvat Riitta Pulkki



Kuva Eija Vainio

Aurinkovoimaa

Joitain vuosia sitten ihmettelin sitä, mikä saa 12 bussilastillista suomalaisia matkustamaan Fuengirolasta Malagaan katsomaan jalkapallopelejä. Ilmiö ei rajoitu pelkästään urheiluun. Meistä suomalaisista on ruvennut täällä sukeutumaan niin jatsin, runojen kuin muiden kotipuolessa vähemmistössä olevien kulttuuriharrastusten innokkaita kuluttajia. Onpa eräs kankea kolumnistikin bongattu Suomelasta tasapainoilemassa asahi terveysliikunnan parissa.

Kun esi-isämme kauan sitten suunnistivat pohjolan pimeille perukoille, ei aivojemme uumenissa lymyilevän käpyrauhasen valontarpeesta tiedetty mitään. Nyt tiedetään. Tämä valon avulla serotoniinia, “onnellisuushormonia”, tuottava pikku kummajainen on vastuussa henkisestä ja fyysisestä hyvinvoinnistamme. Itselleni valontarve valkeni vähän yli parikymppisenä, kun sain tarpeekseni jokatalvisesta innottomuudesta. Silloin päätin vastoin esi-isieni esimerkkiä suunnistaa etelään. Löysin Aurinkorannikon ja heti helpotti.

Ihminen, kuten muukin luonto, saa energiansa auringosta. On sanomattakin selvää, että muutama tunti auringonvaloa kuukaudessa ei riitä hyvinvoinnistamme vastaavien akkujen lataamiseen. Ja kun virta loppuu, ihminen väsyä ja vaikenee. Eivät espanjalaiset perimältään suomalaisista poikkeaa, mutta yli kolmesataa aurinkoista päivää vuodessa on saanut aikaan sen, että tšekäläisillä virtaa riittää – ainakin, mitä äänen volyymiin tulee. Ihminen on hitaasti muuttuva olento ja niinpä me pärevalossa vaikenemaan oppineet vaikenemme helposti edelleen. Innostuminen uusista asioista kertoo kuitenkin siitä, että olemme nähneet valon.

Tämä talvi on minulle energiatarpeen suhteen aikaisempia vuosia vaativampi, sillä nyt mukaan lähti myös juuri eläkkeelle jäänyt vaimoni. Kansalliskirjailijamme **Aleksis Kivi** taisi ilmaista asian jotenkin niin, että “Talo ilman aitan polulla astelevaa emäntää on kuin hevonen ilman kivirekää”. Nyt tiedän, että täällä on kauppvoja, joissa voi käydä shoppailemassa. Toivottavasti aurinkoa riittää.

Juha Juni Vainio

Vainio



Itsenäisyyspäivän lipunnosto

Suomelassa ke 6.12.

Juhllaisuudet alkavat lipunnostolla ja **Heikki Viinamäen** soittamalla fanfaarilla klo 9 Girasolin piha-alueella. Mieskuoro **Örisevät** laulaa. Suomen, Espanjan ja Andalusiin liput nostetaan salkoihin. Juhlapuheen pitää Suomalaisen puheenjohtaja **Kirsi Oras**.

Aurinkorannikon suomalaisyhdistysten itsenäisyyspäiväjuhla pidetään **Palacio de Congresosissa** Torremolinosissa klo 14. Juhlajärjestelyistä vastaa **Kymppipaikka**. Tilaisuuden avaa puheenjohtaja **Sirpa Juote** ja juhlapuheen pitää **Klaus Hellberg**.

Tervetuloa!



Perinteiset

Joulumyyjäiset

La 9.12. klo 11-13

Myyntipöytä 5 euroa kaikille näytteilleasettajille.

Tule tekemään löytöjä, iloksi itsellesi ja lahjaksi ystäville.

Tarjolla jouluherkkuja, käsitöitä, koruja, taidetta, ym.

Kahvila/baari avoinna.

Tervetuloa!



MAANANTAIN TEEMATILAISUUDET

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

4.12.

Kiinalainen lääketiede nykypäivän valossa

Kiinalaisen lääketieteen harjoittaja **Laura Virnes** kertoo eri hoitomenetelmistä ja sen käytäntöjen laajasta valikoimasta.

Tervetuloa!

Kahvila/baari avoinna.

11.12.

Aarrekartta

Aarrekarttatyöskentelyn mielikuvamatkalle johdattaa **Hanna Huttunen**. Hinta 9/10 e, sisältää askartelumateriaalin ja juoman.

Ilmoittautumiset Hannalle +358 415 109, tekstiviesti tai WhatsApp. Huom. ajankohta klo 16.30–19.30!

Tervetuloa!

Kahvila/baari avoinna.

18.12.

Luupiikin aiheuttama kivulias kantapää

Miten hoidat ja ehkäiset luupiikin aiheuttamaa vaivaa? Fysioterapeutti **Mats Matveinen** Hyvänolonkeskus Harmoniasta kertoo luupiikin kantapäähän aiheuttamista ongelmista ja hoidoista.

Tervetuloa!

Kahvila/baari avoinna.



