

Suomelan Sanomat

ASOCIACIÓN FINLANDESA SUOMELA • JÄSENLEHTI N:O 190 • MARRASKUU 2022



**Kävelleen kimpassa
Mijasiin**

**Välimeren ruokavaliossa
syöminen on iloinen asia!**

**Ota talteen
tapahtuma-
kalenteri**



**Opi espanjaa hauskesti
Sani Alba Niemisen
kursseilla! s. 28**

Hieronta-terapeutti Angeelika Rähni

Calle las Viñas 22, Los Pacos
Puh. +34 602 627 627



hinnasto

Hinnat yhtä edulliset kuin ennen:

Jalkahoito tarjous	25 e
Luxus kasvohoito	35 e
Kulmat, ripset	10 e
Manikyyri	10 e
Hieronta 60 min.	25 e
Hieronta 90 min.	35 e
Hunajahieronta 90 min.	35 e
NU SKIN -kasvo- ja vartalohoidot	

JARIS RENTALS

SUOMALAINEN AUTOVUOKRAAMO
TAVARAKULJETUS
VARASTOINTIPALVELU

www.jarisrentals.com

+34 952 466 577
+34 640 199 604

AJ FORSMAN ABOGADOS

Asianajotoimisto

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

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

RUOKAKAUPPA

MA-PE 10-19 **LA 10-16**

New Ewald's

SCANDINAVIAN FOODMARKET

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

www.ewalds.fi • @Ewalds

HAMMASKLINIKKA

Los Boliches
Fuengirola
Puhelin:
952 66 45 45

Ensimmäinen
käynti ja tarkastus,
täysin ilmaisia

BORJA ALCOHOLADO

CLÍNICA ODONTOLÓGICA
Av. Nuestro Padre Jesús Cautivo, 35

TÄRKEÄT NUMEROT

Yleinen hätänumero	112
Poliisin hätänumero	092
Rikosilmoitus	902 102 112
Palokunta	080
Ambulanssi	061
Taxi	952 471 000
SOS-puhelin	+34 618 566 603

(suomenkielinen päivystys 24/7,
vain hätäpuhelut, kun terveys vaarassa)



Aktiivinen elämä

Olen aina ollut sitä mieltä, että ihmisen pitää kunnossa aktiivinen elämä. Siihen kuuluu liikunta, älylliset haasteet ja sosiaalinen elämä. Pelkkä oleilu ei riitä. Elämän tulee olla merkityksellistä ja tarkoituksellista ja pään ja kropan pitää olla tasapainossa. Usein toinen niistä tuppaa unohtumaan ja toinen saa liikaa otetta. Osaksi tähän yhtälöön on otettava sosiaalinen elämä. Mielestäni jokainen ihminen tarvitsee toisten ihmisten seuraa. Pelkkä elämänkumppanin kanssa seurustelu ei riitä. Väitän, että vaativa liikunta, älyn rasittaminen ja riittävä sosiaalinen elämä pitävät ihmisen kunnossa myös seniorina. Jätän tässä tarkoituksella määrittelemättä, mikä on kullekin riittävää. Jokainen voi sen itse päättää kuntonsa ja halunsa mukaan, mutta mielestäni näiden harjoittaminen pitää olla säännöllistä ja haastavaa. Sairauksien kanssa kamppaileva tekee vointinsa mukaan.

Liikuntamuotoja on monia, joista jokainen voi valita itselleen sopivan. Jo säännöllisillä, riittävän pitkillä kävelyretkillä pääsee pitkälle. Aivojen kunnossapitoon ja virkeyteen hyvä lääke on lukeminen ja opiskelu, jotka eivät ole iästä kiinni.

Täällä Aurinkorannikolla ja erityisesti Fuengirolassa on kaikkeen yllä mainittuun hyvät mahdollisuudet. Suomalain harrastuskerhoissa on sosiaalista toimintaa ja monipuolista tekemistä, on espanjan kursseja, luentoja, käsityökerhoja, jumppaa, padelia, golfia, Mijakseen kävelyjä ynnä muuta. Lukemista voi hankkia Suomalain kirjastosta.

Tämän lehden loppupuolelta löytyy luettelo eri kerhoista ja niiden vetäjistä, joilta saa lisätietoa. Aktiivisuus ja positiivinen asenne elämään kannattelee myös hyvinvointia ja tuo elämään lisää merkityksellisiä vuosia.

Esa Alm, Suomalain hallituksen jäsen

Hallitukselta: Aktiivinen elämä	1
Marraskuun sisällysluettelo	2
Päätoimittajalta: Muuttuva maailma	3

TERVEYS JA HYVINVOINTI

Kimpassa kävelen Mijasiin	
Jan Wiklund: Koronan kaverit odottavat vuoroaan	,
Syöminen on iloinen asia	8
Ópticas Avenida: Iso alennus Suomelan jäsenille	11

Tullaan tutuiksi

Uusi harjoittelija	12
Tilkkupiiriin uusi vetäjä	13

Maanantain teematilaisuudet 15

Viikko-ohjelma 16

Marraskuun tilaisuudet 17

Keskiviikon lounasmenu 18

Pikakelaus - uutisia lyhyesti	19
-------------------------------	----

URHEILU

Teräväinen: Käryt ja vekkulit selitykset	20
Golfkerhon kuulumisia	22
Mölkyn kuulumisia	23

KULTTUURI

Elokuva-arvostelu: Rakkaani merikapteeni	24
Fugesingersin vauhti kiihtyy	25
Tähtinen: Mitä hiuspohjan analyysi kertoo?	27
Espanjaa Sanin kanssa	29
Jäsenkortti puhelimeesi	30
Ota yhteyttä - Hallitus ja muut toiminnot	31
Suomela-info - Jäsenmaksut, -edut ym.	31
Harrastuspiirien vetäjät ja yhteystiedot	32

*Ota
talteen!*

Suomelan Sanomat Kustantaja: Asociación Finlandesa Suomela
Päätoimittaja: Riitta Pulkki, media@suomela.info
Toimittajat: Leena Keskiäho ja Jussi-Mikko Kesti
Ulkoasu: Ella Martela, taittaja@suomela.info Kannen kuva: Riitta Pulkki
Kuvaaja: Riitta Martela
Painopaikka: P&R GRAFIS, S.A., Mijas Painosmäärä: 2400 kpl
Lehti on ilmainen ja ilmestyy kuukausittain loka-maaliskuussa (6 nroa/v).



Kuva Riitan kotitalbumi



Muuttuva maailma

Elämme alati muuttuvassa maailmassa. Ympäristömme muuttuu, yhä useammin joudumme tilanteisiin, joissa tuttua ja turvallista toimintatapaa pitää tarkastella kriittisesti. Utisia seuraamalla ymmärrämme paremmin, miten kansainvälisiä suhteita selvitellään monimutkaisten konfliktien kautta. Kaikesta huolimatta katsomme luottavaisin mielin eteenpäin ja annamme epävarmuuden ja ristiriitaisten tunteiden perääntyä.

Suomelassa kehitetään ja päivitetään toimintaa tilanteiden vaatimusten mukaan. Uusimpana uutuutena mainittakoon sähköinen jäsenkortti, mobiilijäsenkortti MagMa Lompakko, joka on älypuhelimessa toimiva nettisivu. (s. 30).

Naapurimme Sofia-opisto on valinnut uudeksi toiminnanjohtajaksi **Sari Savolaisen**. Hän ottaa tehtävän vastuulleen marraskuun alussa. Suomalain ja Sofia-opiston parin vuoden takainen yhteistyö kohdistui näiden erilaisten voimavarojen ja osaamisalueiden hyödyntämiseen. Haettiin synergiaa espanjankieli- ja ruokakursseihin, laskiaisriehaan ja harjoittelijoiden opintokuvioihin. Aktiivinen toiminta kuitenkin passivoitui, aika näyttää syttykö kipinä uudelleen.

Suomalain Sanomien artikkeli (s. 8) sivuaa hyvinvointia ja terveyttä. Nämä yhdessä kuvaavat henkisten ja fyysisten asioiden tasa-arvoa, joka on monien tekijöiden kombinaatio. Esimerkiksi ravinto, ympäristö, liikunta ja kulttuuri ovat elementtejä, jotka vaikuttavat kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.

Teatteri Suomela tekee teatterivierailun itsenäisyyspäivänä 6.12. Teneriffalle, Teatro Timanfayaan, jossa nähdään kohtauksia *Tuntematon sotilas* -teoksesta, mikä on kulttuurin tekemisen upea näyttö. Toimittajamme **Jussi-Mikko Kesti** on paikan päällä, joten raporttia odotellaan seuraavaan lehteen.

Ei anneta syksyn maalailta tummia sävyjä mielen maisemaan vaan iloitaan Suomalain Avoimien ovien päivänä 29.10., tullaan tutuksi ja nautitaan yhdessäolosta. Sanomat tarjoaa lukijoilleen mielekästä lukemista ja onnea tehtävien ratkontaan.

Erinomaista marraskuuta kaikille!

Riitta Pulkki



Suomelan Mijas-kävelijät lähtövalmiina

Kimpassa kävelen Mijasiin

Aurinko on juuri noussut ja maalailee säteillään pilviverhon takaa silmien eteen avautuvaa vuorimaisemaa. On sunnuntaiaamu ja Girasolin yläkulmille on kokoontunut joukko innokkaita kävelijöitä, jotka ovat lähdössä Suomelan opastetulle Mijas-kävelyllä. Kävelyllä on jo 25-vuotinen perinne jäsenyhdistyksen historiassa. Harjoittelija **Emmiina Siltanen** opastaa toimintakauden ensimmäisen sunnuntain kävelyn ja hän myös ohjaa alkuverryttelyn.

