

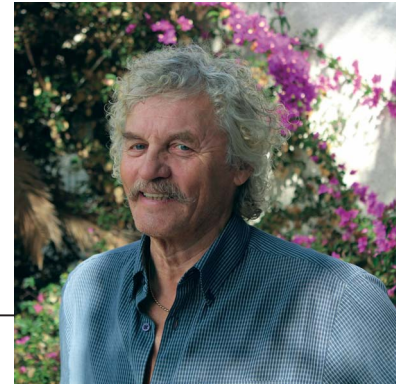
Hyvä me!

Kun tarkastellaan Suomelan syystoimintakautta, on todettava, että se oli hyvä monessa suhteessa. Yli kahdensadan uuden jäsenen tulo seuraan oli positiivinen asia. Uudet jäsenet piristivät harrastuspiirien toimintaa ja luovat jatkuvuutta tulevaisuuteen. Se on merkki myös siitä, että on onnistuttu järjestämään ohjelmaa, joka kiinnostaa rannikolle muuttaneita ihmisiä.

Uskon, ettei koko seuran historiassa ole aiemmin jo syyskauden lopulla saavutettu yli 600 jäsenen määrää. Tästä voi päätellä koko vuoden jäsenmäärän saavuttavan ennätystason. Edellisestä seuraa haasteita saada aikaa ja tilaa uusille jäsenille harrastuspiirien toimintaan osallistumiseksi.

Suuri jäsenmäärä takaa seuran taloudellisen menestymisen. Pystymme tekemään tärkeitä kunnostuksia omistamissamme tiloissa ja voimme näin luoda paremmat edellytykset myös toiminnalle. Joulutauolla remontoimme salin varauuskäynnin oven, jolloin hankala kalterilukitus poistuu. Uusimme taideseinän valaistusta ja hankimme uusia äänentoisto- ja karaokelaitteistoja.

Itsenäisyyspäivän juhla järjestelyt olivat Suomelan vastuulla ja voimme olla kiitollisia siitä, että tuo juhla onnistui kaikilta osin. Lähtökohta oli saada ohjelmasta ta-



sokas ja pitää silti kustannukset kurissa. Pääjuhlassa Palacio de la Paz'issa oli lähes tuhat henkeä.

Suurimman haasteen aiheutti väliaikatarjoilun järjestäminen. Lyhyessä ajassa oli pystyttävä tuottamaan kahvitarjoilu paikkaan, jossa ei ole mitään keittiötiloja. Kaikki tarvikkeet, pöydistä lähtien oli tuotava muualta. Siinä oli haastetta kerrakseen.

Kiitokset kaikille teille, jotka olitte järjestämässä tätä tilaisuutta. Onnistuimme saamaan aikaan hienon juhlan, mikä palkitsee vaivojamme. Juhlan tuotto auttaa Neuvottelukuntaa satavuotisjuhlan järjestelyissä vuonna 2017.

Edellä mainittujen asioiden vuoksi yhdistyksen on hyvä jatkaa ja suunnitella toimintoja kevätkaudelle.

Suomelan kevätkausi käynnistyy 11.1. ja toivon kaikkien jäsenten löytävän laajasta tarjonnasta sopivaa ahertamista itselleen. Hyvää Uutta Vuotta kaikille!

*Olavi Turunen
Puheenjohtaja
Asociación Finlandesa Suomela*

Varmaan jokainen meistä pakkasen pakolaisista on joskus törmännyt tähän samaan kysymykseen. Seppo Pennanen vastaa nyt omalta osaltaan ihmettelijöille ja toteaa, että kiirettä pitää, lisätunneille olisi käyttöä.

Miten saatte aikanne kulumaan Espanjassa?

Vuosi vaihtui taas uuteen ja parempaan, niin uskon ja toivon. Taas on palattu Suomen vilusta ja viimeistä Espanjan kevääseen. Vajaassa kuukaudessa ehti tulla jo ikävä, etenkin lauantai. Kylmyyteen totutti äkkiä, mutta valon puutteeseen ei mitenkään.

Kun nyt jo kolmatta talvea täällä vietän, on Suomessa vastassa aina samat kysymykset; millä ihmeellä siellä saa ajan kulumaan, mitä te siellä puuhaatte päivät pitkät ja kuinka siihen manjanaan toimintaan voi tottua?

Ajasta täällä tuntuu olevan enemmänkin pulaa, kuin että se kävisi pitkäksi. Monesti mietti, miten sitä ennen ehti käymään töissäkin, kun päivistä meinaa tulla loppua. Maanasta ei taas suomalaisten kannattaisi puhua mitään. Täällä toimii kaikki ihan hyvin. Esimerkiksi junat ei ole koskaan myöhässä. Suomessa pantiin Olkiluodon atomivoimala alulle, oliko se nyt ennen vai jälkeen ajanlaskun alkua. Sote-uudistusta on veivattu viime vuosituuhannesta asti ja työvoimapolunakin on sinne pitänyt tulla jo puolivuosisataa. Tulematta on.

Itsellä aika menee suurimmaksi osaksi hyvin samalla tavalla kuin monella muullakin suomalaisella. Käyn kolme kertaa viikossa Los Bolichesista Sohailiin linnalla kävelemässä reippaasti. Se vie pari tuntia niiltä päivistä. Ullan espanjan tunnilla vierähtää parina päivänä tunti ja siihen päälle opiskeluvierin kanssa kahvitelut, niin meneehän siinä äkkiä tunti jos toinenkin. Läksyjäkin tuppaa tulemaan muutamaksi tunniksi. Sitten parina päivänä petanguen peluuta ja maanantai-iltaisin ukkojumpan venytelyt päälle. Joskus pitäisi ehtiä mölkkyämyäänkin.

Lauantaisin on vuorossa Elämäni tarina ryhmä, jossa kertaillaan itse kunkin tapahtumia elämän varrelta, milloin mistäkin aiheesta: On puhuttu siitä, mikä saa elämäämme iloa, on puhuttu peloista, mitkä asiat ja henkilöt muuttivat ratkaisevasti elämämme kulkua, lapsista ja omasta lapsuudesta. Seuraavana vuorossa on Suomen ja Espanjan eroavaisuudet.

Keskiviikkoisin on yleensä Suomalain mahtava lounas ja siihen tulee monta kertaa yhdistettyä hierontaa tai jalkahoitoa.

Täällä olen myös kaivanut naftaliinista vanhan työni imitaattorina. Tein sitä työkseeni noin kahdenkymmenen vuoden verran ja lopetin täysin palvelleena vuonna 2007. Olen nyt vetänyt eri Suomalain tilaisuuksissa neljä settiä vanhoja ja uusia tarinoita. Keväälle kauden päättäjäisiin, on uusi setti harjoittelun alla ja syksyllekin on tarinat jo valittuna. Imitointi kaivuutui esiin, kun aloin miettiä, mitä järkevää täällä voisi tehdä. Nyt siitä riittää mukavasti harrastusta, kun tekee pari vartin esitystä syksylle ja keväälle. Ei ole tarvinnut kehittää edes uusia ääniä, vaan olen kaivanut vanhat pääkopan kovalevyiltä, kun kaikki kuulijat ovat ikäisiäni tai vanhempia, jotka hyvin muistavat vielä Jussi Jurkat, Spedit, Uunot ja Reinikaiset, Tippavaaran vanha isäntäkin meni täällä vielä ihan täydestä, tai vaikkapa Aarne Saarinen. Nuoremmalle yleisölle niitä olisi turha tarjoilla.

Tässä hetkessä elämistä olen harjoitellut koko täällä oloajan. Viime talvena se jo alkoi sujua, mutta kesä Suomessa teki hallaa ja pyrki palauttamaan vanhan ilotto-



Kuvassa FC Málaga-jalkapalloseuran kotikenttä, La Rosaleda.

maman elämän tavan. Onneksi syksyllä palattuani tänne, huomasiin pääseväni taas 100 % elämään vain tässä hetkessä. Oppini sai alkunsa Hemingwayn kirjakaupan kirjasta; **Anthony de Mello, Herääminen**. Se perustuu ajatukseen, että kaikki on hyvin, olivatpa asiat miten tahansa. Ei pidä elää menneessä, eikä tulevaisuudessa, vaan tässä ja nyt, niin voi unohtaa kaikki ongelmansa. Tästä aiheesta on ajatuksenani tehdä vielä Suomelaan ryhmä jossakin vaiheessa, jos kiinnostuneita tässä hetkessä elämiseen löytyy muitakin.

