

Suomelan Sanomat

ASOCIACIÓN FINLANDESA SUOMELA • JÄSENLEHTI N:O 194 • MAALISKUU 2023



**Harrastuspiirien
kevätkatsaus**

**Unelma-asuntoa
etsimässä**

**Ota talteen
tapahtuma-
kalenteri!**



**Kirsi Oras
jatkaa Suomelan
puheenjohtajana**

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

RUOKAKAUPPA

MA-PE
10-19

LA
10-16



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

www.ewalds.fi • @Ewalds



JARIS RENTALS

SUOMALAINEN AUTOVUOKRAAMO
TAVARAKULJETUS
VARASTOINTIPALVELU

www.jarisrentals.com

+34 952 466 577

+34 640 199 604

TÄRKEÄT NUMEROT

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

Tervetuloa kirjastoön!

Asiointiin tarvitet vain
Suomelan jäsenkortin. Kirjasto
on auki maanantaina 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.

AJ FORSMAN
ABOGADOS

Asianajotoimisto

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

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





Yhteistyö ja kasvu

Kulunut toimintakausi on ollut Suomalalle historiallinen. Sadat uudet aktiiviset jäsenet, jotka ovat meidät löytäneet, ovat tuottaneet paljon iloa. Mikä onkaan hienompaa, kuin tänä kiireisenä aikana voida todeta, että yhdistyksemme voi hyvin ja että voimme tarjota mielekästä tekemistä sadoille ihmisille viikoittain.

Kiitos kuuluu meidän upeille vapaaehtoisille, jotka antavat aikaansa pyyteettömästi toisten hyväksi! Jo toisena vuotena peräkkäin hallitus on toiminut vajaalla miehityksellä ja haluankin kiittää koko hallitusta venymisestä ja aika-ajoin myös uhrautumisesta yhteisen hyvän eteen.

Meistä on kirjoitettu mediassa kuluneena vuonna todella paljon, mikä on elintärkeää, jotta ihmiset tietävät olemassaolostamme. Paljon peräänkuuluttamani yhteistyö alueen muiden toimijoiden kanssa on ottanut tuulta alleen ja kehittynyt paljon. Yhdessä olemme enemmän, nyt ja tulevaisuudessa!

Girasol-kiinteistössä on toteutettu korjaustöitä muun muassa salin sähköjen ja valaistuksen osittainen uusiminen. Myös Girasolin julkisivuremontti on loppusuoralla. Sen kustannus Suomalain osalta oli suuri, yli 6000 euroa, joka on iso lovi voittoa tavoittelemattoman yhdistyksen taloudessa.

Tätä kirjoittaessani ei vielä ole ollut vuosikokousta, joten uuden hallituksen kokoonpanosta ei ole tietoa. Toivon, että hallituksessa on paljon virtaa ja intoa huolehtia hienosta yhdistyksestämme täydellä sydämellä. Paljon menestystä ja tekemisen iloa kaikille valituille!

Maaliskuu on täynnä tapahtumia, esityksiä, upeita konsertteja ja tietenkin päättäjiaistanssit, joten tekemistä ei tule puuttumaan. Kaikille teille suomalaisille toivotan terveyttä, hyvää kevättä ja kesää.

Syksyllä sydämellisesti tervetuloa takaisin!

Kirsi Oras

Puheenjohtajalta: Yhteistyö ja kasvu	1
Maaliskuun sisällysluettelo	2
Päätoimittajalta: Kesä mielessä	3
Omaksi kodiksi tai sijoitukseksi	4
Hopean kiiltoa ja kädentaitoja	6
Katsaus harrastepiireihin	8
Tilkkupiirin linnut	10
Suomelan uusi hallitus	11
Teatteri Suomelan kuulumisia	12
Teatterivierailu Suomelaan	13
Wiklund: Uni on edelleen tärkeä!	14
Maanantain teematilaisuudet	15
Viikko-ohjelma	16
Maaliskuun tilaisuudet	17
Keskiviikon lounasmenu	18
Pikakelaus – uutisia lyhyesti	19
URHEILU	
Teräväinen: Vastuu on aina aikuisella	20
Golfilla kiireinen kausi	21
Harjoittelija tutuksi: Ida Liukkonen	24
Virkistävää keskustelua	25
Kirja-arvostelu: Hippi	26
Elokuva-arvostelu: Jope ite	27
Kesägallup	28
Espanjaa Sanin kanssa	30
Harrastuspiirien vetäjät ja yhteystiedot	31
Suomela-info – jäsenmaksut, -edut ym.	32



*Ota
talteen!*

Suomelan Sanomat Kustantaja: Asociación Finlandesa Suomela
Päätoimittaja: Riitta Pulkki, media@suomela.info
Toimittajat: Leena Keskiaho ja Jussi-Mikko Kesti Kannen kuva:
Ulkoasu: Ella Martela, taittaja@suomela.info Riitta Martela
Kuvaaja: Riitta Martela
Painopaikka: P&R GRAFIS, S.A., Mijas Painosmäärä: 2500 kpl
Lehti on ilmainen ja ilmestyy kuukausittain loka-maaliskuussa (6 nroa/v).



Kesä mielessä

Toimintakauden viimeinen lehti, maaliskuun Suomalais-Suomen Sanomat, on luettavissa. Lehden kuusi numeroa ja niiden 14 800 kappaletta on jaettu kauden aikana eri jakelupisteisiin. Ennätystä on rikottu, mikä on ollut Suomalais-Suomen trendi menneenä kautena. Lukijoiden laatu- ja taitotietoisuuden ja vaatimustason tunteen lehden sisällön suunnittelu on ollut haastavaa.

Suomalais-Suomen toiminta, Sanomat mukaan lukien, jää kesätauolle huhtikuussa ja jatkuu lokakuusta lähtien. Kausi on kulunut vauhdikkaasti, mutta niinhän sitä sanotaan, että aika kuluu nopeasti, kun tekeminen on monimuotoista ja antoisaa.

Suomalais-Suomen seuraa aistit avoimena näköalapaikalta yhdistyksen toimintaa ja jakaa tärkeää, informatiivista tietoa lukijoilleen. Lehdellä on merkittävä rooli edelleen tavoittaa lukijat ja täyttää heidän toiveensa. Jatkuvasti kehittyvä digitaalinen ympäristö tarjoaa jokaiselle mahdollisuuden eri tietolähteiden ja kanavien valintaan. Sanomien tavoitteena on edelleen kehittää lehden sisältöä ja lisätä erilaisia vuorovaikutteisia elementtejä, jotka kiinnostavat ja aktivoivat lukijoita, esimerkiksi espanjaa **Sanin** kanssa, kirja-arvostelut haasteineen, elokuva-arvostelut.

Toimittajat **Leena Keskiäho**, **Jussi-Mikko Kesti**, taittaja **Ella Martela** ja kuvaaja **Riitta Martela** muodostamme hyvin pienen tiimin. Tiimillä on toisiaan täydentäviä taitoja ja olemme sitoutuneet yhteiseen päämäärään. Ensiarvoisen tärkeitä ovat myös kaikki kolumnistit, erikoisartikkeleiden kirjoittajat ja valokuvaajat, mainostajat, Suomalais-Suomen hallitus, lukijoita unohtamatta, ilman teitä lehteä ei tehtäisi. Kiitos kaikille!

Vaikka kevät vielä viipyilee ja pitää otteessaan, niin kesän ihanuus ja auringon lämmittämät rantakivet palautuvat mieliin. Toimitustiimi toivottaa lukijoille hyvää ja rentouttavaa kesää! Liikutaan luonnossa, syksyllä viimeistään tavataan.

Riitta Pulkki



Omaksi kodiksi tai sijoitukseksi

Suomelasta tutut ja nyt myös teeveestä tutut henkilöt opastavat, miten unelma-asunto löydetään Aurinkorannikolta.

Suomen MTV3-kanavalla alkoi helmikuun kahdeksantena uutuuksien ohjelma *Unelma-asunto Espanjasta*. Se on 10-osainen niin sanottu lifestyle-reality-ohjelma, jossa asunnon ostosta kiinnostuneet tulevat Costa del Solille tavoitteena löytää ihanneasunto. Ohjelmaan valitut ostajat on löydetty hakumenettelyllä tuotantoyhtiön toimesta jo hyvissä ajoin ennen elokuussa 2022 alkaneita kuvauksia.

