

Suomelan Sanomat

Asociación Finlandesa Suomela

JÄSENTIEDOTE TAMMIKUU 2011

NUMERO 120



**Tietoa Suomelan
toiminnasta,
vk- ja kk-ohjelmat,
kontaktihenkilöiden
yhteystiedot ym.**

Toteutus: Jussi Rytönen

KUNNOSSA KAIKEN IKÄÄ

Meistä jokainen vanhenee ja kaikenlaisia kremppoja ilmestyy tai on jo tullut. Kuitenkaan ei kannata heittäytyä ajatukseen, että en voi enää tehdä mitään itseni hyväksi. Milloinkaan ei kannata luovuttaa. Nyt on aika hoitaa itseään ja pitää itsensä kunnossa. On todettu, että jo pienikin liikunnan lisäys tuo vireyttä ja voimaa elämään. On helpompi kävellä, pukea, hoitaa asioitaan ja elää. Ilo palaa takaisin.

Harjoittelijamme ovat syksyn aikana vetäneet erilaisia ryhmiä. Valitettavasti tieto niistä ei ole kulkeutunut kaikille. Keväällä on vielä enemmän tulossa nuoria tyttöjä ja poikiakin pitämään huolta meistä, joten tulkaa mukaan heidän ryhmiinsä.

Virikepiiri on tuttu monelle siinä mukana olleelle. Siellä on tehty monenlaista: draamaa, keskusteluja, muisteltu menneitä, naurettu, leikitty, jne. Voit itse ehdottaa vetäjille, mitä haluaisit tehtävän. Jokainen tulee virkistyneenä piiristä pois. Piiri kokoontuu tiistaisin klo 15.30-17.30.

Zumban saloihin pääsimme tutustumaan syksyllä. Vaikka askeleet eivät menneet oikein, silti meillä oli hauskaa ja hiki virtasi. Tunsi tehneensä todella jotain. Ja sai tanssia lauantaisin klo 9.20-10.05.

Tuolijumppa sopii jokaiselle huonokuntoisellekin. Kaikki liikkeet tehdään tuolilla istuen ja omaa kehoa kuunnellen. Ei tarvitse miettiä, etten pääse lattialta ylös tai pitää seisoa koko ajan. Tästä on hyvä aloittaa torstaisin klo 11.30-12.00.

Kuntojumpassa voi rasittaa kehoaan enemmänkin. Se on perusvoimistelua ja kunnon kohotusta. Unohtakaa koulun ikävät voimistelutunnit tamburiinin tahdissa, sillä nyt soi erilainen musiikki tai sitten ei. Venyttelyä, erilaisia liikkeitä, taivutuksia pääset tekemään maanantaisin klo 17.20-18.20.

Äijäjumppa on uutuus, johon vain miehet pääsevät mukaan, vaikka elämmekin tasa-arvon aikakautta. Näin teidän on helpompi aloittaa kuntoilu uudelleen, kun on oma ryhmä. Jenkkakahvat ja kadonnut vyötärö eivät haittaa. Olkoon tämä alku kadonneen vyötärön metsästykselle. Verkkarit päälle ja Suomelan salille maanantaisin klo 18.30-19.15.

Itämaisessa tanssissa on alkeiden opettelua maanantaisin klo 12.15-13.00 ja sitten jatkokoryhmä.

Kuntopiiri alkaa myös keväällä. Siellä on venyttelyä, pallojumppaa, tasapainoilua, yms. Jokainen tekee muutaman minuutin liikettä ja sitten vaihdetaan paikkaa, joita on 12 kpl. Voidaan myös tehdä alku- ja lopputestauksia kunnon kehittymisen seurantaan. Liikkeet kuitenkin suunnitellaan oman kunnon mukaan. Tule mukaan lauantaisin klo 10.30-11.30. Näiden lisäksi perustamme muita jumppapiirejä kevään mittaan, Niistä saat tietoa teemailloissa, ilmoitustauluilta ja toisilta jäseniltä. Niin ja kaikki entisen piirit ovat toiminnassa myös keväällä. Luulen, että myös yksilöllistä ohjausta on luvassa. Voitte esittää toivomuksia minulle esim. jättämällä lapun toimistoon tai keittiöön.

