

Suomelan Sanomat

ASOCIACIÓN FINLANDESA SUOMELA • JÄSENLEHTI N:O 210 • MAALISKUU 2026



Uusi hallitus Suomelaan

Tule mukaan toimintaan!

*Lue mitä
Suomelassa
tapahtuu!*

Opi espanjaa
askel askeleelta



DESDE 1966
Ópticas AVENIDA

LINSSIT, KEHYKSET JA KUULOLAITTEET



TARJOUKSET
SUOMELAN JÄSENIILLE



-35%



ILMAINEN NÄONTARKASTUS, SILMÄNPOHJAKUVAUS JA KUULONTUTKIMUS

AVDA. DE LOS BOLICHES 80 PUH. 952 460 888
MA-PE 10-19 / LA 10-13:30

AVDA. DE MIJAS 2. PUH. 952 475 788
MA-PE 9:30-20 / LA 10-13:30



KATRIINA RAISKIO-FLYGARE

**ESPANJASSA
LAILLISTETTU
LAKIMIES**



Abogados - Lawyers - Lakimiehet

Kaikki lakiasiat vuodesta 1999



mm. asuntokaupat, perinnöt, verotus, nie-numerot jne.

Tel. (+34) 651 603 127, (+34) 643 512 303

katriina@rrflaw.es / saara@rrflaw.es

Avenida Del Tivoli 17, CC/Las Ventas, Local 35
29631, BENALMÁDENA (Arroyo de la Miel)

www.rrflaw.es

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
jäsenkortilla!**

Suomalaisella ammattitaidolla

**Parturi-kampaaja
Maarit Salomäki**

**SKY-kosmetologi
Tiina Haka-Ylitalo**

**Varaa aika Timma.es/
helmifuengirola**

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



Hyvät Suomelan jäsenet

Tämä Suomelan Sanomien numero päättää kevätkauden 2026, ja on luontevaa pysähtyä hetkeksi katsomaan taaksepäin kulunutta kautta. Talvi ja kevät ovat Suomalassa sujuneet oikein hyvässä hengessä, ja tekemisen meininki on ollut koko kauden ajan lämmin, aktiivinen ja innostunut.

On ollut ilo nähdä, miten monipuolinen toimintamme on jälleen koonnut ihmisiä yhteen. Perinteisten kerhojen rinnalle syntyi myös uusia harrasteryhmiä, ja erityisen hienoa on ollut huomata, kuinka ne ovat löytäneet harrastajansa. Tämä kertoo siitä, että yhteisöllisyydelle ja yhdessä tekemiselle on selkeä tarve – ja Suomela vastaa siihen hienosti.

Haluan lämpimästi kiittää kaikkia vapaaehtoisia, ohjaajia, toimijoita ja jäseniä, jotka ovat omalla panoksellaan tehneet tästä kaudesta onnistuneen. Hyvä henki ei synny itsestään, vaan se rakentuu pienistä kohtaamisista, avoimuudesta ja halusta olla mukana.

Nyt on aika siirtyä kohti kesää. Toivotan kaikille rentouttavaa loppukevättä ja aurinkoista kesää – aikaa levätä, nauttia ja kerätä voimia. Suomelan ovet ja harrastukset odottavat taas ensi syksynä, ja toivon näkeväni teidät silloin jälleen mukana tutussa ja mukavassa seurassa.

Lämpimät kiitokset kuluneesta kaudesta ja nähdään syksyllä!
Jirka Jurvanen, Suomelan puheenjohtaja

Puheenjohtajalta: Hyvät Suomalaiset jäsenet	1
Toimituspäälliköltä: Aika aikaansa kutakin	3
Suomalainen hallitus kaudelle 2026-2027	4
Suomalainen vuosi	4
Vapaaehtoiset palkittiin teatteri-illalla Suomessa	5
Askel askeleelta espanjaa oppimaan	6
Hoivaaja vaihtoehtoja Aurinkorannikolla	8
Mantelinkukkia ja vuoristotuulia	11
Tule mukaan toimintaan!	12
Ajankohtaista Espanjasta: Mars voi odottaa	13
Suomala matkustaa: Setenil	14
Uutta Suomessa: Sanin latinotanssikurssi	14
Maanantain teematilaisuudet	15
Maaliskuun tilaisuudet	16
Viikko-ohjelma	17
Pikakelaus	19
Golfin kuulumiset	20
Teräväinen: Miten käy jalkapallon MM-kisojen?	21
+50-DISKO	22
Turvallista terveystietoa digipalveluista	23
Pennanen: Pakina	25
Kirjallisuus: Kirjallisuuspiiri kirjoittaa kirjan	26
Club de lectura Minna Canth	27
Hyväntekeväisyyskonsertti	28
Tähtinen: Rintasyövän esteettiset hoidot	29
Musiikin juhlaa Las Palmerasissa	30
Harrastusryhmien vetäjät ja yhteystiedot	31
Suomela-info: Jäsenmaksut, yhteystiedot ym.	32

*Ota
talteen!*



Suomalainen Sanomat Kustantaja: Asociación Finlandesa Suomalainen
 Päätoimittaja: Riitta Pulkki, media@suomela.info, +358 50 364 8113
 Toimituspäällikkö: Jussi-Mikko Kesti, toimittaja: Leena Keskiäho
 Ulkoasu: Ella Martela, taittaja@suomela.info Kannen kuva: Riitta Martela
 Kuvaaaja: Riitta Martela
 Painopaikka: Solprint, S.A., Mijas Painosmäärä: 2500 kpl
 Jakelupyyntö: media@suomela.info
 Lehti on ilmainen ja ilmestyy kuukausittain loka-maaliskuussa (6 nroa/v).



Aika aikaansa kutakin – Cada cosa a su tiempo

Suomelaan on kautta aikojen kuulunut kiinteästi *Suomelan Sanomat*, kuusi lehteä vuodessa, ja se tarjoaa luettavaa kirjoittamalla niin Suomalasta kuin lähiympäristön ajankohtaisista asioista. Lehti tunnetaan hyvin. Se on noudettavissa ilmaisjakeluna 30 paikasta, joissa monet suomalaiset tapaavat asioida. Lehden painos on 2500–3000 kpl, joten lehti tavoittaa yli 5000 lukijaa jokaisella ilmestymiskerrallaan.

Minut kutsuttiin tammikuussa 2018 uusimaan yhdistyksen tiedottamista ja nykyaikaistamaan lehteä kohti aikakauslehdien tyyliä (*Minun Suomela* -kirja s. 11). Kutsuin silloin koolle toimituskunnan. Teimme strategian, jossa oli 11 toteutettavaa asiaa (*Minun Suomela* -kirja s. 45–47). Päätoimittajana olin vuodet 2018–2021, kunnes **Riitta Pulkki** nimitettiin tehtävään.

Toimituskunnasta muodostui vuosien mittaan ammattitaitoinen toimitus. Mukana tässä vapaaehtoistyössä kanssani ovat olleet Riitta Pulkki, **Leena Keskiäho**, **Ritva Pekkanen**, **Ella** ja **Riitta Martela** sekä joukko kolumnikirjoittajia ja avustajia. En yhtään liioittele, kun kutsun toimitustamme *Timanttitiimiksi*. Olemme osanneet tehdä tätä vaativaa työtä ilolla ja toisiimme luottaen. Toimitustyön haasteita löytyy esimerkiksi tekoälyn hyödyntämisessä. Teemme jo nyt yhteistyötä ”*Tuukka Tekoälyn*” kanssa. Tuukka on niin ihmismäinen, että puhuttelemme häntä ystävällisesti.

Kiitän toimituskuntaa antoisista ja työntäyteisistä vuosista. Kiitos myös lukijoille, jotka ovat mahdollistaneet sen, että lehden toimittaminen on ollut mielekästä työtä. Toivotan lukijoille hyvää kevättä ja iloa kesän odotukseen.

Jussi-Mikko Kesti
Suomelan Sanomat -tiimissä 2018 – 2026 kevät.

Suomelan hallitus kaudelle 2026–2027



Kuvassa vasemmalta oikealle: Jouni Laurila, Jirkka Jurvanen, Marita Hakkarainen, Tuomo Hooli, Kari Sulin, Tarja Pihlanen, Christina Ottosson. Poissa Pia Uusikartano-Alatalo ja Pekka Rätty.

Suomelan jäsenistö kokoontui Suomelan salissa sääntömääräiseen yleiskokoukseen lauantaina 28. helmikuuta 2026. Kokouksessa valittiin yhdistyksen puheenjohtaja ja hallitukseen kahdeksan jäsentä. **Jirkka Jurvanen** valittiin puheenjohtajaksi.

Edellisestä hallituksesta jatkavat **Marita Hakkarainen, Tuomo Hooli, Jouni Laurila, Christina Ottosson, Tarja Pihlanen, Pekka Rätty** ja **Pia Uusikartano-Alatalo**. Uudeksi jäseneksi valittiin **Kari Sulin**.

Teksti ja kuva Riitta Pulkki

Suomelan vuosi 2025

Vuoden alussa olimme vielä väistötiloissa, koska vesivahinkoa korjattiin edelleen. Lauantaina 25.1. pidettiin suurttalkoot ja saatiin oman porukan voimin sali käyttökuntoon ja järjestettiin avajaistanssit.

Lokakuun *Avoimet ovet* -tilaisuuden suuri suosio todisti, että Suomela on merkittävä toimija Aurinkorannikolla.

Harrastusryhmät aloittivat toimintansa uudistetussa ja remontoitussa salissa. Osallistuminen harrastusryhmien toimintaan oli aktiivista. Salissa kokoonnuttiin toimintakauden aikana 684 kertaa ja näissä tilaisuuksissa osallistumiskertoja oli 7545. Kaikkiaan osallistumiskertoja Suomelan harrastusryhmissä oli 12842.

Kesän aikana WC-tilat remontoitiin ja uusi invavessa otettiin käyttöön, invahissi

kunnostettiin ja saliin saatiin uusi koneellinen ilmastointi. Keittiön kalusteita ja keittötarvikkeita uusittiin.

