

Suomelan Sanomat

Asociación Finlandesa Suomela



JÄSENTIEDOTE HELMIKUU 2010

NUMERO 115



**Tietoa Suomelan
toiminnasta.
Vk- ja kk-ohjelmat.
Kontaktihenkilöiden
yhteystiedot ym.**

**Kamerakerho:
Meren mainingit V.M**

Terveisiä Suomen vanhan hyvän ajan talvesta ja Latvian Uuden vuoden juhlasta!

Matka Malagasta Suomeen aatonaattona oli koettelemuksia täynnä ja kesti yli kaksi ylimääräistä tuntia! Bussit, joihin oli aikonut, olivat tietenkin menneet. Olin kuitenkin vihdoin kello 05.30 jouluaattona Valkeakosken linja-autoasemalla kuuden asteen pakkasessa värjöttelemässä ja sain taksikuskin hereille. Kyllä tuntui jäätävältä Suomen talvi ilman pitkiä kalsareita! Siitä se joulu sitten alkoi. En nukkunut, mutta horroksessa olin parisen tuntia, niin etten ennen Joulurauhan julistusta ehtinyt edes kukkia ostamaan. Onneksi joku tonttu oli kuitenkin jääkaappini täyttänyt!

Pakkanen vähän hellitti parina alkupäivänä, niin että jopa loska roiskui. Mutta nyt tähän päivään mennessä ei se juuri alle - 20 C:n ole laskenut. Maisemat Suomessa ovat olleet harvinaista herkkua koko loman ajan. Myös Helsingin seudulla on upeasti lunta ja kauneutta. Vuosikausiin ei tällaista ole nähty. Hiihtoladut ovat olleet vilkkaassa käytössä, paitsi, että minä katkaisin sukseni viime juhannuksen aikoihin! Jäi toinen suksi autotallin sulkijamekanismin väliin. Ei ole tullut uusia hankituiksi, koska odottelen tulevaa ilmastomuutosta!

Auton kanssa oli alkuun ongelmia, kun olin varmuuden vuoksi täyttänyt diesel-autoni tankin syksyllä. Tietysti kesädieselillä! Poikani oli valtakirjalla hyvissä ajoin ottanut auton rekisteriin ja lähtenyt ajamaan ennen joulua - 25 C:n pakkasessa, ja tienposkeenhan se oli hyytynyt. Kun pakkasen vähän hellitti, piti nopeasti tyhjentää tankki ajamalla lähes 1000 km, jotta sai tankata talvinaftaa. Kyllä tuli kyläilyksi!

Välillä Espanjassa tuntuu, että on liikaa niitä ruokaherkkujen tarjoajia ja kaikenlaisia juhlia ja kutsuja, mutta täällähän sitä vasta on saanut maistella kaikkien tuttavien ja ystävien kinkkuja, kalkkunoita ja juhla-ajan herkkuja, joten kyllä vyötärö on koville joutunut.

Uusi vuosi, pakkasherran juhla vietettiin Riikan kauniissa kaupungissa. Riika on minulle ennestään tuttu kauniina kesäkaupunkina, tosin lähinnä ohikulkupaikkana. Nyt vietimme kolme lumisateista ja sohjoista vuorokautta siellä. Mieleen jäi ihania idyllisiä pikku kahviloi- ta, upeita rakennuksia, paljon patsaita ja talvitorit, joissa on erilaista matkamuisto-, vaate- ja rihkamatavaraa sekä glögiä tarjolla. Tunnelma on kansainvälinen. Kovasti oli eri kansallisuuksia liikkeellä, ruotsalaisia, venäläisiä, saksalaisia, italialaisia ja myös espanjalaisia. Riitta-ystäväni sai kerrata espanjan kieltä pitkästä aikaa.

Ilotulitusta seurassimme Reval-hotellin 26. kerroksesta, jossa on drinkkibaari. Latvialainen shampanja on loistavaa ja loi juhlatunnelmaa. Ruoka oli todella hyvää ja maukasta, ja la- jikkeita oli uskomaton määrä. Upea on myös Reval-hotellin Espa-kylpylä.