Loppu aika meneekin sitten lukemiseen tai kirjoitteluun. Luen vuosittain 20 -30 kirjaa, joista ammatillisia kirjoja tai elämäntapoihin liittyviä kirjoja on vähintään kaksi kolmasosaa. On hienoa, että täällä on loistava suomalainen kirjakauppa Hemingway, josta löytyy tärkeimmät teokset, tai jos ei

löydy niin omistajat kyllä sen Suomesta tilaavat. Myös kirjastot Suomessa ja seurakuntakodilla ovat tulvillaan hyvää ja monesti todella uutta kirjallisuutta.

Kirjoittelin viime talvena parisenkymmentä savolaista tarinaa vanhojen imitaattorijalan vitsien pohjalta, ajatuksena että ne voisivat nauhoittaa ja esittää vaikkapa jossakin 5 minuutin pikkujuttuina. Tämän talven ajatuksena on tehdä pari dvd:tä imitoinnista jonkin hyväntekeväisyyskampanjan hyväksi.

Tämän lisäksi kun vielä vähän harrastan työnteoakin muutamia tunteja viikossa ja käyn katsomassa kaikki Malagan jalkapallomatsit, niin joskus olisi tarvetta lisätunneille. Suomalain yhteisöstä on tullut minulle hyvin tärkeä. On hienoa kuulua tällaiseen yhteisöön. Tällaista yhteisöllisyyttä saa Suomesta hakea.

Seppokalevi

Ravinto ja ikääntyminen

Ravinto, joka nopeuttaa ikääntymistä:

- Nopeat hiilihydraatit: sokeri, valkoinen vilja, ja niitä sisältävät ruuat ja juomat
- Pika-roska-valmisruuat
- Prosessoidut liha- kalajalosteet
- Prosessoidut rasvat (margariinit ja öljyt)
- Rasvattomat, vähärasvaiset tuotteet
- Lisäaineiset (säilytys- ym.) ruuat ja lääkkeet
- Liika alkoholi, kofeiini, virvoitusjuomat

Ravinto, joka hidastaa ikääntymistä:

- Tuoreet vihannekset, hedelmät ja marjat
- Hyvät rasvat:
 - luonnolliset eläinrasvat:
 - liha, täysmaito, voi, juusto
 - kylmäpuristettu oliiviöljy, kookosöljy
 - pähkinät, siemenet ja niiden
 - kylmäpuristetut öljyt kulinaarisesti käytettynä
- Kalarasva, avokado ja sen öljy
- Hyvät proteiinit:
 - kala, kana, liha, kananmunat, riista
 - pavut, linssit, pähkinät ja siemenet
- Täysjyväriisi, kauraa, kinoa
- Kohtuudella alkoholia
- Runsaasti vettä
- Vihreää/valkoista, inkivääriä, minttua ym. sokerittomia teevalintoja

Muut tekijät:

- Säännöllinen liikunta
- Hyvä yöuni
- Hyvä painonhallinta
- Stressin hallinta
- Aivovoimistelu
- Sosiaalisuus
- Henkisyys
- Rakkaus

Hidasta aivojen rappeutumista

Vakavat aivojen sairaudet, kuten Alzheimer, lisääntyvät vinhaa vauhtia. Lääkitystä ei varsinaisesti ole löytynyt. Prof. Bredesen on tutkinut henkilökohtaisen ravintoterapian ja lisäravinteiden vaikutusta alkavaan Alzheimerin tautiin ja on positiivisesti yllättynyt tuloksista. Hänen teoriansa mukaan taudin prosessi olisi homeostaasin kato, jolloin hermosolujen synapsit rikkoutuvat eivätkä enää korjaudu. Vaikuttajia ovat ApoE4, tulehdusreaktiot, homokysteiniini, Vitamiinit B12 ja D puute, glukoosi aineenvaihdunta, joukko hormoneja. Mikäli taudinkuva on todettu aikaisessa vaiheessa, on saatu rohkaisevia tuloksia seuravilla toimenpiteillä:

- Poistamalla ruokavalioista nopeat hiilihydraatit, vehnä (gluteiini), sokeri, pika-, roska- ja valmisruuat
- Lisäämällä ruokavalioon tuoreet vihannekset, hedelmät, marjat, lisäaineettomat liha, kala
- 7-8 tunnin yöuni



- Ainakin 12 tuntia iltaterian ja aamiaisien välissä
- Liikunta min. 30 min. per päivä
- Bio-identtinen hormonihoito
- Meditaatio, jooga
- Säännöllinen käyttö: D3-vitamiini, kala-öljy, melatoniini, coentsyymiQ10, B12-vitamiini

Terveellisiä ravinteita ikääntymiseen

- Omega-3 EPA n. 620 mg DHA n. 420mg
- CoQ10, ubikinoni
- D3-vitamiini, joka on sama, mitä elimistö tuottaa ihon kautta auringosta
- Hyvälaatuinen monivitamiini-hiveainetuote kuureittain (A-vit, E-vit, sinkki)
- B kompleksi, B12, Folaatti, Koliini
- K2-vitamiini
- C-vitamiini 500-1000 mg
- Probiotti tasapainottaa ruoansulatuskanavan mikrobistoa
- Magnesium ehkäisee mm. munuaiskiviä

- Kaneli on tulehdusvastainen, antibioottinen
- Inkivääri on antioksidantti, tulehdusvastainen
- Kurkuma, turmeric ehkäisee syöpää ja Alzheimerin tautia
- 70 -80% tummaa luomusuklaa sisältää antioksidanttia ja serotoniiniä
- Basilikassa on antioksidanttia
- Timjami ja oregano ovat bakteereita tuhoavia
- Salvia on tulehdusvastainen
- Meirami auttaa unettomuudessa

Omatekoinen näkkileipä

500 g erilaisia pähkinöitä, siemeniä, mantelia rouhittuna
5 kananmunaa
1 dl vettä
Mausteita, suolaa, kuivatuttuja yrttejä ym.

- Sekoita hyvin ja taputtele uunipellille leivinpaperin päälle.
- Paista 175asteen lämpötilassa 1 tunti.

Itseaiheutettua hyvinvointia

Aina kun huomaat puhuvasi kielteisesti itsellesi, vedä syvään henkeä ja riko noidankehä.

1. Mieti yksi asia, josta olet kiitollinen, ja puhu siitä itsellesipuoli minuuttia. Siten katkaisit kielteisen ajatusketjun.

2. Valitse yksi ominaisuus, josta itsessäsi pidät. Kuvaile sitä. Miten se leimaa sinun tekemisiäsi? Kuinka se rikastuttaa muiden elämää? Millainen vaikutus sillä on asuinalueellasi, ammatissasi, koko maailmassa?

3. Mistä olet kaikkein ylpein? Luo asiasta selkeä mielikuva, ja kerro siitä itsellesi.

4. Mitä tulevaa tapahtumaa odotat kiihkeimm-in? Kuvaile se itsellesi elävästi ja yksityiskohtaisesti. Nauti mielikuvasta väreissä ja stereona. Uppoudu siihen. Elä se.

5. Pidä saatavilla kirja tai cd, johon voit turvautua, kun negatiivisuus painaa päälle.

Itsensä kannustaminen ei ole kohtuutonta. Eihän kukaan innostu tukemaan eikä auttamaan sinua, ellet suhtaudu itseesi positiivisesti.