Mutta mistä löytyisi kiinteistönvälittäjät, jotka etsisivät ostajille sopivat kohteet? Tarvittiin kaksi ammattilaista, jotka ohjelman kuluessa myös kilpailevat keskenään siitä, kumman esittelemään kohteeseen ostajat päätyvät.

Emme tiedä, miten tuotantoyhtiö valitsi juuri heidät: **Kirsi Oras ja Markus Aho**. ”Than puskista se tuli. Vastasin puheluun,

jossa asia esiteltiin. Pyysin pari päivää miettimisaikaa”, Kirsi kertoo. ”Pientä paniikinomaista tunneskaalaa, piti pohtia, suostuisinko.”

”Puhelin on tosi tärkeä työväline. Koskaan ei tiedä, mitä vastaamisesta seuraa. Usein puhelu vaikuttaa jo heti työpäivän ohjelmaan. Aikataulut muuttuvat nopeasti”, Markus toteaa. ”Tilaisuuksiin pitää tarttua hetkessä.”

Jokaisessa jaksossa esitellään neljä kohdetta, jotka ostajat tutustuttuaan pisteyttävät yhdestä viiteen.

Kameran eteen

Molemmat toteavat, että esiintyminen oli luontevaa, koska sai olla omana itsenään ja omassa tutussa työssä. ”Jonkin verran saimme ohjausta siinä, miten kameran edessä

ollaan ja mihin katse suunnataan”, Kirsi muistelee syyskuun kuvaushetkiä. Markus toteaa: ”Oli myös kiinnostavaa seurata tuotantotiimin työskentelyä. Kuvauksiin osallistui yli 20 ammattilaista, joilla kaikilla oli oma erikoistehtävä.”

Katsoja voi löytää ohjelmasta aurinkoista mielihyvää, uutta nähtävää lähivuorien kylistä ja tutustua valtavaan asuntotarjontaan kerrostalokaksioista huppeisiin omakotitaloihin uima-altaineen.

Katsojana koin erikoisena havaintona kaksi asiaa. Usein ostajien budjetti ylittyi. Joissakin tapauksissa omaksi unelmakodiksi etsitty kohde alkoi kiinnostaa sijoituksena. Eikö riittäisi odotettavissa oleva vuosittainen arvonnousu? Omalla kodilla bisneksen teko voi olla työlästä. Pitää järjestää huollot, siivoukset, laskutukset, verot, luvat jne. Eräässä kohteessa oli ”lisäetuna” avokadoviljelmä, joka saattaisi tuottaa 15 000 euroa vuodessa, mutta tuskin ilman työpanosta.

Unelma ja arki

Ohjelman life-style-genre ei anna mahdollisuutta tutustuttaa katsojaa arjen asioihin. Esimerkiksi pitää ymmärtää, miten ostohinnan lisäksi tulee maksettavaksi noin 10 prosenttia kuluja, muun muassa arvonalisävero, notaari- ja maarekisterikulut sekä



mahdollisen asianajajan palkkio.

Kirsillä ja Markuksella on loistavat tiedot alueista ja kohteista, joiden kirjo on valtava. Hyvillä keskusteluilla yhdessä ostajan kanssa pohditaan, mitä ollaan hakemassa. Joskus unelmat voivat nousta pilviin, jolloin maltti olisi valttia!

Ihailtavan hyvin ja tyylikkäästi Kirsi ja Markus onnistuivat johdattamaan meidät katsojat ja ostajat Aurinkorannikolla asuminen kiehtovaan maailmaan. Nyt meillä Aurinkorannikolla on ihan omat, ei uutisankkurit, vaan asuntoankkurit.

Jussi-Mikko Kesti

Kuvat MTV / Riitta Sourander



Ohjelma on katsottavissa MTV3-kanavalla, Katsomossa ja C Moressa.

MTV:lle tuottanut Warner Bros - International Television Production Finland.



**Hopeasepät
ma klo
10.30–13.15
ja to 9–12**

Hopean kiiltoa ja kädentaitoja

Hopeasepät-kerhossa suosituinta on tehdä hopearenkaista ranne- tai kaulakoruja. Suomelan sepät osaavat käsitellä useita materiaaleja. Kysymys kuvan ruususta. Mikä on alkumateriaali ja mistä se on peräisin?

Hopeasepät kokoontuvat maanantaina ja torstaina Suomelan saliin. Kuulumiset vaihdetaan ja järjestetään työpöytä jokaiselle. Kerhon vetäjä **Jukka Mero** on valmistellut raaka-aineet, kuten hopealankaa metreittäin (paksuudet 0.6–1,2 mm), kiinnityslukkoja ja erilaisia yhteiskäyttöön soveltuvia laitteita. Sellaisia ovat hopealangan kiertopuikot, puikkojen sahaustuki, sahat, valmiiden tuotteiden kiilotusrumpu ja muuta. Jokaisella on omat henkilökohtaiset varusteet ja työkalut.

Vaikka askartelu vaatii keskittymistä ja rauhaa, puheen sorina kertoo, miten kollegoiden kanssa keskustellaan vilkkaasti.

Vertaistuki, oman osaamisen jakaminen neuvoin ja esimerkein on luontevaa. ”Miten sä tuon teit? – Katsopa, näin tämän osaan. – Älä kysy, tämä ei ole vielä puolivalmiskaan, puhutaan, kunhan edistyn.”

Hopealanka on tärkein alkuelementti. Millimetrin paksuinen lankaa maksaa 10 euroa metriltä. Kekseliääät sepät ovatideoineet levyä, jonka voi takoa hopealusikasta. Levyä taivuttaen tai kuviosahalla leikaten syntyy muutakin kuin hopearenkaista kootuja koruja.

Seppä **Jukka Suhonen** on viime aikoina käyttänyt ahkerasti lähtöaihiona hopealusikoita. Hauska esimerkki on kahvilusikan



varren koristellun pään irrottaminen ja siitä kehritelty riipus, korvakoru tai mitali.

Arvaa lähtöaiho! Kuva-arvoituksessa on Jukan tekemä koristeruusu. Vastaukseksi ei riitä kartonki, muovi tai metallilevy. Vääritykseen Jukka on käyttänyt kynsilakkaa. Vastaus sivulla 19.



Teksti ja kuvat Jussi-Mikko Kesti



Ahkerat sepät Pirkko Taponen, Elsi Heikkilä ja Sirpa Luoto.



Katsaus harrastuspiireihin

Terveysliikuntaa ja kuntoliikuntaa

Suomelan viikko-ohjelman mukaan joka päivä (lauantaita lukuun ottamatta) on mahdollisuus valita joko terveysliikunnan tai kuntoliikunnan ohjattu harjoitus. Sunnuntaista Mijas-kävelyä voi pitää kuntoliikuntana, varsinkin jos haluaa asettaa tavoitteeksi hyvän kunnon tai sen säilyttämisen ja liikkuu useammin, kuin kerran viikossa. Kuntoliikunnan edellytyksenä on aina riittävä teho ja harjoituksen pitää ylittää vähintään lievä hengästymisen kynnyks.

Suomelan padel on huippusuositua, harrastajia ja kilpailijoita on todella paljon. Padel-kentällä kunto nousee kohisten. Perinteiset terveysliikunnan ulkolajit, golf ja frisbeegolf, mölkky, petankki kiinnostavat ulkoilmaihmisiä. Lajeja yhdistää liikunta, luonto ja seurallisuus.

Suomelassa terveysliikunnan tarjonta on melko kattava. Keppijumppa, venytely, tanssi, tanssijumppa ja jooga pitävät

pintansa. Nämä klassiset liikunnan lajit, joiden tunnuspiirteitä ovat säännöllisyys, jatkuvuus ja kohtuullinen kuormitus tuovat myös iloa mieleen. Tunneilla kävijöiden määrä on kasvanut kauden edetessä.

Asahi, suomalainen terveysliikuntamuoto on uusinta uutta Suomessa. Sali pursuaa osallistujista, jotka ovat löytäneet kokonaisvaltaisen, yksinkertaisen mutta silti tehokkaan liikuntamuodon. Asahi on turvallista liikuntaa. Rentouttavien ja kehoitietoisuutta lisäävien liikkeiden jälkeen keho tuntee stressittömiä aistimuksia, keho on toimiva ja notkea.