Kengät märkinä saavuimme uudenvuodenpäivänä 2010 Vantaalle Kaukoparkkiin kaiva- maan autoa lumesta ja jäätä yli 20 C:n pakkasessa ja purevassa viimassa.

Kohta tämä lysti Suomessa loppuu ja pääsen aloittamaan taas arjen sali-isäntänä Suome- lassa.

**Mitä parhaita elämän kevättä ja sykettä kaikille jäsenillemme ja niiksi aikoville!
Nähdään vaikkapa kuntoilun parissa!**

Seppo Mäntylä, sali-isäntä, hallituksen jäsen



VENYTTELY ON RENTOUTTAVAA



Etureisilihasten venyttely

- Istu tuolin reunalla oikealla pakaralla, oikea jalka edessä koukussa.
- Ota tuki tuolin oikeasta reunasta.
- Pidä venytys hetken aikaa, rentouta.
- Toista pari kertaa samalla jalalla.
- Suorita sama venytys myös toisella jalalla.



Pakarat

- Asetu selinmakuulle.
- Vie toinen polvi koukkuun vatsan päälle.
- Pidä venytys hetken, rentouta.
- Toista venytys muutaman kerran molemmilla jaloilla



Reisien takaosa

- Istu tuolilla. Nosta toinen jalka edessäsi olevalle tuolille polvi suorana.
- Taivuta hieman ylävartaloa selkä suorana eteenpäin.
- Rentouta ja toista venytys muutaman kerran molemmilla jaloilla.

Pohkeet

- Istu tuolin etureunalla ja ojenna jalka suoraksi eteen lattialle.
- Koukista nilkka ja kallista ylävartaloa eteenpäin selkä suorana.
- Rentouta ja toista venytys muutaman kerran molemmilla jaloilla.



Pohkeiden venytys

- Seiso kasvat seinään tai tuolin selkänöjaan päin. Astu askel kohti tuolia tai seinää ja ota tukea.
- Säilytä lantion ja rintakehän linja suorana.
- Pidä hetki, rentouta.
- Toista venytys molemmilla jaloilla muutaman kerran.



Pakara- ja selkälihasliike

- Kylkimakuulla alimmainen polvi koukussa.
- Päällimmäisen jalan nosto kantapäätä edellä suorana ylös.
- Laske jalka takaisin alas.
- Toista ohjeen mukaan.
- Tee sama toisella jalalla.



Jalkajumppa

- Pyöritä nilkkoja molempiin suuntiin ympäri.
- Harota varpaat
- Kipristä
- Kohota jalkaholvi painamalla varpaita lattiaan, rentouta.



Etüreiden ja pohkeen venytys

- Aseta tuolin selkänöja seinää vasten. Nosta toinen jalka tuolille, ota tuki selkänöjasta
- Säilytä lantion ja rintakehän linja suorana.
- Pidä hetki, rentouta.
- Toista venytys molemmilla jaloilla muutaman kerran.



Selkä- ja pakaralihasliike

- Selinmakuulla, jalat koukussa, kapeassa haara-asennossa.
- Nosta lantiota ylös alustalta jännittäen pakaroita.
- Laske lantio alas.
- Toista ohjeen mukaan.

KEVÄÄKSI KUNTOON!

Jouluherkuttelusta saattoi jäädä monelle muullekin kuin allekirjoittaneelle muutama ylimääräinen kilo ja liikkumaan lähteminen voi tuntua entistä työläämmältä. Näin alkuvuodesta on hyvä tehdä päätös aloittaa “uusi elämä” liikkumalla taas enemmän, jättämällä napostelu vähemmäksi ja tavoittelemalla hyvää kuntoa kevääksi.