Uneksimisen taito

Englannissa asuva **Emmi Itäranta** ponnahti julkisuuteen esikoisteoksellaan *Teemestarin kirja*. Se ilmestyi v. 2012, on käännetty parillekymmenelle kielelle ja saanut useita kansainvälisiä palkintoehdokkuuksia. Odotettu toinen kirja, *Kudottujen kujien kaupunki*, valmistui tänä syksynä. Itäranta kirjoittaa teoksensa samanaikaisesti suomeksi ja englanniksi. Hän sanoo katsovansa asioita kahden linssin läpi, vertailevansa tekstejä toisiinsa, etsivänsä ilmaisia toisen kielen avulla.

Molemmat teokset ovat tekijänsä näköisiä. Taustalla vaikuttaa huoli maapallon tulevaisuudesta. Molemmissa vesi on keskeinen tekijä; esikoisteoksessa se uhkaa loppua, Kudottujen kujien kaupungissa sitä on liikaa. Ensimmäisen kirjan tarina paikantuu Pohjois-Suomeen ja tulevaisuuteen, tässä uudessa paikkaa ja aikaa ei määritellä.

Kudottujen kujien kaupunki rikkoo totuttuja rajoja. Kriitikot ovat nimenneet sen fantasiakirjaksi, mutta mikään tyyppillinen sellainen se ei ole. Päähenkilöt ovat tavallisia ihmisiä, toimittavat tavanomaisia askareita, fantasia leijuu jossain taustalla vanhoina tarinoina. Tapahtumat sijoittuvat kaupunkimaiseen saarivaltioon, jota hallitsee diktatuurinen Neuvosto. Valtitsee tarkka, hierarkkinen järjestys, jokainen tietää paikkansa. Väki pidetään järjestyksessä vuositaisen tatuointimerkinän avulla. Kutojatkin saavat kutoa vain yhtä ainoaa mallia. Päähenkilö on nuori kutojatyttö, Eliana.

Kaupunki tapahtumineen on oudolla tavalla tuttu. Saarelaisten elämää kuvataan konkreettisesti, täsmällisin termein ja kuitenkin kuin unen läpi. Lukiessa alkaa tuntua kuin katselisi elämää jossain rinnakkais-todellisuudessa, hyvin todentuntuisessa, melkein kuin meillä, juuri nyt. Tarina on huolella rakennettu; se alkaa hidastellen, tutus-

Emmi Itäranta:
Kudottujen kujien kaupunki, Teos 2015.

tuttaa tarkasti ja ilmeikkäästi kuvaillen kaupungin elämään. Eliana kantaa salaisuuksia, joita ei uskalla paljastaa lukijallekaan, ennen kuin loppupuolella. Vähitellen tapahtumien vauhti nopeutuu, saa dekkarimaisia piirteitä. Leviää outo sairaus, luonto näyttää voimansa. Eliana kehittyy, oppii näkemään valheiden taakse, kypsyy ottamaan vastuuta.

Tärkein kielto kaupungissa on unien näkemisen kielto. Se on jo joskus aiemmin kitketty pois, karkoitettu unekisjat saarelta. Mutta aina välistä paljastuu uusi tapaus. Jokaisen velvollisuus on ilmiäntä sellainen. Uneksijon eristetään Tahrattujen Taloon, orjatyöhön. Heitä pidetään vaarallisina, uniruton levittäjinä.

Kudottujen kujien kaupunki on täynnä symboliikkaa. Lukijalle ei selitetä liikaa, viitataan vain, pakotetaan pohtimaan. Teos kätkee sisäänsä tärkeitä teemoja: vallan käyttö, taistelu ihmisyyden puolesta, työn mielekkyyks, ilmaisin vapaus, yhteisen kielen etsiminen, yhteys luontoon ja rakkaus. Kirja sisältää myös erittäin hienovaraisesti kuvutun rakkaustarinan.

Tärkeä teema on uneksiminen, mielikuvitus. Etiikka ja moraali ovat mahdollisia vain, jos ihmisellä on kuvittelukyky. Eliana sanoo: ”Ja koska uni ympärilläni on minun muovata ja määrätä, minä määrään.” Tämän kirjan voi lukea nopeastikin, mutta enemmän se antaa hitaalle lukijalle, joka saattaa unohtua saaren seittisokkeloihin etsimään ulospääsyä. Ja lopuksi on pakko kysyä: ”Ovatko uneni omiani, vai keiden unia katson?”

Anja-Helena Kärkkäinen



Suomelan kameraseura

Suomelan kameraseuran tavoitteena on edistää kerholaisten valokuvaus- ja kuvankäsittelytaitoja sekä hoitaa yhdistyksen kuvapalvelua julkaisuihin ja arkistoihin. Kameraseura kokoontuu Suomessa jokaisen kuun toisena ja neljäntenä torstaina. Syksyn aikana on aktiivisia osallistujia ollut noin 15.

Toiminnassa perehdyimme nykyaikaisen valokuvauksen tekniikkoihin ja laitteisiin sekä kuvankäsittelyohjelmistoihin. Myös tärkeänä osana toiminnassa on tarjota kerholaistilaa ympäristö, jossa voivat aloitella ja edistyneet harrastajat esitellä ja vertailla valokuvauksen aikaansaannoksiaan.

Kevään suuri tapahtuma on perinteinen kaikille Suomelan jäsenille avoin valokuvänäyttely. Näyttelyn aika on tänä vuonna maaliskuuta. Kuvat näyttelyyn valitsee asiantuntijoilla vahvistettu työryhmä, joka hoitaa myös näyttelyn järjestelyt.

Näyttelyn järjestelyjä ja näyttelyyn valittavien kuvien valintaa varten on laadittu seuraavat ohjeet ja alustava aikataulu.



Kuva: Harri Carlson

Tulevan kevään valokuva- näyttelyn puitteet ja säännöt

Näyttelyn teemana on ”Valo”. Kuvia valitaan näyttelyyn 50 kpl (kuvakoko A3) ja näytteilläoloaika on maaliskuuta. Kuvia näyttelyyn voi esittää jokainen Suomelan jäsen.

Kuvien toimittaminen ja kuvien valinta
Alustavat kuvaehdotukset näyttelyyn tulee toimittaa työryhmän jäsenille valintaa varten digikuvasta printattuina 10x15 cm tulosteina. Kuvat eivät saa olla aikaisemmin missään näyttelyssä olleita ja kuvaamiset on oltava tehty vuoden 2015 alun jälkeen.

Kuvan taakse on merkittävä kuvan nimi, kuvaaja ja yhteystiedot. Lopullisen valinnan suorittaa asiantuntijoilla vahvistettu näyttelyn järjestelytyöryhmä. Kameraseuran aktiivijäsenillä on oikeus asettaa näyttelyyn vähintään 3 kuvaa oman harkintansa mukaan. Tätä määrää voidaan tarkistaa kuvien tarjonnasta riippuen. Muilta osin kuvat valitaan arvioitsijoiden toimesta. Lopulliset näyttelykuvat toimitetaan digitaalisina. Valitut kuvat saatetaan näyttelykuntoon kameraseuran toimesta ja Suomelan kustantamana.

Aikataulu ja näyttelyn työryhmä

Näyttely on avoinna maaliskuun. Kuvaehdotukset on toimitettava viimeistään 15.2.2016 mennessä. Kuvien valinta näyttelyyn sekä kuvien teettäminen tapahtuu 16.-25.2.2016. Näyttely pystytetään 27.2.2016.

Ryhmän koollekutsuja on Olavi Kurkela (puh. 645 298 547) ja muut jäsenet Paavo Kivelä, Veikko Makkonen ja Pekka Savolainen. Jokainen ryhmän jäsen vastaa kuvahdotuksista.

Olavi Kurkela

Tervetuloa, uudet harjoittelijat!