Tule rohkeasti kokeilemaan!

Teksti ja kuva Riitta Pulkki

Käsityökerho

Käsityökerho on kokoontunut kaksi kertaa viikossa. Kävijämäärät ovat vaihdelleet 4–15. ”Perusajatus on se, että jokainen tekee omia töitään, innostuu toisen töistä oppien samalla joltain uutta. Mukava yhdessäolo ja



ajatusten vaihto ajankohtaisista asioista on kaiken suola”, kertoo piirin vetäjä **Ulla Turtola**. ”Syksyllä kudoimme sukkia joulumyyjäisiin ja teimme hittituotettamme 'miehenkorviketta', jota ilman ei voi olla. Joulukuussa saimme lahjoituksena 50 kerää 7 Veljestä -lankaa Hampurin merimieskirjokolta. Helmikuussa langat on jo ehditty kutoa. Hampurissa ne 100-vuotisen perinteen mukaisesti annetaan jouluna laivojen miehistölle. Helmikuun ajan Suomalaisen seinillä on ollut nähtävänä ristipistohuoneentauluja, joka oli yksi projekteistamme.”

Tilkkupiiri

Tilkkupiirin kausi on mennyt hyvin. Ryhmässä tilkkutöitä on tehnyt keskimäärin 10 naista.

”Syksyllä mukana oli rouva, joka ei tehnyt tilkkutöitä, mutta hänen tyttärensä, 11-vuotias **Elena**, halusi tehdä itselleen laukun. Ohjasimme hänet kankaiden luo ja hän valitsi sieltä mieleiset ja rupesi töihin. Laukku valmistui ja siitä tuli tosi hieno”, kertoo vetäjä **Eija Kovanen**. **Irja Kalske** toimi piirin vetäjänä ennen Eijaa. Nyt he ovat sopineet, että syksystä lähtien vetävät yhteisvoimin tilkkupiiriä. Suunnitelmassa on myös matka Ave-junalla Madridiin katsomaan espanjalaisten tilkkunäyttelyä.

Keramiikkakerho

Keramiikkikerhossa osallistujia on ollut 8–14 henkilöä. Jokainen tekee omien suunnitelmien mukaan joko käyttö- tai koriste-esineitä. ”Käytämme matalanpolton savea, värejä ja lasitteita. Tällä hetkellä suunnittelemme maaliskuun näyttelyämme, joka on samaan aikaan kuvataidepiirin kanssa”, keroo vetäjä **Helena Björklund**.

”Ensi syksynä jatkamme samalla linjalla ja jokainen voi tehdä omia töitään mieltymyksiensä mukaan. Opetusta saavat sekä vasta-alkajat että myös kauemmin keramiikkaa harrastaneet.”

Mosaiikkikerho

Mosaiikkikerhon kuulumiset ovat pelkästään hyviä. Vetäjä **Raija Hedström** sanoo, että kausi on mennyt upeasti. ”Uusia harrastajia on tullut, keskimäärin ryhmässä on ollut 10–16 innokasta tekijää. Kauden aikana on syntynyt monenlaista mosaiikkitaidetta: ruukkuja, pöytiä, tuoleja, pannunalusia, tauluja – kukin on tehnyt töitä oman valintansa mukaan. Matkoja on tehty taitelijakotiin Herradurassa ja galleriaan Marbellassa.”

*Leena Keskiaho
Kuva Riitta Pulkki*



Tilkkupiirin linnut

Suomelan tilkkupiiri, Tilkku-Amigas toteutti lintu-aiheisen näyttelyn helmikuussa. Näyttelyn aihe sovittiin jo syksyllä piirin aloittaessa toimintansa. Jokainen sai itse määritellä oman työnsä koon, tyylin ja menetelmän, joiden mukaan suunniteltu lopputulos toteutui.

Nämä kaikki uniikit työt, joiden linnut ounastelivat kevään tuloa, olivat yleisön



nähtävillä salin seinällä. Näyttelyn iloiset värit ja vapautunut muutokieli herättivät katsojassa positiivisia tunteita.

Suomelan tilkkupiiri kokoontuu saliin harrastuksensa pariin aina keskiviikkoisin klo 9.30–13.

Teksti ja kuvat Riitta Pulkki



Kuva Tarja Pihlanen

Kuvataidepiirin ja keramiikkakerhon

kevätnäyttely

Kuvataidepiirin teematyöskentely on jatkunut kevään ajan. Kuvataidepiiriläisten inspiraation innoittajana on ollut Pablo Picasso ja hänen vahva persoonallinen taiteensa. Näyttely on avoinna Suomelan salissa maaliskuun ajan aina silloin, kun sali on avoinna. Keramiikkakerho myös osallistuu näyttelyyn ja työt ovat nähtävissä salissa samaan aikaan.

Maalarit maalailevat salissa pe klo 10–15 ja keramiikkakerho kokoontuu to klo 9–12.

Tule tutustumaan kädentaitoihin ja luovuuden maailmaan!



Suomelan hallitus 2023-2024

Asociación Finlandesa Suomelan jäsenistö kokoontui sääntömääräiseen yleiskokoukseen maanantaina 27. helmikuuta 2023. Kokouksessa valittiin yhdistyksen puheenjohtaja ja hallitukseen seitsemän jäsentä.

Kirsi Oras valittiin puheenjohtajaksi kannatusaplodein! Edellisestä hallituksesta jatkavat: **Esa Alm, Anne Koskimaa-Jaatinen, Seppo Moilanen ja Riitta Pulkki**. Uudet jäsenet ovat: **Erkki Hynynen, Veli-Matti Jaatinen ja Virpi Walenius-Jokinen**.

Riitta Pulkki

Kuvassa vasemmalta Veli-Matti, Virpi, Erkki, Riitta, Kirsi, Seppo, Anne ja Esa.

Kuva Jussi-Mikko Kesti



Vesa
Mäkinen on
Teatteri Suomalain
puheenjohtaja.

Teatteri Suomalain kuulumisia

Teatteri Suomalalla on nostetta. Katsojia on ollut paljon ja kehuja on tullut. Erityisesti *Tuntematon sotilas* on koskettanut lukuisten katsojien mieltä. Esitys vieraili Teneriffalla ja ensi itsenäisyyspäiväksi on suunniteltu vierailua Portugaliin. Uudet ohjaajat **Paavo Ässämäki** ja **Klaus Riste** muokkaavat esitystä ja siihen otetaan mukaan uusia kohtauksia.

Portugalin vierailu edellyttää avustuksen saamista. Teneriffan vierailuun avustus saatiin Maanpuolustussäätiöltä ja Suomi Seuralta. Suunnitteilla on myös fanibussi, jotta muutkin kuin esiintyjät ja ohjaajat pääsisivät mukaan. Fuengirolassa uusi versio esitetään kerran.

Vain Bocelli puuttuu -komedia nähdään vielä tämän kevään aikana. Toisessa sen rooleista on **Eeva Keinonen**.

Teatteri Suomalain tämän kauden esitystä *Albatrossi ja Heiskanen* seuraa uusi esitys, jonka ensi-ilta on syksyllä. Myös Fugesingers jatkaa esityksiään syksyllä.

Ulkopuolisia vierailunäytäntöjä on myös tulossa. Näyttelijä **Pekka Rätty** tuo vaimonsa kanssa *Olavi, laulu tulipunaisesta*

kukasta -esityksen ja *Vartiassa* -nimisen näytelmän tulee esittämään viiden hengen ryhmä Karstulasta.

Oma hallitus

Teatteri Suomalain laajentuminen on johdantanut tarpeeseen saada sille oma hallitus, joka suunnittelee ja valvoo toimintaa. Puheenjohtaja on **Vesa Mäkinen**. ”En ole näyttelijä. Olen laulanut karaokessa ja esiinnyin syksyllä elämäni ensimmäisen kerran teatterissa” hän kertoo.

Teatteria tehdään talkoohengessä. Yhdistys ei saa tuottaa voittoa, mutta toiminnan pitää pysyä plussalla, jotta seuraavaa kautta ei tarvitse aloittaa nolasta.”