Joulukuu 2023

Pe 1.12.	19-02	Padelin pikkujoulut La Navessa, liput 15 e
La 2.12.	18-22	Golfin pikkujoulut Suomalaisen salissa
Su 3.12.	17-19	Tuntumaton sotilas -esitys, Las Palmeras, liput 20 e, s. 10
Ma 4.12.	16.30-17.45	Maanantaiteema: Laura Virnes, kiinalainen lääketiede, s. 15
Ke 6.12.	9-10	Itsenäisyyspäivän lipunnosto Girasolin pihalla, s. 14
Pe 8.12.	19-22	Pikkujoulutanssit Lea Schulzin johdolla, liput 8 e
La 9.12.	11-13	Suomalaisen joulumyyjäiset, s. 14
Su 10.12.	15-17	Teatteri Suomela, Irwinille-näytelmä, Las palmeras, liput 20 e, s. 10
Ma 11.12.	16.30-19.30	Maanantaiteema: Hanna Huttunen, Aarrekartta, liput 9/10 e, s. 15
Ke 13.12.	13.30-15	Lounas: Porsaanleike, pippurikastike, lohkopaperit 6,50 /8,
Su 17.12.	12-15	Lounasmölkkykisa Cantera-puistossa
Su 17.12.	15-17	Teatteri Suomela, Irwinille-näytelmä, liput 20 e, s. 10
Ma 18.12.	16.30-17.45	Maanantaiteema: Mats Matveinen, luupiikin hoito ja ehkäisy, s. 15
Ke 20.12.	13.30-16.30	Joululounas Suomalaisen jäsenille 25 e, lapset 4-15v. 15 e, s. 18

Suomalaisen joulutauko 21.12.2023 - 7.1.2024.
Suomalaisen hallitus toivottaa kaikille hyvää joulua!

Tilaisuuksien ja harrastuspiirien järjestetään Suomalaisen 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 toimistossa ainoastaan käteisellä (ma klo 11-14 tai to klo 16-19). Tanssi- ja lounasliput myydään ovelta. Mahdolliset harrastemaksut suoritetaan vetäjille käteisellä.

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



Maanantai	9–10 10.30–13.30 10.30–12 11–14 11–14 12–14 13.45–14.30 14.45–15.45 15–18 16–17 16.15–16.30 16.30–17.45 17.15–18.15 18–20 18.15–22	Jooga Hopeasepät/käsityökerho Leidipadel, Padel Los Pacos Toimisto ja kirjasto avoinna Leivonta Äijäpadel, Padel Los Pacos Asahi terveystiliikunta Espanjan alkeiskurssi (0-taso) salissa, 7/9 e Petankki, Cantera-puisto Espanjan keskustelukurssi (0-taso) toimistossa, 7/9 e Hallituksen jäsen kertoo Suomalaisen toiminnasta, kk:n 1. ma Teematilaisuus, eri teema joka viikko Espanjan alkeiskurssi (0-taso) toimistossa, 7/9 e Hallituksen kokous, kk:n 1. maanantai Teatteri Suomalaisen harjoitukset, kk:n 2. ja 4. maanantai
Tiistai	9–9.45 10.30–13.30 13.45–14.30 12–14 14.45–15.45 16–17 16–17 17.30–18.45 19–22	Kehonhuolto Mosaiikkikerho Asahi terveystiliikunta – nyt myös tiistaisin! Mölkky, Cantera-puisto Espanjan jatkokurssi salissa 7/9 e Espanjan keskustelukurssi (jatkokurssi) toimistossa 7/9 e Rivitanssi Digikerho verkossa, liity osoitteessa: https://tinyurl.com/9mhzhaf4 Canasta, s. 30
Keskiviikko	9–12.30 10–10.45 12–14 13.30–15 14–16 14.45–15.45 15–18 16–17 16.30–20.30	Tilkkupiiri Keppijumppa, Cantera-puisto Padelmix, tasot 2–3, Padel Los Pacos Lounas, 6,50 /8 e, Padelmix, taso 1, Padel Los Pacos Espanjan kurssi (edistyneet) toimistolla 7/9 e Petankki, Cantera-puisto Espanjan keskustelukurssi (edistyneet) toimistolla 7/9 e Fugesingersin harjoitukset
Torstai	9–12 10–11.30 12–14 12.30–13.30 13.45–14.30 14.45–15.45 15–16 16–19 17–21	Keramiikkikerho Padel, aloittelijat, Padel Los Pacos Mölkky, Cantera-puisto Tanssijumppa Asahi terveystiliikunta Espanjan kirjallisuuskurssi (A1–A2 taso) toimistolla 7/9 e Jooga Toimisto ja kirjasto avoinna Teatteri Suomalaisen harjoitukset
Perjantai	10–14.45 10–10.45 12–14 14–16 14–17 15–17 15–18 19–22	Kuvataidepiiri Keppijumppa, Cantera-puisto Padelmix, tasot 2–3, Padel Los Pacos Padelmix, taso 1, Padel Los Pacos Suomalaisen Sanomien toimituskunnan kokous toimistolla Kirjallisuuspiiri salissa Petankki, Cantera-puisto Perjantaitanssit tai muuta ohjelmaa (seuraa ilmoittelua)
Lauantai	10.30–14 15–16	Teatteri Suomalaisen harjoitukset Lavataanssi
Sunnuntai	9–12 12–15 19–21	Mijas-kävely (lähtö Girasolin yläkulmalta) Lounasmölkkykisa, kk:n 3. sunnuntai Musiikkia tai teatteria (seuraa ilmoittelua)

KESKIVIIKON LOUNASMENU

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



6.12.

Vietämme itsenäisyyspäivää,
ei ole lounasta

13.12.

Porsaanleike, pippurikastike,
lohkoperunat

20.12.

Joululounas

Perinteinen

Joululounas

20.12. klo 13.30–16.30

Olethan ajoissa paikalla!

Tervetuloa nauttimaan perinteisen
joulupöydän runsaista antimista sekä
mukavasta yhdessäolosta.

Hinta 25 euroa, sisältäen puolipulloa viiniä
tai oluen per henkilö, Lapset 4–15v. 15 euroa

Osallistujamäärä on rajoitettu 80 henkeen.
Maksu ja varaukset sihteeri@suomela.info
ke 13.12. mennessä.

Tervetuloa!