Kaikille venytystä ja vanutusta sekä virkeää vuotta 2011!

Sirpa Ruhanen



MARRASKUUSSA MAROKKOSSA





Jilkkunäyttelyssä Sevillassa

Sunnuntaina 21.11. kotona kirjoitettu: Perjantaiaamuna 19.11. matkustimme Malagan kautta Sevillaan suurin toivein yhdessä Torremolinoksen naisten kanssa. Meitä oli 13 (lieneekö ollut epäonnen luku?) aktiivista naista matkalla. Sevillan asemalle saavuttuamme nousimme rullaportaita pitkin ylös. Olin yhdessä Liisan kanssa ensimmäisinä melkein ylhäällä, kun näin, että vasemmalla puolella vilahti iso reppu ohi Liisan, ja heti alkoi huuto. Kuulin sanan “provokatsion” ja monesti toistettuna STOP, STOP. Ihmiset eivät päässeet pois rullaportailta, vaan pak-

kautuivat yhteen kasaan. Aloin liukua samaan kasaan. Tässä vaiheessa pelko hiipi mieleeni, että jään toisten alle ja tukehdun. Yhtäkkiä totesin, että portaat lähtivät taaksepäin ja sitten pysähtyivät. Ihmiset edessäni nousivat ylös ja pääsivät alta pois. Siinä oli mies hokemassa rauha, rauha ja auttamassa. Hän veti minut kädestä ylös ja kävelin sivuun. Seisoin ja sydämeni hakkasi hirvittäväällä nopeudella. Yritin vetää henkeä ja tärisin. Meni kymmeniä minutteja ennen kuin vapina ja sydämen lyönnit lopulta tasaantuvat. Ja ne minuutit olivat todella pitkiä.



Sitten huomasin, että yksi matkalaisistamme makasi betonilattialla ympärillään turvamiehiä. Hänen jalastaan vuoti verta. Vähitellen muutkin kokoontuivat hänen ympärilleen. Turvamiehet ohjasivat ruhjeita saaneita ensi-apuasemalle. Suurin osa meistä oli loukkaantunut jollain tavalla. Kenellä olivat kengät kateissa, kenellä ranneketju, silmälasit ja matkalaukku, joillakin housut repaleina tai matkalaukku rikki. Pyörimme ympyrää. Lopulta saapui ambulanssi ja vei pahiten loukkaantuneen sairaalaan. Me muut kokoonnuimme ensi-apuasemalle. Siellä puhdistettiin ja sidottiin haavoja, hoidettiin muita ruhjeita sekä kirjattiin ylös tietomme. Sieltä meidät ohjattiin valituspuolelle. Junayhtiöllä on vakuutus, joka kattaa matkan aikana tapahtuneet vahingot. Lomakkeita täytettiin hitaasti ja huolellisesti. Onneksi meillä oli 2 espanjantaitoista henkilöä matkassamme. Virkailija oli tokaissut, että täällä on puoli Suomea valittamassa. Näihin kaikkiin kului 3,5 tuntia. Kirjaututtuamme hotelliin pääsimme ruokapöydän ääreen, sillä nälkä oli kova jo siinä vaiheessa. Nauroimme välillä hervottomasti, kai se oli jonkinlaista purkautumista.

Nyt meille alkoi selvitä, mitä oli tapahtunut. Kaksi poikaa (siis näkemäni repun vilahdus) ja yksi tyttö olivat juosseet kovaa vauhtia alas meitä ylöskuljettaneita portaita pitkin. Lisäksi yksi iso matkalaukku oli mennyt poikkittain portaiden yläpäässä, jolloin nousijat jäivät jumiin. Ylätasanteelta oli juossut mies vauhdilla pysäyttämään portaita, mutta ei heti löytänyt oikeaa nappia. Kun portaat kääntyivät kulkemaan alaspäin, takanani tulevat matkalaisemme kaatuivat taaksepäin selälleen ja matkalaukut tulivat heidän päälleen. Osalla lähti nahka kantapäistä, osalla oli portaiden juomuja pitkin vartaloa, joillakin palaneita sormenpäitä, mustelmia ja kuhmuja eri puolilla vartaloa, yms. Ihmettelimme, että yleensä olimme kaikki hengissä. Puheissam-