Tammikuussa saimme jo pontta painonhallintaan Suomessa Ennin mainiolla kevenyskursseilla. Kevääksi kuntoon- teema tuntui sen jälkeen sopivalta helmikuun Suomelan Sanomiin. Yhden helmikuun teemaillan aiheena on “Terveyttä syömällä” ja siitä meille kertoo Aarne Luimula. Lisäksi kunnankehityksestä ja terveellisestä ravinnosta tulee Suomelaan puhumaan Kaisa Saarentola torstaina 11. päivä kello 12 ja mahdollisesti toisen keran vielä 18. helmikuuta.

Liikunta ja terveellinen ravinto ovat iso osa hyvinvointiamme. Liikunnalla on merkitystä toimintakyvyn säilymiselle ja hyvällä kunnolla on elämänlaatua kohentavia vaikutuksia. Mieli pysyy virkeänä ja kotona pärjää ikäämisenäkin mahdollisimman pitkään. Liikunta on myös yksi tapa ylläpitää sosiaalisia kontakteja, löytää ystäviä ja mukavaa tekemistä.

Kuntoilun aloittaminen ei ole milloinkaan myöhäistä. Arkkiatri *Risto Pelkonen* sanoo, että liikkuminen ei tuo ikuista nuoruutta, eikä se ole kilvoittelua elämän pidentämiseksi, vaan vapautta ja itsenäisyyttä, tervettä itsetuntoa ja hyvää mieltä. Liikunta estää kömpelöitymistä, se on hyväksi luille ja lihaksille, sydämelle ja mielen maisemalle, sielulle ja ruumiille.

Kaikille ei ole suotu vapaan liikunnan iloja sairauksien tai vammojen vuoksi, mutta lähes jokaiselle on löydettävissä jokin liikkumisen muoto. Terve liikunta ei ole hampaat irvessä rehkimistä, ei väkisin vääntämistä, eikä suorituspakkoa, vaan rentoa meininkiä. Itsekukin liikkukoon omien voimiensa mukaan, omalla tavallaan ja omaa tahtiaan.

Jos liikkuminen tuottaa iloa, se tuottaa myös terveyttä. Ja mitä enemmän liikkuu, sitä kauemmin liikkuu. Kukapa ei haluaisi liikkua omin neuvoin kaiken ikää. Liikuntaharrastuksen voi aloittaa missä iässä tahansa, eikä se ole myöhäistä milloinkaan, mutta mitä myöhemmin aloittaa, sitä varovaisemmin on lähdettävä liikkeelle. Terve järki ja omat tunteukset ovat viisautta liikunnassakin.

Tässä lehdessä on mukavia vinkkejä siitä, miten voi jumpata kotona ilman sen kummempia välineitä. *Marjut*

*Sohail-
kävelyn
osaanottajia
17.1.*



RISTON VIRIKEPIIRI

Nimeni on Risto ja aloitan yhdessä teidän suomelalaisten kanssa torstai-iltapäivisin virikepiirin kokoontumiset. Asun Kajaanissa ja opiskelen Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulussa sosionomiksi ja täällä Suomalassa olen työharjoittelussa aina maaliskuun loppuun asti.

Ajatuksenani on, että jatkamme torstaisin osittain siitä, mihin opiskelutoverini Sirpa syksyllä jäi. Toivon myös, että voimme yhdessä miettiä aiheita ja teemoja, joiden ympärille torstaiset kokoontumisemme rakentuvat. Itse näen, että jokainen kokoontumisemme voisi sisältää pientä liikunnallista herättelyä esimerkiksi venyttelyn tai tuolijumpan muodossa. Ja kun kroppa on saatu lämpimäksi, voimme jatkaa keskustelun merkeissä. Keskustelun teemoina voi olla vaikka oman itsensä tutkiskelu, lapsuuden muistelu tai tulevaisuuden suunnittelu. Toisaalta tämän päivän kiinnostavat aiheet kuten terveelliset elämäntavat, diabetes ja sen ennaltaehkäiseminen saavat meidät hyvän ja antoisan keskustelun syövereihin. Liike, keskustelu ja musiikki ovat elementtejä, joiden ympärille virikepiiri rakentuu.