Pikakelaus

Uutisia lyhyesti

Ihana Minä ja Kestävä Kehitys

Otsikolla viitataan opintojaksoon, joka toteutettiin kolmessa Aurinkorannikon luki-ossa kansainvälisyshankkeena. Tavoitteina olivat muun muassa läsnäolo-, keskittymis- ja tunnetaitojen oppiminen. Tässä projektiopetuksena toteutetussa opintojaksossa keskeisiä asioita olivat: kiertotalous, vastuullinen kuluttaminen ja hyväntekeväisyys. Hanketta johtivat Suomi-koulusta tutut opettajat **Marjaana Myllylä** ja **Satu Kinnunen-Alguacil**.

Projekti päättyi joulukuun 2. päivänä, jolloin Suomi-koululla on tapahtuma, jossa lukiolaiset esittelevät kokemuksiaan projektissa. Tilaisuus on avoin kaikille ja siellä on mukana myös Suomi-koulun ystäviä. Suomela osallistuu esittelemällä erilaisia kädentaitoja.

Benskun tivoli yhä kysymysmerkki

Tivoli World on ollut Arroyo de la Mielin keskustassa suljettuna jo kolme vuotta. Tivoli on perustettu vuonna 1972 liikemies **Bernt Olsenin** toimesta. Siitä tuli hetkessä Andalusian kuuluisin huvipuisto. Tivolialla ylläpitäneellä ja konkurssiin päätyneellä Grupo Tremón -yrityksellä on velkoja yli 11 miljoonaa euroa. Vakituksia työntekijöitä oli parhaimmillaan 80. Osa heistä osallistuu nykyään talkootyönä alueen siivoamiseen ja puutarhan ylläpitoon. Benalmádenan apulaispormestari **Presi Aguilera** on perustanut työryhmän, joka etsii tivolille jatkajaa. Myös pormestari **Juan Antonio Lara Martín** on priorisoinut tivoli-hankkeen osana matkailumarkkinointia.



Teatteri Suomela vierailulle Portugaliin

Joulukuussa 27 näyttelijän seurue avoimen matkustaa Portimãon kaupunkiin. *Tuntematon sotilas* -esitys on uudistettu **Klaus Risteen** ja **Paavo Ässämäen** ohjauksessa. Näytös on 12. joulukuuta. Matkalle osallistuu myös teatterin faneja. Tammikuun Suomen Sanomissa raportoidaan, miten vierailu onnistui. Tapahtumaa on valmisteltu yhdessä Algarven Suomi-Seuran kanssa. Tutustu: <https://algarvensuomiseura.fi>.

Suomela kouluttaa

Informaatioteknologia, digiosaaminen, älypuhelimien käyttö, someviestinnän hovit, hyödyt ja vaarat, laitteiden päivitykset, tietoturva jne. ovat jokaisen arkipäivää. On tärkeää perehtyä ja päivittää omaa osaamistaan. Suomela toteutti lokakuussa kolmen illan digikoulutuksen. Ohjaajana oli **Markku Lybeck** ja osallistujia oli yli 80.

Marraskuun 7. alkoi Suomen salissa uusi digikerho. Ohjaajana on toiminut **Timothy Perola**. Jatkuuko kerho ensi vuoden puolella, siitä ei ole vielä varmaa tietoa.

Jussi-Mikko Kesti

Lähetä oma uutisvinkki!

media@suomela.info



Osa3

Sinäkin kuntosalille!

Tätä artikkelia edeltää Suomelan Sanomissa kaksi osaa:

- 1. Kuntosalitreenin yleisesittely, kenelle sopii, mitä siellä tehdään jne.*
- ja 2. Treeniohjelman laatimiseen tarvittavat alkutestit, liikkuvuus, UKK-kävelytesti jne. Osassa 3 syvennyttään suorituksiin ja kokemuksiin kuntosalilla.*

Alkulämmittelyyn ohjaajani **Viljami Pulli** valitsi minulle soutulaitteen. Tällä suoritteella treenaan ylä- ja alavartalon lihaksia sekä keskivartaloa. Alkulämmittelyn voisin tehdä myös juoksumatolla tai kuntopyörällä.

Suoritus soutulaitteessa 7–10 minuuttia

Jalat kiinnitin nilkkalenkoilla jalustaan ja kädet asetin hyvällä otteella soutukahvaan. Ensimmäisen otteen jälkeen jalat. Kun tanko ohitti polvet, vedin kahvan kohti vatsaa ja samalla tein uloshengityksen. Kyynärpäät kulkivat vedossa taakse läheltä kylkiä, ja palasin

takaisin lähtöasentoon. Viljami säätöi laitteen vastuksen sopivaksi.

Ylläpidin sellaista vauhtia, jolla saavutin seitsemässä minuutissa 900 metrin matkan. Aikaa ja vastusta nostan, kun kuntoni kohenee.

Kulmasoutu laitteessa 3 x 12

Asetin kädet suoriksi ja nostin painon rintaa kohden niin ylös, että lapaluut lähentyivät toisiinsa tiukasti. Niiden väliin pitäisi sopia kirja ja se pysyisi siinä. Tällä liikkeellä vahvistin erityisesti leveää selkäliahasta ja lapaluiden liikkuvuutta. Vastuspainoa lisäsin siten, että viimeisellä kolmannella



toistolla pystyn nostamaan tangon kymmenen kertaa ja lopuksi vielä vaivoin kaksi nostoa. Tämän suorituksen voisin tehdä myös alataljalaitteessa.



Superman eli ristikkäisen jalan ja käden yhtäaikainen nostaminen konntausasennossa 3 x 12

Venytin jalan ja ristikkäisen käden mahdollisimman suoriksi ja takaisin niin, että kyynärpää kosketti ristikkäistä polvea. Saman

liikkeen toistin molemmin puolin. Suoritteella aktivoin selän ja jalkojen lihaksia sekä hartia- ja vatsalihaksia. Tämä on hyvä liike keskivartalon hallintaan. Jouduin paljon ponnistelemaan, etten horjahtanut sivuttain. Sanoinkin Viljamille, että en tällä liikkeellä jatka, koska tämä suorite on liian haastava. Tähän Viljami vastasi: ”Tätä harjoitellaan, kunnes tästä muodostuu sinulle mieliliike.” Niin jatkettiin!