Uusia laulajia ja näyttelijöitä etsitään koko ajan. ”Oikea kysymys ei ole, olenko hyvä, vaan olenko halukas. Ohjaaja löytää jokaiselle esiintyjälle hänelle sopivan roolin. Esiintyjät saavat mahdollisuuden näyttellä, ohjauksen ja lauluopetuksen. Laulajia ohjaa musiikkipedagogi **Tarja Leskinen**. Yhteys ohjaajiin, jos näyttteleminen kiinnostaa”, Mäkinen kehottaa.

Leena Keskihio

Teatterivierailu Suomelaan



Pasi Lampelan kirjoittama *Vain Bocelli puuttuu* on komedia unelmista, ris-kinotosta ja rakkaudesta. Nimetön ravintola nimettömässä kaupungissa ja alkamassa on aivan tavallinen ilta. Ravintolan takahuoneessa tarjoilija Mirkku (**Eeva Keinonen**) ja keikkatyöläinen Kaitsu (**Mikko Mutru**) kohtaavat ensimmäistä kertaa.

Tarina kertoo kypsällä iällä rakastumisesta, siitä miten pitäisi uskaltaa vielä kerran. Kohtaaminen on täynnä yllättäviä käänteitä. Mitä löytyy roolien ja pelkojen takaa? Uskalletaanko olla just sitä mitä ollaan?

Kirjailija Lampela on noussut 2000-luvulla Suomen tuotteliaimpien näytelmäkirjailijoiden joukkoon. Vuonna 2011 kirjoitettu *Vain Bocelli puuttuu* -näytelmä kantaesitettiin Tampereen KomEDIATEATERISSA. Tunnetuimpia näytelmän esittäjiä ovat olleet **Satu Silvo** ja **Reidar Palmgren**.

Tervetuloa komedian ja iloisen mielen esitykseen sunnuntaina 12.3. klo 18 Suomelan saliin. Liput 12 euroa ovelta tai ennakko- toimistolta.

Eeva Keinonen

Liput 12 €

ovelta tai ennakko-
toimistolta

**Pasi Lampelan kirjoittama
komedia kahdelle tarjoilijalle**

*Vain
Bocelli
puuttuu*

**sunnuntaina 12.3.
klo 18 Suomelan salissa**

Rooleissa: Eeva Keinonen ja Mikko Mutru

Ohjaus: Työryhmä. Oikeuksia valvoo: Näytelmäkulma.



Uni on edelleen tärkeä!

Haluan muistuttaa taas unen tärkeydestä! Monet myöntävät, että uni on merkittävä osa terveyttä ja hyvinvointia, mutta unen arvostus käytännössä jää muiden elämän rutiinien jalkoihin. Tämä näkyy siinä, että illalla, kun pitäisi mennä nukkumaan, tv:n katselu, soveltaminen ja kaikenlainen muu pikku puuhastelu kiinnostavat enemmän kuin valmistautuminen levolle käymiseen.

On hyvä tietää, että jokaisella meistä on oma unirytmisi, jota tulisi kunnioittaa. Jos esimerkiksi myöhästyit illalla oman unirytmisi alusta, elimistön virkistävät mekanismit aktivoituvat ja nukahtaminen vaikeutuu. Nukahtetuasi tärkeä syvä unen vaihe jää lyhyeksi tai liian pinnalliseksi. Tämä vaihe tulee yleensä unirytmisi alkupuolella ja on tärkeä aivojen puhdistumisen ja asioiden muistiin painamisen kannalta. Myös lihasten palautuminen ja lihasten kehittyminen aikaisempien treenien seurauksena tapahtuu tässä syvemmän unen vaiheessa.

Unirytmisi loppupuolella tulee REM-unien vaihe, jossa on toki myös lyhyitä, hieman syvempiä unen jaksoja noin 90 minuutin välein. REM-unien aikana näemme unia ja se on niin sanottua mielen terveydentilaa, eli käsittelemme asioita ja laitamme ne oikeaan järjestykseen. Jos heräämme säännöllisesti liian aikaisin, se voi vaikuttaa mielen terveyteemme. REM-unen aikana olemme pinnallisemmassa unessa ja herääminen voi siten olla herkeä.

Opettele tunnistamaan, mikä on oma unirytmisi! Milloin illalla avautuu oma niin sanottu uni-ikkunasi, eli aika, jolloin sinua alkaa väsyttää. Uni-ikkunan aikana vaikuttavat elimistön oma melatoniini sekä unipainehormoni, jonka määrä lisääntyy päivän aikana. Unipainehormonin muodostusta häiritsevät liian pitkät päiväunet tai kofeiinipitoisten tuotteiden nauttiminen. Uni-ikkunan aikana pitäisi olla siis sängyssä valmiina nukkumaan. Jos torkahdat lyhyesti tai sinnittelet uni-ikkunan yli, niin sinussa aktivoituvat virkistävät mekanismit ja silloin on vaikeaa saada unen päästä kiinni.

Sympaattisen hermoston aktivoituminen tekee unesta pinnallisemman ja heräät herkemmin, tällöin unesi ei ole levollista ja virkistävää vaikka nukkuisitkin. Sympaattisen hermoston toimintaa lisäävät stressi, alkoholin nauttiminen, tupakointi, uniapnea, liikunta lähellä nukkumaan menoa, tv:n katselu ja kännykän selaaminen. Yritä välttää edellä mainittuja! Myös nukahtamislääkkeet häiritsevät tärkeitä unen vaiheita merkittävästi ja unesi ei ole oikeasti levollista. Siksi niiden käyttö tulisi olla hyvin lyhytaikaista.

Hyvä uni vaikuttaa merkittävästi immuuniteettiin, vireystasoon, sydän-terveyteen, aivotointaan, muistiin ja mielen terveyteen sekä ennaltaehkäisevästi moniin sairauksiin. Siksi on tärkeää arvostaa unta ja valmistautua päivittäin tähän tärkeään vaiheeseen.

Jan Wiklund

Kirjoittaja toimii johtavana lääkärinä Costaklinikalla Fuengirolassa.

MAANANTAIN TEEMATILAISUUDET

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

6.3.

Konsulipalvelut tutuiksi

Konsuli evp. **Esko Seppälä** kertoo suomalaisten apuna ulkomailla olevista konsulipalveluista.
Vapaa pääsy.

Tervetuloa!

Kahvila/baari avoinna.

13.3.

Sol Eyes -klinikka esittäytyy

Lääkäri **Graciela Arjona** kertoo uudesta hiilidioksidilaserista, monipuolisesta kasvojen ihon hoitomenetelmästä.
Silmälääkäri **Petri Oksman** kertoo kaihi- ja ikänäköleikkauksista
Vapaa pääsy. Pullakahvitarjoilu.

Tervetuloa!

Kahvila/baari avoinna.

20.3.

Tulkkina maailmalla

Matti Rantala kertoo tulkin työstään tapausesimerkkien valossa mm. Kuubasta.
Vapaa pääsy.

Tervetuloa!

Kahvila/baari avoinna.

27.3.

Olé-lehden tarina

Päätoimittaja **Katia Wester Dahl** kertoo lehden syntytarinan.
Vapaa pääsy.

Tervetuloa!

Kahvila/baari avoinna.