Ensi kertaa Mijas-kävelyllä lähteneet **Kaija ja Erkki Piispanen** (kuvassa 4. ja 5. oikealta) kertovat löytäneensä Suomelan ja sen monipuolisen harrastustarjonnan. ”On ilo liikkua porukassa, saa tutustua retkellä mukana oleviin ihmisiin ja vaihtaa Espanjan kokemuksia”, kertoo Kaija. ”Lomailimme ensin Torreviejassa ja nyt täällä Fuengirolassa vietämme kuukauden päivät. Haluamme nauttia auringosta ja tykkäämme liikkua luonnossa”, hän jatkaa.

Matka taittuu mukavasti uusiin kavereihin tutustuen ja rupatellen. Paavinlaakson kautta kulkién matkaa Mijasiin kertyy noin kahdeksan kilometriä. Takaisin laskeudutaan suorinta reittiä, jonka pituus on viitisen

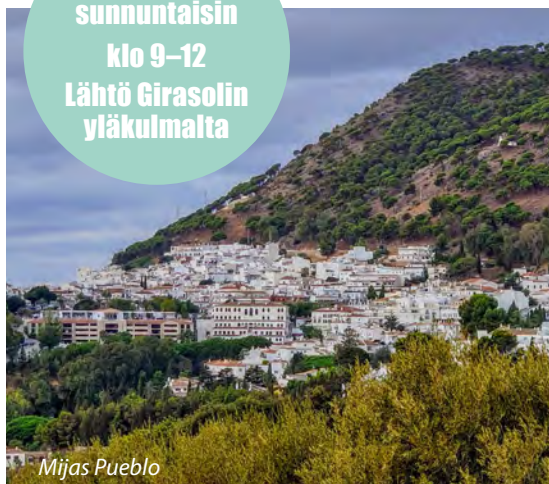
kilometriä. Osa porukasta on ottanut hyvän etumatkan, sauvojen napakka iskujen rytmi vaimenee lopulta tuuleen. Loppupään kulkue ottaa rauhallisemman alun ja nauttii ympäröivästä luonnosta. Reitin varrella olevien hedelmätarhojen sesonkituotteiden kirjoa ihmetellään ja arvuutellaan puiden ja pensaiden nimiä. Helposti tunnistettavat avocadot roikkuvat naruissaan ja odottelevat poimintaa. Kuuluisat Málagan mangot ovat nyt maukkaimmillaan. Tarkkasilmäinen kulkija huomaa hedelmäviljelyksen, jossa mehevät mangot kypsyvät kastelujärjestelmän turvin. Sipulimaiset mutta vielä osittain vihreät hedelmät ovat viikunoita, jotka kasvavat ja kehittyvät sormihalkoisten, nahkeiden lehtien suojissa. Tielle rönnsyilevät hedelmäiset oksat tarjoavat makeaa satoaan maisteltavaksi. ”Olisipa nyt jonkin sortin juustoa eväänä!” taaempaa kuuluu tilanteeseen sopiva lausahdus. Kävelijöiden huomio kiintyy Antennivuoren alapuolella olevien rinteiden surkeaan tilaan. Kesän aikana riehuneet maastopalot ovat jättäneet elottoman jäljen tulen tunkeutuessa vaarallisen lähelle Mijasin asutusta.

Vuorilla liikkujia on kiinnostanut kautta aikojen luonnon monimuotoisuus. Kävelyn edetessä ihmettely kohdistuu lohkareluolien kiehtoviin geologisiin yksityiskohtiin. Kallio- tai maaperän onkalot ovat ennen muinoin tarjonneet suojaisan asuinpaikan, jonne pedot ja viholliset eivät päässeet. Mijas Pueblo sijaitsee 430 metrin korkeudella merenpinnasta, joten sinne nouseminen on haasteellista verrattuna meren rantaviivaa myötäilevään kävelyyn.

Retkikunnan nopeimmat kävelijät ovat selviytyneet loistavasti reitin nousuista ja ovat saapuneet Mijas Pueblon sydämeen. Perässä kulkijat ovat ohjeistuksen mukaan huomanneet jalkakäytävällä sijaitsevat oranssit tuolit, jotka ovat osa paikallisen kahvilan kalustoa. Kahvila on Café Bellavista, jonka omistavat **Simone Olijeira** ja **Miguel León**. Suomelan Mijas-kävelijät poikkeavat perinteisesti juuri tähän kahvilaan tasaamaan sykettä ja täydentämään energiavajetta. Kahvilan omistajat ovat erittäin miellyttäviä ja iloisia ihmisiä. He ovat oppineet tuntemaan Suomelan porukan, jota he sunnuntaisin odottavat. Ensimmäisten saapuessa paikalle, alkaa kahvikoneen ympärillä kiireinen tohina. Mehut, maitokahvit, kakut ja oluet löytävät tilaajansa saman tien. Hetki nautitaan ja kerätään energiaa paluumatkan varalle.



**Mijas-kävelyt
sunnuntaisin
klo 9–12
Lähtö Girasolin
yläkulmalta**



Mijas Pueblo

Puolimatkan tankkauksen jälkeen on helppo jatkaa matkaa Mijasin kylästä alaspäin takaisin Girasolin lähtöruutuun. Kuivan ja kuumien kesien jälkeen syksyinen luonto ei tarjoa mainittavaa kukkaloistoa. Mantelpuiden alakuloinen lehvästö ei herätä kiinnostusta, satokaudelta keräämättä jääneet kovakuoriset mantelit ihmetyttävät. Muutaman pitkäkasvuisen taatelipalmun latvuksissa kypsyy oranssina kiilteleviä taateliterttuja. Tienvarren rosmariinit tuoksuillaan herättelevät hajuaisteja. Liikkujat seuraavat mielenkiinnolla viikoittain muuttuvaa luontoa niin kasvuston kuin eläimistön osalta. Jos jano sattuu yllättämään vielä ennen kuin ollaan Girasolissa, niin voi pysähtyä suomalaisille tuttuun Peña Caballista La Retamaan. Ravintolan terassilla on mukava rentoutua ja vaikkapa jatkaa jutustelua kävelyn päätteeksi. Sunnuntainen reissu valkoiseen kylään on aina uusi kokemus niin kokeneille konkareille kuin ensi kertaa mukana olleille. Kaijan ja Erkin mielestä retki oli oikein mukava ja he totesivat, että tämä pitää kokea uudelleen.

Jatkuu seuraavalla sivulla

Jatkoa edelliseltä aukeamalta

Lopuksi voit vielä virkistää muistiasi ja ratkoa muutaman hauskan kuvatehtävän. Mitä olet huomionnut kävelysi aikana? Kirjoita kuvan alle nimi ja mahdollisesti kasvin/eläimen tieteellinen nimi (oikeasta vastauksesta saa lisäpisteen).



1. _____



2. _____



3. _____



4. _____



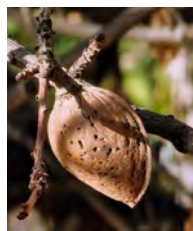
5. _____



6. _____



7. _____



8. _____



9. _____



10. _____



11. _____

Oikeat
vastaukset
löytyvät
sivulta 10.

Riitta Pulkki
(Kuvat ja teksti)

Koronan kaverit odottavat vuoroaan



Taistelua koronaa vastaan ei ole vielä voitettu. Se kerää parhaillaan voimaa, toivottavasti epäonnekkaaseen ja viimeiseksi jäävään hyök-
käykseensä. Tapausmäärät ovat jyrkässä nousussa niin Suomessa kuin Espanjassakin. Maskien käytöstä ja tehostetusta käsihygieniasta luopuminen kasvattavat omalta osaltaan tapausmääriä. Koronan aiheuttamat oireet ovat useimmilla sairastuneilla tällä hetkellä lähellä tavallista flunssaa. Riskiryhmään kuuluville sillä on potentiaalia aiheuttaa vieläkin vaikeaa tautimuotoa. Todennäköistä kuitenkin on, että tämän talven aikana koronan erityisasema poistuu ja se siirtyy muiden aikaisempien koronavirusten ja kymmenien muiden virusten rinnalle aiheuttamaan tavallista flunssaa.

Kaikki viittaa siihen, että meillä on edessämme kova tautisyksy ja -talvi. Muut flunssavirukset, ns. koronan kaverit, ovat olleet paitsiossa parisen vuotta ja ovat odottaneet omaa vuoroaan taudinaiheuttajina. Muun muassa influenssakaudesta odotetaan voimakasta.

Mitä voimme tehdä? Koronaa ja influenssaa vastaan on onneksi rokotteet, jotka auttavat välttämään vakavaa tautimuotoa. Paras tapa suojautua ja suojata läheisiään virusta vastaan, on ottaa rokotus. Lisäksi pitää palata hygieniatoimiin. On käytettävä maskia sisätiloissa ja noudatettava hyvää käsihygieniaa. Näillä toimilla päästään jo pitkälle. Lisäksi monipuolinen ruokavalio, liikunta ja riittävä lepo sekä uni vahvistavat vastustuskykyä.

Entä jos tauti iskee? Tärkein neuvoni on riittävä lepo, vaikka oireet olisivat lievät. Liikunta ja elimistön rasittaminen taudin aikana pahentavat ja pitkittävät oireita. Rasituksen aikana immuniteetti voi heiketä merkittävästi ja tauti pääsee niskan päälle uudestaan. Valitettavasti täällä aurinkoisessa Espanjassa vain harva flunssapotilas maltaa levätä riittävästi. Kun lepää ja pysyttelee kotona, vähentää myös riskiä siihen, että tartuttaa tautia. Jos sairastuu koronaan, ohjeena on olla erityisen tarkka yllä mainituissa hygieniatoimissa kymmenen päivän ajan taudin alusta.