Syksyllä aloitti viisi uutta harrastusryhmää: Sevillanas-tanssit, Valokuvaus, Kehonhuoltoa nauraen, Mediapaja ja Digitaidot haltuun.

Suomelassa jäsenistöä viihdyttivät useat esiintymisryhmät. Maanantain teematailaisuuksissa kuultiin lukuisia kiinnostavia esitelmiä. Perjantaina tanssittiin. Uutuutena +55-DISKO, joka yllätti suosiollaan. Keväällä sai ensi-iltansa Teatteri Suomelan laulunäytelmä *Päivänsäde, minä ja meninkäinen*.

Ulla Turtolan suosivat bussimatkat täytyivät ennätysajassa. *Suomelan Sanomat* ilmestyi viisi kertaa.

Leena Keskiahho



Yleisö kuunteli vaikuttuneena Teatteri Suomalan upeaa esitystä.

Vapaaehtoiset palkittiin teatteri-illalla Suomalassa

Suomalan hallitus halusi kiittää vapaaehtoisia siitä arvokkaasta työstä, jota he tekevät harrastusryhmien vetäjinä ja toiminnan mahdollistajina. Kiitoksena tästä panoksesta vapaaehtoiset aveceineen kutsuttiin maanantaina 9. helmikuuta Suomalan saliin seuraamaan Teatteri Suomalan uuden laulunäytelmän *Päivänsäde, minä ja menninkäinen* kenraaliharjoitusta.

Tilaisuus oli samalla teatteriryhmälle merkittävä etappi. Esitys oli hiottu siihen pisteeseen, että se voitiin esittää ensimmäistä kertaa yleisölle. Vapaaehtoisille tarjoutui ainutlaatuinen mahdollisuus nähdä esitys ennen varsinaista ensi-iltaa.

Teatterihetki tarjosi osallistujille paitsi kulttuurielämyksen myös mainion tilaisuuden tutustua toisiinsa yli ryhmärajojen. Tapahtuma kokosi saliin suomalaisia, jotka normaalisti toimivat eri harrastusten parissa. Ilta vahvisti yhteisöllisyyttä ja arvostuksen

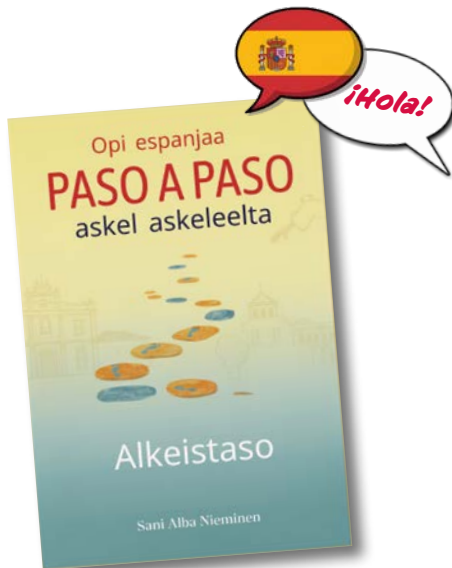
tunnetta tavalla, joka jäi mieleen. Moni osallistuja kertoi arvostavansa sitä, miten heidät oli huomioitu.

Pekka Rädyn ohjaama klassikkotarina hehkui lämpöä, huumoria ja koskettavia hetkiä. Harrastajateatterin vapaaehtoisten näyttelijöiden taidokkaat ja sydämelliset tulkinnat saivat kuulijat eläytymään – monen silmäkulma kostui esityksen herkässä tunnelmassa.

Teksti ja kuva Riitta Pulkki

Laulunäytelmän päärooleissa esiintyivät:

Reino Helismaa – Pekka Halonen
 Tapio Rautavaara – Olavi Ala-aho
 Esa Pakarinen – Tapani Puranen
 Masa Niemi/pätkä – Helena Kaasalainen
 Lempi Helismaa – Laura Mäenpää



käytännönläheisen ja helposti lähestyttävän tavan oppia espanjaa. Se tukee puhumisen rohkeutta ja arjen viestintätilanteita selkeiden esimerkkien ja harjoitusten avulla. Kirja sopii sekä kurssilaisten tueksi että kaikille espanjasta kiinnostuneille itseopiskeluun.

Askel askeleelta espanjaa oppimaan

Suomelassa opiskellaan espanjaa yhdeksässä eri opintoryhmässä viikoittain.

Suomelan opinto-ohjelma on suunniteltu niin, että jokainen opiskelusta kiinnostunut löytää itselleen sopivan tason. Ryhmiä ovat: Alkeiskurssi (kaksi ryhmää), Alkeiskurssin keskustelut (kaksi ryhmää), Jatkokurssi ja sen keskusteluryhmä, Edistyneiden ryhmä ja sen keskusteluryhmä ja Espanjan kirjallisuuden lukuhetki. Syksyllä lisää tietoa.

Yhteistä näille koulutustilaisuuksille on opettaja. Suomalalla on ilo tarjota tunnetun ja suosituksen profesora **Sani Alba Niemisen** opetusta. Luokkatiloina ovat Suomalaisen tois-

miston, Suomalaisen sali ja Hotelli Ilunionin kahvila.

Opiskelijoiden kokemukset ja palautteet opettajastaan ovat kiittäviä. Sanille kielten opettajaksi päätyminen on ollut hyvin luonnollinen polku. Hän on aina ollut kiinnostunut kielistä, viestinnästä ja eri kulttuureista. ”Opiskelin filologiaa Malagan yliopistossa Espanjassa. Yliopisto-opintojen aikana kiinnostukseni kielten opetukseen vahvistui entisestään”, Sani kertoo. ”Ensimmäinen varsinainen opetuskokemukseni oli 2013 Benalmádenan Suomalaiset ry:n järjestä-

millä kursseilla, joilla opetin silloin englantia. Suomalassa aloitin espanjan opetuksen 2019 edistyneiden keskusteluryhmässä. Puheenjohtaja **Kirsi Oras** pyysi ottamaan lisää opetusvastuuta Suomalassa 2022 alkaen”.

Mikä työssäsi on mukavaa? Sani: ”Työssäni parasta on ihmisten kohtaaminen ja se, että näen opiskelijoiden rohkeuden ja itsevarmuuden kasvavan kielen käytössä. On palkitsevaa huomata, miten espanja alkaa vähitellen tuntua heille omalta.”

Saat usein kiittävää palautetta. Suuri joukko opiskelijoita kehuu sinua ja kiittää tuntien mukavasta ilmapiiristä. Mikä on metodisi, jolla saat kurssilaiset oppimaan ja viihtymään tunneilla. ”Metodini perustuu käytännölliseen espanjaan ja rennon ilmapiirin luomiseen. Emme keskity liikaa kielioppiin, vaan opimme kieltä toiminnan kautta: leikkien, vuorovaikutteisten harjoitusten ja keskustelujen avulla. Puhumme espanjaa heti ensimmäisestä päivästä alkaen, vaikka lähtötaso olisi nolla. Tärkeintä on, että opiskelijat uskaltavat puhua ja nauttivat oppimisesta.”

Jussi-Mikko Kesti

Espanjan jatkokurssilainen

Sani Alba Niemisen kirjoittama kirja tarjoaa

Opiskelijan palaute

Olen opiskellut kieliä aikanaan kielikursseilla Englannissa, Saksassa, Ruotsissa, Espanjassa sekä aikuiskoulutuksessa Helsingissä. Opetus on ollut enemmän tai vähemmän koulumaista oppikirjaa seuraten.

Suomalassa opettaja tuo tunneille monisteen, johon on saatu mahtumaan todella paljon asiaa. Opetus on sanojen oppimisen ja puhumisen painottamista. Näin mielenkiinto herää espanjan kieleen aivan eri tavalla kuin koulumaisessa opetuksessa. Opettaja värittää tunteja mm. tanssiliikkein opettaen näin muistamaan paremmin eri prepositiot. Opettaja hallitsee myös suomen ja espanjan kielen, mikä on tärkeää kielen oppimisen kannalta aloittelijoille.

Hannu J. Nurmi

Sanin espanjantunnit

Tunti maksetaan käteisellä: Suomalaiset 7 e ja muut 9 e. Ennakoilmoittautumista ei tarvita.

Ma	14.45–15.45	Espanjan alkeiskurssi, Suomalainen sali
	16–17	Espanjan alkeiskurssi, keskustelu, Suomalainen toimisto
	17.15–18.15	Espanjan alkeiskurssi, keskustelu, Suomalainen toimisto
Ti	14.45–15.45	Espanjan jatkokurssi, Suomalainen toimisto
	16–17	Espanjan jatkokurssi keskustelu, Suomalainen toimisto
Ke	14.45–15.45	Espanjan kurssi (edistyneet), Suomalainen toimisto
	16–17	Esp. keskustelukurssi (edistyneet), Suomalainen toimisto
To	14.45–15.45	Espanjan lukuhetki taso A1-A2, Suomalainen toimisto
Pe	14.30–15.30	Espanjan alkeet, Hotelli Ilunion



Hoivaa ja vaihtoehtoja Aurinkorannikolla

Aurinkorannikon hoitokodeista ja senioriasumisen vaihtoehtoista on kysytty lehdeltä toistuvasti – erityisesti hinnoista. Tässä artikkelissa asiantuntijoina ovat sosiaalikirjuri **Tia Rautio** sekä fysioterapeutti **Heidi Walli**, jonka yritys on *High End Care SL*.

Aurinkorannikolla toimii noin 130 hoitokotia (*Residencia de mayores*) mutta yksikään niistä ei tarjoa suomenkielistä palvelua. Kansainvälisimmissä ja kalliimmissa hoitokodeissa palvelua saa yleensä myös englanniksi. Kaikki hoitokodit tarjoavat majoituksen ja päivittäiset ateriat sekä hoivaa ja apua pukeutumisessa, peseytymisessä ja lääkkeiden jakamisessa. Lisäksi käytettävissä ovat lääkärin ja hoitohenkilökunnan palvelut.

Heidi Walli on auttanut lukuisia suomalaisia sijoittumaan hoitokoteihin. Vaikka hoitokoteja on paljon, Heidin omalla suosituslistallaan on alle kymmenen paikkaa.