Maaliskuu 2023

Ke 1.3.	13.30–15	Lounas: Tomaattinen katkarapu-kalakasari 6,50 /8 e
La 4.3.	19–22	Lauantaitanssit, Wille Rannila, liput 8 e
Ma 6.3.	16.15–16.30	Hallituksen jäsen kertoo tulevasta toiminnasta
Ma 6.3.	16.30–17.45	Maanantaiteema: Esko Seppälä, konsulipalvelut tutuiksi, s.15
Ke 8.3.	13.30–15	Lounas: Lasagne 6,50 /8 e
La 11.3.	19–22	Lauantaitanssit, Heikki Haapaniemi, liput 8 e
Su 12.3.	18–20	Teatteriesitys, Vain Bocelli puuttuu, liput 12 e, s. 13
Ma 13.3.	16.15–16.30	Hallituksen jäsen kertoo tulevasta toiminnasta
Ma 13.3.	16.30–17.45	Maanantaiteema: SolEyes esittäytyy ja tarjoaa pullakahvit, s.15
Ke 15.3.	13.30–15	Lounas: Kalkkunaa rakuunakastikkeessa, uunijuurekset 6,50 /8 e
La 18.3.	9–21	Suomela Open Express Tournament, Padel by Wekap, Los Pacos
Ma 20.3.	16.15–16.30	Hallituksen jäsen kertoo tulevasta toiminnasta
Ma 20.3.	16.30–17.45	Maanantaiteema: Matti Rantala kertoo tulkin työstään, s.15
Ma 20.3.	18–20	Golfkerhon kokous
Ke 22.3.	13.30–15	Lounas: Porsaan ulkofile, herkkusienikastike, perunat 6,50 /8 e
La 25.3.	13–18	Girasolin taloyhtiön kokous
La 25.3.	19–22	Kauden päättäjätanssit, Capitan Wallace duo, liput 8 e
Ma 27.3.	16.15–16.30	Hallituksen jäsen kertoo menneen kauden toiminnasta
Ma 27.3.	16.30–17.45	Maanantaiteema: Katia Westerdahl, Olé-lehden tarina, s.15
Ti 28.3.	17.15–18.45	Konsertti, viulisti Karoliina Koivisto, liput 8 e, s. 12
Ke 29.3.	13.30–15	Lounas: Currywurst 6,50 /8 e
Pe 31.3.	14–	Padelin kauden päättäjäisjuhlat

Tilaisuudet ja harrastuspiirit järjestetään Suomelan salissa ellei toisin ole mainittu, osoite Camino de la Cantera 49 AB, Los Pacos (Girasolin taloyhtiö). Tule ajoissa, niin ehdit nauttia kahvilan/baarin antimista.

Teatteri- ja konserttiliput voi varata ja ostaa ennakoon toimistossa ainoastaan käteisellä (ma klo 11–14 tai to klo 16–19). Tanssi- ja lounasliput myydään ovelta. Mahdolliset harrastemaksut suoritetaan vetäjille käteisellä.

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



Maanantai	9–10 10.30–13.15 10.30–12 11–14 11–14 12–13.30 13.45–14.30 14.45–15.45 15–18 16–17 16.15–16.30 16.30–17.45 17.15–18.15 18–20	Jooga Hopeasepäät/käsityökerho, s. 6 Lady-padel, Padel Los Pacos Toimisto ja kirjasto avoinna Leivonta Äijä-padel, Padel Los Pacos Asahi terveysliikunta Espanjan alkeiskurssi salissa, 7/9 e Petankki, Cantera-puisto Espanjan keskustelukurssi (0-taso) toimistossa, 7/9 e Hallituksen jäsen kertoo Suomen toiminnasta Teematilaisuus, eri tema joka viikko Espanjan alkeiskurssi toimistossa, 7/9 e Golfkerhon kokous, kk:n 3. maanantai
Tiistai	9–10 10.30–13.30 12–14 12–13.30 14.45–15.45 16–17 16–17 17.15–18.45 19–22	Venyttytely Mosaiikkikerho Mölkky, Cantera-puisto Lady-padel, Padel Los Pacos Espanjan jatkokurssi salissa 7/9 e Espanjan keskustelukurssi (jatkokurssi) toimistossa 7/9 e Iloa iltapäiviin Ulla Turtolan johdolla Viihdekuoro Canasta
Keskiviikko	9.30–13 10–11 12–14 13.30–15 14.45–15.45 15–18 16.30–20.30 16–17	Tilkkupiiri Keppijumppa, Cantera-puisto Padelmix, Padel Los Pacos Lounas, 6,50 /8 e Espanjan kurssi (edistyneet) toimistolla 7/9 e Petankki, Cantera-puisto Fugesingersin musiikkiharjoitukset Espanjan keskustelukurssi (edistyneet) toimistolla 7/e
Torstai	9–12 12–14 12.30–13.30 13.45–14.30 14.45–15.45 15–16.30 16–19 17–21	Käsityökerho/hopeasepäät/keramiikkakerho Mölkky, Cantera-puisto Tanssijumppa Asahi terveysliikunta Espanjan kirjallisuuskurssi (A1-A2 taso) toimistolla 7/9 e Jooga Toimisto ja kirjasto avoinna Teatteri Suomen harjoitukset
Perjantai	10–11 10–15 12–14 14–16.30 15–18 15.30–16.30 16.45–17.45	Keppijumppa, Cantera-puisto Kuvataidepiiri Padelmix, Padel Los Pacos Kirjallisuuspiiri toimistolla Petankki, Cantera-puisto Rivitanssi Lavatanssi
Lauantai	10–13 18–22	Teatteri Suomen harjoitukset Lauantaitanssit tai muuta ohjelmaa (seuraa ilmoittelua)
Sunnuntai	9–12 18–21	Mijas-kävely (lähtö Girasolin yläkulmalta) Musiikkia tai teatteria (seuraa ilmoittelua)

KESKIVIIKON LOUNASMENU

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



1.3.

Tomaattinen katkarapu-
kalakasari, riisi

8.3.

Lasagne

15.3.

Kalkkunaa rakuunakastikkeessa,
uunijuurekset

22.3.

Porsaan ulkofile,
herkkusienikastike, paahdetut
perunat

29.3.

Currywurst, lohkoperunat

Tervetuloa kirjastoon!

Suomelan kirjasto

Asiointiin tarvitset vain
Suomelan jäsenkortin. Kirjasto
on auki maanantaina 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 Pauli Kaasalainen



Leevi Hakola, Paavo Ässämäki, Kirsi Oras ja Ilkka Fonsen.

Rauhan lauluja

Aurinkorannikon Leijonat ja Suomela järjestivät maaliskuun 12. hyväntekeväisyysjuhlan *Rauhan lauluja & Tuntematon sotilas*. Lipun hinnasta viisi euroa lahjoitettiin keräykseen. Lipputuloista saatu keräystuotto lisättynä Suomen lahjoituksella oli 2500 euroa. Silä saatiin lisää kamiinoita ukrainalaisille. Kiitos yleisölle!

Kuulumisia Suomalasta

Radio Finlandian maanantaiset lähetykset Suomalasta jatkuvat, vaikka radioäänemme **Yrjö Risunen** jää tauolle. Ei hätää! Suomalasta löytyi tuuraajaksi **Jari Kaipainen**. Hänellä on myös radiotyön kokemusta. Lähetykset kuullaan nettiradiossa www.radiofinlandia.fi ja FM-taajuudella 102.6. Kuulemisiin!

Asukasmäärien kasvua

Aurinkorannikko on Málagan provinssissa väestömäärältään voimakkaimmin kasvava alue. Kyse ei ole syntyvyydestä, vaan



työperäisestä muutosta ja ulkomaalaisten halusta (muun muassa eläkeläisstatuksella) asua Costa del Solilla kirjautuneena residentteiksi. Tilastot *Instituto Nacional de Estadística* vuodelta 2022 osoittavat, miten eniten asukasmäärä kasvoi Málagassa. Viihtyisän Benalmádenan kasvu oli ennätyskelliset 3000 uutta asukasta, joista ulkomailta muuttaneita oli 1850. Marbellassa kasvua oli 2800 henkilöä.

Putoaako C.F Málaga?

Mikä on Málagan jalkapallojoukkueen tilanne, jos edustusjoukkue putoaa ammattilaissarjojen ulkopuolelle? Jos Malagalle käynäin, nouseeko naapurikaupungin *Juventud Torremolinos C.F.* tilalle? Voi ihmetellä, minkälaisen taloudellisen romahduksen Málaga Club de Fútbol kokeeka. Tuhat suomalaista Málaga C.F. Fan Club Finlandin jäsentä jännittää kotijoukkueen tilannetta. Otteluun 5.3. odotetaan ennätysyleisöä.