me palasimme koko ajan tapahtuneeseen. Purimme näin tuntojamme. Välillä oli pari minuuttia muuta juttua, mutta taas... Oli hyvä, että saimme puhuttua. Kun seuraavana aamuna heräsin, ajatukset alkoivat kiertää tapahtuneessa. Huonetoverini herättyä kysyin heti, miten sinä tulit alhaalta ylös: portaita vai rullaportaita pitkin. Hänelle ei tullut mieleenkään käyttää rullaportaita. Kotimatalla lauantai-iltana emme päässeet irti tapahtuneesta. Onneksi myös sairaalassa käynyt tuli kanssamme pois.

Tiistaina 23.11.: "Tapahtuma on kuin paha unta", sanoi tänään vastaan tullut, ruhjeita saanut nainen. Hänelle oli vaikeaa nousta ja laskeutua rappuja. Jalat olivat takaa naarmuilla ja keltaisen sinisen kukertavat. Hän kelaa koko ajan mielessään perjantain tapahtumia. Eikä hän ole ainoa. Pari tapaamani matkalaista oli ommellut vimmalla koko sunnuntain erilaisia tilkkutöitä. Itse lähdin vaeltamaan vuoristoon. Vain aika ja puhuminen toistemme kanssa helpottaa vähitellen. Niin ja aviomiehemme saavat kuulla samat tarinat uudestaan ja uudestaan.

Ja kävimme muuten katsomassa sitä tilkkunäyttelyä.



Viikko-ohjelma

Maanantai	09.00 - 12.00	Hopeasepät	Suomela
	12.15 - 13.45	Itämainen tanssi	Suomela
	12.00 - 16.00	Toimisto ja kirjasto	Girasol
	14.00 - 15.00	Espanjaa, Fantástico 4	Suomela
	15.00 - 16.00	Fantástico 2	Suomela
	16.15 - 17.15	Fantástico 1	Suomela
	17.20 - 18.20	Kuntajumppa	Suomela
	18.30 - 19.15	Äijäjumppa	Suomela
	19.30 - 21.00	Soitinyhtye	Suomela
Tiistai	09.15 - 10.15	Rentouttava venyttely	Suomela
	10.30 - 12.00	Tietokone tutuksi, ennakkoilm.	Suomela
	12.00 - 13.15	Helisevät-kuoro	Suomela
	13.30 - 15.30	Kirjallisuuspiiri	Suomela
	15.30 - 17.30	Virikepiiri	Suomela
Keskiviikko	09.15 - 10.00	Keppijumppa	Girasolin patio
	09.30 - 13.00	Tilkkupiiri	Suomela
	12.00 - 16.00	Toimisto ja kirjasto	Girasol
	13.00 - 15.00	Hoitopiste, lähihoitajat	Suomela
	15.00 - 16.00	Verenpaine- ja sokerimittaukset	Suomela
	16.00 - 17.30	Lounas á la Suomela	Suomela
	17.15 - 17.30	Viikkotiedotukset	Suomela
Torstai	17.30 -	Teemailta	Suomela
	09.30 - 11.30	Luontopiiri	Suomela
	11.30 - 12.00	Tuolijumppa	Suomela
	12.00 - 14.00	Espanjan keskusteluryhmä	Girasol
	12.00 - 13.00	Tennispiiri	Mailapelikeskus C. Cantera
	12.30 - 14.00	Jooga	Suomela
	17.00	Karaoke	Suomela
	Perjantai	09.30 - 13.30	Kuvataidepiiri
10.30 - 13.00		ATK-klikka, var.lista salissa	Toimiston aula
14.30 - 16.30		Kamerakerho kk:n 1. ja 3. pe	Suomela
16.00 - 19.00		Aurinkorannikon Veteraanit, kk:n viim. pe	Suomela
16.30 -		Karaoke- ym. musiikki-ilta paitsi kk:n viim. perjantai	Suomela
17.00 - 19.00		Kuntolentopalloa	Suomal. koulu
Luantai	09.20 - 10.05	Zumba	Suomela
	10.30 - 11.30	Kuntopiiri	Suomela
	18.00 - 20.00	Yhteislauuillat	Suomela
Sunnuntai	09.00 -	Sohail-kävely	lähtö Rafaelin aukiolta
	09.30 -	Mijas-kävely	lähtö Suomen portilta
	18.00 - 21.00	Tanssi-ilta	Suomela