Jälkitaudit ovat mahdollisia. Viruksen oireita ovat: kova yskä, nuha, kurkkukipu ja kuume. Virusinfektiolla on altistava vaikutus myös toisille virusinfektioille ja bakteeritaukeille, kuten korvatulehdukselle, poskiontelotulehdukselle tai keuhkokuumeelle. Antibioottihoitoa tarvitaan, mikäli bakteeritulehdus voidaan todentaa. Keuhkoputkentulehdus eli yskä on harvoin bakteeritauti. Yleisimmin sen aiheuttaa virus, eivätkä antibiootit tehoa siihen. Myös pitkittynyt infektio (yli 3 viikkoa) voi olla merkki bakteeritaudista. Tautivapaata ja aurinkoista syksyä toivottaen!

Jan Wiklund

Kirjoittaja toimii johtavana lääkärinä Costaklinikalla Fuengirolassa.

Jan Wiklund



Syöminen on iloinen asia

» Ruoka pitäisi olla meille iloinen asia, josta on lupa nauttia”, sanoo hyvinvointivalmentaja, terveystieteiden maisteri **Carita Gustafsson-Tuhkunen**. Hän luennoi Suomessa aiheesta ”Ravitsemuksen avulla terveyttä ja energiaa.”

Ruokailuun ja ravitsemukseen liittyvät ongelmat ovat hänen mukaansa lisääntyneet viimeisinä vuosikymmeninä. Ruoka ei ole enää vain iloinen asia vaan syöminen voi aiheuttaa turhaa syyllisyyttä. ”Erään tutkimuksen mukaan vain 16 prosenttia suomalaisista naisista ei koe syyllisyyttä syömisestä”, hän sanoo. Ravitsemuksen avulla voimme kuitenkin vaikuttaa terveyteen ja painonhallintaan ja jopa kansantalouteen pitämällä elintasosairaudet vähissä. Esimerkiksi kakkostyyppin diabetes on lisääntynyt räjähdysmäisesti eikä tarkkaan tiedetä, kuinka moni sairastaa sitä tietämättään.

Terveelliset kuidut

Carita kannustaa ihmisiä tarttumaan pieniin päätöksiin omassa arjessa. Hän perustaa puheensa kansainvälisiin ja suomalaisiin ravitsemussuosituksiin. ”Muutoksen ei tar-

vitse välttämättä olla suuri, jopa 5 prosentin lasku painossa vaikuttaa ylipainoisella terveyttä edistävästi aineenvaihdunnassa ja sitä kautta muun muassa veriarvoihin tai verenpaineeseen”, hän sanoo. Ravintoaan voi muuttaa kohti terveellisempää tekemättä asiasta vaikeaa. ”Ei dieettejä, vaan arjen pieniä, mutta toistuvia ja terveellisiä valintoja niin että ruokavalio koostuu eri ravintoaineista oikeassa suhteessa. Jos minun pitäisi valita yksi asia, jonka haluaisin muuttaa ihmisten ruokavaliossa niin se on kuitujen lisääminen. Kuitujen saantisuositus on 25 g päivässä. Tämä ei toteudu varsinkaan suomalaisilla miehillä.”

Mistä kuituja saadaan?

”Kasvikunnan tuotteita pitäisi syödä puoli kiloa päivässä. Se voi tuntua paljolta, mutta jos sen jakaa jokaiselle aterialle, niin esimerkiksi viisi aterialla päivässä syövän ei tarvitse syödä kuin kourallinen kasviksia aterialla kohden. Aamupalalla se voi olla vaikka desi marjoja. Yhdellä aterialla tomaatti, välipalana hedelmä, päivällisen yhteydessä salaatti, iltapalaksi hedelmä tai marjoja, siitä

se puoli kiloa tulee.”

Kuituja saa myös täysviljatuotteista. Leipää suositellaan syötäväksi 4-5 palaa päivässä, lisäksi puuroa joko leseillä tai ilman. ”Kuituja saadaan vain kasvikunnan tuotteista”, Carita muistuttaa.

Proteiinit

Eläinkunnan tuotteista saamme proteiineja, jotka myös ovat tärkeitä. Päivittäisestä energiamäärästä noin 18 prosenttia pitäisi olla proteiineja. Yleensä proteiinit yhdistetään kalaan, lihaan, kananmuniin ja maitotuotteisiin, mutta proteiineja saa myös kasvikunnan tuotteista, Carita, joka itse on kasvisyöjä, muistuttaa.

”Kasvispainotteinen, mahdollisimman vähän punaista lihaa sisältävä ruokavalio on tutkimuksissa todettu terveyttä edistäväksi. Mitä vähemmän syö eläinkunnan tuotteita, sen parempi. Hyviä kasvikunnan proteiinin lähteitä ovat pavut, linssit, täysjyvävilja, pähkinät ja siemenet. Jos syö paljon lihaa, tulee ylimääräistä proteiinia ja se varastoituu rasvana ja kuormittaa maksaa. Monella ylipainoisella on rasvamaksa. Yleensä ajatellaan, että se tulee pelkästään alkoholista, mutta se voi tulla myös runsaasta rasvasta”, Carita sanoo.

Hyvinvoiva suolisto

Myös suoliston hyvinvointi on iso osa terveyttä. Syömällä kuitupitoista ruokaa voidaan vaikuttaa jopa mielenterveyteen. Suoliston ja hermoston välinen yhteys vagus-hermon kautta vaikuttaa mielialaan, käyttäytymiseen ja stressinsietoon. Myös toistuvat antibioottikuurit vaikuttavat suoliston hyvinvointiin vähentämällä hyvien bakteerien olemassaoloa. Suolistossamme vaikuttaa 1,5 kiloa bakteereja ja 70 prosenttia immuunipuolustuksen soluista sijaitsee suolistossa.”

Rentoutta syömiseen

Carita haluaa vaikuttaa myös siihen, miten suhtaudumme ruokaan. ”Moni ajattelee, että pitää laihduttaa, että ei saa syödä. Mutta syöminen kuuluu meidän elämäämme ja varsinkin täällä Espanjassa, jossa syödään paljon yhdessä, se on iloinen asia. Jos perusasiat ovat kunnossa, jos syö säännöllisesti ja pääsääntöisesti terveellisesti, niin ei silloin ole väliä, jos joskus vähän irrottelee.”

Leena Keskiaho

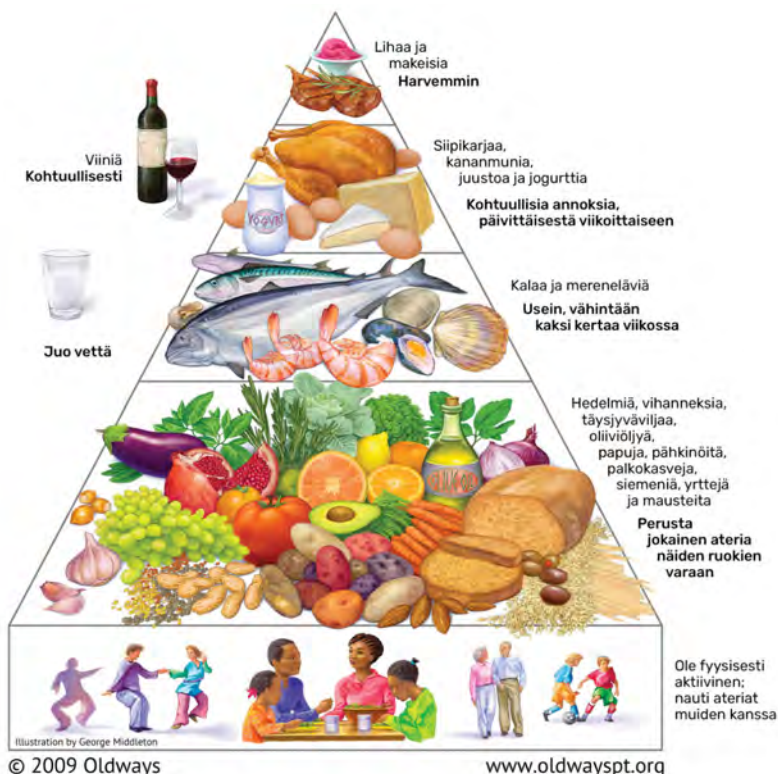


Kuka?

Carita Gustafsson-Tuhkunen on terveydenhoitaja, terveystieteiden maisteri ja opettaja, joka on erikoistunut ravitsemukseen ja vetänyt Suomessa elämäntapavalmennusryhmiä ja pitänyt ravitsemusluentoja. Tällä hetkellä hän työskentelee aurinkorannikolla sairaanhoidon asiantuntijan tehtävissä. Carita vieraili Suomalais-suomalais-suomalaisuudessa 17.10.

Jatkuu seuraavalla sivulla

Välimeren ruokakolmio



Vastaukset sivu 6. tietovisaan:

1. **Simone ja Miguel**, Café Bellavista
2. **Viikuna** (Tiet. nimi: Ficus carica)
3. **Avocado** (Tiet. nimi: Persea americana)
4. **Rosmariini** (Tiet. nimi: Salvia rosmarinus)
5. **Granaattiomena** (Tiet. nimi: Punica granatum)
6. **Limetti** (Tiet. nimi: Citrus aurantiifolia)
7. **Lammas** (Tiet.nimi: Ovis aries)
8. **Manteli** (Tiet.nimi: Prunus dulcis)
9. **Taatelipalmu** (Tiet.nimi: Phoenix dactylifera)
10. **Mango** (Tiet.nimi: Mangifera indica)
11. **Pensastupakka** (Tiet.nimi: Nicotiana glauca)



Optikko Lucia Lorenzo Alvarez ja Nina Pekkonen, joka palvelee asiakkaita suomen kielellä.