Koonnut Jussi-Mikko Kesti

Oikea vastaus sivun 6 kuva-arvoitukseen: [alostajan hernellettopurkki]

Lähetä oma uutisvinkkisi!

media@suomela.info



Kuva Riitta Martela

Vastuu on aina aikuisilla

Urheilussa on paljon hyvää, mutta siihen liittyy myös ilmiöitä, joita ei voida hyväksyä. Kansainvälisten tutkimusten mukaan valmennuskulttuuri käy painostavammaksi siinä vaiheessa, kun siirrytään harrasteurheilusta kilpaurheiluun. Eri lajeissa toimintamallit ja -tavat ja niiden hyväksyttävyys ovat erilaisia. Ronskeissa äijälajeissa, kuten jääkiekossa, meno on karskimpaa. Ylilyöntejä sielläkin tapahtuu, mutta ainakin huipulle halaajavan on se hyväksyttävä, mutta **Hannu Jortikan** kielenkäyttö ei sovi jauhusammuttimen korkuisille.

Kohua ovat herättäneet erityisesti tapahtumat tyttöjen muodostelmaluistelussa. Tuorein ilmi tullut tapaus on muodostelmaluistelujoukkue *Team Uniquen* päävalmentaja **Mirjami Penttinen**, joka Ylen tietojen mukaan käski joukkueensa tyttöjä yhdessä haukkumaan ja halventamaan ringin keskelle asetettua joukkueoveria. Valmentaja itse sanoo, ettei ole valmennustoiminnallaan halunnut loukata tai satuttaa yhtään urheilijaa tai vanhempaa. Mitähän tämä sitten on? Miten lapsi kokee kohtelun ja minkälaisen haavan se jättää kasvavan lapsen sieluun?

Samanlaisia ongelmia on myös voimistelussa. Rytmisen voimistelun ex-maajoukkueen voimistelijat ovat kertoneet ongelmien juontavan jo 1990-luvulta. Voimistelijoiden mukaan he kohtasivat kohtuuttomia vaatimuksia jo lapsina. Painetta aiheuttivat jatkuva laihduttaminen, ulkomuodon ja painon seuraaminen, kuukautisten puuttuminen, nöyryyttävät kommentit, kivun sietäminen, rasitusmurtumat, tulehdukset, loukkaantumiset, valtavat harjoitusmäärät, sairaana harjoittelu ja kilpailu sekä uupumus ja ylikunto.

EM-hopeamitalisti Jari Mönkkönen sanoo, ettei veisi omia lapsiaan rytmisen voimistelun huippuryhmään. Hän toteaa, että valmennuksessa täytyy olla perillä myös kasvatuksesta ja hallita pedagogiikan perusasiat. Samaa sanoo arvostettu valmennuksen toisinajattelija **Henrik Dettman**. Kun on kyse lasten tai nuorten toiminnasta, vastuu hyvinvoinnista on aina aikuisilla.

Markku Teräväinen

Kirjoittaja on Fuengirolassa asuva entinen urheilutoimittaja.



Veli Hietaranta ja Marjo Korhonen bunkkerissa. Kuva Golfkerhon albumi.

Golfilla kiireinen kausi

Suomelan golfkerhon jäsenmäärä on 350–500 henkilöä vuodesta riippuen. Aktiivipelaajia on jokaisessa kisassa ollut 30–60, ja kauden aikana yksittäisiä pelaajia 50–250. Johtoryhmän jäsenet ovat olleet siis täystyöllistettyjä.

Kisakenttiä vuosina 2022–2023 on ollut 10. Tiistaikisat on pelattu perinteisesti Cerrado del Águilassa 20 kertaa. Tämän kauden muut kentät on valittu jäsenten palautteen perusteella: Miraflores, Calanova, Río Real, La Cala, Lauro, El Chaparral, Alhaurin Golf ja Jiménezin par 3 -kenttä. Suomalalla on lisäksi erikoishintoja myös muilla kentillä.

Laurossa pelataan 19.3. Suomalaisen viralliset mestaruuskilpailut. Perinteiset

Suomelan kesäkisat Suomessa järjestetään tällä kertaa Tampereella 20.7. Lisätietoja näistä ja muustakin toiminnasta Suomalaisen nettisivuilla osiossa Golf.

On tullut myös paljon kyselyitä jäseniltä, jotka eivät halua kilpailla, ja sen vuoksi tulevassa toiminnassa tullaan tähän kiinnittämään entistä enemmän huomiota. Koska kausi päättyy maaliskuun loppuun, toivotamme kaikille jäsenillemme oikein hyvää kesää – tapaamisiin taas ensi syksynä täällä Aurinkorannikolla!

*Marjo Korhonen
Golfkerhon puheenjohtaja 2022–23*



Suomela-mölkyn mestaruuskisat 2023

Lauantai 11.3. yksinpelit (singeli) alkaen klo 10
Sunnuntai 12.3. kaksinpelit (dubbeli) alkaen klo 10

Paikka Parque de la Cantera, Los Pacos

Ilmoittautuminen

6.3. mennessä: molkky@suomela.info
tai WhatsApp / tekstiviesti +358 500 405 511
Kaksinpeliin voi ilmoittautua kaverin, ystävän tai perheenjäsenen kanssa. Toivotaan, että joukkueilla on nimi, joka pitää mainita ilmoittautumisen yhteydessä. Yksinpeli on henkilökohtainen. Osallistuminen on ilmaista, mutta pelaajilta edellytetään Suomen jäsenyyttä.

Markku Johansson, mölkkyisäntä



Suomela Frisbeegolfin kesäkisat

Keskiviikkona 7.6.2023 alkaen klo 12
Multian frisbeegolfradalla, Siltamäentie 5

Ilmoittautuminen 31.5.2023 mennessä:
frisbeegolf@suomela.info tai
WhatsApp +358 400 733 656

Sarjat: yleinen ja seniorit +50,
tasoitukset +70 -1 ja +80 -2

Kokoontuminen Camping Sinervässä klo 11,
Leiritie 12, Multia. Ruokailut ja majoituksen voi
varata tarvittaessa: Camping Sinervä,
+358 400 241 622, info@campingsinerva.fi.

Vaativalla radalla on 21 väylää.
Rataan voi tutustua verkossa
www.frisbeegolfradat.fi.

Tervetuloa!



**Tarjoukset
Suomelan
jäsenille**

LINSSIT, KEHYKSET JA KUULOLAITTEET

-30%

**ILMAINEN NÄÖNTUTKIMUS,
SILMÄNPOHJAKUVAUS JA KUULONTUTKIMUS**

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

**SUOMALAINEN
OPTIKKO**

FUENGIROLA PADEL by WEKAP

SUOMELA OPEN

18.03.2023

by NORDIC PADEL EXPERIENCE



Asociación Finlandesa
Suomela

Special lottery!!!

INSCRIPCIONES: 17€

www.padelmanager.com

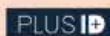
BALL SPONSOR/VOLA OFFICIAL



HEADSPONSOR
PATROCINADOR PRINCIPAL

Strand Properties®

THE FOLLOWING SPONSORS WILL ALSO BE ON SITE!





Harjoittelija tutuksi

Olen **Ida Liukkonen** (23) liikunnanohjaaja AMK-opiskelija Viipurista. Valmistun Haaga-Heliasta liikunnanohjaajaksi joulukuussa 2024. Intohimonani on auttaa ihmisiä löytämään liikunnan ilo ja saamaan liikunta osaksi tavallista arkea. Itse olen harrastanut monipuolisesti eri lajeja tanssista golfiin. Nyt arkielämäni kuuluvat kuntosalilla ja lenkkeily. Ohjaan Suomessa ryhmäliikuntaa viikoilla 9–13. Mielelläni myös autan hyvinvointiin ja liikuntaan liittyvissä asioissa parhaani mukaan, joten saa tulla juttelemaan.

Terveisin Ida

Konsertti

Heikki Poutasen organisoima musiikkitapahtuma on Suomessa tiistaina 28. maaliskuuta klo 17.15–18.45. Suomalaista viulistia, musiikin maisteri **Karoliina Koivistoa** säestää Heikki Poutanen.

Karoliina on aktiivinen ja monipuolinen freelance-muusikko. Hän soittaa useissa pohjoismaisissa orkestereissa. Sen lisäksi hän opettaa viulunsoittoa Rudolf Steiner-koulussa Kööpenhaminassa.

Liput 8 euroa ovelta. Tervetuloa!



Riitta Pulkki

Karoliina Koivisto, kuva Koiviston kotialbumi.