Kokoonnumme torstaisin Suomalassa klo 14.00 ja aikaa on varattu aina klo 16.30 asti. Otan mielelläni vastaan toiveita ja ideoita aiheista ja asioista, joita voisimme virikepiirissä toteuttaa. Puhelinnumeroni on 645 290 882.

Tervetuloa mukaan!

SUOMELAN JÄSENKORTILLA
saa lainata yhdistysten
yhteisomistamaa
SYDÄMEN ETEISVÄRISTYKSEN
TUNNISTUSMITTARIA
MEDIVITALISTA

MITTEEPÄ TIET KU TÖKKII?

Mitteepä tiet, jos tietokonesj alakaa renkata? Ossootko korjata ite, vae maksakko isot rahnat huoltovirman kojjoottiloille? Jos et ossoo, ni luveppa tämä. Alakkaa mutkikkaammattii pelit kölökästä.

Jos tietokone kuatuu: Nosta se ylös. Vastasen varalle oes hyvä hommata asijalline ATK-tuki, parrunpätkä käyp hyvin.

Jos käättöjärjestelmä jummi: Käätä sitä nopeesti kiehuvasa veessä ja sitte pakastimessa. Näätä sille, miten palajon huonominni sen asiat voes olla. Eeköhön tokene.

Jos ohjelma katkijaa: Vaeha kanavvoo. Jos out alaikäne, tarkista, jotta ohjelma ei ou kielletty alta 16-vuotijailta. Jos ee aata, ni soeta televisijon ohjelmapäevystyksee.

Jos sähköposti ee kule: Uhkoo, että lopetat tykkänään konttuurissa käännin ja määät kyläkaappaan asijakkaaks.

Jos roessori takkuvaa: Se on kuitennii aena liijan vanaha ja aljtehne, nii että osta uusj.

Jos hiiri ei liiku: Pistä kissa vierreen yöksj. Eeköhän ala vaahti maestua.

Jos näättö pimennöö: Sammuta valot ja sano, että osattaa sitä tiälläkkii. Ja määä kalalle.



Viikko-ohjelma.

Maanantai	09.00 - 12.00	Hopeasepät	Suomela	
	12.15 - 13.45	Itämainen tanssi	Suomela	
	14.00 - 16.00	Toimisto ja kirjasto	Girasol	
	14.00 - 15.00	Espanjaa, Fantástico 3	Suomela	
	15.00 - 16.00	Fantástico 2	Suomela	
	16.00 - 17.00	Fantástico 4	Suomela	
	16.00 - 17.00	Kuntolentopalloa	Pacosin kenttä	
	19.30 - 20.30	Tangokurssi	Suomela	
	Tiistai	09.15 - 10.15	Rentouttava venyttely	Suomela
		10.30 - 12.00	Tietokone tutuksi, ennakoilom.	Suomela
13.00 - 14.15		Helisevät-kuoro	Suomela	
15.30 - 18.00		Kirjallisuuspiiri	Suomela	
19.00 - 20.30		Soitinyhtye	Suomela	
Keskiviikko	09.15 - 10.00	Keppijumppa	Girasolin patio	
	09.30 - 13.00	Tilkkupiiri	Suomela	
	14.00 - 16.00	Toimisto ja kirjasto	Girasol	
	16.00 - 17.30	Lounas á la Suomela	Suomela	
	17.15 - 17.30	Viikkotiedotukset	Suomela	
	17.30 -	Teemailta	Suomela	
Torstai	09.30 - 12.00	Luontopiiri	Suomela	
	12.00 - 14.00	Espanjan keskusteluryhmät	Suomela	
	12.00 -	Kuntotennis Mailapelikeskus C.	Cantera	
	14.00 - 16.30	Riston virikepiiri	Suomela	
Perjantai	09.30 - 13.30	Kuvataidepiiri	Suomela	
	14.30 - 17.00	Kamerakerho kk:n 1. ja 3. pe	Suomela	
	16.00 - 17.30	Veteraani-ilta kk:n viim. pe	Suomela	
	19.30 - 20.30	Tangokurssi	Suomela	
	20.30 - 21.30	Salsakurssi	Suomela	
	Lauantai	09.00 - 10.30	Jooga	Suomela
10.30 -		Kalakerho	Suomela	
18.00 - 22.30		Tanssi-illat	Suomela	
Sunnuntai	09.00 -	Mijas-kävely	lähtö Suomelan portilta	
	09.00 -	Sohail-kävely	lähtö Rafaelin aukiolta	
	Vuoristovaelluksesta ilmoitetaan erikseen samoin golf-kilpailuista Mirafloresissa.			
	15.00 -	Bingo!	Suomela	