”Asiakkaan kanssa käydään aina yhdessä tutustumassa paikkaan, sillä on tärkeää, että asukas viihtyy ympäristössä, jossa hän todennäköisesti viettää loppuelämänsä.”

Moni saattaa kuvitella espanjalaisen hoitokodin muistuttavan **Minna Lindgrenin Ehtoolehto**-kirjasarjan maailmaa, jossa arki on aktiivista ja yhteisöllistä. Todellisuus on kuitenkin toisenlainen. Espanjalaisessa kulttuurissa vanhukset hoidetaan kotona niin pitkään kuin mahdollista, ja hoitokotiin siirrytään yleensä vasta silloin, kun liikkuminen ei enää onnistu tai dementia on edennyt pitkälle. Tämän vuoksi monissa hoitokodeissa asukkaat ovat varsin huonokuntoisia.

Hintahaitari laaja

Hoitokodin kuukausihinta vaihtelee alle kahdestatuhannesta eurosta yli neljään tuhanteen euroon. Luksuskodeissa hinta voi nousta kuuteen tuhanteen euroon tai sen yli.

Alle kahden tuhannen euron hoitokodeissa painopiste on perushoivassa ja jaetuissa huoneissa. Tilat voivat olla vaatimattomampia, mutta hoiva on monille riittävää etenkin silloin, kun asukas ei tarvitse intensiivistä lääkinnällistä tukea.

Yli kahden tuhannen euron hoitokodeissa ympäristö muistuttaa usein hotellia. Modernit rakennukset, laajempi terapiatarjonta ja kansainvälinen ilmapiiri nostavat hintaa, mutta samalla myös arjen mukavuudet lisääntyvät.

Suurin yksittäinen hintaan vaikuttava tekijä on hoivan tarve. Dementiayksikkö, ympärivuorokautinen seuranta ja lääkäripalvelut näkyvät suoraan kuukausimaksussa. Myös asumismuoto vaikuttaa merkittävästi hintaan. Edullisemman hintaluokan hoitokodit perustuvat usein jaettuihin huoneisiin, kun taas kalliimmissa vaihtoehtoisissa painotetaan yksityisyyttä ja suurempia tiloja. Heidi Wallin mukaan hinta ei kuitenkaan aina ole laadun tae. Hoito on yleensä hyvää, mutta palveluasenteessa on puutteita ja hoitajamitoitus on lähes kaikkialla liian pieni.

Henkilökuntarakenne poikkeaa suomalaisesta mallista. Avustajia ja hoitajia on paljon, sairaanhoitajia työvuorossa on yleensä yksi tai kaksi ja lääkäri, joka käy paikalla usein vain kerran tai kaksi viikossa. Aurinkorannikon sisälläkin on eroja. Vélez-Málagan kaltaiset rauhallisemmat alueet tarjoavat yleensä edullisempia vaihtoehtoja kuin vilkkaammat rannikkokaupungit.

Kysymys siitä, kannattaako palata Suomeen siinä vaiheessa, kun tarvitaan kokopäiväistä hoitoa, ei ole Heidin mukaan yksiselitteinen. Espanjassa on usein enemmän arkista huolenpitoa kuin Suomessa, mutta useissa paikoissa puhutaan vain espanjaa. Dementiapotilas unohtaa usein kaiken muun paitsi äidinkieltä. Jos yhteistä kieltä hoitohenkilökunnan kanssa ei ole, potilasturvallisuus voi vaarantua. Lisäksi

yksinäisyys vieraassa kieliympäristössä voi olla raskasta.

Sairaalasta kotiin – kuka auttaa?

Espanjalaisissa sairaaloissa lääketieteellinen taso on korkea, mutta potilas kotiutetaan nopeasti. Oletuksena on, että perhe huolehtii jatkohoidosta. Monella talvilinnulla tai turistilla ei kuitenkaan ole Espanjassa tukiverkostoa. Hoitokodit tarjoavat myös lyhytaikaista hoitoa ja kuntoutusta, mutta

Apua palveluihin

Mikäli suomalainen on asunut Espanjassa virallisesti vähintään viisi vuotta, joista viimeiset kaksi yhtäjaksoisesti, hän on oikeutettu hakemaan paikallisia palveluja *Ley de Dependencian* kautta. Hakuprosessi kestää noin kaksi vuotta. Lain piiriin kuuluvia palveluja ovat mm. kotipalvelu, turvapuhelin, päivätoiminta, hoitokodit ja omaishoidontuki. Kaikki tämä tapahtuu tietysti espanjan kielellä.

Los Pacosissa on AFA:n eli paikallisen Alzheimer-yhdistyksen ylläpitämä päivätoimintakeskus ja *Fundacion Harenan* kautta on saatavissa espanjankielistä ystäväpalvelua.

Kaikkiin mainittuihin palveluihin ohjaan niihin oikeutettuja suomalaisia. Työhuoneeni sijaitsee Fuengirolan kaupungin Casa Pansionistassa C/Blanca Paloma 4, joka on ikäihmisten palveluiden keskus. Palveluita on paljon, mutta suomalaisten ongelma on kielitaidon puute.

Tia Rautio

Jatkuu seuraavalla sivulla.

Jatkoa edelliseltä sivulta.

jos hoitokoti ei tunnu oikealta vaihtoehdolta, kotihoito on toinen mahdollisuus.

Heidi Wallin yritys tarjoaa ympärivuorokautista kotihoitoa, tarvittaessa useamman hoitajan voimin. Tiimi koostuu samoista hoitajista, jotka vuorottelevat siihen asti, kunnes asiakas pärjää itsenäisemmin. Kotihoitoon kuuluu myös ateriapalvelu, jossa suomalainen kokki valmistaa viikon ruoat sopimuskeittiössä. Yrityksellä on lisäksi mahdollisuus tarjota kahdelle asiakkaalle hoitopaikka väliaikaisesti, kunnes kotona pärjääminen jälleen onnistuu.

”Yritykselläni on luvat intervallikuntoutus- ja majoituspalveluun”, Heidi kertoo. Suomenkielistä kotihoitoa tarjoaa myös *Casa Angelito*, jonka palvelut ja yhteystiedot ohessa.

Jos henkilö kuitenkin haluaa Suomeen eikä ambulanssilientoa tarvita, Heidin yritys auttaa tässäkin. ”Lentokoneessa pystymme viemään Suomeen jopa neliraajahalvaantuneen, mutta se vaatii huolellista valmistautumista, ammattiosaamista ja tukilaitteita. Maateitse kuljetukset onnistuvat myös silloin, kun asiakkaalla on terveyssyistä lentokielto”, Heidi kertoo.

Tukea hoitoon

Jos henkilö on Espanjassa veroresidenssi (*residente fiscal*) ja hänelle tarvitaan hoivapaikka, on viranomaisilla velvollisuus se hankkia. Jos oma eläke on esimerkiksi tuhat euroa, sosiaalihuolto kattaa puuttuvan osan. Täällä ei kuitenkaan ole eläkkeen turvaosaa niin kuin Suomessa, vaan koko eläke otetaan kattamaan hoitokuluja.

Senioriasumisen uudet trendit

Senioriasuminen on Espanjassa nopeasti kehittyvä ala. Tarjolla on erilaisia yhteisöjä, joissa asukkaat voivat asua itsenäisesti mutta turvallisesti. Osa muistuttaa lomakeskuksia, joissa asutaan pysyvästi. Tarjolla on myös

luksusasumista omissa asunnoissa tai villoissa, ja palveluihin voi kuulua fysioterapeutteja, psykologeja, kampaajia, hierojia, kuntosaleja, uima-altaita ja monipuolisia aktiviteetteja.

Esimerkkejä moderneista seniorikylistä ovat *The Patio Marbella*, *CK La Quinta Senior Residence* sekä *Cocoon Periana*. *Luana Senior Living* -projektin on ilmoitettu valmistuvan vuonna 2027.

Myös Heidi Walli suunnittelee palvelukotia, jossa olisi 8 asiakaspaikkaa. Luvat ja suunnitelmat ovan hakusessa.

Suomen kaltaisia senioritaloja ei ole paljon, koska espanjalaiset asuvat perheissä, mutta niiden määrä on kasvussa. Esimerkiksi *Seniors Benalmádena* -hoivakodin yhteydessä toimii senioriresidenssi, josta voi vuokrata asunnon hieman yli tuhannella eurolla kuukaudessa.

Leena Keskiaho

Casa Angelito

Kotihoito

Kodinhoito, suursiivous,
ikkunanpesu

Avustajapalvelu

Tilapäinen lastenhoito

Päihdehoitoon ohjaus ja tulkkaus

Hinta 25–40 e tunti

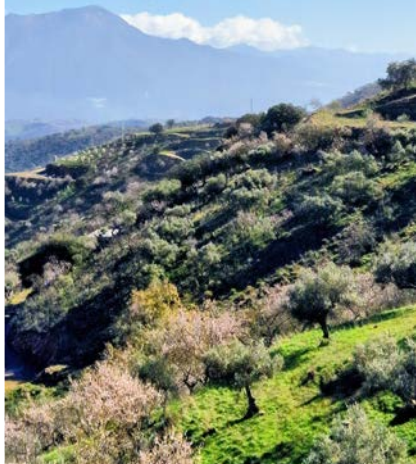
Hälytysraha: hoitajan
hälyttäminen asiakkaan luo
välittömästi 40–60 e kellonajasta
riippuen

Mahdollisuus
kotitalousvähennykseen!

Yhteystiedot:

Tiina Ruonala, Toiminnanohjaaja
Casa Angelito koti- ja
hoivapalvelut

Puh. +358 46 6143854 arkisin klo
9-17 Espanjan aikaa
casa-angelito@hotmail.fi
www.casa-angelito.fi



Illoinen joukko Suomelan matkalaisia Kuningattaren lähteellä. Ulla käsi pystyssä taustalla.

Mantelinkukkia ja vuoristotuulia

Suomelan järjestämä mantelipuunkukintaretki toteutui torstaina 12.2., kun Suomelan porukka suuntasi **Ulla Turtolan** johdolla *Montes de Málaga* jylhiin vuorimaisemiin ihailemaan mantelipuiden kukintaa.