Kuukausiohjelma

Ma 10.1.	klo 9	Harrastuspiirit aloittavat kevätkauden viikko-ohjelman mukaisesti. Toimisto ja kirjasto avaavat ovensa klo 12
Ke 12.1.	klo 16	Hernekeitto ja pannukakku
	klo 17.15	Omat tiedotukset
	klo 17.30	Teemaillassa Medivital, Rami ja asiaa kuntoilusta
Pe 14.1.	klo 17.00	Musiikki-matina, Komulainen & Kilpeläinen
La 15.1.	klo 18	Yhteislauluilta
Su 16.1.	klo 18	Tanssi-ilta, elävä musiikki
Ke 19.1.	klo 16	Lohikeitto
	klo 17.15	Omat tiedotukset
	klo 17.30	Teemaillassa Hannu Hallamaa, uusi eläkeläistalo
La 22.1.	klo 18	Yhteislauluilta
Su 23.1.	klo 18	Tanssi-ilta, elävä musiikki
Ke 26.1.	klo 16	Vanhan ajan lihakeitto
	klo 17.15	Omat tiedotukset
	klo 17.30	Teemaillassa Luontopiiri, 10v.
To 27.1.	klo 7	Lähtö päiväretkelle Sevillaan
Pe 28.1.	klo 16	Veteraani-ilta
La 29.1.	klo 16	Muotinäytös
	klo 18	Yhteislauluilta
Su 30.1.	klo 18	Tanssi-ilta

Lisäyksistä ja muutoksista ilmoitetaan kotisivuilla, ilmoitustauluilla, **Olé-**, Suomalainen Espanjassa- ja fuengirola.fi-lehdissä

Golf-kilpailuista ja koulutuksesta ilmoitetaan erikseen.

Suomela toimii - tule mukaan!

Jäseneksi voit liittyä Suomalain toimistossa tai teemailloissa.

25€:n vuosi- ja 10€ kk-jäsenmaksulla saat osallistua ryhmiimme.

Suomela

SUOMELAN LÖYDÄT OSOITTEESTA:
Calle Las Viñas 54 Edif. Girasol, E-29 640 Fuengirola
Suomalain sali, Camino de la Cantera 49. Los Pacos
Toimisto avoinna ma ja ke 12-16
Kirjasto avoinna ma ja ke 12-16



Teatterifestivaali Suomalassa

Suomela toimi ensimmäisen Kulttuuriyhdistys Kalevan järjestämän Teatterifestivaali Aurinkoisen toisen festivaalipäivän näyttämönä.



Lauluyhtye Komeat teki ensiesiintymisensä teatterifestivaalin yhteydessä. Komeat oli niin miehet kuin laulut!

Antti ja Tapsa: "Antti L. J. Pääkkösellä ja Tapani Korhosella tuli hiki hypäessä vauhdilla roolista toiseen



näytelmässä Kiviä taskussa." **Antin lähäri:** "Pääkkönen vei yleisönsä musikaalisävelmien, tämän päivän hittien sekä ikivihreiden pariin hausalla ja taidokkaalla esityksellään."



Performanssitaiteilija Tiina Tuurna teki taidetta maidon, viinin ja vehnäjauhojen avulla.



Perjantaisin on ATK-klinikka Suomalain toimiston aulassa klo 10.30-13.00. Jos sinulla on tietokoneen kanssa ongelmia tai ohjelmien käytössä hankaluuksia, voit kääntyä poikien puoleen. Aika on varattava etukäteen keittiön oven vieressä olevaan listaan ja mukaan otettava jäsenkortti.