Lisäyksistä ja muutoksista ilmoitetaan ilmoitustauluilla, Teva-radiossa, Suomelan kotisivuilla ja Uusi Fuengirola-lehden menopalstalla.
Suomela toimii - tule mukaan!

Jäseneksi voit liittyä Suomelan toimistossa tai teemailloissa.

25 €:n vuosijäsenmaksulla saat osallistua kaikkiin toimintaryhmiimme.

Kuukausiohjelma

Ke 3.2.	klo 16	lohikeitto
	klo 17.15	omat tiedotukset
	klo 17.30	teemaillassa Medivital
To 4.2.	klo 9	retki Nerjaan ja Frigilianaan
Pe 5.2.	klo 17	Runeberginpäivän runomatinea
La 6.2.	klo 18	tanssi-ilta, elävä musiikki
Su 7.2.	klo 14	Raimo Pekkanen liikennepäivä
Ke 10.2.	klo 16	lammaskaali ja kasvispata
	klo 17.15	omat tiedotukset
	klo 17.30	Midastelecom ja Aarne Luimula, Terveyttä syömällä
To 11.2.	klo 12	ravinnosta ja kuntoilusta kenttäpäällikkö Kaisa Saarentola
	klo 17	elokuva Slummien miljonääri
Su 14.2.	klo 12	laskiaisluontopolku
	klo 14	hernesoppaa ja lettuja
	klo 18	Ystävänäpäivän iltamat
Ke 17.2.	klo 16	kinkku- ja kasviskiusausta
	klo 17.15	omat tiedotukset
	klo 17.30	teemaillassa mestari Tuomo Ryttilähti, kalevalainen jäsenkorjaus
To 18.2.	klo 12	ravinnosta ja kuntoilusta Kaisa Saarentola
Su 21.2.		Suomela-Open, Miraflores
Ke 24.2.	klo 16	karjalanpaisti
	klo 17.15	omat tiedotukset
	klo 17.30	muotinäytös, kauneutta ym.
Pe 26.2.	klo 16	Veteraani-ilta
Su 28.2.	klo 14	Kalevala-juhla

KEVÄTKOKOUS
Lauantaina 6.3.2010
klo 10 Suomalassa



Suomela

SUOMELAN LÖYDÄT OSOITTEESTA:

Calle Las Viñas 54 Edif. Girasol, E-29 640 Fuengirola

Suomelan sali, Calle Cantera 49. Los Pacos

Toimisto avoinna ma ja ke 14-16

Kirjasto avoinna ma ja ke 14-16



KEVYTTÄ JA HERKULLISTA

Kaikki ruoka-annokset alle 400 kcal

ESPANJALAINEN PERUNATORTILLA

gluteeniton ja maidoton, 4 annosta

- 1 sipuli
- 1 valkosipulinkynsi
- 3 rkl rypsiöljyä
- 3 keskikokoista keitettyä perunaa
- 1 punainen paprika
- 5 kananmunaa
- 1 tl mustapippuria
- 1 tl paprikajauhetta
- 1 dl hienonnettua tuoretta basilikaa

1. Hienonna sipuli ja valkosipulinkynsi. Kuullota ne pannulla öljyssä miedolla lämmöllä. Viipaloi perunat ja kuutioi paprika. Lisää pannulle ja paista viitisen minuuttia.

2. Vatkaa munien rakenne rikki kulhossa ja nausta munaseos. Kaada seos pannulle ja paista, kunnes se on hyytynyt. Jäähdytä hetki ja leikkaa annospaloiksi.