Nimeni on **Damjana Radmilovic**, olen Serbiasta ja olen 24-vuotias. Olen asunut Suomessa jo yli 5 vuotta. Opiskelen Kalajoella matkailupalvelujen tuottajaksi. Aloitin tämän koulun, koska haluan työllistyä tälle alalle ja rakastan urheilua. Vieraat kielet ovat aina kiinnostaneet minua ja haluan matkustaa paljon. Haluan tutustua eri kulttuureihin ja työskennellä erilaisten ihmisten kanssa. Olen aktiivinen ja positiivinen ihminen, rakastan musiikkia, tanssia, taidetta ja eläimiä. Olen innoissani tulossa Espanjaan, koska minulla on mahdollisuus parantaa espanjan kielen taitoani, saan oppia paljon uusia asioita ja saan lisää tietoa tulevaan työhöni. Olen käynyt kerran aikaisemmin Fuen-girolassa lomalla ja nyt olen todella iloinen kun voin tulla sinne uudestaan.

On mukavaa tavata uusia ihmisiä ja saada uusia ystäviä. Nähdään tammikuussa!

Saludos, Damjana



Nimeni on **Tiina Siili-Rautio** ja olen 45-vuotias. Asun perheeni kanssa Kalajoella ja olen samassa koulussa **Damjanan** kanssa, eli minustakin tulee matkailupalvelujen tuottaja. Perheeseeni kuuluu mieheni **Jussi**, kaksi poikaa **Ossi** ja **Arttu** sekä kolme ihanaa koiraa. Harrastan liikuntaa monipuolisesti mm. pyöräilyä, kuntosalia, kävelyä ja juoksemista. Metsästys, kalastus ja muutenkin ulkona liikkuminen ovat minulle todella rakkaita. Fuengirolaan tulen ensimmäistä kertaa ja odotan helmikuuta jo innolla. Olen iloinen, sosiaalinen, puhelias ja valmis oppimaan uusia asioita ja mottoni onkin ”Älä koskaan anna periksi, aina kannattaa yrittää.” Pian nähdään!

Terveisin Tiina

Luontoretken satoa 3.12.2015

Makkosen Veikko käy kukkuloilla ottamassa raitista ilmaa, mutta kyllä hän saa siinä samalla kokea muutakin ihan ilmaiseksi. Korostan vieläkin sitä, miten ammattimiehen mukana luontoretkellä näkee ja kokee paljon sellaista, mitä tavallinen päiväkävelijä ei huomaa luonnossa ollenkaan. Parituntinen retkemme tuotti tulosta kasveja, puista ja linnuista fossiileihin seuraavasti.

Nuokkukäenkaali, peltokelahäkkä, kaitavalvokki, kaunokkilaji, sikuri, karva-
piikkivihma, maito-ohdake, kaitakarhiainen, jättiruoko, oliivipu, rikkaporkkana, piiankieli, partaheinä, risiini, köynnösruusu, kanariamänty, tuoksupielus, saksankumina eli fenkoli, tyräkki, viikuna, välimeren syressi, kiinanjasmiini, oleander, poimutulikkukka, kumpuu, verbena, salvia, rautayrtti, tulikruunu, pistinvihvilä, tatarlaji, kapealehtinen osmankäämi, jumaltenpuu, kultarusokki, piippuruoho, johanneksen leipäpuu, aleppomänty, asparagus (parsan sukulainen), laventeli, tupakkapu, ballota, rasteripu, välimeren syressi, Aloe Vera, yucca-palmu, joulutähti, lyijypuu, kuume-
puu, kistus, piikkiherne, kartiooihtu, näsiä (tehdään varpuluutia), pieni johanneksen leipäpuu sekä myrkyllinen kaksivuotinen hullukaali. Myrtti on peni puu tai pensas, missä kasvaa mustikan näköisiä marjoja.

Seuraavien kasvien nimet ihan naurattaa ja ne ovatkin oikeita sanasiippoja; jalavakarhunvatukka, kypärämunkinhappu, piikkisarsaparilla, jättimerisipuli, tahmahirvenjuuri ja viherhevönhätä.

Merirokot (cirripedia) ovat alustassaan kiinni olevia siimajalkaisia äyriäisiä. Ne ovat myös veneilijän kiusankappaleita, mut-

ta niitä löytyi täältä vuoreltakin paljon, koska alue on Välimeren vanhaa pohjaa.

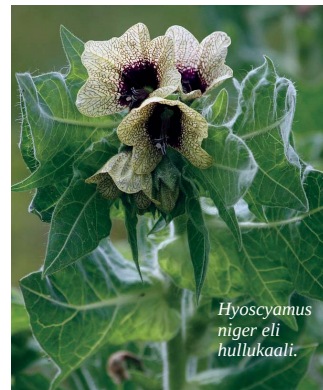
Lisäksi retkeämme sulostuttivat nämä linnut; mustakottarainen, mustapääkerttu, västäräkki, pulu ja samettipääkerttu.

Kovakuoriaiset kuten turilaan toukka, kenttäsirkka ja etenkin juoksujalkaiset matoliskot eivät ole puoleensa vetäviä, koska ovat myrkyllisiä. Emme nähneet tällä retkellä yhtään käärmettä. Maassa on erilaisia lajeja toista kymmentä, joista viisi on myrkyllistä.

Suomelan maa-alue on merkitty geologiseen karttaan fossiiliseksi alueeksi. Löysimme miljoonia vuosia vanhoja fossiilisia ostereita ja kampsimpukoita. Myllytettyjä kiviä oli joka puolella rinnettä.

Näin meistä tuli taas viisaampia. Kiitos Veikko retkestä!

Paavo



*Hyoscyamus
niger eli
hullukaali.*



Suomelan retki Colmenariin 27.11.2015

Marraskuun lopulla Suomelan väki suuntasi Colmenarin kaupunkiin ja tutustui siellä hunajan valmistusprosessiin sekä mehiläisyhteiskunnan elämään. Malagan vuoriston maisemissa pysähdytiin myös Kuningattaren lähteellä.



Joulukuun 6. - kiitoksien päivä Fuengirolassa

Kiitos Suomelan hallitukselle koska olette järjestäneet jo 28 kertaa Suomen Itsenäisyyspäivän lipunnostotilaisuuden Girasolin uima-allasalueella.

Kiitos **veteraaneille** mukana olostanne lipunnostojuhlassa klo 9.

Kiitos Suomen, Espanjan ja Andalucian lipunnostajille.

Kiitos **Katia Westerdahlille** kauniista ja koskettavasta puheesta, jossa hän arvosti suomalaisuuttamme ja kunnioitti veteraanejamme. Katia on lapsuudestaan asti vanhempiensa kanssa asunut täällä Espanjassa, mutta kuitenkin hänellä on ilo tunnustaa sydämeään asti olevansa suomalainen.

Kiitos Lumipartion lapsiryhmälle mukanaolostanne **Ritva Pekkasen** johdolla. Näin opetatte isänmaallisuutta ja veteraanien kunnioittamista nousevalle nuorisolle.

Kiitos **Örisevät** -kuorolle johtajineen ja soittajille komeista ja isänmaallisista lauluista.

Kiitos yleisölle siitä kun olitte juhlistamassa perinteistä Itsenäisyyspäivämme lipunnostoa ja aamunavausta Suomelan traditiolla.

Kiitos Aurinkorannikon seurakunnalle Itsenäisyyspäivämme Jumalanpalveluksen järjestämisestä Palacio de la Pazissa. Kiitos **Timo Sainiolle** isänmaallisesta saarnasta, **Juha Sarkkiselle** liturgiasta, **Kaisa Salolle** päivän tekstin lukemisesta ja kuorolle juhlistavista lauluistanne **Sannamaria Sallin** johdolla.

Kiitos itsenäisyyspäivän pääjuhlan puhujille. Puheenjohtaja **Olavi Turunen** piti isänmaallisen tervetuliaispuheen. Kaupunginjohtaja **Ana Mula** oli tyytyväinen siitä, että hänet oli kutsuttu juhlaamme. Suurlähettiläs **Roberto Tanzi-Albi** oli iloinen siitä, miten suomalaiset ovat valinneet Espanjan toiseksi kodikseen. Hän kiitti vete-

raaneja joiden avulla olemme selvinneet sodista ja saavuttaneet itsenäisyytemme.