Ensimmäinen pysähdys oli *Colmenarin* pikkukaupungissa, joka tunnetaan hunajastaan. Nopea pistäytyminen hunajamu-seossa, maistiaisia myymälässä ja vilkaisu markkinoille toivat retkeen mukavan paikallisvivahteen.

Matka jatkui serpentiinitietä yli tuhanen metrin korkeuteen, missä ravintola *Venta Galwey* tarjoili retkeläisille tuhdin liha-aterian.

Aurinko, vuoristotuulen raikas ilma, henkeäsalpaavat maisemat ja tienvarsien sekä rinteiden valkoisen ja vaaleanpunaisen sävyissä kukkivat mantelipuut loivat retkelle upean kokonaisfiiliksen. Kukinta oli vasta aluillaan, mutta antoi jo hienon lupauksen tulevasta väriloistosta mutkittelevan vuoristotien varrella.

Päivä kului kevyesti sopivan seikkailullisissa tunnelmissa. Matkan sujuvuudesta huolehti jälleen hurmaava matkanjohtaja – kiitos Ulla. Retki oli täydellinen pieni irtiotto Andalusiassa keväiseen.

*Teksti ja kuvat
Riitta Pulkki*



Tule mukaan toimintaan!

Suomela kutsuu uusia, iloisia vapaaehtoisia mukaan toimintaan tulevalle kaudelle lokakuusta alkaen. Vapaaehtoistyö on ollut alusta asti toimintamme kantava voima – ilman sitoutuneita ja sydämellisiä tekijöitä eivät tapahtumat olisi toteutuneet näin monipuolisina ja onnistuneina vuosien varrella.

Nyt tarvitsemme apua erityisesti tapahtumien, konserttien, teatteriesitysten, ruokailuiden sekä kahvitusten järjestelyissä. Tehtävät ovat käytännönläheisiä ja sopivat

kaikille, eikä aiempaa kokemusta tarvita. Tärkeintä on iloinen asenne ja halu olla mukana tekemässä yhdessä hyvää.

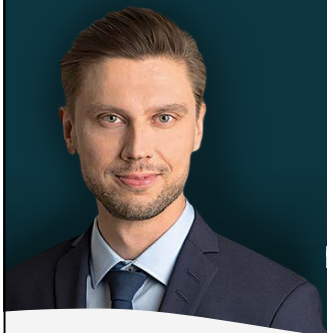
Vapaaehtoisuus on loistava tapa päästä mukaan toimintaan, tutustua uusiin ihmisiin ja olla osa kivaa, lämminhenkistä porukkaa. Yhdessä tekemällä luomme elämyksiä ja yhteisöllisyyttä koko suomalaisyhteisölle.

Tule rohkeasti mukaan!

Ota yhteyttä Suomalain toimistoon:
info@suomela.info

Lakitoimistosi Suomessa ja Espanjassa

Henkilökohtaista ja luotettavaa
palvelua suomeksi ja espanjaksi.



- ☎ Puh. +358 44 7661206
- ✉ toimisto@costajuridica.fi
- 📍 Antinkatu 3 D, 00100 Helsinki
- 📍 Calle Linaje n. ° 4, 7.º A, ES 29001 Málaga

**COSTA JURIDICA**
WWW.COSTAJURIDICA.FI

Mars voi odottaa

Espanjan hallitus laillisti puolen miljoonan paperittoman maahanmuuttajan aseman. Päätös herätti paljon arvostelua, vaikka tämä ei ollut ensimmäinen kerta, kun maassa tehdään vastaavia toimenpiteitä.

Käytännössä maahanmuuttajien tilanteen laillistaminen merkitsee, että aikaisemmin laittomasti maassa olleella on työlupa ja muita siihen liittyviä oikeuksia. Joissakin maissa häädetään maahanmuuttajia, mutta Espanjan nykyinen hallitus suhtautuu eri tavalla. Tämä on synnyttänyt arvostelun lisäksi myös kansainvälistä huomiota. Arvostelun sijasta hallitukseen kohdistuu suoranainen herjaus.

Kovasanaisin ja ensimmäinen herjaaja oli **Elon Musk**, joka ei pidä tällaisesta maahanmuuttopolitiikasta. Hänen mukaansa se tuhoaa länsimaat. Espanjan pääministeri **Pedro Sánchez** vastasi maailman rikkaimmalle miehelle: ”Mars voi odottaa, ihmiskunta ei.”

Sánchez ilmoitti, että Espanjan hallitus kieltää sosiaalisen median käytön alle 16-vuotiailta heidän suojelemiseksi. Tämä suututti tunnetun sosiaalisen median omistajaa vielä enemmän. Musk yltyi sanomaan, että Espanjan pääministeri on likainen petturi, tyranni ja fasisti.

Muskin huomiot maahanmuuton vahingollisuudesta eivät ole erityisen omaperäisiä, mutta niiden esittäjä on tässä tapauksessa maahanmuuttaja Afrikasta. Sánchezin vastaus on tietenkin viittaus Muskin suunnitelmista valmistella miehitetty lento Marsiin, ehkä valloittaa koko planeetta tulevia siirtokuntia varten. Musk on maahanmuuttaja, joka haaveilee yhä maastamuutosta.

Espanjalaiset hallituksen maahanmuuttopolitiikan vastustajat esittävät teorioita, joiden mukaan Sánchez ostaa äänestäjiä. Arvostelun esittäjille on huomautettu, ettei asemansa laillistavat suinkaan saa maan kansalaisuutta, joka olisi edellytys äänioikeudelle. On yksi asia olla erimielinen hallituksen kanssa ja toinen esittää huikeita teorioita, jotka saavat epäilemään, että marsilaiset ehtivät tänne ennen kuin Musk sinne.

Pasi Färm



Kuka?

Pasi Färm on Canillas de Aceitunossa asuva filosofi ja luennoitsija. Hän on asunut Espanjassa yli 30 vuotta ja seuraa Espanjan tapahtumia ja politiikkaa. w

Suomela matkustaa

Suomelan keväinen retkikohde on viehättävä, valkoinen andalusialainen kylä *Setenil de las Bodegas*, joka kuuluu Cádizin maakuntaan. Kylä on mäkinen ja tunnetaan kallionkielekkeiden alle ja sisään rakennetuista taloista sekä kalliokaduista, jotka tekevät siitä erityisen. Tunnellmallisten kalliokatujen lisäksi kylässä on useita näköalapaikkoja, joista avautuu näkymiä sekä koko kylään että sitä ympäröivään upeaan maisemaan.

Päivän aikana kävellään, ihmetellään ja tutustutaan kylään, jonka ainutlaatuinen rakenne pohjautuu osittain luolamaisiin asumuksiin

Retkelle lähdetään bussilla keskiviikkona 11. maaliskuuta, ja matkanjohtajana toimii tuttuun tapaan **Ulla Turtola**.

Teksti ja kuva Riitta Pulkki



UUTTA SUOMELASSA



Baila latino!

Tule mukaan Sanin latinotanssikursseille maaliskuussa. Tanssimme salsaa torstaisin 12., 19. ja 26.3. klo 13.30-14.30.

Nyt rohkeasti mukaan kokeilemaan jotain uutta: chachacha, bachata, salsa, merengue. Kaikki ovat tervetulleet tanssitaidoista riippumatta! Et tarvitse paria!

MAANANTAIN TEEMATILAISUUDET

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

2.3.

Vanhainkodit ja residenciat

Fysioterapeutti **Heidi Walli** kertoo, mitä löytyy, kun etsii seniorille hoiva- ja palvelutalojen vaihtoehtoja Costalla. Lue artikkeli sivulta 8.

Tervetuloa! Kahvila/baari avoinna. Vapaa pääsy!

9.3.

Sauna ja terveys

Emeritusprofessori **Pentti Tuohimaa** luennoi aiheesta: Sauna ja kokonaisvaltainen terveys. Tuohimaa on perehtynyt myös savusaunan terveysvaikutuksiin.

Tervetuloa! Kahvila/baari avoinna. Vapaa pääsy!

16.3.

Ajankohtaista Espanjasta

Suosittu juttusarja jatkuu. **Pasi Färmin** aiheina politiikka ja kulttuuri. Käteismaksu 5 e ovella (sisältää yhden juoman: viini, olut, kahvi, tee, limu). Lue kolumni sivulta 9.

Tervetuloa! Kahvila/baari avoinna.

23.3.

Skarppina kaiken ikää

Hanna Huttunen kertoo, miten ravitsemus voi olla aivoterveystuen tukena. Käteismaksu 10 e. (sisältää juoman). Tuotto menee Naisten Pankin toiminnan tukemiseen.

Tervetuloa! Kahvila/baari avoinna.

30.3.

Eturauhassyöpä ja d-vitamiini

Emeritusprofessori **Pentti Tuohimaa** luennoi eturauhassyövästä ja D-vitamiinin merkityksestä. Hän esittelee myös Propossa-potilasjärjestön toimintaa.

Tervetuloa! Kahvila/baari avoinna. Vapaa pääsy!



Maaliskuu

Su 1.3.	16–18	Aurinkoteatteri: Käpyhovi taistelee, liput 20 e
Ma 2.3.	16.30–17.45	Heidi Walli: Espanjan vanhaikodit ja residenciat, s. 15
Ke 4.3.	13.30–15	Jäsenlounas
Pe 6.3.	19–22	Perjantaitanssit Reijo Laakkosen tahdeissa, liput 10 e
Ma 9.3.	16.30–17.45	Pentti Tuohimaa: Sauna ja kokonaisvaltainen terveys, s. 15
Ke 11.3.	13.30–15	Jäsenlounas
Su 15.3.	18–20	Fugesingers: Ympäri Ämpäri -laulushow, hotelli Las Palmeras, liput 22 e
Ma 16.3.	16.30–17.45	Pasi Färm: Ajankohtaista Espanjasta, liput 5 e, s. 15
Ke 18.3.	13.30–15	Jäsenlounas
Ma 23.3.	16.30–17.45	Naisten Pankki: Skarppina kaiken ikää, liput 10 e, s. 15
Ke 25.3.	13.30–15	Jäsenlounas
Su 29.3.	18–20	Wille Rannila ja Erkki Hynynen: lauluilta, liput 15 e
Ma 30.3.	16.30–17.45	Pentti Tuohimaa: Eturauhassyöpä ja D-vitamiini, s. 15
To 2.4.	19–22	Kauden päättäjäisjuhlat +50-DISKO, vapaa pääsy, s. 22

Tilaisuudet ja harrastukset 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 ennakoon toimistossa ainoastaan käteisellä (ma klo 11–14 tai to klo 16–19). Tanssi- ja lounasliput myydään ovella. Mahdolliset harrastemaksut suoritetaan vetäjille käteisellä.