Virkistävää keskustelua

Filosofiakahvila luo tilan, jossa on mahdollista olla ilman tavanomaista naamiota. On mahdollista synnyttää ajatus ja keskustella muustakin kuin säästä.

Mikä on filosofiakahvila? Joukko ihmisiä kokoontuu esimerkiksi kahvilaan. On vetäjä, jonka alustuksen pohjalta käynnistyy keskustelu. **Marc Sautet** oli yksi muodinluoja. Hän käynnisti filosofiakahvilan Pariisissa vuonna 1992. Nyt niitä on samassa kaupungissa 200.

Filosofiakahvilaan osallistuminen on erilaista kuin osallistuminen filosofian kurssille. Kyse ei ole joidenkin sisältöjen opiskelusta. Vetäjä ei ole opettaja eikä etene kronologisesti: hän vetää harjoittamaan filosofiaa, keskustelemaan.

Filosofiakahvilan keskustelu virkistää ajattelua. Enää ei uskota lopullisiin vastauksiin, vaan uudenlaiseen ajatteluun ja kyseenalaistamiseen. Marc Sautet sanoi: ”Tähtäimessä on filosofinen hetki, siirtyminen mielipiteestä ajatukseen!”

Idea! Kun joku odottaa ja tavoittelee filosofista hetkeä, on kuin hän kurkottaisi

tähtiin, etsisi ihmettä. Sellaista pitää välttää. Se on epäfilosofinen asenne. Huolenaiheeni on enemmän se, löytyykö tahtoa filosofiaan – siis halua ajatella ja valmiutta pistää itsensä koetukselle. Tervetuloa mukaan!

*Jussi-Mikko Kesti koonnut
Pasi Färmiltä*

Osallistu filosofiakahvilaan!

Viikoittain:

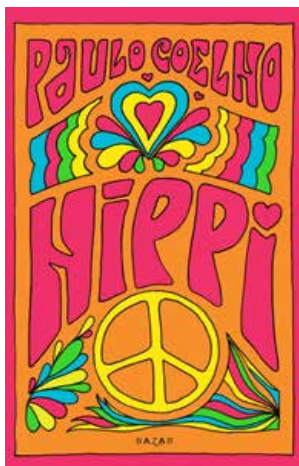
Ke klo 12 Torre del Marissa,
Massai Mara Beach Club,
Paseo Maritimo Poniente S/N.

To klo 16 Hotel Ilunion, Paseo Maritimo
Rey de España 87 (ent. Rafaelin aukio).

Ti klo 17 Zoomin välityksellä. Lisätietoja:
<https://koetinkivet.blogspot.com/>.

Tilaisuuksissa keskustelua
ohjaa Pasi Färm.

Kuva Bazarkustannus



Hippi – Paulo Coelho

Paulo Coelho on brasilialainen v. 1947 syntynyt kirjailija, jonka kirjoja on käännetty 69 kielelle ja myyty yli sata miljoonaa kappaletta. *Hippi* on Coelho'n vuonna 2018 ilmestynyt teos. Kirja pisti silmääni Suomalaisen kirjaston hyllyssä poikkeavan kantensa takia. Kannesta tuli mieleen 70-luku ja muistot nuoruudesta sekä se, että itse ei tullut kirjassa kuvattuna laista retkeä tehtyä.

Kirjailija sanoo, että tarina on tosi ja että hän on itse kokenut kaiken kirjassa kuvattuna. Hän kertoo tarinan itsestäänkin ikään kuin ulkopuolelta ja kirjoittaa kolmannessa persoonassa ”koska sillä tavoin hahmot pääsevät kertomaan elämästään omalla äänellään.”

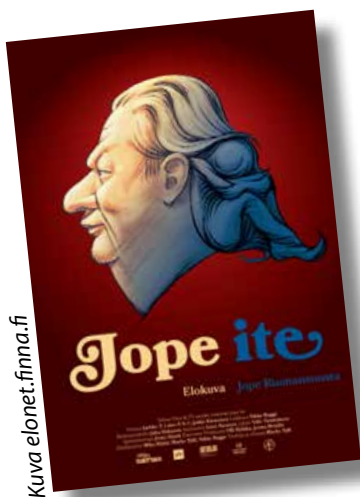
Kirja on kertomus bussimatkasta Amsterdamista Katmanduun ja kaikesta, mitä matkalla tapahtuu. Jos vähänkään miettii, millainen maailma oli 70-luvulla pitkäkatukaisen, kukkaiskansa kuuluvan nuoren näkökulmasta niin pääsee kärryille vastakkainasetteluista matkan aikana. Jos

Euroopassa vielä hyväksyttiin tai ainakin siedettiin poikkeavaa ulkonäköä ja käytöstä, niin mitä asenteet olivatkaan matkalla Etelä-Euroopasta itään päin. Kerronta on sujuvaa ja lukuelämys nautittava. Kirjaa oli hankala jättää kesken ja nyt, kun tätä arviota varten otin kirjan uudelleen käteeni, niin oli suorastaan pakko lukea tekstiä valikoidusti uudelleen.

Kirjan luettuasi tiedät, mikä oli hippikansan ”näkymätön posti” ja kenet Beatlesien suuri guru **Maharishi Mahesh Yogi** yritti vietellä ja pakottaa seksuaaliseen kanssakäymiseen. Ja jos jonkun mielestä *Magical Mystery Tour* on Beatlesien elokuvan bussi ja mainostempu niin tämän kirjan lukemisen jälkeen saattaa mieleen jäädä joku toinenkin näkemys siitä, mikä tuo Tour olikaan.

Seuraavan kirja-arvostelun kirjoittajaksi haastan Veli-Matti Jaatisen.

Seppo Moilanen



Enkeleitä toisillemme

Koomikko ja imitaattori **Jope Ruonansuusta** (1964–2020) julkaistiin helmikuussa hänen elämänsä ja uransa esittelevä elokuva *Jope ite*.

Hän syntyi Kemissä työläisperheeseen. Äidiltään hän peri musikaalisuuden, isältään kansanhuumorin. Jopea oli kiusattu rankasti kouluissa lihavuudesta ja hän halusi näyttää kiusaajilleen menestyvänsä elämässään. Hän näyttikin ja päätyi rakastetuksi kansantaiteilijaksi. Hän pääsi liikakiloista eroon leikkauksella ja ruokavaliolla. Hänen kohtalokseen koitui kurkkusyöpä.

Elokuva on kasvutarina, jossa työläispojasta varttuu kansantaiteilija. Haastateltuja on monta: äiti, vaimo, sisaruksia, ystäviä, kumppanuuksia, ihailijoita. Arkistomateriaalia on paljon, niissä esiintyy Ruonansuukin. Jope aloitti 16-vuotiaana imitoimalla ja tekemällä stand up -komiikkaa. Hän sai merkittäviä kumppaneita ja tukijoita sekä ilmaa siipiensä alle. Läpimurto tuli paikallisradioissa, kun Jope tuli tunnetuksi kautta maan. Valtaus jatkui televisioon ja internetiin.

Hän myös soitti, lauloi ja teki lauluja. Ikimuistoinen on hänen tekemänsä *Enkeleitä toisillemme* -kappale, jonka hän esitti muun muassa konsertissaan Fuengirolassa 2014.

Parhaiten Ruonansuu tunnetaan omasta *Jopet Show* -sarjastaan TV2:ssa. Hän toimi myös ääninäyttelijänä muutaman kerran. Vanhuutensa virikkeeksi Jope opetteli piirtämään karrikatyynejä. Jope halusi puhua koulukiusaamisesta kaikelle kansalle yhdessä presidentti **Sauli Niinistön** kanssa.

Reima Lehtimäki

Jope ite

Dokumenttielokuva
Jope Ruonansuusta

Tuottaja ja Ohjaaja

Marko Talli

Käsikirjoitus

Mika Räinen,
Nikke Bagge,
Marko Talli

Kuvaus

Jarkko T. Laine F.S.C.,
Jokke Kirmonen

Leikkaus

Nikke Bagge

Äänisuunnittelu

Juha Hakanen

Animaatiot

Jussi Turunen

Apulaistuottaja

Jenni Sääntti

Executive Producers

Olli Haikka,
Jorma Reinilä

Levitys ja markkinointi

SF Studios

Tuotanto

Yellow Film & TV

Ikäraja

Sallittu

Kesto

89 min.