Kiitos juhlan juonnosta **Raija Säkki-selle**. Kiitos **Raija Ihanaiselle** puvustusjoukkoineen koululaisten tanssiesityksestä

Kiitos Malagan **kunniakonsulille**. Oli ilo saada tavata teidät ja henkilökuntaanne juhlassamme.

Kiitos **Marjutille**. Olet kymmenvuotisen tiedottajan ja johtoryhmän rooleissa saanut ansaitusti tunnustusta myös Suomi-Seuralta. Onnea!

Kiitos kaikille juhlassa esiintyneille soittajille, laulajille, lausujalle, tanssijoille, kuoroille, koululaisille, suunnittelijoille, solisteille sekä yleisölle, joka perinteisesti tilaisuuden lopussa yhdessä kyynel silmässä tulkitsi Maamme -laulun.

Kiitos myös Thelman pullapuodin **Jussille** sekä hänen avustajilleen, joilla saimme tämän juhlapäivän pöytäkaluston paikalle sekä seurakunnalle joka ystävällisesti lainasi pöytiä ja kahvikalustoa. Kiitos kahvin keittäjille ja kaikille avustajille.

Kiitos Suomelan puheenjohtaja Olli Turuselle suuresta työpanoksestasi, jolla sait onnistumaan tämän päivän henkilö-, tarjoilu-, koristelu-, tekniset ja muut tapahtumat!

Kiitos Fuengirolan kaupungille ystävällisyydestänne ja avustanne kun olemme useina vuosina saaneet kokoontua kaupungin omistamiin tiloihin.

Kiitos Luojalle, kun annoit meille kauniin ja sateettoman juhlapäivän.

Näin paljon mahtuu kiitoksia yhdelle päivälle.

Paavo

Ps. Seuraavalla aukeamalla on kuvakooste juhlapäivän tapahtumista.

Kuvakooste Rauhanpalatsista

Kuvat Pekka Savolainen



Yllä Karjalan Kärri -
tanssiryhmä, keskellä
lausuja Valma Rosen-
gren. Marjut Hurtig
saa ansiomerkin
Olavi Turuselta.
Alla Jämsän seudun
Reserviläiskouoro
Vinosyöttö. Juhlissa
esiintyivät myös mm.
Accordion-kvintetti,
Senioritanssijat sekä
koulun oppilaat.



Itsenäisyyspäivän juhlat 6.12.2015

Kuvat Paavo Kivelä

Juhlinta alkoi aamun lipunnostolla Girasolin taloyhtiön pihalla. Tervetulo-
sanat lausui Olavi Turunen, lippupuheen piti Katia Westerdahl ja musiikista
vastasi mieskuoro Örisevät (yläkuva). Pääjuhla pidettiin Fuengirolan Palacio
de la Paz'issa, jossa juhlapuheen piti suurlähettiläs Roberto Tanzi-Albi ja
tervehdyssanat lausui Fuengirolan kaupunginjohtaja Ana Mula (alakuva).



Kuvassa Ardalesin kylä,
joka sijaitsee 450 metriä
merenpinnan yläpuolella.



Kapellimestari Luis Ramirez johti
Helsingin Työväen Orkesteria
Kivinokan kesäjuhlissa Helsingissä.

Suomelan retkiä keväällä 2016

Suomelan matkojen tarkoituksena on tutustua Andalusian lähikyliin ja nähdä, millaista elämä ja maisemat ovat Aurinkorannikon ulkopuolella. Retket ovat päivämatkoja ja niiden hinta sisältää aina ruokailun, vierailukohteiden sisäänpääsymaksut sekä bussin ja opastukset.

Tammikuussa 23.1. lauantaina retkeillään Malagan vuoriston maisemiin **Villanueva del Trabuco**n hurmaavaan valkoiseen kylään tutustumaan oliiviviljelmiin ja oliivioljyn valmistukseen. Retken hinta 50€ sisältää espanjalaisen aamupalan vanhan oliivipuristamon tiluksilla, oliivien keruun puista, oman öljyn puristamisen kotiin vietäväksi sekä maukkaan lounaan tilalla. Lähtö Fuengirolasta klo 8.30, paluu noin klo 17. Vastuullinen järjestäjä on Andalucian Experiences, Ulla on mukana tulkaamassa.

Helmikuussa 14.2. sunnuntaina tehdään perinteinen retki **Ardalesin Feria de Matanzaan** eli sianteurastuksen jälkeisiin kyläjuhliin, missä on tarjolla ilmaisia maistiaispaikallisista tuotteista: juomia, leivonnaisia ja tietysti siasta tehtyä makkaraa sämpylän välissä. Juhlan jälkeen paluumatkalla ruokailu valkoisessa kylässä Casarabonellassa. Lähtö klo 10.15. Retken hinta jäseniltä on 35€ ja muilta 45€.

Maaliskuussa retkeillään yleisön pyynnöstä uudelleen **Setenilin** taianomaiseen kaupunkiin, ~kaupunki kiven sisällä.

Tule ilmoittautumaan hyvissä ajoin matkoille toimistoon maanantaisin tai keski- tai viikkoisin klo 12–15. Kyselyt voi tehdä myös ulla.turtola@gmail.com

Matkaterveisin Ulla

Helsingin Työväen Orkesterin viihdekonsertti Suomelassa
sunnuntaina 17.1.2016 klo 18 johtajana Luis Ramirez. Liput 5 €.



Suomelan oma kuoro **Helisevät** valmistautui 28.11. 2015 pikkujoulun esiintymiseen tukenaan **Isovaarit**-duo.

Lehden kevennyksenä julkaistavaa pakinasarjaa jatkaa kertomus ympäristötekijöiden vaikutuksesta lapsen henkiseen ja fyysiseen kehitykseen.

Tammikuun pakina

Sirpa-Elina, tammikuun seitsemäntenätoista 11 vuotta täyttävä tyttölapsi, oli jo neljän päivän ajan kärsinyt hirvittävästä vatsatautiasta. Otsa hiessä tyttö oli maannut vuoteellaan, heittelehtinyt välillä kyljeltä toiselle, väännellyt käsiään epätoivoisesti ja rukoillut äitiään, että tämä auttaisi häntä.

Äiti arveli, että tyttöä vaivasivat vain tavallista pahemmat ilmavaivat (flatus). Syyslato oli vasta korjattu, ja vanhemmat tiesivät Sirpa-Elinan syöneen ahnaasti ruisruutispuroa, jonka tiedetään akkiseläntään aiheuttavan kyseisiä ongelmia.

Tytön isä, tytön koillismaalainen metsuri, jolle Toronton yliopisto oli kaksi vuotta aikaisemmin myöntänyt maa- ja metsätaloustieteen kunniaatohtorin arvon, kuunteli aikansa tuvan penkillä ainokaisensa vaikerusta, painoi lakin päähänsä ja lähti hakemaan avuksi kälyään, joka paikkakunnalla oli tunnettu kansanparantaja.

Käly saapui, sitoi tytön kädet nahkaremmillä sängyn pätyyn ja alkoi hieroa Sirpa-Elinan vatsaa, joka vaikutti kovasti turvonneelta. Sitten hän pyysi avuksi tytön äitiä ja yhdessä naiset painoivat tytön vatsaa tarkoituksenaan saada flatus irtomaan.

Isä katseli toimistusta penkiltä ja näki, kuinka noin ämpäriäinen nestettä valui lattialle. Samassa syysauringon viimeiset säteet osuivat nestelammikkoon ja tuvan kattoa kohti kohosi sateenkaari.

Naiset keskeyttivät hieromisen, Sirpa-Elina huokasi ja synnytti ensimmäisen lapsensa, lähes viisikiloisen tyttövauvan, jonka päätä peitti kullankeltainen pitkä kihara tukka.

Lapsi hymyili, ojensi heti pienet pulleet sormensa äitiään kohti, hamusi rintaa, mutta

sellaisiahan Sirpa-Elinalla ei vielä ollut. Ei itse vielä edes ymmärtänyt tapahtunutta. Vaitonaisina aikuiset tuijottivat vastasyntynyttä. Kaunis lapsi. Ei muistuttanut äitiään eikä muitakaan perheenjäseniä, mutta vaikutti muuten normaailta.