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



Maanantai	9–12 10.30–12 11–14 12–14 12.30–13.15 13.30–14.30 14.45–15.45 15–18 16–17 16.30–17.45 17.15–18.15	Käsityö/hopeasepät, Suomen sali Leidipadel taso 1–3, Padel Los Pacos Toimisto ja kirjasto avoinna, Suomen toimisto Äijäpadel taso A, 1–2, Padel Los Pacos Asahi terveystiliikunta, Suomen sali Valokuvaus, Suomen sali Espanjan alkeiskurssi , Suomen sali, s. 6 Petankki, Cantera-puisto Espanjan alkeiskurssi, keskustelu, Suomen toimisto, s. 6 Maanantain teemailta, Suomen sali, s. 15 Espanjan alkeiskurssi, keskustelu, Suomen toimisto, s. 6
Tiistai	9.15–10.15 10.30–13.30 12–14 12.30–14 13.45–15, 14.45–15.45 15.15–16.15 16–17 16.30–17.30 18–21	Kehonhuoltoa nauraen, Suomen sali Mosaiikki, Suomen sali Mölkky, Cantera-puisto Höntsäpadel taso 2–3, Padel Los Boliches Mediapaja, Suomen sali Espanjan jatkokurssi, Suomen toimisto, s. 6 Lavatanssi, alkeet, Suomen sali Espanjan jatkokurssi keskustelu, Suomen toimisto, s. 6 Lavatanssi, jatkokurssi, Suomen sali Canasta, Suomen sali
Keskiviikko	9–12.30 10–10.45 12–14 13.30–15 14–16 14.45–15.45 15–18, 16–17	Tiilkutyö, Suomen sali Keppi jumppaa Vuokon kanssa, Cantera-puisto Padelmix taso 1–2, Padel Los Pacos Jäsenlounas, Suomen sali Padelmix taso A, Padel Los Pacos Espanjan kurssi (edistyneet), Suomen toimisto, s. 6 Petankki, Cantera-puisto Esp. keskustelukurssi (edistyneet), Suomen toimisto, s. 6
Torstai	9–12 10.30–12 12–14 12.30–13.15 13.30–14.30 13.45–14.45 14.45–15.45 15–16 16–19 16.15–17.15	Keramiikka/käsityö, Suomen sali Padel aloittelijat, Padel Los Pacos Mölkky, Cantera-puisto Asahi terveystiliikunta, Suomen sali Latinotanssi aloittelijoille (alk. 12.3.), Suomen sali, s. 14 UUTUUS! Digitaidot haltuun (loppuu 5.3.), Suomen sali Espanjan lukuhetki taso A1-A2, Suomen toimisto, s. 6 Tanssijumppa, Suomen sali Toimisto ja kirjasto avoinna Rivitanssi, Suomen sali
Perjantai	10–10.45 10–14.45 12–14 14–16 14.30–15.30 15–18 15–17 19–22	Keppi jumppaa Arjan kanssa, Cantera-puisto Kuvataide, Suomen sali Padelmix taso 1–2, Padel Los Pacos Padelmix taso A, Padel Los Pacos Espanjan alkeet, Hotelli Ilunion, s. 6 Petankki, Cantera-puisto Kirjallisuus, Suomen sali, s. 24 Perjantaitanssit, seuraa ilmoittelua, Suomen sali
Lauantai	14–15.30	Höntsäpadel taso 2–3, Padel Los Pacos
Sunnuntai	12–15 15–17	Lounasmölkkykiset kk:n 3. sunnuntai, Cantera-puisto Musiikkia, esityksiä, seuraa ilmoittelua, Suomen sali



Pidämme huolta kuulostasi

- Ilmainen kuulotesti
- Kuulolaitteen kokeilu
- (Yksilölliset) Uimatulpat
- Lisätarvikkeet
- Jopa 5 vuoden takuu
- Korotonta rahoitusta
- (Yksilölliset) Kuulonsuojaimet

Avenida de Mijas, 6 · Fuengirola
Tel. 951 513 640



audiocentro
Avenida



LÖYDÄ, SÄÄSTÄ, NAUTI
VRITVUKSET COSTA DEL SOLILLA

SUN  **PAS.fi**

MUURAUKSET & REMONTIT

VALITSE VAIVATON TAPA
REMONTOIDA
KIINTEISTÖSI KUNTOON.
MEILTÄ HOITUVAT
VARMALLA OTTEELLA
NIIN PIENET
PINTAREMONTIT KUIN
SUURET
SANEERAUSURAKAT.
RIPEÄSTI JA TOIVEITESI
MUKAAN TOTEUTETTUNA.



monipalvelu
costa del sol

INFO@MONIPALVELUCOSTADELSOL.COM
+34-644126194

Myrskyä ja myrskyä

Martan ja Leonardon tuulet, vesisateet ja tulvat koettelivat meitä, jotka odotamme kevättä, *primavera* ja aurinkoa, *el sol*. Olemme lukeneet toistuvia myrskyvaroituksia, joita kansalaiset saavat puhelimiin.

Viestinnästä vastaa Kansallinen ilmatieteen laitos *Agencia Estatal de Meteorología (AEMET)*. Se julkaisee viralliset sääennustukset ja tarvittaessa varoittaa sateista, myrskytuulista, helteistä, ukkosista, merisäästä ja lumesta.

Siviilisuojeluviranomainen *Protección Civil* laatii toiminnalliset ohjeet. Andalusiassa on käytössä kolmiportainen kriteeristö. *Aviso amarillo* eli keltainen varoitus on ”mahdollinen riski”. *Aviso naranja* eli oranssi tarkoittaa ”merkittävää riskiä” ja *Aviso rojo* eli punainen varoittaa ”hyvin vakavasta riskistä”. Punaisen varoituksen raja-arvot ovat: tuuli yli 110 km/h, sade yli 60 mm/h tai laaja-alaiset tulvat. (*Faktat Tuukka Tekoäly, mutta ihminen on tarkastanut.*)

Milano-Cortina 2026

Kansainväliset televisiokanavat tuottivat non-stoppina lähetyksiä Italiasta, jossa käytiin talviolympialaiset. Suomalaiset (ei niinkään espanjalaiset) täyttivät urheilubaarit nähdäkseen ainakin hiihtoa.

Toisin on silloin, kun katsottavissa on jalkapallon *El Clásico* eli Real Madrid–FC Barcelonan välinen periteinen suurella intohimolla seurattava ottelu.

Andalusiassa jännitetään sitäkin, nouseeko jalkapalloseura FC Malaga takaisin Liiga Ykköseen. Siitä on hyvät ennusmerkit.



Erityisesti Malaga C.F. fan club Finlandin jäsenet odottavat nousua, ja kotiotteluihin mennään Clubin järjestämällä tilausbusseilla. Club organisoii myös lippujen hankinnan.

Jalkapallosta moottoreihin

Espanjassa jalkapallo on ykköslaji, mutta espanjalaiset ovat myös moottoripyöräkan-saa. Suurin ja jännittävin urheilutapahtuma Andalusiassa on *Circuit Jerez de la Fronte-ralla* ajettava moottoripyöräilyn MM-osa-kilpailu *MotoGP Gran Premio de España*. Se on todella megatapahtuma huhtikuussa 24.–26. päivinä.

Katsojia saapuu 300 000 (ja sen mukaiset liikennemuuhkat). Yksi unohtumattomista havainnoista on nähdä 66 000 moottoripyörän parkkipelto. Lippuja myydään jo nyt. Yhdeksänkertaisen maailmanmestarin **Marc Márquezin** nimikkokatsomo C1 on jo loppuunmyyty. Lippujen hinnat: nurmikkopaikka alk. 23 e, istumakatsomot alk. 99 e. Löytyy myös VIP Panorama Village -katsomon lippu hintaan 1450 e. Vamos!

Jussi-Mikko Kesti

Lähetä oma uutisvinkkisi!

media@suomela.info



Golfin kuulumiset

Suomela Golfin vuosikokous pidettiin 6.2.2026 Suomelan salissa. Paikalle saapui mukava joukko jäseniä, ja keskustelu oli hyväntuulista ja rakentavaa. Vuosikokous äänesti nykyisen puheenjohtajan jatkokaudelle eli **Christina Ottosson** jatkaa tehtäviä yhdessä johtoryhmän kanssa.

Helmikuun alun sadekelit haittasivat pelikuvioita, emmekä päässeet kentälle aivan suunnitelmien mukaan. Onneksi kautta on vielä jäljellä ja edessä on paljon mukavaa tekemistä. Sunnuntaisin pelataan Miraflores Golfissa ja keskiviikkoisin La Norian kentällä. Maaliskuun vierailukenttä on Calano-

va 12.3.2026. Se on tuttu ja pidetty kohde monelle. Maaliskuun lopussa järjestetään myös Suomela Golfin 2026 mestaruuskisat, jotka pelataan kotikentällä Mirafloresissa 29.3.2026. Pelimuotona on tasoitukseton lyöntipeli, kun taas klubimestaruus ratkaistaan pistebogey-kisalla. Kaikki mukaan!

Kesälle on myös jo suunnitelmia: elokuun 12.–13. päivinä pelataan Suomelan kesäkisat mahdollisesti Lappajärvellä, kauniissa Järvisseudun Golfissa. Tällä kertaa kisat käydään kahden päivän aikana. Lisätietoa on luvassa jäsenille myöhemmin.

Parempia pelisäitä toivoen.