Samalla reseptillä voit tehdä muutkin munakkaat. Käytät vain perunan sijaan tai lisäksi kinkkua, sienä tai vaikkapa katkarapuja.

KYLJYKSET UUNISSA

gluteeniton, munaton ja maidoton, 4 annosta

- 4 maustamatonta possunkyljystä tai 8 lampankyljystä
- 2 punasipulia
- 2 valkosipulinkynttä
- 2 punaista paprikaa
- 1 kesäkurpitsa
- 8 aurinkokuivattua tomaattia öljyssä
- mustapippuria
- tuoretta rosmariinia

1. Ruskista huoneenlämpöiset kyljykset pannulla ja nosta uunivuokaan. Kuori ja lohko sipulit ja valkosipulit ja lisää vuokaan. Pese paprikat ja kesäkurpitsat ja lohko uunivuokaan. Leikkaa tomaatit suikaleiksi ja ripottele kyljysten ja kasvisten päälle. Mausta suolalla, rouhitulla mustapippurilla ja revii päälle tuoretta rosmariinia.

2. Paista kyljyksiä 200-asteisessa uunissa noin 30 minuuttia. Valele kyljyksiä paistamisen aikana vuokaan muodostuneella liemellä.

PERINTEINEN MERIMIESPIHVI

gluteeniton, munaton ja maidoton, 6 annosta

- 2 rkl rypsiöljyä
- n. 600 g naudanpaistia (sisä-, ulko- tai kulmapaistia)
- 5 dl vettä
- 10 maustepippuria
- 10 mustapippuria
- 10 perunaa
- 3 porkkanaa
- 3 sipulia (vettä)
- 5 lakkerinlehteä
- 2 lihaliemikuutiota
- 1 pullo (0,33l) olutta (suolaa)

1. Leikka paisti viipaleiksi ja ruskista kevyesti öljyssä. Pane lihat uunivuokaan ja lisää vesi. Mausta lihat ja pane 150-asteiseen uuniin noin 45 minuutiksi.

2. Kuori ja viipaloi sillä aikaa perunat, porkkanat ja sipulit. Lado perunat, porkkanat, sipulit ja lihat mausteiseen ja liemiin kerroksittain uunivuokaan. Mausta laakerinlehdillä ja lihaliemikuutioilla. Kaada olut vuokaan ja lisää vettä niin, että ainekset peittyvät. Kypsennä 150-asteisessa uunissa pari tuntia.

TOMAATTINEN UUNIBROILERI

gluteeniton, munaton ja maidoton, 4 annosta

4 broilerin koipireisipalaa

2 rkl öljyä

2 rkl tomaattipyreetä

2 sipulia

1 valkosipulinkyntsi

1 prk (400g) chilillä maustettua tomaattimurskaa

1/2 kanaliemikuutiota

6 aurinkokuivattua tomaattia

suolaa

mustapippuria

4 tuoretta tomaattia

Koristeeksi tuoretta basilikaa

1. Kuumenna uuni 200-asteiseksi. Asettele broileripalat uuninkestävään vuokaan ja pane uuniin kastikkeen valmistumisen ajaksi.

2. Kuumenna öljy pannulla ja lisää joukkoon tomaattipyree, sipulikuutiot ja murskatut valkosipulit. Hauduta hetki ja lisää tomaattimurska ja kanaliemi. Anna hautua noin 5 minuuttia ja sekoita joukkoon suikaloidut aurinkokuivatut tomaatit. Mausta seos tarvittaessa suolalla ja mustapippurilla.

3. Kaada kastike koipireisien päälle ja ripotele päälle tomaattilohkoja. Kypsennä vielä puolisen tuntia. Koristele vuoka tuoreella basilikalla.