Reisitreeni jalkaprässissä 3 x 12

Istuin selkä tukevasti kiinni nojaan ja asetin jalkapohjat levyille huolellisesti. Polvet olivat koukussa 90 astetta. Polvet ja jalkaterät pidin samassa linjassa. Vapautin laitteen kelkan lukon ja nostin levyn ylös jalat suoriksi, en kuitenkaan lukinnut polvia. Noston aikana hengitin sisään. Pakaralihakset ja reidet vahvistuivat. Liikettä voisin myöhemmin varioida sijoittamalla jalat eri kohtiin nosto-levylle, jolloin liike vaikuttaisi eri lihaksiin. Samoin tässäkin lisäsin vastusta edistyneessäni. Pidin myös laitekohtaista päiväkirjaa siitä, mikä oli vastus kiloina ja mikä oli kulloinkin toistojen määrä.

Jatkuu seuraavalla sivulla.



Polven ojennus laitteessa 3 x 12

Laitteeseen piti asettua huolellisesti. Polvi-
taipeen alle säädin pehmustetun rullan ja
nilkkoihin sen rullan, jota nostin ylös. Kädet
pidin lujasti kiinni kahvoissa, jotka olivat
istuimen vieressä. Asetin sopivan vastuksen
ja tein 12 nostoa, sitten minuutin tauko ja
uudestaan 12 nostoa. Kolmannet 12-nostot
sitten, että lisäsin vastusta, jolloin pystyin
vain kymmeneen nostoon.



Polven koukistus laitteessa 3 x 12

Pehmustetun rullan painoin reisien päälle ja
kantapään yläpuolelle liikuteltavan rullan.
Olin tarkkana siinä, ettei rulla painanut
akillesjännettä, vaan oli säären alaosassa.
Vedin jalat alas ja ylösnostossa jalat suoriksi
eteen, mutta polvia lukitsematta. Sekä ojen-
nus että koukistus vahvistivat reisilihaksia,
kunhan vastus oli riittävän suuri.

Selinmakuulta jalkojen nostot 3 x 12

Aloitin polvet koukistettuina. Selkään jäi
luonnollinen kaari. Kädet olivat vartalon
vierellä kämmenet alaspäin. Nostin jalat
ylös suoristaen ne ja sitten laskin jalat hi-
taasti alas niin, että kantapäätsä kopsahivat
lattiaan. Toistin jalkojen nostoja. Tämä on
vatsalihasliike, jota myös kutsutaan keho-
hallintatreeniksi. Minulle tämä suorite oli
hyvin vaativa.



Tasapainoharjoitus konttausasennossa 3 x 12

Tämä suorite näytti helpolta ja yksiker-
taiselta, mutta oli vaativa. Olin konttaus-
asennossa pää suorana selkärangan jatkona,
nostin polven ja ristikkäisen kämmenen
irti matosta noin kolme senttimetriä ja olin
liikkumatta kolme sekuntia. Toistin liikkeen
vastakkaiselle puolelle. Tämä vaati monia
treenikertoja. Alussa koin huojumista si-
vuille.

Käsipainojen maastaveto 3 x 12

Seisoin jalat lantiontasolla pienessä haara-asennossa. Kyykistyin niin, että reidet olivat vaakatasossa. Otin lattialta käsipainot ja nousin pystyyn. Laskut ja nousut piti tehdä reisillä, ei selällä. Sisähengitys alas laskeuduttaessa. Olin huolellinen, etten taipunut sivuille ja selkä pysyi suorana enkä nostanut hartioita ylös kohti korvia.



Penkkipunnerrus istuen laitteessa 3 x 12

Säädin penkin korkeuden niin, että kämmenet olivat rintakehän korkeudella. Ojensin kädet suoriksi ja laskin hitaasti alas ja hengitin ulos.

Kun olin suorittanut treeniohjelmani kolme kuukautta (2 x viikossa), oli aika tehdä siihen tarpeellisia muutoksia; jotain liikkeitä pois ja uusia tilalle. Kokemuksen myötä opin myös säätämään vastusta haasteellisemmaksi. Muistan, miten alussa innostuin niin, että tein suoritteet nopeasti ja liian pienillä vastuksilla. ”Tuollainen on pelkkää ajanvietettä, se ei kasvata papua!”, Viljami muistutti.

Sykettäni seurasin aina koko treenin ajan. Pidin myös päiväkirjaa joka treenikerrasta suoritekohtaisesti. Yritin muistaa loppuvenyttelyt ja palautumisen sekä niiden merkityksen hyvälle mielelle: endorfiinit!

Uusilla suoritteilla treeniohjelmani monipuolistettiin. Sellaisia olivat muun muassa ylätalja leveällä lapio-otteella (kuva) ja nostot käsipainoilla selinmakuulla (kuva), käsipainon nosto niskan takaa, käsipainoilla hauiskäännöt ja ojennukset sekä selkä-treenit.

Minulle oli sovittu Viljamin personal trainer PT -ohjausta 10 kertaa, joista viidessä hän oli koko treenitunnin kanssani. Neljä kertaa treenasin itsenäisesti. Niiden jälkeen Viljami aina tiedusteli tilanteen siitä, nostinko vastuksia ja mitkä olivat fiilikseni.

Kymmenes treenipäivä. Viljamin opettaja **Linda Tiirikainen** Kisakallion opistolta saapui arvioimaan minulle laaditun ohjelman ja Viljamin ohjeistuksen. Linda seurasi kaikki suoritukset ja kuulusteli Viljamia: ”Miksi tämä suorite, mihin sillä pyritte, miten olet perustellut asiakkaalle suoritteen tärkeyden?” Linda ei kertonut arvosanaa (joka varmasti oli kiitettävä), mutta minä annoin Viljamille 10+ pistettä ja halauksen. Kiitin myös **Riitta Pulkkia** mahdollisuudestani saada tämä kokemus. Samalla sain innostuksen kuntoiluun, jota aion myös jatkaa.