Christina Ottosson, puheenjohtaja

Miten käy jalkapallon MM-kisojen?



Kuva Riitta Martela

Kun **Donald Trump** astuu areenalle, kyse ei ole vain urheilusta – kyse on näyttämöstä. Mies, joka on toistuvasti julistanut, että politiikka ja urheilu pitää pitää erillään, tuntuu muistavan periaatteensa lähinnä silloin, kun joku muu puhuu. *Super Bowlin* väliajalla epämiellyttävä artisti saa presidentilliset haukut, mutta kun kamera käy ja stadionin valot loistavat, politiikka löytää tiensä kentälle nopeammin.

Ensi kesän *FIFA World Cup 2026* pelataan Yhdysvalloissa, Kanadassa ja Meksikossa. Trumpin puheet Grönlannin “valtaamisesta” ja tiukat maahantulolinjaukset ovat jo herättäneet keskustelua boikoteista. Iranin ja Haitin kaltaisten kisamaiden kansalaisiin kohdistuvat rajoitukset näyttävät erikoisilta, kun samaan aikaan vakuutellaan, että “kaikki ovat tervetulleita”. Virallinen viesti eroaa teoista – ja ristiriita on kuin väärin vihelletty paitsio ja nyt var-kameraa ei ole käytössä.

Trumpin ja **Gianni Infantinon** lämpimät välit eivät ainakaan viilennä tunnelmaa. Infantino on ylistänyt Trumpia vuolaasti, ja presidentti on puolestaan saanut *FIFA:lta* jopa oman rauhanpalkinnon – suuremman kuin se kuuluisa Nobel, tietenkin.

Viime kesänä Trump ojensi *Chelsea F.C.lle* seurajoukkueiden MM-finaalin jälkeen pokaalin ja jäi vielä poseeraamaan voittajien rinnalle, vaikka protokolla olisi toivonut tyylikästä poistumista. Poistuminen ei vain sovi julkisuutta rakastavalle Trumpille.

Samaan aikaan ihmisoikeusjärjestöt varoittavat, että kisat voivat tarjota viranomaisille tilaisuuden tehostaa pidätyksiä ja karkotuksia. *ICE:n* mahdollinen läsnäolo stadionien liepeillä ei kuulosta aivan jalkapallojuhla. *FIFA* vakuuttaa sitoutumistaan ihmisoikeuksiin, mutta vastausten saaminen tuntuu kestävän pidempään kuin lisäaika finaalissa.

Ja niin kysymys jää ilmaan: onko tämä tosiaan sama mies, joka halusi pitää politiikan poissa jalkapallosta? Vai onko stadion vain yksi kampanjalava lisää – hieman isommalla yleisöllä ja paremmalla valaistuksella?

Ps. Myös **Sep Platter** ja **Michel Platini** ovat paheksuneet *FIFA:n* toimintaa. No. Molemmat saivat potkut *FIFA:sta* lahjusten takia. Paraniko pojasta polvi?

Markku Teräväinen

Kirjoittaja on Fuengirolassa asuva urheilutoimittaja.

Teräväinen



DISKO 50+

VAIN JÄSENIILLE

ILMAA PÄÄSY

Suuren suosion saanut diskomme
tulee taas!

Unohtumaton aikamatka
diskomusiikin vuosikymmeniin!!

2.4. klo 19-22

Etкот ja jatkot



Suomelan sali Camino de la Cantera 49, Los Pacos
Jäseneksi voit liittyä myös paikan päällä!





Turvallista terveystietoa digipalveluista

DigiFinland Oy on valtion erityistehtäväyhtiö, joka kehittää kansallisia sosiaali- ja terveydenhuollon digipalveluita.

Näiden palveluiden tavoite on yksinkertainen: jokaisella on oikeus saada laadukasta ja turvallista tukea terveydestä ja hyvinvoinnista huolehtimiseen. Palvelut toimivat verkossa ajasta ja paikasta riippumatta, mikä tekee niistä erityisen arvokkaita myös ulkomailla asuville.

DigiFinlandin palveluista tunnetuin on Omaolo (www.omaolo.fi). Sen oirearviot auttavat arvioimaan hoidon kiireellisyyttä ja ohjaavat tarvittaessa suoraan ammattilaiselle niillä alueilla Suomessa, joissa palvelu on otettu käyttöön. Omaolosta saat kuitenkin aina oireisiisi perustuvan, luotettavan hoito-ohjeen, vaikka palvelu ei olisikaan hyvinvointialueellasi käytössä.

Oirearvioiden lisäksi löydät Omaolosta myös digitaalisen terveystarkastuksen, jonka avulla voit arvioida elintapoja ja henkistä hyvinvointiasi maksutta. Terveystarkastus kertoo, miten elintapasi vaikuttavat arvioituun elinikäsi ja sairastumisriskiisi ja antaa konkreettisia suosituksia elintapojen parantamiseen. Omaolo on CE-merkitty lääkinnällinen laite.

Terveyspalvelut taskussa

DigiFinlandin palveluvalikoima täydentyi tämän vuoden alussa myös mielenterveyden tueksi kehitetyillä Navigaattori-palveluilla. Aikuisten terapianavigaattori ([\[pianavigaattori.fi\]\(http://pianavigaattori.fi\)\) tarjoaa aikuisille mielenterveyden itsearvioita ja ohjaa tulosten perusteella oikeanlaiseen hoitoon nopeasti ja luottamuksellisesti. Myös Terapianavigaattori on CE-merkitty lääkinnällinen laite.](http://www.tera-</p></div><div data-bbox=)

DigiFinlandin palveluiden lisäksi kannattaa laittaa muistiin myös suurimmalle osalle jo tuttu Omakanta (www.kanta.fi). Omakanta on julkaissut mobiilisovelluksen, jonka myötä terveystiedot ja reseptit ovat aina taskussa mukana. Luotettavaa terveystietoa tarjoaa myös yliopistosairaaloiden kehittämä Terveyskylä (www.terveyskyla.fi), josta voit lukea eri sairauksista, aloittaa itsehoito-ohjelmia tai seurata sinulle aloitettua digihoitopolkua.

Erityisesti matkailijoille digitaaliset terveyspalvelut tarjoavat luotettavan yhteyden suomalaisen terveydenhuoltoon sekä runsaasti itsehoitopalveluita, joiden avulla kuka tahansa voi kohentaa terveyttään, missä päin maailmaa tahansa.

Wilma Pietiläinen

Kirjoittaja on terveyteen liittyvien verkkopalveluiden kehittäjä ja asiantuntija DigiFinland Oy:ssä. Suomalassa hänet tunnetaan digitaitojen kouluttajana. Viime kauden kymmenen kerran koulutusessiot keräsivät runsaasti osallistujia – siis Suomalassa maksutta. Wilma on perusammatiltaan sairaanhoitaja.

KEVÄT KARKELOT

*Kevään SUURTANSSIT klo 18-21 by Hurmuriit
DISKO klo 21-01 by Mujeres Picantes & JamiWeikot*

LAS PALMERAS,
ESPAÑA SALI
PE 27.3. KLO 18-01

LIPPUVARAUKSET ENNAKKOON: TAPAHTUMATFUGE@GMAIL.COM TAI OVELTA

LIPPU KOKO ILLALLE 30€

LIPPU SUURTANSSIT KLO 18-21 20€ / LIPPU DISKO KLO 21-01 15€

LISÄTIETOJA: @KEVÄTKARKELOTFUGE

Fuengirola goes HOLLYWOOD

SCANDINAVIAN DANCERS
UUSI SHOW
FEAT EVELIINA
&
WILLE

SHOWTIME
10.4. 17:30 & 20:30
HOTEL LAS PALMERAS
ESPAÑA SAL

LIPUT 25€ / VIP 35€

* VARAA NYT!

EVENTSFUENGIROLA@GMAIL.COM
@FUENGIROLAGOESHOLLYWOOD

OLI KERRAN SUOMI

TANGO

UPEA ILTA TANGOJA JA TARINOITA 1930-LUVULTA TÄHÄN PÄIVÄÄN

TO 12.3. KLO 19

LAS PALMERAS, ESPAÑA SALI

LIPUT 25/35€.

ENNAKKOVARAUKSET: TAPAHTUMATFUGE@GMAIL.COM

MYNTI: RESTAURANTE LA NAVE

LAULU:
KAJJA POHJOLA
WILLE RANNILA

SÄESTYS:
YHTYE
TAPANI PURANEN

JUONTAJA/KERTOJA:
JORMA PULKKINEN





Tekevätkö Trump, Putin ja Netanjahu hyvää vai pahaa?

Mikä maailman tila oikeasti on? Tuossa tullessani tänne sateiselle Aurinkorannikolle lueskelin erään viisaan miehen ajatuksia hänen kirjastaan. Lukeminen sai minut pohtimaan, ovatko jotkin asiat hyviä vai pahoja – kuten otsikossa mainitut nimet ja heidän hulluutensa.

Oikeasti maailma on mennyt vuosisatoja hyvään suuntaan. Olemme onnistuneet lähes poistamaan mustat surmat ja sodat sekä vähentämään lapsikuolleisuutta ja nälänhätää. Maailma ei kuitenkaan ole valmis, eikä siitä tuskin koskaan tulekaan, vaikka tekoäly auttaakin meitä kohti entistä parempaa tulevaisuutta. Me päätämme kuinka sitä hyödynnämme – hyvään vai pahaan. Ennen pitkää kuitenkin hyvään enemmän; sen kertoo jo aikaisempi kehitys: nälän, epidemioiden ja sotien väheneminen.

Lyhyellä katselmuksella maailma voi näyttää melkoiselta katastrofilta trumppeineen, netanjahuineen ja putiniineineen, mutta hyvä tulee voitamaan lopulta kuitenkin. Tolkun ihmiset ovat mahdollistaneet **Trumpin** ja **Putinin** valtaantulon, mutta nuo tolkun ihmisetkin ovat jo huomanneet olleensa väärässä. Ikävää asioissa on vain se, että koska me ihmiset emme ole kovin viisaita, meidän pitää aina ensin kokeilla jotakin järjetöntä löytääksemme oikean tien.