Iso alennus Suomelan jäsenille

Ópticas Avenida on suomalaisten hyvin tuntema optikkoliike, sillä yritys on palvellut suomalaisia jo yli 30 vuoden ajan. Ópticas Avenida tarjoaa kehyksistä ja linsseistä sekä kuulolaitteista 30 prosentin edun kaikille Suomelan jäsenille. Yrityksellä on kolme liikettä: Los Bolichesissa, Fuengirolan keskustassa ja Las Lagunasissa.

”Avenida Los Boliches 80 liikkeessämme saa persoonallisen palvelun suomen kielellä. Suoritamme näöntarkastuksia ja kuulontutkimuksia”, kertoo optikko **Lucia Lorenzo Alvarez**.

”Tarjoamme laajan valikoiman laadukkaita tuotteita. On tärkeää tuntea asiakkaan päivittäiset tarpeet, jotta voimme neuvoa oikean tuotteen valinnassa. Hyvälaatuinen linssi muokkautuu asiakkaaseen eikä toisinpäin. Meille on myös hyvin tärkeää, että pystymme esittelemään asiakkaille viimeisimmät trendit ja löytämään oikeat lasit juuri heille. Tästä syystä osa henkilökunnasta

matkustaa ympäri maailmaa tutustumassa viimeisimpiin tyyleihin ja muotisuuntauksiin. Silmälasimuoti on tällä hetkellä hyvin rohkeaa ja värikästä”, Lucia kertoo.

Säännölliset silmätutkimukset

Kuinka usein meidän tulisi käydä optikon tutkimuksessa, jotta mahdolliset näköongelmat löydetäisiin ajoissa? ”Se riippuu asiakkaan iästä. Jos ei ole aikaisempia silmäsairauksia, jotka asettavat omat vaatimukset, niin alle 18-vuotiaiden olisi hyvä käydä tarkastuksessa kerran vuodessa. 20–45-vuotiaiden henkilöiden tarkastukset tulisi tehdä vähintään puolentoista vuoden välein. Työpaikoilla on omia näkövaatimuksia ja -ongelmia, joita optikon tutkimus voi ratkaista. 45-vuotiaiden ja sitä vanhempien näkö tutkimuksiin on panostettava enemmän, sillä tästä iästä lähtien silmäongelmat ovat yleisempiä ja ne tulisi käydä läpi vähintään joka vuosi”, Lucia kertoo.

Leena Keskiaho



Kuva Emmiinan kotialbumi

Uusi harjoittelija

Olen **Emmiina Siltanen**, 22-vuotias liikunnanohjaajaopiskelija. Olen valmistunut liikuntaneuvojaksi Kuortaneen urheiluopistosta keväällä 2020 ja jatkoin kouluttautumista Kajaanin ammattikorkeakoulussa. Harjoittelujaksoni Espanjassa kestää kuusi viikkoa, jonka aikana tavoitteeni on hyödyntää oppimaani ja oppia enemmän ammatistani sekä itsestäni.

Innolla kohti syksyä ja nähdään Suomalassa!

Terveisin Emmiina

Olemme saaneet Suomalassa nauttia muutaman viikon ajan Kajaanin ammattikorkeakoulussa jatko-opintoja suorittavan liikuntaneuvoja Emmiina Siltasen seurasta. Hän on ottanut napakan otteen liikuntaan ja hyvinvointiin liittyvissä asioissa ja tuonut nuoren, reippaan työpanoksen Suomalaismiljööhön. Hän on kartuttanut kokemustaan muun muassa ohjaamalla keppijumppaa, venyttelyä, äijäjumppaa ja tuolijumppaa. Lisäksi hän on vauhdittanut Suomalaispadelisteja alkuverryttelyllä. Näissä ryhmissä käyvät liikunnanharrastajat ovat olleet erittäin tyytyväisiä Emmiinan ohjauksiin. Kaiken tämän lisäksi hän on auttanut keskiviikkoisin keittiöllä lounaan valmistamisessa.

Riitta Pulkki, harjoittelijoiden ohjaaja



Tilkkupiiri
kokoontuu

keskiviikkoisin

Suomelan
salissa

klo 9.30–13

Loppumattomia ideoita tilkuista

Tilkkupiiri kokoontuu Suomelan salissa keskiviikkoisin klo 9.30. Sen vetäjä **Eija Kovanen** innostui tilkuista 90-luvun alussa. Hän osallistui Espoossa ”*Taidetta tekstiilin keinoin*” -kurssiin ja sanoo, että tilkuista voi tehdä mitä vain, mitä mielikuvitus keksii. Vierailu hänen kodissaan vahvistaa tämän. Makuuhuoneessa on upea tilkuista tehty päiväpeitto, jonka tilkut Eija on värjännyt itse. Seinällä on tilkuista taiteiltuja tauluja, sohvilla ja tuoleilla tilkuista tehtyjä tyynyjä ja torkkupeittoja. Eteisessä on laukkuja ja hattuja sekä Eijan tilkuista tekemä jakku.

”Olemme suunnitelleet tilkkupiirissä, että tehdään myös vaatteita”, Eija kertoo. Tilkut vaikuttivat osaltaan siihen, että Eija ja hänen miehensä **Heikki** ostivat kauniin omakotitalonsa, vaikka hakusessa oli kerrostalokolmio. ”Kiinteistönvälittäjä tiesi tilkkuharrastuksestani ja sanoi, että talossa olisi minulle oma studio piharakennuksessa. Soitin heti Heikille, että mennään vain

katsomaan, mutta kun astuimme taloon, tiesimme heti, että tämä on meidän”, Eija kertoo.

Eijan studio antaa hyvän kuvan tilkkutyöstä. Joka puolella on kankaita, tilkkuja, keskeneräisiä töitä ja tietysti ompelukone ja silitysrauta. Eija näyttää miten tilkkuja leikataan viivoittimen ja leikkurin avulla. Töihin voi yhdistää myös nahkaa ja pitsiä ja uusiokäyttää vaatteita ja muita tekstiilejä.

Yhdistyksiä ja messuja

Tilkkuharrastus on kansainvälistä ja harrastajia yhdistävät eri maissa toimivat tilkkuyhdistykset. Suomen Tilkkuyhdistys *Finn Quilt ry* julkaisee neljä kertaa vuodessa lehteä, järjestää kursseja, näyttelyitä ja messuja. Espanjassa toimii vastaava yhdistys. Sen järjestämille messuille Suomelan tilkkupiiri on tehnyt lukuisia matkoja ja odotettavissa on taas maaliskuussa matka Sitgesiin Barcelonan lähellä. Sieltä saa uusia ideoita ja voi hankkia tarvikkeita ja kankaita.

Leena Keskiaho



NÄYTELMÄ JUHA VAINION LAULUISTA

TEATTERI SUOMELA ESITTÄÄ

ALBATROSSI JA HEISKANEN

Käsikirjoitus Jukka Virtanen Ohjaus Eeva Keinonen

Esitysjat ja -paikat:

- 19.11. klo 15.00 Hotel Las Palmeras, Fuengirola
25.11. klo 18.00 Bar & Restaurante Nuriasol, Fuengirola
29.11. klo 18.00 Hotel Las Palmeras, Fuengirola
10.12. klo 18.00 Kymppipaikka, Torremolinos
15.12. klo 18.00 Suomalainen Sali, Fuengirola

TERVETULO!

15€

LIPUT ENNAKKOON: (vain käteisellä)

FUENGIROLA: SUOMELA, SUNLOMA, NEW
EWALD'S, Q BAR, OLÉ-LEHTI

TORREMOLINOS: KYMPPIPAIKKA

SEKÄ TUNTIA ENNEN ESITYSTÄ OVELTA (käteisellä)

MAANANTAIN TEEMATILAISUUDET

Joka maanantai klo 16.30–17.45 järjestetään Suomalaisissa teematilaisuuksissa tai jokin muu kiinnostava yleisötapahtuma.

7.11.

Hiuspohjan terveys

Kristiina Tähtinen Mijas Natural -kauneusklinikalta kertoo hiusten ja hiuspohjan terveydestä ja analysoinnista.
Vapaa pääsy.

Tervetuloa!

Kahvila/baari avoinna.

14.11.

Radio Finlandia

Raija Kurkola kertoo Radio Finlandian toiminnasta.
Vapaa pääsy.

Tervetuloa!

Kahvila/baari avoinna.

21.11.

Ajankohtaista Espanjasta

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

Tervetuloa!

Kahvila/baari avoinna.

28.11.

Ópticas Avenida

Ópticas Avenida on pitkään Fuengirolassa toiminut optikkoliike. Liikkeen edustaja tulee luennoimaan kuulolaitteista.
Vapaa pääsy.

Tervetuloa!

Kahvila/baari avoinna.