Käytännön ihmisinä naisia huoletti lähinnä lapsen ruokkiminen. Äidistä ei olisi huolehtimaan lapsesta, alakoulun neljäs luokka oli vasta alkanut ja koulukyyteineen päivän pituudeksi tulisi lähes kymmenen tuntia nyt, kun Töpäsvaaran kyläkoulu oli lakkautettu. Ei vastasyntynyt niin kauan selviäisi.

Korvikemaitojen hankkiminen kunnan keskustasta olisi mahdollotonta autottomille eikä ketään imettäjäksi sopivaa ollut lähitienoilla.

Kukaan naapureista, sen paremmin kuin perheenjäsenistäkään, ei ollut ollut tietoinen Sirpa-Elinan raskaudesta. Tytön äiti ei tiennyt tämän olleen edes sukukypsä. Poikastyväkkään ei tiedetty olleen, joten tapahtuma vaikutti mystiseltä, muistutti jotain vuosituhanten takaista.

Sitten Sirpa-Elinan isä, kunniaatohtori ja aikoinaan historianlääkysnä hyvin lukenut, muisti, että muinaisessa Roomassa lapsen imetyksestä olivat huolehtineet sudet. Ehkäpä Jehu, vasta penikoinut rotupuhdas ja palokittu Suomen ajokoiranarttu voisi imettää lasta omien pentujensa lisäksi. Voisihan se tällä tavalla olla hyödyksi nyt, kun siitä ei tänä syksynä oikein ollut hirvimetsälle, kun se ei suostunut jättämään pentujaan yksin.

Kunhan päästäisiin helmikuulle ja hankikantoon, pennut olisi jo luovutettu ja lapsi voisi siirtyä syömään soseutettua ruokaa ja koira olisi valmis jänisjahtiin.

Mutta, miten saada Jehu hyväksymään vastasyntyntä pesueeseen? Koska koira nuolee pentunsa puhtaaksi syntymän jälkeen, ajateltiin saman tepsivän vauvaankin. Lapsi kannettiin pärekoriin, missä Jehu makasi pentuineen. Epäillen koira nuuhki sitä hetken, mutta alkoi sitten hellästi nuolla vauvaa puhtaaksi ja siirsi sen sitten varovasti tassuillaan lähemmäs nisiä. Pian lapsi alkoikin imeä koiran nisiä. Muut, vielä sokeat pennut, nuuhkivat inisten tulokasta, hyväksyivät sen sitten empimättä joukkoonsa.

Lapsen äiti siirtyi tuvan pöydän ääreen harjoittelemaan jakolaskua, mutta Sirpa-Elinan äiti ja isä katselivat pesuetta kyynelisin. Eivät he koskaan olleet ajatelleet, että isovanhemmiksi tuleminen oli tällaista.

Pienokainen varttui nopeasti, liiankin nopeasti, jos vertaa äidinmaidolla ruokittuihin vauvoihin. Kolmen viikon ikäisenä tyttö, jota kutsuttiin Aura Aamuruskoksi, alkoi kontata ja kuukauden ikäisenä hän oli jo sisäsiisti, nosti jalkaansa, kuten koiraveljensä ja teki tarpeensa siististi korin viereen asetetun Maaseudun Tulevaisuuden päälle.

Hampaat puhkesivat kuuden viikon iässä, ja vieläkin pienet hampaanjäljet on nähtävissä tuvan keinutuolissa.

Kun lapsi oli puolen vuoden ikäinen, kaunis kultahiuksinen tyllerö, isovanhemmat erottivat hänet päivisin koirasta ja tarjosivat kiinteää kotiruokaa. Erityisesti voisapaistetut ja tönnkösuolatut muut olivat lapsen mieleen. Öisin Aura Aamurusko kuitenkin mieluiten nukkui Jehun viereessä.

Tytön hajuaiisti oli hyvin kehittynyt. Vain ilmaa pihassa nuuhkaisemalla hän tiesi, koska postinkantaja oli jättänyt päivälehden laatikoon kilometrin päähän.

Lukemaan lapsi oppi puolitoistavuot-

taana katseltuaan, kuinka vaarinsa luki lehteä tuvan pöydän toisella puolella. Tekstin piti tuki olla hänelle ylösalaisin, mutta nopeasti ja oikein hän luki, oikealta vasemmalle tietenkin. Ei minkäänlaista merkkiä suvun sisäsiistiyydestä johtuvasta lukihäiriöstä (dyslexia).

Kolmivuotiaana Aura Aamurusko herätti ensimmäisen kerran huomiota kunnan keskustassa. Ei mitenkään suunnitellusti, mutta hän karkasi isovanhemmiltaan, kun nämä istuivat matkahuollon baarissa ja särpivät olutta linja-autoa odotellessaan.

Tyttö oli tavannut perussuomalaisiin kuuluvan kunnanvaltuuston puheenjohtajan ja keskusteli tämän kanssa tukipakettien järjestämisestä syrjäseudun vanhuksille.

Ihmeteltiin lapsen viisautta ja häntä jopa verrattiin eräaseen toiseen, joka oli hämmästyttänyt ihmisiä 12-vuotiaana.

Jostain syystä tyttö piti Jehua oikeana äitinään ja halusi nukkua selkää vasten koiran lämmintä turkkia. Isovanhemmat joutuivat rakentamaan suuremman koirankopin, jotta molemmat mahtuivat siihen. Se eristettiin sisäpuolelta pakkasenpitäväksi kymmenen sentin solumuovilevyillä (styrox) ja lattialle laitettiin Posiolla auton alle jääneen poron talja. Ihmeen hyvin siellä tarkeni, vaikka vielä helmikuun lopulla yölämpötila laski alle kolmenkymmenen pakkasasteen.

Varsinaisen läpimurtonsa tyttö teki kunnan terveyskeskuksessa, jonne ei mennyt mummonsa kanssa saadakseen kuusivuotiaana MPR-rokotuksen (tuhkarokko, sikotauti, vihurirokko).

Jatkoa edelliseltä sivulta.

Odotushuone oli täynnä ihmisiä kuten tavallista. Monet olivat odottaneet jo useaman tunnin. Aura Aamurusko kulki toisen luota toisen luo, nuuhkaisi ihmisiä ja teki tar-kan diagnoosin. Keuhkokuume, diabetes, eturauhassyöpä, masennus, työtäkarttava ja niin edelleen. Kertaakaan hän ei erehtynyt. Ihmeissään hoitajat ja keikkalääkärit katsoivat tyttöä. Tuota pikaa jonot oli purettu, kun henkilökunnan tehtäväksi jäi vain reseptien ja sairaslomien kirjoittaminen.

Sovittiin, että tyttö tulisi joka arkipäivä potilaita nuuhkimaan yhdeksästä kahteen-toista. Ne ajat sopivat parhaiten linja-autojen kulkuun, eikä pitkiä odotusaikoja tulisi. Mummulle, joka toisi Aura Aamuruskon kirkonkylään, luvattiin ilmaiset kahvit palvelutalossa.

Nuuhkiminen järjestettiin lääkärin vastaanottohuoneessa, sillä ei haluttu loukata potilaiden intimitettisuoja. Samasta syystä mummo ei saanut juoda kahvia terveyskeskuksen kahvilassa.

Nämä järjestelyt paransivat huomattavasti muuttotappiokunnan taloutta. Tarvittiin enää vain yksi lääkäri entisten neljän tilalle. Lääkärien tyhjäät työsuhdeasunnot voitiin antaa turvapaikanhakijoiden majoitukseen ja valtio maksoi niistä kunnalle sopivan vuokran.

Kun Aura Aamurusko aloitti peruskoulun, hänen koulupäivänsä lyhennettiin niin, ettei kunnan terveydenhoito kärsinyt. Lahjakkaana lapsena hän sai ylioppilaslakin poikkeusluvalla ilman kirjoituksia täyttäessään yhdeksän vuotta. Ja lääketieteen kunnia-tohtorin arvon konfirmaation yhteydessä.