*Jussi-Mikko Kesti
Kuvat Riitta Martela*

Suorituspaikkana oli *Scandinavian Gym House* Fuengirolassa *Stella Maris* -hotellin alakerrassa. Suosittelen. Siellä on mukava henkilökunta ja liikkeenharjoittajina tanskalaisia nuorukaisia. Ohjaajani Viljami Pulli on jo valmistunut liikunnanneuvojaksi keväällä 2023 ja saanut myös PT-statuksen (Personal Trainer).



Kuva Riitta Martela

Urheilu myytiin arabeille

Arabimaat, Saudi-Arabia etunenässä ovat valtaamassa urheilumarkkinat. Viimeisin esimerkki täysin käsittämättömistä, sääntöjen vastaisistakin hämărăhommista on 2034 myönnetyt jalkapallon MM-kisat.

Pelkkä hakuprosessikin oli yhtä sotkua, sähläystä ja epämääräisiä päätöksiä, jotka olivat aikaisemmin sovittujen vastaisia. Kisojen hakuprosessia lyhennettiin niin, että ainoaksi saatiin jäämään Saudi-Arabia, kun toinen alkuperäinen hakijamaa Australia ilmoitti, ettei se reilussa kolmessa viikossa pysty laatimaan uskottavaa hakemusta.

Kaiken takana häärää yksi ja sama mies, **Gianni Infantino**, joka on tämänkin murheellisen tarinan taustapiru. Niin sanottua keskusteluakin asioista käydään, mutta luulenpa keskustelun jäävän sille tasolle, jossa sanotaan, että asioista otetaan selvää ja että Saudi-Arabian kanssa keskustellaan ja sitten Saudi-Arabia lupaa eri asioita. Päädytään samanlaiseen sananhelinaan kuin Qatarin MM-kisojen kohdalla. Silloinhan nähtiin, että puheet olivat puheita ja totuus ihan muuta. Pinnalle nousivat rakennustöissä kuolleet siirtotyöläiset ja maan heikko ihmisoikeustilanne. Tutkijoiden mielestä kansainvälisen jalkapallon tulevaisuus ei näytä hyvältä.

Saudit yrittävät valkopesua lajien kirjossa mutta erityisesti jalkapallossa. Rahanahneita ja halukkaita itsensä nolaajia rahasta löytyy, **Cristiano Ronaldo** etunenässä. Pelaajille maksetaan hervottomia summia, joten innokkaita perässähihtäjiä löytyy: **Jordan Henderson**, **Neymar**, **Karim Benzema** ja joukko muita. Tunnettu jalkapallotoimittaja **Fabrizio Romano** kirjoitti X:ssä (entinen Twitter), että esimerkiksi Neymar nettoaisi kuukaudessa hurjat 11,4 miljoonaa euroa. Ihan pikkusummalla maailmantähdet eivät tee itseään naurunalaisiksi arabikaavuihinsa, joita heidän edellytetään käyttävän. Useat ovatkin jo ilmoittaneet halunsa poistua maasta heti, mutta se ei taida onnistua, sopimukset kun ovat sopimuksia. Tähän hulluuteen tulee loppu vain, jos urheilun mahtimaat sanovat: Tämä ei käy!

Markku Teräväinen

Kirjoittaja on Fuengirolassa asuva entinen urheilutoimittaja.



Gretel Holmström. Kuva Marjo Korhonen.

Golf pitää kunnossa

Golf on hyvää terveysliikuntaa läpi elämän ja mukautuu ikääntymiseen liittyviin toimintakyvyn haasteisiin. Näin sanotaan Golfliiton sivuilla. **Gretel Holmström** on hyvä esimerkki siitä, että golfia voi pelata läpi elämän. Hän on vielä 88-vuotiaana innokas golfari ja kiertää kenttiä sekä Suomessa että Espanjassa.

”Aloitin golfin pelaamisen 1993 Suomessa Laajasalon kentällä. Innostuimme mieheni kanssa lajista niin paljon että tulimme syksyllä Espanjaan suorittamaan Green Cardin”, Gretel kertoo. ”Sen jälkeen kävimme useita kertoja vuodessa Espanjassa pelaamassa. Kun vuonna 2000 hankimme asunnon Fuengirolasta, pelimatkat ovat suuntautuneet pääsääntöisesti tänne.”

Golf antaa paljon

”Golf on antanut minulle ystäviä, kuntoa, ajanvietettä, mielihyvää ja se pitää virkeänä. Golfissa tapaa paljon uusia, mielenkiintoisia ihmisiä. Golfarit myös pitävät hyvää huolta toisistaan. Kun mieheni kuoli, hyvä ystäväni

veti minut takaisin golfin pariin. Se piti minut järjissäni”, hän sanoo.

Gretel on innokas kilpailija. Fuengirolassa ollessaan hän osallistuu Suomelan kisojen lisäksi PAR-1 Golfin keskiviikkokisoihin. ”Viimeksi kun osallistuin Mirafloresin kisaan, olin neljäs. Parhaimmillaan tasoitukseni on ollut 22, mutta iän myötä se on tullut alas, nyt se on 30. Lyönnit lyhenevät, mutta niin tapahtuu kaikille.”

Gretel kiittelee golfia siitä, että on säilynyt hyvässä kunnossa. ”Ennen kuin aloitin golfin, en saanut käsiä ylös. Nyt ne taipuvat mihin vaan. Suomessa käyn kaksi kertaa viikossa salilla. Ennen koronaa kävin myös golfin talviharjoituksissa pari kertaa viikossa mutta koronan jälkeen se on toistaiseksi jäänyt.”