BROILERI-KASVISVOKKI

gluteeniton, munaton ja maidoton, 4 annosta

500g hunajamarinoituja broilerisuikaleita

1 pss (400g) vokkivihanneksia (pakaste)

Kastike

3 dl appelsiinitäysmehua

1 rkl soijakastiketta

2 rkl fariinisokeria

1 rkl viinietikkaa

1 rkl maissijauhoa

1 tl rouhittua mustapippuria

1/2 tl suolaa

1. Valmista ensin kastike. Mittaa kattilaan kaikki muut aineet paitsi mausteet. Kuumenna kiehuvaan koko ajan sekoittaen. Anna kastikkeen kiehua 2 minuuttia.. Mausta kastike mustapippurilla ja suolalla.

2. Ruskista ja kypsennä broilerisuikaleita paistinpannalla. Lisää jäiset vihannekset ja jatka kypsentämistä 5 minuuttia silloin tällöin sekoittaen. Lisää kastike ja kuumenna vielä hetki. Tarjoa riisiin tai ohran kanssa.

PIENET PINAATTIPANNARIT

4 annosta

2 kananmunaa

1 ps (150g) pakastepinaattia

1 dl ruokajгурttia

2 rkl öljyä

1 tl basilikaa

1/2 tl suolaa

1/2 tl mustapippuria

3 dl vehnäjauhoja

1 tl leivinjauhetta

1/ tl soodaa

Paistamiseen öljyä

Tarjoiluun jogurtta ja savulohta tai palvikinkkua

1. Kaada pinaattipalat kulhoon ja sulata mikrossa. Vatkaa joukkoon ruokajгурtti, kananmunat, öljy, basilika, suola ja mustapippuri. Sekoita vehnäjauhot, leivinjauhe ja sooda keskenään ja lisää taikinaan. Taikinasta tulee paksua.

2. Kuumenna lettupannulla pieni tilkka öljyä. Annostele taikina pannun syvennyksiin ruokalusikalla (1 rkl / 1 pikkupannari) ja tasoita. Pannarit kohoavat paistamisen aikana. Paista miedolla lämmöllä 2-3-minuuttia molemmin puolin.

Ilmasto lämpenee – tai sitten ei

Kovasti on viime aikoina puhuttu ilmastomuutoksesta. Sääet lämpenevät, entisenlaista talvea ei enää ole ja kesät lämpenevät edelleen. Tämä talvi on asettanut nuo puheet kyseenalaiseksi ainakin Suomen kohdalla. Aivan viimeisten viikkojen osalta näyttäisi niin olevan täälläkin. Vettä on tullut, lunta ja pakkasia on ollut suurimmassa osassa Espanjaa. Aurinkorannikko on lumelta ja pakkaselta säästynyt toistaiseksi. Lohdutomalta tuntui lentokoneen kapteenin kuulutus sunnuntaina 10.1. lennolla: Laskeudumme Malagaan, jossa sadetta, voimakasta tuulta ja lämpötila +3 astetta. Hyvää lomaa! Eipä suurempia riemunkiljahduksia kuulunut aurinkolomalle tulijoilta. Viime talvinen sää muistoissa laittoi pelkäämään pahaa, silloinhan satoi ja jos ei satanut,

niin ainakin tuuli. Lämpöpattereilla oli käyttöä ja villatakit tekivät kauppansa.

Tämä talvi on onneksi näyttänyt jo paljonkin paremmalta. Syksy oli miellyttävän lämmin, mutta joulun aikoihin alkoi kylmä ja tuulinen parin-kolmen viikon mittainen sadekausi, joka täytti alueen vesialtaat. Nyt on lehtitietojen mukaan ainakin kahden vuoden vesivarat turvattu, joten suihkussa voi edelleen käydä eikä aamukahviaakaan tarvitse välttämättä pulloveten keittää. Nyt tätä kirjoitettaessa näyttää taas hyvältä, sateet ovat ainakin toistaiseksi lakanneet ja aurinko paistaa kirkkaasti.