Marraškuu 2022

Ke 2.11.	13.30–15	Lounas: janssoninkiusaus 6,50 e
La 5.11.	9–21	Suomela Open padel-turnaus, Padel Los Pacos
La 5.11.	14–15	Ilmainen Asahi-tunti, ohjaajana Maarit Lintukorpi
Su 6.11.	13–16	Taina Godfrey'n taidenäyttely: ”Saanko käyttää kyniäsi?”
Su 6.11.	14–15	Ilmainen Asahi-tunti, ohjaajana Maarit Lintukorpi
Ma 7.11.	16.15–16.30	Hallituksen jäsen kertoo Suomen tapahtumista
Ma 7.11.	16.30–17.45	Maanantain teema: Kristiina Tähtinen, hiuspohjan terveys, s. 15
Ke 9.11.	13.30–15	Lounas: paistettua broileria ja choronkastiketta, riisi/peruna 6,50 e
La 12.11.	19–22	Lauantaitanssit Olli Orrenmaan johdolla, liput 8 e
Su 13.11.	13–16	Taina Godfrey'n taidenäyttely: ”Saanko käyttää kyniäsi?”
Ma 14.11.	16.15–16.30	Hallituksen jäsen kertoo Suomen tapahtumista
Ma 14.11.	16.30–17.45	Maanantain teema: Radio Finlandia esittäytyy, s. 15
Ke 16.11.	13.30–15	Lounas: jauhelihamureke ja kermaperunat 6,50 e
La 19.11.	15	Teatteri Suomela: Albatrossi ja Heiskanen, Las Palmeras, 15 e
Su 20.11.	13–16	Taina Godfrey'n taidenäyttely: ”Saanko käyttää kyniäsi?”
Ma 21.11.	16.15–16.30	Hallituksen jäsen kertoo Suomen tapahtumista
Ma 21.11.	16.30–17.45	Maanantain teema: Pasi Färm, ajankohtaista Espanjasta, 5 e, s. 15
Ke 23.11.	13.30–15	Lounas: mantelikala ja tilliperunat 6,50 e
Pe 25.11.	12–22	Suomen padelin pikkujouluturnaus ja pikkujoulujuhlat
La 26.11.	19–22	Lauantaitanssit Wille Rannilan johdolla, liput 8 e
Su 27.11.	15–16	Taina Godfrey'n taidenäyttely: ”Saanko käyttää kyniäsi?”
Ma 28.11.	16.15–16.30	Hallituksen jäsen kertoo Suomen tapahtumista
Ma 28.11.	16.30–17.45	Maanantain teema: Ópticas Avenida: Kuulolaiteluento, s. 15
Ke 30.11.	13.30–15	Lounas: stroganoff ja perunamuusi 6,50 e

Tilaisuudet ja harrastuspiirit järjestetään Suomen 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 käteisiellä (ma klo 11–14 tai to klo 16–19). Tanssi- ja lounasliput myydään ovelta. Harrastemaksut suoritetaan vetäjille käteisellä.

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

Tuntematon Sotilas

Teatteri Suomela esittää
kohtauksia Väinö Linnan teoksesta



Aurinkorannikon Fuengirolassa vietetyissä Suomen itsenäisyyspäivän juhlissa joulukuun kuudentena vuosina 2020 ja 2021 on Teatteri Suomela esittänyt tämän lähes speaktaakkeliksi yltäneen musiikkinäytelmän.

Nyt se on nähtävissä ja koettavissa Teneriffalla suomalaisyhdistyksen paikallisessa itsenäisyyspäiväjuhlassa 2022.



Esitykset 6.12.2022 klo 17 ja 19
Tenerife, Puerto de la Cruz, Teatro Timanfaya
Yhteistyössä Club Finlandia de Tenerife
Liput 30 e, sisältää cava-lasillisen

Liput ennakoon Club Finlandia de Tenerife, Calle Iriarte 43,
Puerto de la Cruz ja ovelta tuntia ennen esitystä, jos lippuja on jäljellä.

Kohtauksia esityksessä Tuntematon sotilas:

Paloaukio
Sotasairaala
Suomalainen partio
Kovennettua
Ainot
Savotta
Petroskoi
Evakkotaival
Marskin viinat
Kyösti Kallion rukous
Rauha
Finlandia-hymni
Yhteislauluna Maamme



Käsikirjoitus ja ohjaus Päivi Mäkinen

Musiikin sovitus ja säestys Kari Alajuuma

Tuottaja Paavo Ässämäki

**Äänitekniikka Eventhouse Party Taurus, Harri Savolainen,
Šampo Hassinen**

Äänitehosteet Jarno Kinnunen

Puvustus Marja-Leena Manninen, Leena Grönroos ja työryhmä

Esiintyjät

Luutnantti Lammio Juha Päivärinta

Vänrikki Koskela Yrjö Risunen

Sotilaspastori Erkki Hynynen

Kersantti Hietanen Iiro Rannema

Alikersantti Lehto Ville Rannila

Alikersantti Rokka Paavo Ässämäki

Vääpeli Mäkilä, sotamies Määttä ja Vanhala Klaus Riste

Sotamies Rahikainen Heikki Haapaniemi

Vera Tiina Haka-Ylitalo

Ylihoitaja Helena Kaasalainen

Ainot Erja Siljamo, Susanna Salmelin, Helena Hakkarainen

Baranofin poika ja sotilas vartiossa Matti Välimäki

Kuoleva sotilas ja savottamies Jarno Kinnunen

Sotilaita Jarno Kinnunen, Matti Välimäki

Kanttiinilotta Helena Kaasalainen

**Lotat Terhi Vuorio, Tuula Kaunisto, Helena Hakkarainen,
Marita Hakkarainen**

**Kuorolaisia ja tanssijoita Sanna Haapaniemi, Merike Link, Susanna
Salmelin, Erja Siljamo**

Kiitos tuesta Suomi Seura ja Maanpuolustussäätiö



Teatteri
Suomela





Maanantai	9–10 10.30–13.15 10.30–12 11–14 11–14 12–13.30 13.30–14.30 14.45–15.45 15–18 16–17 16.15–16.30 16.30–17.45 18–20 18–20	Jooga Hopeasepät/käsityökerho Ladypadel, Padel Los Pacos Toimisto ja kirjasto avoinna Leivonta Äijäpadel, Padel Los Pacos Äijäjumppa Espanjan alkeiskurssi salissa, 7/9 e s. 28 Petankki, Cantera-puisto Espanjan keskustelukurssi (0-taso) toimistossa, 7/9 e Hallitus kertoo Suomen toiminnasta Teematilaisuus, eri teema joka viikko Digikerho/kamerakerho, kk:n 2. ja 4. maanantai Golfkerhon kokous, kk:n 3. maanantai
Tiistai	9–10 10.30–13.30 11.30–13 12–14 13.45–14.30 14.45–15.45 16–17 16–17 17.15–18.45 19–22	Venytely Mosaiikkikerho Uutuus! Ladypadel, Padel Los Pacos Mölkky, Cantera-puisto s. 23 Tuolijumppa Espanjan jatkokurssi salissa 7/9 e Espanjan keskustelukurssi (jatkokurssi) toimistossa 7/9 e Iloa iltapäiviin (ent. muistipiiri) Viihdekuoro (alkamispäivä ilmoitetaan myöhemmin) Canasta
Keskiviikko	9.30–13 10–11 12–14 13.30–15 14.45–15.45 15–18 15.30–19.30 16–17 19.30–22	Tilkkupiiri s. 13 Keppijumppa, Cantera-puisto Padelmix, Padel Los Pacos Lounas, 6,50 e Espanjan kurssi (edistyneet) toimistolla 7/9 e Petankki, Cantera-puisto Fugesingersin musiikkiharjoitukset Espanjan keskustelukurssi (edistyneet) toimistolla 7/9 e Teatteri Suomen harjoitukset
Torstai	9–12 12–14 12.30–13.30 14.45–15.45 15–16.30 16–19 17–21	Käsityökerho/hopeasepät/keramiikkakerho Mölkky, Cantera-puisto s. 23 Tanssijumppa Espanjan kirjallisuuskurssi (A1-A2 taso) toimistolla 7/9 e Jooga Toimisto ja kirjasto avoinna Teatteri Suomen harjoitukset
Perjantai	9–10 10–15 12–14 15–18 15.30–16.30 16.45–17.45	Keppijumppa, Cantera-puisto Kuvataidepiiri Padelmix, Padel Los Pacos Petankki, Cantera-puisto Rivitanssi Lavatanssi
Lauantai	10–13 19–22	Teatteri Suomen harjoitukset Lauantaitanssit tai muuta ohjelmaa (seuraa ilmoittelua)
Sunnuntai	9–12 11–13 12–15 18–21	Mijas-kävely (lähtö Girasolin yläkulmalta) s. 4 Teatteri Suomen harjoitukset Mölkyn parikilpailu, kk:n 2. sunnuntai s. 23 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 se sisältää salaatin, pääruoan, sämpylän, juoman ja kahvin.*



2.11.

Janssoninkiusaus

9.11.

Paistettua broileria ja
choronkastiketta, riisi/peruna

16.11.

Jauhelihamureke, kermaperunat

23.11.

Mantelikala ja tilliperunat

30.11.

Stroganoff ja perunamuusi

Tervetuloa kirjastoön!

Suomelan kirjasto

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

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



**Kirjasto on Los Pacosissa, Suomelan
toimiston vieressä Girasolin talossa,
c/ las Viñas 56.**

Pikakelaus

Uutisia lyhyesti

Kuva Getty Images



Rafa – ”eläkkeelle”?

Espanjan ylpeys, tennispelaaja **Rafael Nadal**, saattaa jättää aktiiviuransa. Myös kuluva vuosi on ollut hänelle menestyksenkäs. *Grand Slam* -turnausvoittoja hänellä on jo 22. Juuri peliuran lopettanut **Roger Federerillä** vastaava luku on 20. Rafa (36 v) on kärsinyt kroonisesta jalkavaivasta. Sen hoito saattaa vaatia suurta kirurgista operaatiota, jossa on riskinsä. Toivotaan toipumista! Suomalainen Sanomat seuraa tilannetta. Samalla tsemptataan uutta, nuorta, espanjalaista tennistähtä: **Carlos Alcaraz** (19 v).