Entä Jehu. Koiravanhus siirtyi ajasta ikuisuuteen kolmentoistavuoden ikäisenä jäätyään työtäpaturmassa tukkirekan alle. Rusakko, jota Jehu oli ajamassa, selviytyi hengissä.

Aura Aamuruskon suru on ylitseppääsemätön, ja joka äitienpäivä hän vie kukkia Jehun haudalle. Onhan hän, nyt jo nuori neito, suotuisten ympäristötekijöiden tulos.



Kirjoittajien vertaisryhmä

kokoontuu tammikuussa maanantaisin klo 15.30 – 16.30.

Jos sinulla on ollut ajatusta kirjoittaa Elämän kaartasi tai muita tekstejä, tule mukaan.

Työskentelytapa selvää ryhmässä. Tiedustelut ja ilmoittautumiset:

Kaija, puh. 634 317 196

Suomelan Golfkerho



PUHEENJOHTAJA: Kari Eklund, 651 777 523, keklund6@hotmail.com

VARAPUHEENJOHTAJA: Eero Rautio, 606 165 921, eero.rautio@hotmail.com

KILPAILUTOIMINTA: Kari Eklund ja

Sirpa Kauppi, 637 258 927, make.kauppi@gmail.com

VALMENNUS: Tapani Saarentola, 664 672 111, tapani.saarentola@tsgolf.fi

TIEDOTUS: Ilkka Ulander, 694 427 155, ilkka.ulander@gmail.com

GOLFSÄÄNNÖT: Mikko Saarinen, mikko.saarinen@traer.fi

Lisätietoja: www.suomela.info/toimintapiirit/golf-kerho

Anna elämän kelluttaa

Jos laiva purettaisiin osiksi, moni yksittäinen osa uppoaisi. Potkuri uppoaisi. Peräsin uppoaisi. Mutta kun osat kootaan yhdeksi kokonaisuudeksi, pysyy laiva pinnalla.

Samoin on ihmisen elämän eri vaiheiden laita. Jotkut niistä ovat olleet traagisia. Toiset ovat olleet onnellisia. Mutta kun ne yhdistetään, muodostavat ne aluksen, joka pysyy pinnalla ja kulkee eteenpäin.

Se suo meille mahdollisuuden olla liikaa murehtimatta niitä päiviä, jolloin kaikki ei onnistu niin kuin olisimme halunneet.

Mietitkö jollekin jotakin?

Lahjaa?

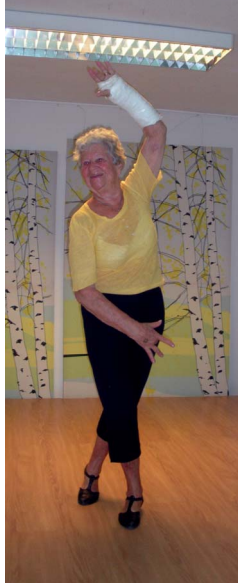
**Tule Suomelan
Hopeaseppiin ja
Lasiseppiin.**

Miellyttävää löytyy!

**Maanantaisin klo10.30 –
14.00 Suomelan salissa.**

**Jolla ei ole sydäntä auttaa,
ei ole oikeutta arvostella.**

Abraham Lincoln



Soft-jumpin vetäjä Raija vauhdissa

Ikinuori Raija pitää jumppatunnit vaikka käsi kipsissä. Kiitos Raija, että liikutat meitä!

Laila Hakkarainen

SOS-puhelin
suomenkielinen
päivystys 24/7
+34 618 56 66 03
vain ja ainoastaan
hätäpuhelut!

Tallenna numero
puhelimeesi.

SOS-puhelin

Puhelimessa päivystää kellon ympäri suomea äidinkielenään puhuva henkilö. SOS-tulkit eivät ole lääketieteen asiantuntijoita. Tulkin avulla saa hätäpueluun kielellistä apua.

SOS-tulkit puhuvat ja ymmärtävät espanjaa sekä suomea sujuvasti ja auttavat avun perille saamisessa puhelimen välityksellä.

Turvaopas ja Palveluhakemisto

Aurinkorannikon SOS-ryhmä on julkaissut uuden Turvaopaan ja Palveluhakemiston. Opasta saa mm. yhdistyksistä ja seurakunnalta.

Lisätietoja:
www.sosryhma.net

Suomelan sali:

Calle las Canteras 49, Los Pacos

Toimisto ja kirjasto:

Calle Las Viñas 54, Edif. Girasol,
ES-29640 Fuengirola

Toimisto ja kirjasto ovat avoinna
ma ja ke klo 12-15.

Tärkeitä numeroita:

Yleinen hätänumero	112
Poliisin hätänumero	092
Rikosilmoitus	902 102 112
Palokunta	080
Ambulanssi	061
TAXI	952 471 000

Suomelan jäsenmaksun 30e/toimintakausi (1.7. - 30.6.) tai 15e/kk
voi maksaa Suomelan toimistossa myös **pankki-tai luottokortilla**
tai pankkiin tilille **ES1130580822732720022492**

BIC SWIFT-koodi: **CCRIES2A**, Cajamar Fuengirola.

Maksajan nimi ja jäsennumero tulee merkitä selkeästi. Uuden jäsenkortin, mikä on myös Suomelan Golf-kerhon jäsenkortti, saa Suomelan toimistolta.

Suomelan viikko-ohjelma

Maanantai	09.15 – 10.15	Venyttelyjumppa 1	Suomela
	10.30 – 14.00	Lasi- ja Hopeasepät	Suomela
	12.00 – 15.00	Toimisto ja kirjasto	Girasol
	14.15 – 15.15	Espanja, Fantástico 1	Suomela
	15.30 – 16.30	Espanja, Fantástico 2	Suomelan toimisto
	15.30 – 16.30	Kirjoittajaryhmä (tammikuussa)	Suomela
	15.30 – 16.30	Vyötärön metsästäjät (helmikuussa)	Suomela
	15.00 – 17.00	Mölkky	Cantera-puisto
	16.45 – 18.15	Senioritanssi	Suomela
	18.30 – 19.15	Äijäjumppa (jatkuu helmikuussa)	Suomela
Tiistai	09.15 – 10.00	Keppijumppa 1 (jatkuu helmikuussa)	Cantera- puisto
	09.15 – 10.15	Español efectivo 2	Suomela
	10.30 – 11.30	Español efectivo 3	Suomela
	12.30 – 13.30	Rivitanssi (alkaa 26.1.)	Suomela
	14.00 – 16.00	Kirjallisuuspiiri	Suomela
	16.15 – 18.45	Kamarikuoro	Suomela
	09.15 – 10.00	Keppijumppa 2	Cantera- puisto
	09.30 – 13.00	Tiilkupiiri	Suomela
	12.00 – 15.00	Toimisto ja kirjasto	Girasol
	13.00 – 15.20	Hoidot ja mittaukset (helmikuussa)	Suomela
Keskiviikko	14.00 – 15.00	Lounas á la Suomela	
	16.15 – 16.30	Viikkotiedotukset	Suomela
	16.30 –>	Teemailta	Suomela
	09.00 – 12.00	Kädentaitopiiri	Suomela
	09.30 – 11.30	Luontopiiri kk:n 1. ja 3. to	Suomelan portilta
	12.15 – 13.15	Soft-jumppa	Suomela
	13.30 – 15.00	Helisevät	Suomela
	15.15 – 16.15	Español efectivo 3	Suomela
	15.30 – 16.30	Hei me osataan jo -espanjanryhmä	Suomelan toimisto
	16.30 – 17.30	Español efectivo 2	Suomela
Torstai	17.45 – 19.45	Kameraseura kk:n 2. ja 4. to	Suomela
	18.00 – 20.00	Golf-kerhon kokous kk:n 1. to (ei tammik.)	Suomela
	09.15 – 10.15	Venyttelyjumppa 2	Suomela
	10.30 – 11.15	Keppijumppa 3 (jatkuu helmikuussa)	Cantera-puisto
	10.30 – 15.30	Kuvataidepiiri	Suomela
	16.00 – 17.45	Veteraanikokous kk:n viim. pe	Suomela
	18.00 – 21.00	Karaoke	Suomela
	14.00 – 15.30	Elämäni tarina	Suomela
	16.45 – 17.45	Tietovisa	Suomela
	18.00 – 21.00	Tanssi-ilta, elävä musiikki	Suomela
Perjantai	09.00 –>	Mijas- kävely	lähtö Girasolin yläkulmalta
	15.00 – 17.00	Ohjelmaharjoitukset	Suomela
	18.00 – 20.00	Yhteislauluilta	Suomela