Vietin joulun ja vuodenvaihteen Suomesa ja kylmää oli sielläkin. Lähes koko ajan lähellä 20 pakkasastetta ja lunta tuli usein. Kun ei suojasäitä ollut eikä kovia tuulia, näytti luonto talvisen kauneutensa par-



haimmillaan. Aurinkokin näytti kasvonsa ja valkoinen lumi teki maiseman sokaisevan kirkkaaksi. Koivujen oksilla oli paksu lumi-kerros ja omakotitalojen omistajat ja taloyhtiöiden huoltomiehet saivat nautiskella talvisesta askartelusta aivan kyllikseen. Onneksi lumi oli melko kevyttä pakkaslunta, joten sitä oli kevyt työnnellä.

Vaikka on vasta talvikausi parhaimmillaan, on kevät jo lähestymässä. Monet lähtevät Suomeen jo helmi-maaliskuulla, silloinhan hiihtokelit ovat parhaimmillaan ja pilkkimiehetkin pääsevät rei'ittämään järvien jäisiä selkiä kalansaaliin toivossa.

Hyvää alkavaa kevättä kaikille toivottaa R.T.



KEINURT



HEPPA R.T

SUOMEN KONSULAATTI



SUOMEN KONSULAATTI

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

Tärkeitä puhelinnumeroita



**TÄRKEITÄ
PUHELINNUMEROITA**

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


Puhelinnumeroon
902 102 112
VOI TEHDÄ
RIKOSILMOITUKSEN
ENGLANNIN
KIELELLÄ



KEITTIÖSSÄ TARVITAAN APUA

Keittiöpalvelulla saat myös halutessasi tavarasi kesäsäilöön Suomeen.

Saini Kinnunen puh. 657 352 846



ASOCIACIÓN FINLANDESA SUOMELA



HALLITUS 2008 - 2009



Maija Pulkkinen	puheenjohtaja	657 578 960	618 828 022
Marjut Hurtig	tiedottaja, varapuheenjohtaja	657 558 033	629 029 570
Saini Kinnunen.....	keittiövastaava.....	657 560 731	657 352 846
Heikki Kovanen	sihteeri	687 422 463	
Eila Vienola	matkat	666 331 246	676 307 039
Seppo Mäntylä.....	sali-isäntä.....	662 522 630	

Suomelan toimisto 952 660 721

Suomelan fax 952 660 697

Suomelan sähköposti suomela@suomela.info

Suomelan kotisivut www.suomela.info

Toiminta- ja harrastuspiirit

Baari ja kalakerho	Walteri Pirttivaara	652 539 840
Espanjan kieli.....	Tiina Lindén.....	670 671 483
Espanjan keskustelurhmät	Elena Vergaza	658 814 033
Golf-kerho	Kari Hyttinen	634 328 184
	Matti Tuovinen	677 313 631
Hopeasepät ja veteraanijaosto....	Vesa Tuominen.....	636 635 154
Itämainen tanssi, keppijumppa, tietokone tutuksi.....	Sirpa Ruhanen.....	660 150 440
Jooga	Sirpa Ripatti	+358 505 561 041
Kirjallisuuspiiri.....	Eero Teerijoki.....	952 661 477
Kirjasto	Heikki ja Eija Kovanen	610 959 481
Kuntotennis.....	Paavo Hanhisalo.....	685 874 452
Kotisivut	Kirsti Järvelä	687 248 699
Kuvataidepiiri.....	Kalevi Kasurinen.....	654 967 781
Luontopiiri, kamerakerho	Veikko Makkonen	649 226 712
Matkat	Eila Vienola	666 331 246
Mijas-kävely.....	Olavi Silventoinen.....	952 664 257
Sohail-kävely ja bingo	Kaarlo Kunnari	651 142 040
Naiskuoro Helisevät.....	Martti Kilpeläinen.....	609 115 245
Suomelan Sanomat.....	Marjut Hurtig, toimitus.....	629 029 570
	marjut.hurtig@gmail.com	
	Juhani Rytönen, taitto	662 242 150
Tanssikurssi.....	Gema Forsström.....	677 806 585
Tilkkupiiri	Raili Parviainen	952 468 402
Vuoristovaeltajat	Heikki Kovanen	687 422 463