Sinustako tennisaktiivi?

Tenniksen pelaajat kyselevät, voisiko Suomela perustaa tenniskerhon. Toimitus vastaa: kyllä varmaankin, mutta kerholle tarvitaan vetäjä ja kenttä. Tenniskerhosta voisi syntyä Suomalainen golf- ja padelkerhon tapainen liikuntakerho, jossa jäsenmäärä



voisi nousta sataan ja ylikin. Jos otsikossa oleva kysymys herätti kiinnostuksesi, ilmoitaudu ja kysy lisää: sihteeri@suomela.info.

Sofia-opistolla henkilövaihdos

Sofia-opistolla toteutuu 1.11.2022 merkittävä henkilövaihdos, joka ei tullut yllätyksenä asioista perillä oleville. Opiston kannatusyhdistyksen hallitus ei ole viestittänyt perusteluja. Voi kysyä, onko opiston päärahoittaja, *Suomen opetus- ja kulttuuriministeriö*, edellyttänyt parannusta hallinnon ja talouden osaamiseen. Tuki on vaihdellut vuosittain 83 000–123 000 euroa. Tervetuloa uusi toiminnanjohtaja FT **Sari Savolainen**! Häneltä odotetaan yhteistyökykyä ja opiston palvelutarjonnan aktiivointia.

Junalla edullisesti

Vähälle uutisoinnille on jäänyt Espanjan hallituksen inflaation hidastamisprosesseihin kuuluva junalla matkustamisen kannustuspaketti. Ostamalla 10 euron pantin *Renfen lippupisteestä* (vrt. VR) voi lähijunissa matkustaa maksutta vuoden loppuun asti. Keskipitkille matkoille pantin hinta on 20 euroa. Tavoitteena on kannustaa työmatkalaisia ja toki muitakin matkustamaan junalla kumipyörien sijasta. Perehdy pantti- ja paikanvarausohjeisiin lähimmässä Renfen lipunmyynnissä.

Koonnut Jussi-Mikko Kesti



Kuva Riitta Martela

Käryt ja vekkulit selitykset

Doping on kasvanut maailmanlaajuisesti ongelmaksi koko urheilukentässä. Se on paljon muutakin kuin piristeet tai *anaboliset steroidit*, esimerkiksi pyörissä salaiset sähköavusteet tai mäkihypyssä ylisuuret hyppypuvut. Harmaa, laaja alue on jatkuva taistelu uusia doping-aineita ja -keinoja vastaan.

Muinaisissa olympiakisoissa alkoholi oli kielletty ja tuomari varmisti sen haistelemassa urheilijoita portilla. Historiankirjat eivät kerro, miten kävi niille, jotka käyttivät muinoin suosittua ja tehokkaaksi uskottua dopingia eli *härän kiveksiä*. Tuskin käry kävi. Ensimmäinen todistettu dopingtapaus oli vuonna 1865 Amsterdamissa. Siellä urheilijoille oli suositeltu *Mariaani*-viiniä, mutta se olikin maustettu *kokalehdillä* ja käry kävi.

Sotavuodet aiheuttivat taukoja ainakin arvokisoissa. Sotien loputtua suomalainen hiihtokansa rynnisti markkinoille uusin eväin. Suomalaista suksimahtia ryyditettiin 1940-luvulla sodasta tutulla *pervitiinillä*, muisteli hiihtäjä **Aku Kiuru**. Tätä ihmeainetta jaettiin avoimesti ennen starttia ja kesken kilpailuakin hiihtäjille. Akun mukaan tämä "*höökipulveri*" oli niin tanakkaa ainetta, että se sai "kuolleetkin kulkemaan."

Saksassa ennen toista maailmansotaa kehitettiin *metamfetamiinipiriste*, joka suorapuheisesta Kiurusta oli "helvetin hyvä keksintö". Piristeet kiellettiin hiihdossa vasta 1960-luvulla. Vuoden 1948 talviolympialaisissa Kiuru kertoo "lyöneensä pillerit suuhun" 50 kilometrin kisan keskeyttäenelle **Benjam Vanniselle**. "Benkku haki suksensa lumihangesta ja hiihti olympiapronsia."

Pervittini oli silloin sallittua, mutta ajat muuttuivat nopeasti. Kuolemantapaukset ja jatkuvat epäselvyydet muuttivat asennetta lajiliitoissa, mutta ei lopettanut käyttöä. Vasta vuonna 1989 KOK otti käyttöön ennalta ilmoittamattomat tarkastukset. Soppa paheni entisestään. Eniten käryjä tuli pyöräilyssä ja painonnostossa. Kansainvälinen Painonnostoliitto hylkäsi kaikki maailmanennätykset muuttamalla painiluokkia, koska ennätykset oli hankittu dopingilla. Jopa valtiot johtivat maansa dopingia ja peittelivät käyttäjien käryjä, Venäjä etunenässä.

Paljon on syyllisiä ja paljon on vekkuleja selityksiä. Suositettu selitys on ollut saastunut ravinto. Näin myös pyöräilijä **van der Poel**. Hän kertoi syöneensä appiukon kyyhkyspiirasta. Harmi vain, että linnut olivat kilpakyhkyjä, joille oli syötetty dopingaineita parempien kilpatulosten toivossa. Hieno selitys, mutta ei uskottava. Kolminkertainen

korkeushypyn ME-mies, kuubalainen **Javier Sotomayor** kärähti *kokaiinista* voittoisien Pan-Amerikan kisojen jälkeen. ”Kokkeliä” mies ei tietenkään ollut ottanut, vaan kyseessä oli salaliitto. Korkeushyppääjä Sotomayor sai arvovaltaisen tukijan, kun Kuuban presidentti **Fidel Castro** puolusti miestä suorassa tv-lähetyksessä. Syyllisiä käryyn olivat vastavallankumoukselliset voimat sekä kuubalais-amerikkalainen mafia.

Lahden MM-hiihtojen 2001 katastrofi on yhä kaikkien suomalaisten muistissa. Kaikkiaan kuusi suomalaista hiihtäjää jäi kiinni *Hemohes*-verenohenteen käytöstä, heidän joukossaan kaksikko **Virpi Kuitunen** ja **Milla Jauho**. Opetusministeriön asettama ja hallintoneuvos **Lauri Tarastin** johtama selvitystyöryhmä löysi vahvoja viitteitä siitä, että suomalaishiihtäjät olisivat peitelleet Hemohesilla *epo-hormonin* käyttöä. Tytöt väittivät silti, että he eivät tienneet, mitä ainetta heidän kehoonsa laitettiin. Luulivat sen olleen suola- ja sokeriliuosta.

Olympiavoittaja Barcelonasta ja kaksinkertainen MM-kultamitalisti, yhdysvaltalainen pikajuoksija **Dennis Mitchell** oli paitsi nopea veikko tartanilla, myös erittäin vilkas makuuhuoneessa. Epäonnekseen vain väärään aikaan. Hän oli harrastanut seksiä vaimonsa kanssa neljä kertaa ja juonut päälle viisi olutta yllätystestiä edeltävänä yönä. Siinä syy raja-arvojen ylittymiselle. Moni urheilija pitää banaaneista ja purukumista, siinä ei ole mitään pahaa. **Stig Wetzell** piti niistä kuitenkin niin paljon, että väitti *efedriinikäryn* tulleen niiden liiallisesta käytöstä. Käryn takia Suomi tuomittiin häviämään Tšekkoslovakialle lukemin 5-0 ja siihen kaatui Suomen jääkiekon historian ensimmäinen MM-mitali, väriltään pronssinen.

Kun espanjalainen Daniel Plaza saavutti olympiavoiton 20 kilometrin kävelyssä Barcelonassa, hän kärysi *nandrolonista*. Oman selvityksensä mukaan positiivinen näyte ei kuitenkaan ollut hänen vaan hänen raskaana olevan vaimonsa. Miten ainetta sitten joutui Plazan elimistöön? Tietysti pitkän oraaliseksisession jälkeen. Hienosta selityksestä huolimatta tuli kahden vuoden kilpailukielto tälle sankarille.

Martti Vainio kärähti dopingista saatuaan hopeaa 10 000 metrin juoksussa Los Angelesissa. Syntipukiksi keksittiin Vainion naapuri, talonmies **Alpo Nyrönen**, joka oli antanut Vainiolle asuntovaunussa vahingossa *steroidipiikin* B-vitamiiniruiskeen sijaan. Hän ei kuitenkaan osannut selittää, miten heidän haltuunsa oli joutunut kiellettyjä aineita. Myöhemmin on paljastunut, että Vainio kärähti jo keväällä Rotterdamin maratonilla. Käry salattiin, jotta hän pääsisi osallistumaan olympialaisiin.

Menestyksekkäs saksalainen kestävyysjuoksija **Dieter Baumann** joutui pöyristyttävän salajuonen uhriksi voitettuaan yleisurheilun maailmancupin 1999. Joku oli laittanut kiellettyä *nandrolonia* hänen hammastahnaansa. Ateenan olympialaisissa 2004 kultaa henkilökohtaisessa aika-ajossa voittanut pyöräilijä **Tyler Hamilton** jäi kiinni *verimani-pulaatiosta* Espanjan ympäriajossa muutamia viikkoja olympialaisten jälkeen. Mitä teki Tyler käryn jälkeen? Hän valittiin tuomiosta, koska kuten hän anomuksessaan mainitsi: Kielletyt keinot ovat jotain, mihin hän ei ikinä sortuisi. Entä sitten käryn syy: kohdussa kuolleen kaksoisveljen solujäänteet.