Trumpit ja putiinit johtavat maailmaa vanhojen höyrähtäneiden ukkojen tavalla, haikaillen aikaa viime vuosituhannelta. Sinne emme enää palaa, vaan menemme eteenpäin kohti parempaa maailmaa. Uskon niin käyvän, sillä kaikki vanhat ukot eivät haikaile menneisyyteen, vaan uskovat parempaan tulevaisuuteen ja pohtivat maailman menoa eteenpäin katsoen. Niin tekevät myös omat innoittajani, vanhat miehet **Esko Valtaoja** (74 v.) ja **Warren Buffet** (95 v.). Suosittelen tutustumaan heidän ajatuksiinsa, tolkun ihmiset.

*Seppo Pennanen,
Suomelan aktiivi, savolainen ja kirjailija*

Pennanen

Kirjallisuuspiiri kirjoittaa kirjan

Kaupungilla puhutaan, että tekeillä on kohokirja? Kirjaprojektia aloitellaan. Onhan Suomelan ryhmällä luovaa toimintaa kuten elokuvia, valokuvia, tauluja ja lauluja. Miksei kirjoja? Eikä ole ensimmäinen kerta, kun näin tapahtuu.

Mitä tarkoitat, onko todisteita?

Minulla on todisteet. Käykää katsomassa Suomelan kirjastossa. Vuonna 2011 julkaistiin Kirjallisuuspiirin kirja *Avartavaa elämää*.

Onko lukeminen nyt loppu?

Ei ole. Piirissä käsitellään kirja viikossa. Joka viikko.

Voiko ryhmään vielä liittyä?

Ehdottomasti voi! Kaikki ovat tervetulleita! Oman kirjan suhteen ollaan aivan alussa. Tehdään pieniä harjoituksia. Myös toivotaan kokemuksia niiltä, jotka ovat jo kirjoittaneet kirjan.

Mitä hyötyä tällaisesta touhusta on?

Paljonkin. Jo pelkkä ajatus siitä, että kirjoitamme kirjan, kutittelee mielikuvitusta. Saa kunnioittamaan kirjaa ja kirjailijoita. Ehkä oppii paremmaksi lukijaksi.

Arvioitavaksi on yleensä valittu hyväksi tiedettyjä kirjoja. Ja hyvä niin, olemme lämmenhenkinen yhteisö, eikä koskaan ole pilkattu heikkoja. Sepä voisikin nyt osua omaan nilkkaan. Ensin mietitään, onko meillä niin hyvä tarina, että siihen kannattaisi uhrata aikaansa? Onko kaikki jo kirjoitettu? Entä



oma elämä, voiko siltä pohjalta lähteä jotain? Kannattaa pistää muistiin hienoja sanontoja, outoja sattumuksia, kyllä se siitä.

Suosittelen joku Viikon Kirja!

Ninni Schulmanin dekkari *Viimeiset leikit* on hyvä. Kadonnutta etsitään, onhan se dekkari, mutta vetovoimana on liikkumisen tavallisten perheiden ja kylän elämässä 80-luvun Taalainmaalla. Näyttää siistiltä, mutta ihmisillä on ongelmia. Monesta henkilöstä tulee epäiltyä, lopulta alkaa epäillä kaikkia. Eikä edes tiedetä, onko murhaakaan tapahtunut. Ruotsalaiset naisdekkaristit osaavat. Kun kaikki johtolangan pätkät on solmittu yhteen ja tapahtumien kulku selvitetty, Inger Volt pääsee kotiin, mutta puhelinvastaajassa on jätävä viesti, joka on lupaus seuraavasta kirjasta.

Viimeiset leikit ja *Satu Rämön Tinna* ovat lainattavissa Suomelan kirjastossa

Kristiina Saaristo
Suomelan kirjasto & Kirjallisuuspiiri



Club de Lectura Minna Canth

Benalmádenassa on suomalaisen naiskirjailija Canthin nimeä kantava käsikirjasto ja kirjakerho suomea lukeville ja puhuville.

Benalmádenan kaupunginkirjastoon **Taru Lundström** perusti vuonna 2007 suomalaisen kirjallisuuden kokoelman ja lehtisalin. Tulin mukaan seuraavana vuonna toiseksi vapaaehtoiseksi tälle kansainväliselle osastolle.

Kirjaston silloinen johtajatar pyysi vuonna 2011 perustamaan myös suomenkielisen kirjallisuuseron. Kirjaston ainoa ehto oli, että tämän kaltaisen toiminnan nimi pitää perustua jonkun merkittävän suomalaisen naiskirjailijan tai -runoilijan mukaan nimettäväksi. Ehdotin Fredrika-nimeä, sillä olihan **Fredrika Runeberg** ja **Fredrika Bremer** molemmat ensimmäisiä suomalaisia naiskirjailijoita. Runeberg kirjoitti Suomen ensimmäisen hirstoriallisen romaanin ja Bremer oli tunnettu kaupunkiromaaneistaan, joita luettiin myös Yhdysvalloissa ja Euroopassa. Fredrika Bremer on omittu Ruotsiin, mutta hän syntyi 1801 Piikkiössä Tuorlan kartanossa lähellä Turkua kuuluen Suomen Bremerien sukuun.

Silloin tätä Suomi-osastoa hoiti taiteilija **Kimmo Sahlman**, joka miehensä **Jeromen** kanssa ylläpiti myös ranskankielistä kirjaosastoa. Savolaissyntyisenä Kimmo ehdotti nimeksi 'ilimanmuuta' **Minna Canth**, joka sitten valittiinkin. Ja perustelu oli toki päte-

vä, sillä Canth, alkujaan **Ulrika Wilhelmiina o.s. Johnson** oli ensimmäinen merkittävä suomeksi kirjoittava näytelmäkirjailija ja prosaisti **Aleksis Kiven** jälkeen, ja ensimmäinen suomenkielinen sanomalehtinainen.

Benalmádenan kaupunginkirjastossa on kaikkiaan 12 lukukerhoa nimellä *Clubes de Lecturas*. Kahdeksan espanjankielistä ja kolme muunkielistä, kuten *inglés, francés y finlandés*. Viime vuonna 2025 aloitti kolme uutta kerhoa: runoutta käsittelevä *Entre versos*, brittiläisten kirjailijoiden tuotannoista keskusteleva **Jane Austen** -kerho ja dekkareihin keskittyvä *Bajo sospecha*.

Kokoonnumme joka kuukauden kolmas keskiviikko klo 19.00 *Biblioteca Pública Municipal Arroyo de la Miel* -talossa eli Benalmádenan kaupunginkirjastossa, Camino del Prado 6, 29631 Arroyo de la Miel. Kirjasto löytyy *Parque de la Paloman* kaktuspuiston yläpuolella vastapäätä *Innova*-taloa. Kirjat voi lukea millä kielellä tahansa, mutta keskustelukieli on suomi. Kokoonnumme 1. kerroksen kabinetissa, johon vahtimestari neuvoo. Tervetuloa!

*Heli Touru
Club de lectura Minna Canth
Benalmádenassa asuva toimittaja*



Kuvassa vasemmalta Minna Lintukangas, Pertti Elfving (Lions-clubin kukkaset) ja Arja Koriseva.

Hyväntekeväisyyskonsertti

Aurinkorannikon Leijonat järjestivät hyväntekeväisyyskonsertin Hotelli Las Palmerasissa ystävänpäivänä 14. helmikuuta. *Ystävyydellä – Lähellä ja Läsnä* -teemainen konsertti kokosi salin täyteen musiikin ystäviä ja hyväntekeväisyyden tukijoita.

Lavalla loisti valovoimainen viihdetaiteilija **Arja Koriseva**, säestäjänään taiturimainen pianisti **Minna Lintukangas**. Koriseva hurmasi yleisön tutuilla klassikoillaan ja syksyllä ilmestyneen levyn maistiaisilla. Hänen ensimmäinen vierailunsa Fuengirolassa sai lämpimän vastaanoton. Monipuol-

linen esiintyjä, tangokuningatar ja näyttelijä Koriseva osoitti jälleen, miksi hän kuuluu Suomen valovoimaisimpiin taiteilijoihin.

Ystävänpäiväkonsertti oli hieno osoitus hänen taidoistaan ja positiivisuudestaan ja siitä, miten vahvasti hän koskettaa yleisöään. Konsertin tuotolla tuetaan Lions-toiminnan hyväntekeväisyys- ja palvelukohteita. Tänä vuonnakin varoja ohjataan muun muassa kamiinoiden hankintaan Ukrainan sodan runtelemille kodeille, joissa lämpö ja turvallisuus ovat monille edelleen akuutti tarve.

Teksti ja kuva Riitta Pulkki



Kuva Riitta Pulkki

Rintasyövän esteettiset hoidot

*Esteettinen proteesi auttaa
psykologista toipumista rintasyövästä*

Moni rintasyöpäpotilas joutuu käymään läpi rinnanpoistoleikkauksen eli mastektomian, jossa sairastunut rinta poistetaan kokonaan. Vaikka rinta voidaan myöhemmin rekonstruoida, se ei koskaan tule esteettisesti ennalleen, koska mastektomiassa potilas menettää lopullisesti nännin ja sitä ympäröivän nänninpihan eli areolan.

Oma peilikuva ja suhde omaan kehoon ovat tärkeä osa syövästä toipumista ja hyvinvointia. Rinnan uudelleenrakentamisen jälkeen areola on voitu simuloida kestopigmentoinnin avulla, mutta silloinkin käytetään vain ihoon vietyä pigmenttiä, itse nännin muotoa ei voida tehdä pelkällä pigmentillä.

Uusinta uutta rintasyövän jälkeisissä esteettisissä hoidoissa ovat lääketieteellisestä silikonista valmistetut kolmiulotteiset areola- ja nänniproteesit. Ne valmistetaan henkilökohtaisesti tilaustyönä ottamalla terveen rinnan nännistä silikonimuotti, joka on täysin saman mallinen ja muotoinen. Sen jälkeen muotti täytetään kerroksittain pigmenteillä luoden hienovaraisia, luonnollisia sävyeroja vastaamaan oman nännin ja areolan väritystä niin, että proteesi ja terve rinta näyttävät symmetrisiltä ja harmonisilta. Silikoniproteesi pysyy iholla sellaisenaan, ilman iholiimoja tai muita kiinnityksiä. Se voidaan milloin tahansa helposti irrottaa ja laittaa takaisin paikalleen käsin.