Syksyllä Gretel oli kolme viikkoa Fuengirolassa pelaamassa ja joulun jälkeen hän tulee taas muutamaksi viikoksi ennen kuin kesäkausi alkaa Suomessa huhti-toukokuun vaihteessa.

Leena Keskiahio



Padel-turnaus Suomela Open

Suomela Open padel-turnaus pelattiin lauantaina 18.11.2023 Padel Los Pacosin kentällä upeassa aurinkoisessa säässä. Turnaukseen osallistui kaiken kaikkiaan 102 pelaajaa, pääosin suomalaisia. Paikan päällä oli myös turnauksen sponsoreita. Tapahtuman organisaattoreina toimivat **Hanna Kytölä-Lundström** ja Suomelasta **Paavo Ässämäki**.

Pelitunnelma oli huikea jo pelkästään hienon sään ja paikalle saapuneen runsaan yleisön vuoksi. Kannustusjoukot ja pelaajat pääsivät päivän aikana seuraamaan huikeita pelejä. Kiperät tilanteet, onnistumiset ja tappion hyväksymiset kuuluivat pelin kulkuun. Padelin baari palveli parhaansa mukaan janoisia ja pikkusuolaisen tarpeessa

olevia pelaajia, katsojia ja mukana olleita kannustusjoukkoja. Suomelan toimesta grillatut makkarat tekivät hyvin kauppansa.

Teksti ja kuvat Riitta Pulkki

Turnauksen tuloksia:

Kategoria 4, miehet, voittajat:

Ville Rannila ja Jani Marjamaa.

Kategoria 5, miehet, voittajat:

Markus Pohjolainen ja Isak Danielson.

Kategoria 5, naiset, voittajat:

Viola Markussen ja Luisa Markussen.

Mixto C voittajat:

Iana Viira ja Marcelo Gaitan Navarro.

Piispat varpaisillaan

Espanjassa on virka *Defensor del Pueblo*, jonka haltijan tehtävänä on valvoa kansalaisten oikeuksien toteutumista ja tutkia esimerkiksi vallan väärinkäytöksiä ja viranomaisten epäoikeudenmukaisia päätöksiä. Tätä oikeusasiamiehen virkaa hoitaa tällä hetkellä entinen opetusministeri ja aikaisemmin filosofian professorina sekä yliopiston rehtorina toiminut **Ángel Gabilondo**.

Gabilondo julkisti monisatasivuisen raportin, joka käsittelee kato-lisen kirkon edustajien Espanjassa tekemiä väärinkäytöksiä. Raportin mukaan arviolta 440 000 espanjalaista on joutunut hyväksikäytön uhriksi kirkon piirissä.

Gabilondo korosti tiedotustilaisuudessa, että kirkko on järjestelmälisesti pyrkinyt salaamaan rikoksia. Tämä ei ollut uutinen Espanjassa eikä maailmalla. Uutinen oli tapausten suuri määrä.

Espanjassa kirkon edustajat ja puolustajat ovat röyhistelleet rintaansa, koska hyväksikäyttöä on uskottu olevan paljon vähemmän kuin muissa maissa, esimerkiksi Italiassa ja Yhdysvalloissa.

Kirkon korkein hallinnollinen elin piispainkokous piti hätäko-kouksen. Kokous kesti monta tuntia, mutta se riitti oppineille herroille laajan raportin analyysiin.

Herrat julistivat, että tiedotusvälineiden levittämät luvut ovat val-heita. Piispojen ärähdys oli mielenkiintoinen muun muassa siksi, että tiedotusvälineet eivät keksineet mitään lukuja, vaan ne olivat peräisin oikeusasiamiehen raportista.

Julkistettu luku ei tietenkään kerro, miten monta rikosilmoitusta on tehty. Se on arvio, joka on saatu tieteellistä menetelmää käyttämällä. Kieltämättä luku on suuri, mutta se ei ole valhe. Katolinen kirkko on salannut hyväksikäyttötapauksia kaikkialla maailmassa, mutta se on historiallisesti ollut myös tiedettä vastaan.

Piispoille voisi sanoa niin kuin ennen vanhaan: "Se pyörii sittenkin."

Pasi Färm



Kuva Riitta Pulkki

Kuka?

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

Pasi Färm luennoi Espanjan ajankohtaisista asioista Suomalais-venäläisen teema-ilaisuudessa kerran kuussa.



Kirjojen piiristä

Suomelan kirjallisuuspiiri on joka perjantaina tapaamispaikka lukemisesta kiinnostuneille. Piirissä käsitellään yksi kirja/viikko, eikä osallistuminen edellytä kirjan lukemista. Alkuesittelyä seuraa polveileva keskustelu kirjasta.

Muun muassa on ajaututtu Yhdysvaltoihin seuraamaan jännittävää taistelua outoa sairautta vastaan, **Robin Cook**, *Verkossa*, seisottu tanssilavan luona **Katri Helenaa** kuuntelemassa, käyty Ranskassa oppaanamme **Annie Ernaux**, *Vuodet*. Tie vei muinaiseen Roomaan, missä **Elodie Harperin** *Sudenluolassa* ilotalon orjat raatavat Pompeijissa ennen kuin Vesuvius purkautui.

Vielä oudompaa oli haaksirikkoisena Tyynellämerellä pelastusveneessä villin bengalintiikerin kanssa. Kertojana **Yann Martel**, *Piin Elämä*. Täysin turvassa ei olla **Sirpa Kähkösen** seurassakaan, sillä hänen kirjansa *36 uurnaa* on erinomaisuudessaan myös mieltä hellästi riipaiseva ja riipaisevasti hellivä. Tästä kaikesta suunta vie Espanjaan tai mihin vaan. Yleisön toivomusten mukaisesti.