Ensi-ilta

10.2.2023

Kuvat ja koonti
Riitta Pulkki

Kesägallup



Mietteitä kesän kynnyksellä. Mistä löytyy oma mansikkapaikka, onko se valoisten öiden pohjolassa vaiko kuuman etelän samettisessa miljöössä? Vuodenajan vaihtuessa Aurinkorannikon talvituristit muuttolintujen tavoin valmistelevat paluuta kotisuomen kesään. Suomelan Sanomat teki kyselyn kahdeksalle Fuengirolassa talveaan viettävälle lukijalle koskien heidän kesäsuunnitelmiansa.

Kesägallupiin vastattiin seuraavin miettein



Eliisa Ässämäen kesänvietto sujuu pääosin Keuruulla ja Petäjävedellä, Järvi-Suomen alueen vesillä soutaen ja lenkkipoluilla sauvakävelen. Eliisa palaa takaisin Fuengirolaan syyskuun puolivälissä lämmöstä nauttimaan ja kuntoa kohottamaan.

Paavo Kivelän kesä on Kouvolassa, Kausalan kylässä. Luopuminen perintönä saadusta kesämökistä vie kaiken energian kesän kuluessa. Hänen paluunsa takaisin Aurinkorannikolle ajoittuu ensi syksyyn tai vuodenvaihteeseen. Aikomuksena hänellä on myös hoitaa terveyttä, tavata vanhoja ystäviä ja pitää yhteydet Suomelaan kunnossa.



Ritva Pekkanen nauttii kesästä Etelä-Hämeen Janakkalassa, Vähikälän kylässä, Valajärven rannalla. Hänelle puutarhanhoito on yksi tärkeimmistä kesään kuuluvista harrastuksista. Lisäksi hän viettää aikaa lastenlasten kanssa hoitaen ja kaitsien heitä satunnaisesti. Syksyn varalle ei ole vielä suunnitelmia – aika näyttää.

Aarno Liimatainen jättää kesäksi Espanjan ja asettuu Konnevedelle, Keski-Suomeen, Kynsiveden rannalle. Hän tekee raivaushommia 4–5 tuntia päivittäin pari-kolme kertaa viikossa. Tämän lisäksi hän käy golfaamassa viikoittain. Paluu takaisin Los Pacosiin ajoittuu syys-lokakuun vaihteeseen. Syksyn aktiviteetteihin kuuluu golfin pelaaminen kolme-neljä kertaa viikossa. Tämän lisäksi etenemässä on seuraavan kirjan suunnitteluprosessi.





Jouko Reinikkalan kesä kuluu Kotkassa kalastellen ja metsämarjoja poimien. Hän palaa takaisin Los Pacosiin syyskuun 17. päivä jatkamaan vielä lämmintä syksyä normaaliin tapaan monenlaisiin harrastuksiin osallistuen.

Hannele Tommila suuntaa kesäksi Poriin. Vaihtelua kaupunki-elämään hän etsii mökkeilystä. Hannele palaa syyskuun 17. päivä takaisin Espanjan talveen nauttimaan lämmöstä. Saman tien syksy käynnistyy ja padelkenttä kutsuu. Hannelella on aikomus maalata, täydentää espanjan kielen taitoja ja matkustella ympäri Espanjaa, jos budjetti sallii.



Helge Björklundin talvi Espanjassa vaihtuu Sysmän Päijätsalossa vietettävään kesään. Päijänteellä veneily on Helgen ehdoton suosikki maastopyöräilyä unohtamatta. Autoihin liittyvä 2CV-harrastus kuuluu hänen kesäänsä, ja tietenkin perheen kanssa yhdessä vietetty aika. Helge palaa lokakuun alussa Espanjaan padelin pariin ja aikoo edelleen jatkaa maastopyöräiharrastustaan. Osallistuminen Suomelan harrastuspiireihin ja erilaisiin tapahtumiin kuuluu myös hänen suunnitelmiinsa.

Anne Koskimaa viettää kesän mökillä Uuraisilla sekä kodissaan Jyväskylässä. Kodin ja mökin lyhyestä välimatkasta johtuen päiväohjelman voi valita mieleisekseen. Kylmänä ja sateisena päivänä on parasta pysytellä kaupungissa. Anne nauttii upeista ulkoilumaastoista ja pihatöistä. Ystävät ja sukulaiset ovat tärkeä osa sosiaalista elämää. Lisäksi Jyväskylän runsaasta kulttuuritarjonnasta löytyy mieluista ajanvietettä. Syksyinen Espanja kutsuu aktiivisen elämän pariin Aurinkorannikolle takaisin Suomelan toimintaan ja espanjan kielen opintoihin.



Riitta



Jussi-Mikko



Leena



Ella

Toimitus toivottaa lukijoilleen hyvää kesää!

Situaciones de emergencia – hätätilanteet

Jatkoa helmikuun lehdestä.

E - ¿QUIERES DENUNCIAR?



F - RECUERDA...



G - ¿DÓNDE HA SUCEDIDO?



H - ¿CÓMO ERA?



INDICA EL COLOR

I - ¿QUÉ TE HAN SUSTRÁIDO?



J - ¿QUÉ HA UTILIZADO?



K - ¿CÓMO HA HUÍDO?



HARRASTUSPIIRIT

Opiskelu

Espanjan kieli	Sani Alba Nieminen	espanja@suomela.info	+34 687 671 032
Iloa iltapäiviin	Ulla Turtola	muisti@suomela.info	+358 50 585 8670

Kädentaidot

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	Vesa Mäkinen	teatteri@suomela.info	+358 50 539 9560
Viihdekuoro	Heikki Poutanen	viihdekuoro@suomela.info	+358 50 584 7269
Fugesingers	Kari Alajuuma	fugesingers@suomela.info	+358 40 076 4854
Kirjallisuuspiiri	Marja-Leena Koski	kirjallisuuspiiri@suomela.info	+358 40 190 6456

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
Venyttely	Riitta Pulkki	venyttely@suomela.info	+358 50 364 8113
Asahi	Riitta Pulkki	asahi@suomela.info	+358 50 364 8113
	Seppo Moilanen		+358 50 041 1426

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	mijaskavely@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

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

Toimisto ja kirjasto

Calle las Viñas 56, Edif. Girasol,
Los Pacos

Sähköposti info@suomela.info

Postiosoite

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

Aukioloajat

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

Jäsenmaksut

Vuosisijäsenyys on kalenterivuositainen, kuukausijäsenyyden jakso sovitaan liittyessä/maksettaessa.

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

Jäsenedut

Suomelan yhteistyökumppanit tarjoavat rahantarvoisia etuja. Asioidessasi esitä jäsenkorttisi. Tutustu jäsenetuihin nettisivuilla:

www.suomela.info/jasenedut

Jäseneksi voi liittyä

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

Maksun saaja

Asociación Finlandesa Suomela.

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

BIC-SWIFT-koodi CCRIES2AXXX.

Pankki Cajamar Fuengirola.

Jäsenkortti puhelimeen

Lisätietoja mobiilijäsenkortista nettisivuilla:

www.suomela.info/jasenedut/jasenkortti

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 Jone Viitanen	kokki@suomela.info	+358 40 221 5101

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

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

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

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



COSTAKLINIKKA

— LÄÄKÄRISI AURINKORANNIKOLLA —

- ✓ 100% SUOMENKIELINEN PALVELU
- ✓ KANTA -YHTEYS SUOMEEN
- ✓ ETÄVASTAANOTTO MAHDOLLISUUS
- ✓ SUOMALAINEN PERHEYRITYS

- ✓ 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

500€ alennus
välityspalkkiosta
yksinmyyntitoimeksiannosta
kaupanteon yhteydessä
Suomelan jäsenille.
Hyödynnä etusi nyt!



Kirsi Oras
Yrittäjä, kiinteistönvälittäjä LKV, API
kirsi@sunloma.es
+34 662949122



Marja Ruusuvirta Solis
Yrittäjä, kiinteistönvälittäjä API
marja@sunloma.es
+34 646376355

Calle Torrox 1, Local 2 • 29640 Fuengirola • www.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