ATK-tutuksi kurssi alkaa todennäköisesti helmikuussa, aiheena Windows 7:n perusteet. Ryhmään mahtuu vain 10 henkilöä. Ilmoittautumislista on toimiston seinällä tammikuun puolessa välissä.



Golf-kerholaisia

HAASTEENI TÄLLE PÄIVÄLLE

Kuinka usein sitä huomaakaan jättävänsä nuo pienet ja merkityksettömiltä tuntuvat mahdollisuudet käyttämättä. Ystävällinen sana, halaus, kannustus, kiitos, rohkaisu.

Kun itse saan niitä, muistan ne kauan - ehkäpä loppuelämäni ajan. Niin muutkin muistavat. Mikä voisi olla tuolla hetkellä vieläkin tärkeämpää, kiireellisempää?

Ei mikään! Ei yhtään mikään!

Lupaan tehdä tänään parhaani voidakseni illalla todeta etten hukannut ainuttakaan mahdollisuutta.

Yrittäisitkö sinäkin?



SUOMELAN GOLF-KERHO

05.12.2010

**Yhteistyö Miraflores-golfin
kanssa 1.1.2011 alkaen.**

1. Suomelan golf-kerhon jäsenet saavat 20% alennuksen kulloisestakin listahinnasta.

Esim: 1.1.2011 alk. 18 reiän greenfee on 45€ -20% = 36€. Early bird (8.00 – 9.50) ja twilight (14.00 >) 36.00 € - 20 %. Nämä hinnat ovat voimassa 14.2.2011 saakka. Uudet hinnat tulevat 15.2.2011 alkaen. Joulukuun 2010 ajan alennus on 10 %. HUOM. Joulukuun ajan – 10 % Golfauton voi vuokrata hintaan 20€. Kerhon jäsenet saavat ilmaiset kahvit tai juomat pelilipulla seuraavalla pelikerralla. Siis edellisen kerran pelilipulla, mutta uusikin pelattu lippu pitää esittää.

SESONKIAJAT: talvi 1.12. – 14.2., kevät 15.2. – 31.05., kesä 1.6. – 14.9., syksy 15.9. – 30.11.

2. GREENFEE PAKETTI.

Jos jäsenet ostavat greenfee pelilippuja yhteensä 100 kpl paketin, on lipun hinta 40€ kpl. Ne pitää ostaa kerralla ja käyttöaika on 2 vuotta. Näillä lipuilla kannattaa pelata 16.2.2011 jälkeen ja ennen 1.12.2011. Liput eivät ole henkilökohtaisia.

3. KILPAILUT:

Kilpailut järjestetään kerran kuukaudessa sunnuntaisin aamupäivällä SUOMELA OPEN kisoina, jotka ovat avoimet tarkoitettuina ensisijaisesti suomalaisille pelaajille.

4. PELIEDUT

saa jokainen Suomelan, Kymppipaikan, Benalmedan ja Kalevan jäsen. Heillä on yhdistysten välisen sopimuksen mukaan oikeus saada Suomelan Golf-kerhon jäsenkortti, jonka Miraflores-Golf vaatii. Korttiin tulee yhdistyksen jäsennumero ja henkilön nimi. Jäsen-numero on siis yhdistyksen jäsennumero, ei kerhon. Korttia ei saa ilman yhdistyksen jäsen-maksua kullekin vuodelle.

5. GOLF-KERHON JÄSENKORTTI.

Sen saa Suomelan toimistosta aukioloaikana joulukuusta alkaen.

6. MIRAFLOREKSEN GOLFKENTÄN OSAKE.

Suomelan golf-kerhon jäsenille on tarjottu edullinen ehto hankkia kentän osake: 10 henkilön ryhmä kerhon jäseniä saa osakkeen hintaan 2000€ per henkilö. Maksu sisältää pelioikeuden vuodelle 2011 ja kaikki kulut hankinnasta. Nyt keräämään ryhmiä kasaan. Osakas saa viedä ystävänsä mukanaan pelaamaan – 20%. Lisäksi hän saa 4 kpl greenfeetä - 50%. Ravintolapalveluita –10 %.