Kirja-arvostelu

Syksyn ensimmäisiin esittelyihin kuului **Elina Hirvosen** kirja *Katri Helena, laulaja*. Sinivalkoinen ääni, rakastettu viihdetaitelija, koko kansan tuntema henkilö. Pohdimme, onko vielä kerrottavaa, kun paljon on jo sanottu sadoissa haastatteluissa, tv-ohjelmissa, hänen kolmatta avioliittoaan kuvaavassa teoksessa jne.?

Huoli oli turha. Elämäkerta on pieteetillä tehty. Kirjan minä kuulostaa aidolta Katrielta. Hyvin ovat kirjailija ja päähenkilö tutustuneet toisiinsa ja tavoittaneet aidot, lämpimät tunnelmat. Hämmästytti, että valtavassa julkisuudessa elänyt Katri on elänyt myös aivan yksityisenä ja pystyy tässä jakamaan omia ja sukunsa tarinoita kauniilla ja elämänviisautta täynnä olevalla tavalla.

Kappaleiden alussa olevat uutisotsikot yleisistä ajan tapahtumista saattavat liittää lukijan omat muistot kirjan vuosiin.

*Kristiina Saaristo,
kirjallisuuspiirin vetäjä*



ELOKUVA-ARVOSTELU

Kuolleet lehdet

Käsikirjoitus ja ohjaus

Aki Kaurismäki

Tuotantoyhtiö

Sputnik Bufo

Näyttelijät

Alma Pöysti,
Jussi Vatanen,
Janne Hyytiäinen,
Nuppu Koivu,
Matti Onnismäa,
Simon Al-Bazon,
Martti Suosalo,
Sakari Kuosmanen,
Maria Heiskanen,
Alina Tomnikov,
Maustetytöt,
Alma-koira

Ensi-ilta

15.9.2023

Kesto

1h 25min.

Ikäraja

7

Kaiken se voittaa

Ohjaaja-käsikirjoittaja **Aki Kaurismäen** 20. elokuva *Kuolleet lehdet* on napakka, vaikeudet voittava rakkaustarina. Siinä naiivi ay-poliittinen tausta kerää katsojan myötätuntoa avio-
liiton satamaa etsivää, varatonta paria kohtaan samalla, kun *Kuolleet lehdet* -sävelmä muistuttaa katoavaisuudesta. Köyhä, alakuloinen poika naukkailee työpaikoillaan salapullostaan ja saa potkut kerta kerralta. Myyjän työtä kutsuttaessa tekevä kiltti neito pitää roskein määrätyn leivän. Kenkää saa hänkin. Mutta tytölle ei käy pojan juopottelu.

Siinä, missä rakkaustarinan kerronnassa turvaututaan laveaan maalailuun, Kaurismäki pelkistää rakkaustarinan, dokumentin tapaan, olennaisimpaan: vaikeuksissa auttavat kummankin ystävät ja – neidon lemmikkikoira!

Elokuvan ajankohta heiluu nykyhetki mukanaan. Radio toittottaa Ukrainan sodan alun uutisia, höyryveturi puskee taustalla, kalenterin vuosi on 2024.

Kuolleet lehdet jatkaa Kaurismäen työläissarjaa, joita ovat *Varjoja paratiisissa*, *Ariel* ja *Tulitikkutehtaan tyttö*.

Hän käyttää tässä tarinassa myös aikaisempia keinojaan, joista tunnetuin on pelkistetty, huvittava puhetyyli. Cannesissa elokuva sai tuomariston palkinnon, kolmanneksi parhaan, kansainvälinen kriitikkojärjestö *Fipresci* valitsi sen vuoden parhaaksi elokuvaksi ja se on nimetty Suomen *Oscar*-ehdokkaaksi. Se menestyy mainiosti teattereissa. Tuleeko tästä tuotoksesta Aki Kaurismäen tuotannon johdantoelokuva, joka valottaa kaurismäkeläisyyttä tuleville elokuvakerholaisille?

Reima Lehtimäki

Iloiset canastan pelaajat

Canasta on korttipeli, jota pelataan neljän henkilön kesken niin, että kaksi vastakkain istuvaa muodostavat joukkueen. Korteina käytetään kahta 52 kortin pakkaa ja neljää jokeria. Tavoitteena on tehdä *canastoja*, kerätä pisteitä.

Suomelassa toimii **Helena** ja **Juha Hakkaraisen** johdolla canastaa pelaavien ryhmä, jossa osallistujia tiistai-iltaisoin on noin kaksikymmentä.

Koska pelaajina on useasti myös ensikertalaisia, niin miltei jokaisessa pöydässä on yksi, joka opastaa pelin kiemuroissa ja vaikeissa etukäteen sovituissa pisteiden



Canastaa pelataan Suomessa pareittain.

laskuissa. Pelaajilta vaaditaan tarkkaavaisuutta ja ripeää päätöksentekoa. Kaikenlainen parille vinkkaaminen ja ”jalkapeli” pöydän alla ei ole hyväksyttävää. Canasta tuo ihmiset yhteen pitämään hauskaa ja on todella suosittu ajanviete hämärtyviin iltoihin. Liity peliin!