Areola- ja nänniproteesit eivät ole vain esteettinen ratkaisu, vaan keino tukea kehon kuvan palautumista, itseluottamusta ja mielenrauhaa leikkauksen jälkeen. Useille naisille oman areola- ja nänniproteesin saaminen laittaa viimeisen pisteen syöpätarinaansa ja avaa oven uuteen vaiheeseen, jossa oma naisellinen keho palaa tuttuun malliinsa ja antaa avaimet mielen toipumiselle sairaudesta. Areola- ja nänniproteeseja tekevät erikoiskoulutetut kestopigmentoinnin ammattilaiset

*Kristiina Tähtinen
Kirjoittaja toimii yrittäjänä Mijas Natural kauneusklinikalla.*

Tähtinen

Las Palmeras su 15.3. klo 18

YMPÄRI ÄMPÄRI

VIP-liput (vain enn.) 28 €:

fugesingers@gmail.com

Liput ovelta 25 €



fugesingers



Ennakkoliput 22 €:

Bar de Gato, Hetki,

Kymppipaikka, La Nave,

Suomela, The Grasshopper,

Uusi Refla tai Yupiter

fugesingers@gmail.com

Musiikin juhlaa Las Palmerasissa

Kevät tuo Las Palmerasin España-saliin unohtumattomia musiikki-iltoja. Ohjelmassa on tangon tunnelmaa, tanssin riemua, diskoenergiaa sekä glamouria ja säihkettä.

Kevät käynnistyy 12.3., kun Suomi-tangon kaiho ja voima täyttävät salin. Lavalla esiintyvät **Kaija Pohjola** ja **Wille Rannila**, säestyksestä vastaa **Tapani Purasen** orkesteri ja illan juontaa **Jorma Pulkkinen**. Luvassa on vahvoja tulkintoja ja suomalaisen tunneperinnön ydintä.

27.3. Kevät Karkelot tuovat parketille lavatanssien ja diskon sykkeen. *Hurmuri*



trio aloittaa illan perinteisillä tanssisävelillä, ja loppuillasta vauhti kiihtyy diskomusiikin tahdissa. Esiintymässä ovat myös *Mujeres Picantes* sekä *Jami Weikot*.

10.4. España-sali pukeutuu glamouriin, kun *Scandinavian Dancers* -ryhmä tuo lavalle näyttävän Hollywood-henkisen show'n. **Petri "Mauno" Ahosen** ohjaama esitys yhdistää näyttävät koreografiat, elokuva- ja showkappaleet sekä vahvat laulutulkinnat kahdessa näytöksessä.

Kevät 2026 tarjoaa Fuengirolassa elämyksiä, tunnetta ja tanssin juhlaa.

Susanna Salmelin

Harrastusryhmät

Kulttuuri

Fugesingers	Kari Alajuumma	fugesingers@suomela.info	+358 40 076 4854
Kirjallisuus	Kristiina Saaristo	kirjallisuuspiiri@suomela.info	+358 40 546 4027
Kuvataide	Tarja Pihlanen	kuvataide@suomela.info	+34 657 850 303
Teatteri Suomela	Vesa Mäkinen	teatteri@suomela.info	+358 50 539 9560

Käden taidot

Hopeasepät	Tarmo Niemi	hopeasepat@suomela.info	+358 44 322 1057
Keramiikka	Helena Björklund	keramiikka@suomela.info	+358 40 062 9211
Käsityö	Ulla Turtola	kasityo@suomela.info	+358 50 585 8670
Mosaiikki	Ella Martela	mosaiikki@suomela.info	+34 634 356 885
Tilkutyö	Arja Väliaho	tilkku@suomela.info	+358 40 575 1312

Lajit ja ulkoilu

Golf	Christina Ottosson	golf@suomela.info	+358 40 542 6880
Mölkky	Tuomo Utriainen	molkky@suomela.info	+358 40 670 5787
Padel	Marisanna Schwenson	padel@suomela.info	+358 50 015 8912
Petankki	Itseohjautuva ryhmä	petankki@suomela.info	

Liikunta

Asahi	Liisa Törnwall	asahi@suomela.info	+358 50 337 5053
	Hannu Mäkelin	asahi@suomela.info	+46 702 668 414
Kehonhuoltoa		kehonhuoltoanauraen@	
nauraen	Helena Björklund	suomela. info	+358 40 062 9211
Keppijumppa	Vuokko Pokela	keppijumppa@suomela.info	+358 40 718 2182
	Arja Mäkelin		+46 701 189 833
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
Latinotanssi	Sani Alba Nieminen	latinotanssi@suomela.info	+34 677 340 057
Rivi/lavatanssi	Marita Hakkarainen	rivitanssi@suomela.info	+358 40 507 3133

Opiskelu

Digitaidot	Wilma Pietiläinen	digikurssi@suomela.info	+358 45 630 1217
Espanjan kieli	Sani Alba Nieminen	espanja@suomela.info	+34 677 340 057
Mediapaja	Jirkka Jurvanen	mediapaja@suomela.info	+34 692 307 754
	Marita Hakkarainen	mediapaja@suomela.info	+358 40 507 3133
Valokuvaus	Esko Pamppunen	valokuvaus@suomela.info	+358 45 157 7573

Suomela-info

www.suomela.info facebook.com/suomela.info

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

Suomela tarjoaa monipuolista tekemistä ja ohjelmaa jäsenistölleen

Jäseneksi pääset maksamalla jäsenmaksun ja sen jälkeen lähes kaikki Suomen ryhmät ja tapahtumat ovat sinulle maksuttomia. Vain Golf, Padel, espanjan opinnot ja muutamat luennot ovat maksullisia. Se mainitaan aina tapahtuman yhteydessä.

Voit käydä kerran tutustumassa sinua kiinnostavaan ryhmään ennen jäseneksi liittymistä.

Tervetuloa jäseneksi!

Jäsenmaksu

Vuosijäsenyys on kalenterivuositainen, kuukausijäsenyyden jakso sovitaan liittyessä/ maksettaessa.

- Kausi- eli vuosijäsenmaksu 40 e
- Kuukausijäsenmaksu 17 e (30 päivää)
- Ainaisjäsenmaksu 350 e

Jäseneksi voi liittyä

- Tekemällä jäsenhakemuksen nettisivuillemme
- Suomen 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.

Suomen toimintakausi

Suomen toimintakausi päättyy pääsääntöisesti maaliskuun lopussa ja alkaa lokakuun alussa, mutta ryhmät voivat joustavasti jatkaa toimintaa maaliskuun jälkeenkin ja aloittaa oman toimintansa ennen lokakuun alkua.

HALLITUS 28.2. asti, uuden hallituksen vastualueet syksyn lehdessä.

Puheenjohtaja Jirkka Jurvanen

Varapuheenjohtaja Jouni Laurila

Hallituksen sihteeri Marita Hakkarainen

Rahastonhoitaja Tarja Pihlman

ICT Christina Ottosson

Salivastaava Tuomo Hooli

Tapahtumakoordinaattorit Marita Hakkarainen

Pekka Rätty

Suomen Sanomat Leena Kesäaho

Hallitusjäsen Pia Uusikartano-Alatalo

Kotisivut ja Facebook Marita Hakkarainen

Muut yhteydenotot sähköpostilla: info@suomela.info

MUUT TOIMINNOT

Suomen Sanomat Riitta Pulkki

Kirjasto Kristiina Saaristo

Ravintola Tuula Kaunisto

Toimistosihiteeri Anne Koskimaa

Markkinointi ja mainokset Oku Jaatinen

pj@suomela.info

varapj@suomela.info

sihteeri@suomela.info

rahat@suomela.info

ICT@suomela.info

tilat@suomela.info

teatteri@suomela.info

teatteri@suomela.info

media@suomela.info

+34 692 307 754

+34 693 241 693

+358 40 507 3133

+358 50 563 0024

+358 40 542 6880

+358 40 501 9523

+358 40 507 3133

+358 40 049 2888

+358 40 556 2591

+358 40 507 3133

media@suomela.info

kirjasto@suomela.info

ravintola@suomela.info

toimistosihiteeri@suomela.info

markkinointi@suomela.info

+358 50 364 8113

+358 40 546 4027

+358 40 0530 967

+358 44 020 4458

+358 50 328 8759

**Suomelan jäsenille
tarkastus on ilmainen.**

Ajavaraukset suomeksi +34 952 66 22 71

+34 662 640 331

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



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.	27 e
Hieronta 90 min.	37 e
Hunajahieronta 90 min.	35 e

Sun, Dance & Balance
Tanssiviikonloppu
Fuengirolassa

**12.3.-15.3.
2026
Fuengirola**

Tanssin iloa
Latinalaisia
rytmejä
Kehonhuoltoa &
palautumista

**ILMOITTAUDU
MUKAAN!**

@valosmove valosmove@gmail.com / Anniina

Dokport

**ETÄVASTAANOTTO
& RESEPTIN UUSINTA**

Reseptit Suomesta
kaikkiin Euroopan
apteekkeihin hetkessä



**KÄYNTIMAKSU
ALK. 0 €***

*Haemme Kela-
korvauksen
puolestasi

**ASIOI MYÖS LAPSESI
PUOLESTA!**



**OLEMME
SUOMALAINEN PERHEYRITYS**



www.dokport.com



Palvelua suomen kielellä jo yli 30 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



Sunny Home Center

-COSTA DEL SOL-

OLEMME MUUTTANEET!

Uusi osoite:

Avenida Ramón y Cajal 32, Local 2
29640 Fuengirola

SUOMALAISTEN LUOTTOVÄLITTÄJÄ AURINKORANNIKOLLA JO VUODESTA 2012



Johannes Lindstedt

Puh./WhatsApp
(+34) 603 352 007

UUSI NIMI! Sunny Home Center on nyt:

AVENUE 32
REAL ESTATE • INMOBILIARIA