Markku Teräväinen
Kirjoittaja on Fuengirolassa asuva entinen urheilutoimittaja.



GOLFKERHON KUULUMISIA

Suomelan golfkausi pyörähti käyntiin

Kesäkisoissamme Vääkysssä voittaneet ovat edelleen hyvässä vedossa. **Christina Ottosson** voitti naisten sarjan ja entinen pitkäaikainen kerhomme puheenjohtaja **Eero Rautio** oli taas voittamaton miesten sarjassa tuloksellaan 40 bogeypistettä. Kumpikin lokakuun kisa *Cerrado del Águilan* kentällä saatiin täyteen lyhyessä ajassa.

Mummola Cupia koko kausi Cerrado del Águilassa

Los Bolichesissa junakadulla toimiva Leipomo Mummola tukee kisatoimintaamme antamalla kaikkiin cupin osakilpailuihin lähimmäksi lippua kisojen voittajille lahjakortit. Cup käsittää kahdeksan osakilpailua, joista neljä kisataan syksyllä ja neljä kevättalvella. Syksyn kisapäivät ovat 18.10., 8.11., 24.11. ja 13.12. Kevättalven kisapäivät ovat 10.1., 31.1., 21.2. ja 14.3. Cupin säännöt voi lukea kerhon nettisivuilta kohdasta Kilpailut ja tulokset.

Avoimien ovien päivä Jiménezin kentällä

10.11. täytämme Torremolinosissa sijaitsevan *Miguel Ángel Jiménez Golf Academyn* kentän. 36 pelaajalle on paikka klo 10

alkavassa yhteislähtökisassa, jossa kenttä kierretään kahdesti. Lajista kiinnostuneita perehdytetään golfin alkeisiin kentän harjoitusalueilla, mukaan mahtuu 10 halukasta. Opastus on ilmainen. Kisan jälkeen kaikille, niin kisaan kuin perehdytykseen osallistuneille yhteinen lounas (12 e). Ilmoittautumislinkki golferhön kisakalenterissa ja nettisivujen Ajankohtaista-osiossa.

Kuukausikokouksen satoa

Kauden ensimmäinen kuukausikokous pidettiin runsaslukuisen joukon läsnä ollessa Suomelan salissa 17.10. Muistio kokouksesta on luettavissa nettisivujemme Ajankohtaista-osiossa.

Jäsenyysasiaa

Jäsenmaksukausi on nykyään kalenterivuosi. Varmista pääsysi alkuvuoden kisoihin maksamalla vuoden 2023 jäsenmaksu ajoissa. Kisakutsut lähtevät sähköpostitse kaksi viikkoa ennen kisaa kaikille niille Suomelan jäsenmaksun maksaneille, joiden kohdalla jäsenrekisterissä on merkintä kiinnostuksesta golfiin. Mikäli et saa golferholta sähköposteja, kirjoita asiasta sähköpostiviesti osoitteeseen rekisteri@suomela.info.

Jukka Erkkö



MÖLKYN KUULUMISIA

Suomela-mölkyn syyskausi on jälleen alkanut. Harjoittelemme Cantera-puistossa, Los Pacosissa, kahdesti viikossa tiistaisin ja torstaisin alkaen klo 12. Lisäksi järjestämme joka kuukauden toinen sunnuntai klo 12 parikilpailun samassa paikassa. Parit arvotaan paikalle tulleista klo 11.30. Voittajat palkitaan Suomelan lahjakorteilla keskiviikkolounaalle.

Suomela-mölkky osallistui 13.10. *Costa del Sol Open 10 v* -mölkkyturnauksen parikilpailuun. Joukkueessamme olivat **Aulis Hooli** ja **Markku Johansson**. Kilpailupaikana oli *Parque El Esparragal de Mijas*. Puiden varjostama puisto oli kuumana päivänä pelaamiseen mainio paikka. Saavutimme

kunniakkaan 4. sijan 24 joukkueen kisassa 8 tunnin ja 22 pelatun erän jälkeen.

Mölkky on myös maailmalla erittäin suosittu seurapeli. Viime MM-kisoissa Ranskassa oli osallistujia yli 700 henkilöä 17 eri maasta. Mölkkyvälineitä valmistaa *Tactic Games* puoli miljoonaa virallista (tekijänoikeussuojattua) pelisettiä vuodessa. Niistä 90 prosenttia menee vientiin. Porissa toimivan *Tactic Games* -yrityksen yksi tunnetuimmista peleistä on *Kimple Original*.

*Markku Johansson,
Suomela-mölkyn vetäjä,*

Mölkyn pelivuorot

Ti klo 12–14

To klo 12–14

Parikilpailu kk:n 2. sunnuntai klo 12–15

Cantera-puistossa

**Pysykää kuulolla ja
tulkaa mukaan!**

**Lisätietoja:
molkkyy@suomela.info**

**Rakkaani
merikapteeni**
My Sailor, My Love

Ohjaus
Klaus Härö

Käsikirjoitus
Jimmy Karlsson ja
Kirsi Vikman

Kuvaaja
Robert Nordström

Pääosissa James
Cosmo, Catherine
Walker, Brid Brennan

Tuotantomaat
Suomi, Irlanti, Belgia

Tuotanto
Making Movies ja
Samson Films

Valmistusvuosi
2022

Ensi-ilta
Toronton
kansainvälisillä
elokuvajuhlilla
ja Suomessa
30.09.2022

Kesto 103 min.

Tyylilaji Drama

Ikäraja S

Kieli Englanti,
suomenkielinen
tekstitys



Rakastumaan ehtii

Taiteiden maisteri **Klaus Härö** (s. 1971) on Suomen eturivin ohjaajia, joka on voittanut yli 60 palkintoa maailmassa. Hänen ohjaamiensa kahdeksan pitkän elokuvan joukkoon kuuluvat *Näkymätön Elina*, *Postia pappi Jaakopille*, *Miekkailija* sekä 30.9.2022 ensi-iltansa saanut englanninkielinen draama *Rakkaani merikapteeni*, jossa on tekstitys suomeksi.

Merikapteeni on eläköitynyt ja elelee talossaan tympiintyneenä tyttärensä silmälläpidon alla sanaristikoita täytellen. Tytär hankkii isälleen kodinhoitajan, jonka isä torjuu tylästi. Isä tulee katuma-päälle, pyytää ja saa anteeksi. Kodinhoitaja piristää isää ja työsuhte muuttuu kiintymykseksi ja siitä rakkaudeksi kuin pikakelauksessa (kuvauksetkin hoidettiin 6 viikossa). Nuorikko ja tämän perhe ovat merikapteenille kaikki kaikessa.

Merikapteeni ei ollut aikoinaan läsnä omalle perheelleen. Tytär kaipaa yhä isän läheisyyttä, mikä näin tulee lopullisesti torjutuksi. Kodinhoitajan muutos isän mieltitytyksi saa tyttären vastahankaan. Syntyy ristiriitoja, jotka voitetaan. Juoni on hillityn tunteellinen, mutta yllätyksetön ja henkilöt hieman pinnallisia.

Elokuvasaana ohjaaja halusi ilmentää, millainen voi olla ihmisen viimeinen rakkaus vastapainoksi sille, että ensirakkautta on kuvattu ehtimiseen. Elokuvasa näyttävät nimekkäät näyttelijät **James Cosmo**, **Catherine Walker** ja **Brid Brennan**. Kuvauspaikaksi löytyi talo Irlannin kauniilta Achill-saarelta, jossa kuvaaja **Robert Nordström** onnistui. Elokuvan ison budjetin kasasivat suomalaiset, pohjoismaiset ja irlantilaiset rahoittajat.

Reima Lehtimäki



Fugesingersin vauhti kiihtyy

Suomelassa kokoontuva Fugesingers pääsee toden teolla vauhtiin marras-kuussa, kun *Vauhti kiihtyy* -show't ovat pitkän odotuksen jälkeen käsillä. Luvassa on musiikkia moneen makuun useammalla kielellä esitettynä. Tämä ilta on omistettu musiikille ilman turhia höpinöitä.

Vauhti kiihtyy -konsertti sopii mainiosti aloittamaan pikkujouluillan. Tästä on hyvä käynnistää hyvän mielen ilta ystävien kanssa ja vaikka jatkaa sen jälkeen illalliselle musiikin nostattaman tunnelman siivittämänä.

Stagella nähdään monia Aurinkorannikon yleisölle tuttuja ammattilaulajia sekä aktiivisia harrastajia ja yhdessä tämä upea porukka muodostaa Fugesingersin. Porukka lupaa heittäytyä erilaisten biisien viettäväksi välillä soolona, duettolina, miesporukalla, naisporukalla ja välillä koko porukalla - upeita stemmoja unohtamatta.

Kokonaisuuden viimeistelee huippuluokan tekniikka: äänet, valot, efektit, joista **Herra Hii Savolainen** huolehtii Eventhouse Party Tauruksen voimin. Fugesingersin kapellimestarina toimii musiikkimaestro **Kari Alajuuoma**, joka on rakentanut taustamusiikit, sovittanut stemmat ja musisoi myös show'ssa.

Vauhti kiihtyy -show'n lavalle nousevat: **Kari Alajuuoma, Heikki Haapaniemi, Helena Hakkarainen, Tuula Kaunisto, Jaana Kinnunen, Merike Link, Juha Päivärinta, Iiro Rannema, Wille Rannila, Klaus Riste, Erja Siljamo, Terhi Vuorio ja Matti Välimäki.**

Esityspaikat: 2.11. Nuriasol, 13.11. Las Palmeras, 27.11. Kymppipaikka ja 11.12. Suomela. Kaikki konsertit alkavat klo 18 ja liput maksavat 15 euroa. Lippuja saa ovelta ja ennakkoon mm. Suomelasta, vain käteisellä. Lisätietoja www.facebook.com/fugesingers.