Tammikuun 2016 kuukausiohjelma

Pe 8.1.	klo 10.30	Kuvataidepiiri pystyttää näyttelyn
Su 10.1.	klo 12	Kuvataidepiiriin näyttelyn avajaiset, tarjoilua
Ma 11.1.	kevätkausi alkaa viikko-ohjelman mukaisesti	
Ke 13.1.	klo 14	lounas
	klo 16.30	teemailta: asunnonhankkimiseen liittyvistä asioista
		Sirpa Jokinen
To 14.1.	klo 9.30	Luontopiiri
	klo 17.45	Kameraseura
La 16.1.	klo 18	Tanssi-illassa musisoi Kari Koo, liput 4 e
Su 17.1.	klo 18	Helsingin Työväen orkesterin konsertti, joht. Luis Ramirez, liput 5 e.
Ke 20.1.	klo 14	lounas
	klo 16.30	teemaillassa Markku Vento esittelee uutuuskirjoja
La 23.1.	klo 18	Tanssi-illassa musisoivat Lea ja Eljas, liput 4e
Ti 26.1.	klo 12.30	Rivittanssi alkaa
Ke 27.1.	klo 14	lounas
	klo 16.30	teemailta: ortopedi Jyri Lepistö, jalkaterä- ja kantapääongelmien hoito
To 28.1.	klo 9.30	Luontopiiri
	klo 17.45	Kameraseura
Pe 29.1.	klo 16.15	Veteraanikokous
La 30.1.	klo 18	Tanssi-illassa musisoi Tapio Leppä

Tuoreimmat tiedot kotisivuilla www.suomela.info

Lisäyksistä ja muutoksista ilmoitetaan sen lisäksi teemailloissa, ilmoitustauluilla, Radio Finlandiassa, paikallislehdissä sekä facebookissa.

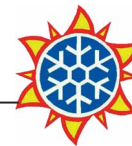
Jäseneksi voit liittyä Suomalain toimistossa tai maksamalla jäsenmaksun pankkiin.

30 euron kausi- (1.7.–30.6.) tai **15 euron** kk-jäsenmaksulla voit osallistua eri harrastuspiireihin. Espanjan opettaja ottaa tuntikorvauksen itselleen.

Suomalain jäsenkortilla saat huomattavia alennuksia mm. Biofac-laboratoriossa, Coliseon kuntosalilla sekä Lauron ja Mirafloresin golf-kentillä.

Kuvataidepiiriin näyttely SUOMELA KUKKII avajaiset sunnuntaina 10.1.2016 klo 12.

Näyttely avoinna tammikuun ajan.



Asociación Finlandesa Suomela

HALLITUS 2015–2016

Olavi Turunen, puheenjohtaja	634 343 066	olliboy3@gmail.com
Marjut Hurtig, tiedottaja	629 029 570	marjut.hurtig@gmail.com
Ritva Pekkanen, sihteeri	622 908 986	pekkannen.ritva@gmail.com
Riitta Tenngren, rahastonhoitaja	646 898 944	riitta.spain@gmail.com
Eero Rautio, golf	606 165 921	eero.rautio@hotmail.com
Matti Konkola, sali ja veteraanit	678 884 843	konkolamatti@gmail.com
Olavi Kurkela, tekniikka ja audiot	645 298 547	okurkela@gmail.com
Suomalain sähköposti		suomela@suomela.info
Suomalain fax	952 660 697	
Suomalain kotisivut		www.suomela.info

TOIMINTA- JA HARRASTUSPIIRIT

Akvarellipiiri, Helena Kääriäinen	+358 405 304 775	htkaariainen@gmail.com
Elämäni tarina, Seppo Pennanen		skp@seppopennanen.fi
Espanjan kieli, Tina Lindén	670 671 483	tina.linden@telefonica.net
Golf-kerho, Kari Eklund	651 777 523	keklund6@hotmail.com
Harjoittelijavaihto, Elisa Saukko	634 324 978	elisa.s@elisanet.fi
Harjoitt., venyttely ym. Sirpa Ruhanen	660 150 440	sirpa.ruhanen@telemail.fi
Helisevät-kuoro, Juho Autio	693 739 122	juhosak@gmail.com
Hopeasepät, Waltteri Piirtivaara	+358 503 302 888	waltteripiirtivaara@hotmail.com
Kamarikuoro, Rauno Myllylä	681 612 756	
Kameraseura, Olavi Kurkela	645 298 547	okurkela@gmail.com
Keittiö, baari Merja Putkonen	681 610 995	merja.hauhia@kolumbus.fi
kokki Veikko Liira	634 346 164	veikkoliira@gmail.com
Karaoke, Tane Aaltonen	634 363 500	
Kirjallisuuspiiri, Kaija Tyyskä	634 317 196	kaijaytyyska@gmail.com
Kirjasto, Kaarina Kämpe	699 696 287	kempe.kaarina@suomi24.fi
Kuvataidepiiri, Reetta Kiiski	634 328 106	reetta.kiiski@pp.inet.fi
Lasisepät, Maaret Rantapelkonen	634 351 157	lapin.kievvari@netti.fi
Luontopiiri, Veikko Makkonen	649 226 712	vema36@luukku.com
Mijas-kävely, Matti Konkola	678 884 843	konkolamatti@gmail.com
Oopperaretket, Riitta Mujunen	677 878 109	rimuju@hotmail.com
Ohjelmat+softjumppa Raija Ihanainen	687 313 193	girasol1@suomi24.fi
Retket, espanja ym., Ulla Turtola	645 059 708	ulla.turtola@gmail.com
Rivittanssi, Tuula Kaunisto	665 256 039	kaunistot@hotmail.com
Senioritanssi, Marja & Olavi Kurkela	605 294 046	marja.a.kurkela@gmail.com
Soittinryhmä, Rauno Järvinen	628 801 204	rauno.jarvinen@pp6.inet.fi
Suomalain Sanomat: toimitus Marjut Hurtig		marjut.hurtig@gmail.com
taito Ritva Pekkanen		pekkannen.ritva@gmail.com
Tietovisa, Raija I. & Matti Tuovinen	687 313 193	girasol1@suomi24.fi
Tilkkupiiri, Irja Kalske	+358 407 479 633	irjakalske@gmail.com
Veteraanitoiminta, Matti Konkola	678 884 843	konkolamatti@gmail.com

RESTAURANTE

Tipi Tapa

www.cerveceriatipitapa.es

TIISTAI TORSTAI LAUANTAI

Päivällinen 7:30 pm

Flamenco Show

TYYPILLISIÄ
ESPANJALAISIA
TAPAKSIA



627 635 890
951 311 630

Show 5€

facebook

Calle Málaga 4 Fuengirola (Málaga)

Meiltä puhelimet, liittymät ja netti:

- Edulliset puhelut
myös Suomeen

- Nettiliittymä, jolla Suomi-
television katselu onnistuu

Tervetuloa Moviteleen!

Avd. Jesus Santos Rein / Romeria del Rocio
Fuengirola, puh. 634 336 649
Ma-Pe 9-19, La 10-16
Suomenkielinen palvelu Ma-Pe 9-17

Tilkkupiirin näyttely
4.– 29.2.2016
avajaiset sunnuntaina
7.2. klo 12.



C/ Maestra concepción
Guidet 6, Los Boliches
Puh. 952 588 358