Teksti ja kuva Riitta Pulkki



**Tarjoukset
Suomelan
jäsenille**

**LINSSIT, KEHYKSET
JA KUULOLAITTEET**

-30%

**ILMAINEN NÄÖNTUTKIMUS,
SILMÄNPOHJAKUVAUS JA KUULONTUTKIMUS**

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

**SUOMALAINEN
OPTIKKO
AJANVARAUKSELLA**

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

HARRASTUSPIIRIT

Kulttuuri

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

Käden taidot

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

Lajit ja ulkoilu

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

Liikunta

Asahi	Seppo Moilanen	asahi@suomela.info	+358 50 041 1426
	Ursula Nystedt	asahi@suomela.info	+358 50 521 2745
	Riitta Pulkki	asahi@suomela.info	+358 50 364 8113
Jooga	Riitta Pulkki	jooga@suomela.info	+358 50 364 8113
Kehonhuolto	Riitta Pulkki	kehonhuolto@suomela.info	+358 50 364 8113
Keppijumppa	Riitta Pulkki	keppijumppa@suomela.info	+358 50 364 8113
Tanssijumppa	Marita Hakkarainen	tanssijumppa@suomela.info	+358 40 507 3133

Tanssi ja viihde

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

Opiskelu

Digikerho	Timothy Perola	digi@suomela.info	+34 634 370 399
Espanjan kieli	Sani Alba Nieminen	espanja@suomela.info	+34 677 340 057

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

Toimisto ja kirjasto

Calle las Viñas 56, Edif. Girasol,
Los Pacos

Sähköposti info@suomela.info

Postiosoite

Asociación Finlandesa Suomela
Calle las Viñas 54,
29640 Fuengirola, España

Aukioloajat

Toimisto ja
kirjasto
Ma klo 11–14
To klo 16–19

Jäsenmaksut

Vuosisjäsenyys on kalenterivuositainen, kuukausijäsenyyden jakso sovitaan liittyttäessä/maksettaessa.

- Kausi- eli vuosisjäsenmaksu 35 e
- Kuukausijäsenmaksu 15 e (30 päivää)
- Opiskelijan/lapsen (max. 18 v.) jäsenmaksu 15 e/kausi
- Perhejäsenyys 80 e/kausi tai 40 e/kk (2 aikuista + lapset)
- Ainaisjäsenmaksu 350 e

Jäseneksi voi liittyä

- Tekemällä jäsenhakemuksen nettisivuillemme
- Suomelan toimistossa, maksu joko käteillä tai maksukortilla
- Tilisiirrolla, viestikenttään jäsenten nimet

Maksun saaja

Asociación Finlandesa Suomela.

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

BIC-SWIFT-koodi CCRIES2AXXX.

Pankki Cajamar Fuengirola.

Jäsenedut ja -kortit

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

HALLITUS

Puheenjohtaja Kirsi Oras

Varapuheenjohtaja Oku Jaatinen

Sihteeri Anne Koskimaa

Rahastonhoitaja Seppo Moilanen

ICT Seppo Moilanen

Jäsenrekisteri Seppo Moilanen

Tiedottaja Riitta Pulkki

Suomelan tilat Esa Alm

Markkin. ja mainokset Oku Jaatinen

Some Virpi Wallenius-Jokinen

Harrastuspiirit Virpi Wallenius-Jokinen

Ravintolavastaava Oku Jaatinen

Harjoittelijat Riitta Pulkki

Suomelan Sanomat Riitta Pulkki

pj@suomela.info

varapj@suomela.info

sihteeri@suomela.info

rahat@suomela.info

ict@suomela.info

rekisteri@suomela.info

viestinta@suomela.info

tilat@suomela.info

markkinointi@suomela.info

some@suomela.info

harrastuspiirit@suomela.info

ravintola@suomela.info

harjoittelijat@suomela.info

media@suomela.info

+34 662 949 122

+358 50 324 8759

+358 44 020 4458

+358 50 041 1426

+358 50 041 1426

+358 50 041 1426

+358 50 364 8113

+358 50 577 6068

+358 50 324 8759

+358 40 516 2039

+358 40 516 2039

+358 50 324 8759

+358 50 364 8113

+358 50 364 8113

MUUT TOIMINNOT

Kirjasto Kristiina Saaristo

Kirjasto Anni Tammisto

Kokki Jone Viitanen

kirjasto@suomela.info

kirjasto@suomela.info

kokki@suomela.info

+358 40 546 4027

+358 40 592 0977

+358 40 221 5101

Tervetuloa kirjastoon!

Asiointiin tarvitet vain
Suomelan jäsenkortin.

Kirjasto on auki ma
klo11-14 ja to klo16-19.

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

Kirjasto on Suomelan toimiston vieres-
sä Girasolin talossa, c/ las Viñas 56.



Sinun Vakuutusyhtiö, keskittäminen Caser Segurokseen kannattaa

PYYDÄ MAKSUTON TARJOUS NETISSÄ,
JO TÄNÄÄN!

WWW.EXPATINSURANCES.ES



AVDA. LOS BOLICHES 4, MA-PE 10.00 - 17.00

INFO@EXPATINSURANCES.ES

TEL+34 647 122 747



**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 Rovaletti
Avenida de Los Boliches, 106
29640 - Fuengirola
www.clinicadentalrovaletti.com

Tarkastus + röntgenkuva 10e
Hampaiden puhdistus 33 e
Hammaskiven poisto + valkaisu kotona 60e
Implantti + zirkoniumkruunu 830 e



Ole

ESPAÑJAN
ASIAANTUNTIJASI

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

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

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

TILAA ESPANJAN VIHHDYTTÄVIN JA ASIAANTUNTEVIN SUOMALAINEN LEHTI KOTIISI



70€

1. vuosi / 11 numeroa

Suomen kestotilauksen
1. vuosi. Vain uusille
tilaajille.

tilaajapalvelu@olekustannus.com olekustannus.com/tilauslomake

SUNLOMA
REAL ESTATE

500 €
ALENNUS

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

Sisulla ja sydämellä UNELMAT TODEKSI

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



+34 662 949 122
kirsi@sunloma.es

KIRSI ORAS

Real Estate Agent, API & LKV



+34 646 376 355
marja@sunloma.es

MARJA RUUSUVIRTA SOLIS

Real Estate Agent, API



+34 622 286 248
irene@sunloma.es

IRENE GONZÁLEZ JALONEN

Rentals, Agente de Alquileres

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

www.sunloma.es



PRIUS

— ABOGADOS —
— ASIANAJOTOIMISTO —



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