Erja Siljamo

Kuvat Teemu Laitinen



*Klaus Riste
ja Wille Rannila*


Ópticas Avenida
Desde 1966

**Tarjoukset
Suomelan
jäsenille**

LINSSIT, KEHYKSET JA KUULOLAITTEET

-30%

**ILMAINEN NÄÖNTUTKIMUS,
SILMÄNPOHJAKUVAUS JA KUULONTUTKIMUS**

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

**SUOMALAINEN
OPTIKKO**

SUOMELA OPEN

EXPRESS TOURNAMENT

LA 5.11. KLO 9-21
Fuengirola Padel by Wekap.
Los Pacos

Kategoriat: Osallistumismaksu 15 e
Miehet 5 Ilmoittautuminen
Naiset 5 Padel Managerin kautta
Miehet 4 2.11. mennessä
Naiset 4
Mixto C



Yhteistyössä:



 **VIKING PADEL**



Mitä hiuspohjan analyysi kertoo?

Hiuksen kunto kertoo koko kehon terveydestä. Kun haluat kuulla, mitä hiuksillesi oikeasti kuuluu, kannattaa käydä hiuspohjan analyysissä. Analyysi alkaa haastattelulla koskien sekä hiuksia että hiuspohjaa. Yleisiä oireita ovat tyypillisesti hiustenlähtö, kutina, hilseily, punoitus, ihotumat, liiallinen rasvoittuminen tai kuivuminen. Jos hiuksissa ei ole kiiltoa ja luonnollista liikettä tai kampausta ei kestä vaan "lässähtää" aina hetkessä, niin syyt ja ratkaisut löytyvät hiuspohjan terveydestä.

Analyysin tekee dermatrikologi, hiuspohjan terveyden ja luonnonmukaisten hoitojen spesialisti. Hän aloittaa tutkimalla käsin, miten hiuspohja liikkuu. Onko se jännittynyt ja tiukka vai rentoutunut? Myös hiuskuitu analysoidaan tutkimalla se ensin käsin, latvojen vahvuutta tutkitaan erityisin venytystekniikoin. Seuraavaksi tarkastellaan ihon pintaa ja hiustuppia mikroskooppikameralla. Kuvia katsotaan yhdessä ja verrataan tasapainoisen hiuspohjan kuvaan, jotta hoidettava voi helposti nähdä, mistä on kyse.

Terve iho on läpikuultava ja hiustupet ovat hyvin avoimina. Usein analyysissä näkyy, miten hiustupet ovat tukkeutumassa aineenvaihdunnan kuona-aineisiin, jotka jäävät ihon pintaan ja hiustuppiin eivätkä puhdistu tavallisella shampooopesulla. Ihon pinnasta voi löytyä tulehdusoireita, hiustupet saattavat olla rasvoittuneet ihon alla, vaikka pinta ei rasvaiselta tuntuisikaan. Kuvissa näkyy myös, onko ihossa aktiivisia ja avoimia hiustuppia, joissa ei tällä hetkellä kasva hiuksia. Tämä kertoo siitä, millaisia tuloksia hoidoilla voidaan saada aikaan.

Myös muutama hius juurineen kuvataan. Hiuksia lähtee luonnollisesti koko ajan. Oleellista on, että uusia hiuksia kasvaa tilalle. Analyysissä nähdään, kuinka paljon hiuksista on juuri nyt aktiivisessa kasvuvaiheessa, paljonko on jo lähtemässä ja onko uutta kasvua tulossa ja iho sellaisessa kunnossa, että uusi hius pääsee kasvamaan terveenä ja tyytyväisenä.

Kristiina Tähtinen
Kirjoittaja toimii yrittäjänä Mijas Natural -kauneusklinikalla.

OPI ESPANJAA HAUSKASTI!

Kolme eri tasoa: A, B ja C

A: alkeiskurssi ma klo 14.45–15.45

A: alkeiskurssi keskustelu ma klo 16–17

B: jatkokurssi ti klo 14.45–15.45

B: jatkokurssi keskustelu ti klo 16–17

C: edistyneet ke klo 14.45–15.45

C: edistyneet keskustelu ke klo 16–17

Kirjallisuuskurssi to klo 14.45–15.45

Espanjan kirjallisuuspöytäkirjassa keskustellaan ja luetaan kirjasarjaa Lola Lago, detective (Lourdes Miquel y Neus Sans, Centro de Investigacion y Publicaciones de Idiomas, S.L. Barcelona). Lokakuussa aloitimme kirjalla *Vacaciones al sol*.



Opettajana
Sani Alba Nieminen

Suomelan salissa/ toimistossa

Hinta: 7 e/kerta jäsenet
9 e/kerta muut

Lisätietoja:

+34 687 671 032
espanja@suomela.info



Tervetuloa!
!Bienvenidos!

Nimiasiaa

Espanjalaisilla on kaksi sukunimeä. Esimerkkinä tässä on mies nimeltä **Pedro Sánchez López** ja nainen nimeltä **Ana Martínez García**. Nimet ovat tulleet niin, että ensimmäinen sukunimi on tullut isältä ja toinen äidiltä. Espanjassa nimet eivät muutu naimisiin mennessä. Jos tämä perhe saisi lapsen, niin lapsen ensimmäiseksi sukunimeksi tulisi isän ensimmäinen sukunimi (Sánchez) ja toiseksi sukunimeksi äidin ensimmäinen sukunimi (Martínez).

Ammatit – Profesiones

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

Yhdistä ammatit
sopiviin kuviin.

Une cada profesión
con su dibujo.



Policia



Medico



Bombero



Cartero



Jardinero

Etsi nämä sanat – Encuentra estas palabras:

bombero
cocinero
policia

camarera
peluquera
taxista

TILAA JÄSENKORTTI PUHELIMEESI!

Uutuus!

*Tilaa
omasi!*

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

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

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

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

Seppo Moilanen



Tilaa mobiilikortti:

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

HALLITUS

Puheenjohtaja Kirsi Oras	pj@suomela.info	+34 662 949 122
Varapuheenjohtaja Seppo Moilanen	varapj@suomela.info	+358 50 041 1426
Sihteeri Anne Koskimaa	sihteeri@suomela.info	+358 44 020 4458
Rahastonhoitaja Seppo Moilanen	rahat@suomela.info	+358 50 041 1426
Tiedottaja Riitta Pulkki	viestinta@suomela.info	+358 50 364 8113
Suomelan tilat Esa Alm	tilat@suomela.info	+358 50 577 6068
Ravintolavastaava Merike Link	ravintola@suomela.info	+358 40 560 2960
Harjoittelijat Riitta Pulkki	harjoittelijat@suomela.info	+358 50 364 8113
Markkinointi Kirsi Oras	markkinointi@suomela.info	+34 662 949 122
Suomelan Sanomat Riitta Pulkki	media@suomela.info	+358 50 364 8113

MUUT TOIMINNOT

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

Jäsenmaksut

Vuosijäsenyys on kalenterivuositainen, kuukausijäsenyyden jakso sovitaan liittyessä/maksettaessa

- Kausi- eli vuosijäsenmaksu 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

Jäsenedut

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

Vuokrattavat tuotteet

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

Jäseneksi voi liittyä

- Tekemällä jäsenhakemuksen nettisivuillemme
- Suomelan toimistossa, maksu joko kätevellä tai maksukortilla
- Tilisiirrolla, viestikenttään jäsenien nimet

Maksun saaja

Asociación Finlandesa Suomela.

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

BIC-SWIFT-koodi CCRIES2AXXX.

Pankki Cajamar Fuengirola.

Osoitteet

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

Toimisto ja kirjasto

Calle las Viñas 56, Edif. Girasol, Los Pacos

Postiosoite

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

HARRASTUSPIIRIT

Opiskelu

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

Käden taidot

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

Kulttuuri

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

Liikunta

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

Lajit ja ulkoilu

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

Tanssi ja viihde

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

**Suomelan jäsenille ensimmäinen
käynti ja tarkastus ilmaiseksi.**

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

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

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

**Hampaiden puhdistus 33 e
Implantti + kruunu 760 e**



COSTAKLINIKKA

— LÄÄKÄRISI AURINKORANNIKOLLA —



100% SUOMENKIELINEN PALVELU



KANTA -YHTEYS SUOMEEN



ETÄVASTAANOTTO MAHDOLLISUUS



SUOMALAINEN PERHEIRITYS



LÄÄKÄRIPALVELUT



SAIRAANHOITAJAN PALVELUT



LABORATORIOPALVELUT



KOTI- JA HOTELLIKÄYNNIT

+358 50 558 1199

| costaklinikka.com



SOL EYES

**Suomalaiset
erikoislääkärit
Aurinkorannikolla**

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



SUNLOMA INMOBILIARIA

Tarvitset vain yhden
välittäjän, saat koko
ammattitaitoisen
tiimin käyttöösi.

Sunloma on pitkäaikainen ja
luotettava kiinteistövälittäjä
Aurinkorannikolla. Autamme
kaikissa asuntoasioissanne,
olipa kyse myynnistä, osta-
misesta tai vuokraamisesta.
Kaikilla välittäjillämme on
espanjalainen kiinteistönväli-
tystutkinto. Suomelan jäsenille
tarjoamme kaupanteon yhtey-
dessä erityisetuna energia-
todistuksen, arvo 80–120€.



Olemme palveluksessanne, tervetuloa asiakkaaksemme!

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



Palvelua suomen kielellä jo yli 20 vuotta



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

www.priusabogados.es

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