Lisätiedot: Arto Paavilainen 637153799

7. GOLF-KERHO

kokoontuu joka kuukauden ensimmäinen torstai klo 18.00 kahvikokoukseen ja tapamaan toisiaan. Ensimmäinen kerta on to. 6.1.2011 klo 18.00 Suomelan salissa. Silloin sovitaan kevään valmennuksesta Saarentolan opastuksella.


SUOMELAN GOLF-KERHO

Kari Hyttinen

kari.hyttinen@saunalahti.fi

esp 693780578


SUOMEN KONSULAATTI



SUOMEN KONSULAATTI

C/ Blasco de Garay 7, 5 D
29 001 Málaga
Puh. 952 212 435
Avoinna ma-pe klo 10-13

KEITTIÖSSÄ TARVITAAN APUA
Keittiöpalvelulla saat myös halutessasi tavarasi kesäsiilöön Suomeen.
Eila Vienola p. 676 307 039



Tärkeitä puhelinnumeroita



TÄRKEITÄ PUHELINNUMEROITA

Yleinen hätänumero	112
Poliisin hätänumero	092
Rikosilmoitus	902 102 112
Palokunta	080
Ambulanssi	061



Puhelinnumeroon **902 102 112** VOI TEHDÄ RIKOSILMOITUKSEN ENGLANNIN KIELELLÄ

LAKI- JA VEROPALVELUT

Luotettavat yhteistyökumppanisi Aurinkorannikolla
Espanjan ja Suomen asiat hallitusti ja ammattitaitoisesti



varatuomari
Marja-Leena Gutiérrez



asianajaja
José María Gonzáles López

Yhteydenotot (M-L Gutiérrez):
Puh. (+34) 633 130 241
Email mlg@laki.es

Toimisto Calle Linaje nº 4, 7º A
29001 Málaga
(100 m Centro-Alamedan juna-asemalta)

ASOCIACIÓN FINLANDESA SUOMELA



HALLITUS 2010 - 2011



Maija Pulkkinen	puheenjohtaja	618 828 022
Kirsti Järvelä	kotisivut, sihteeri	687 248 699
Marjut Hurtig	tiedottaja	629 029 570
Meeri Autio	matkat	629 083 614
Eeva Rusanen	henkilöstöasiat	634 315 688
Raimo Vesterinen	sali, musiikki	952 567 647
Eila Vienola	keittiö	676 307 039

Suomelan toimisto	952 660 721
Suomelan fax	952 660 697
Suomelan sähköposti	suomela@suomela.info
Suomelan kotisivut	www.suomela.info

=====**Toiminta- ja harrastuspiirit**=====

Baari ja hopeasepät	Walteri Pirttivaara	652 539 840
Espanjan kieli	Tiina Lindén	670 671 483
	tina.linden@telefonica.net	
Espanjan keskustelurhmät	Elena Vergaza	658 814 033
Golf-kerho	Kari Hyttinen	693 780 578
	kari.hyttinen@saunalahti.fi	
	Tapani Saarentola	664 672 111
Itämainen tanssi, jumppa ja tietokone tutuksi	Sirpa Ruhanen	660 150 440
Jooga	Tiina Tuurna	
Kirjallisuuspiiri	Eero Teerijoki	952 661 477
Kotisivut	Kirsti Järvelä	687 248 699
Kuntolentopallo	Leena Makkonen	679 807 063
Kuvataidepiiri	Kalevi Kasurinen	654 967 781
	Eero Paakkunainen	652 296 959
Luontopiiri ja kamerakerho	Veikko Makkonen	649 226 712
Mijas-kävely	Olavi Silventoinen	952 664 257
Soitinyhtye	Rauno Järvinen	628 801 204
Suomelan Sanomat, toimitus	Marjut Hurtig	629 029 570
	marjut.hurtig@gmail.com	
	Juhani Rytönen	662 242 150
Tennispiiri	Paavo Hanhisalo	685 874 452
Tilkkupiiri	Liisa Turtiainen	952 468 860
Veteraanijaosto	Vesa Tuominen	636 635 154