

Suomelan Sanomat

ASOCIACIÓN FINLANDESA SUOMELA • JÄSENLEHTI N:O 195 • LOKAKUU 2023



Tätä on Suomela-
tutustu toimintaamme

Näin sinäkin
voit aloittaa
kuntoilun

Ota talteen
tapahtuma-
kalenteri!



KIRSI ORAS JA
SUOMELAN HALLITUS
ESITTÄYTYVÄT

Suomelan jäsenille -20%

Lopeta laihdutus!

OPI VOIMAAN HYVIN



Ryhmävalmennus
Fuengirolassa
alkaa 11.10.2023

Riikka Lahtinen



Naturefitpt



+358 44 5026788
www.naturefitpt.com

MA-PE
10-19

LA
10-16

New
Ewald's

RUOKAKAUPPA
SCANDINAVIAN FOODMARKET

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

www.ewalds.fi @ewaldssupermercado

LEIPOMO | BAKERY | PANADERIA

Mummola

@leipomomummola

MA-PE 9.30-16

Av. Nuestro Padre Jesús
Cautivo 16, Fuengirola
Puh. 634 326 998

AJ FORSMAN
ABOGADOS

Asianajotoimisto

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

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



-10% Suomelan
jäsenkortilla!

Suomalaisella ammattitaidolla

Parturi-kampaaja
Maarit Salomäki

SKY-kosmetologi
Tiina Haka-Ylitalo

Varaa aika Tikka.es/
helmifuengirola

+34 722 821 329
C/ Barnabe Tierno 3



MYÖS
CATERING
-PALVELUT!

Käsintehty laatuapakset

NAUTI ELÄMÄSTÄ

..

CALLE MIGUEL DE CERVANTES 17
FUENGIROLA +34 687 50 56 75

www.la-puerta-verde.com





Ihana syksy ja suomelalaiset, tervetuloa!

Pitkä ja kuuma kesä alkaa kääntyä syksyksi ja on aika palata tuttuun joukkoon harrastusten pariin ja luomaan uusia ystävyys-suhteita, oppimaan uutta ja kehittämään vanhaa entistä ehommaksi.

Sitähän Suomela on, yhdessä tekemistä ja viihtymistä.

Hallitusrintamalta uutisia sen verran että **Erkki Hynynen** joutui jättäytymään pois hallitustyöskentelystä, vaan ei huolta: **Veli-Matti ”Oku” Jaatinen** valittiin varapuheenjohtajaksi. Hän on hallituksen sihteerin **Anne Koskimaan** puoliso. Onnea, Oku!

Meitä on jo järjestyttävät 1700 jäsentä ja kaikille löytyy tilaa, mutta salin käyttöaste on *a tope* kuten espanjalainen sanoisi eli huipussaan!

Padelkerho toivottaa tervetulleeksi sekä uudet aloittelijat että kilpatason pelaajat. Fugesingers etsii erityisesti mieslaulajia joukkoonsa (kyllä, vielä kehtaan käyttää mies- ja nais -termejä). Mosaiikkikerho saa syyskaudelle uuden vetäjän. Hän on Suomalainen Sanomista tuttu **Ella Martela**.

Tarvitsemme jatkuvasti uusia talkootyöläisiä. Jos voisit antaa lyhyenkin ajan, olisit suureksi avuksi. Nöyrä toive on, että keskiviikon lounastarjoiluun löytyisi apuja ja myös tanssi-iltojen järjestelyihin. Salin tilaisuuksia edeltäviin järjestelyihin tarvitsemme pöydän kantajia ja useita roudareita. Voisit jopa kuskata kokkia ostoksille kerran kuussa tai jakaa laatikollisen Suomalainen Sanomia kotisi lähellä. Apu on pieniä konkreettisia tekoja, eikä tarvitse antaa koko kättä vaan ihan pienikin on iso juttu. Ajatelkaa, jos vaikka entisten talkoolaisten lisäksi 200 jäsentä jeesaisi yhden tunnin kauden aikana, niin se olisi jo 200 tuntia lisää Suomalainen hyväksi. Joukossa se voima piilee!

Nautitaan syksystä ja sen kauneudesta!

Kirsi Oras
Yhdistyksen puheenjohtaja

Puheenjohtajalta: Ihana syksy ja suomelalaiset, tervetuloa!	1
Lokakuun sisällysluettelo	2
Päätoimittajalta: Jälleen yhdessä	3
Tätä on Suomela	4
Tullan tutuiksi:	
Irja Kalske –Tilkkutöihin jää koukkuun	6
Uusi harjoittelija–Alina Vuorinen	7
Sukellus kuvataiteeseen	7
Suomelan hallitus esittäytyy	8
Avoimet Ovet	10
Vihreän oven makumaailma	12
Hallitse digikäyttäytymistä - älä hillitse.	14
Maanantain teematilaisuudet	15
Lokakuun tilaisuudet	16
Viikko-ohjelma	17
Keskiviikon lounasmenu	18
Pikakelaus	19
URHEILU JA HYVINVOINTI	
Sinäkin kuntosalille!	20
Teräväinen: Hyvinvointi on halvempaa	22
Golfkerhon kuulumisia	23
Padel lisää suosiotaan	24
Ajankohtaista Espanjasta: Unohdetut sankarit	25
KULTTUURI	
Teatteri Suomela tuo vierailevia esityksiä	26
Andalusialaista kulttuuriperinnettä	28
Elokuva-arvostelu: Oppenheimer	29
Saahi terveysliikunta	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 Keskihio 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).



Jälleen yhdessä

Kesä on jäänyt taakse muistoihin. Syksy on edessä, ja muutokseen sopeutuminen saattaa olla vaativaa, mitä se sitten ikinä merkitsee. Mahdollisesti ohitat pimeyden ja loskaiset kelit ja nautit syksyn lämmöstä ja valoisista päivistä Espanjan leppoisassa elämänrytmissä. Saatat löytää itsesi Suomelasta monien kiinnostavien aktiviteettien parista.

Joka tapauksessa Suomelan toimikausi on pyörähtänyt käyntiin. Lämpiimästi tervetuloa mukaan niin uudet jäsenet kuin jäsenyytensä jo lunastaneet!

Suomelan Sanomien lokakuun tiivis lukupaketti on käsillä ja luettavissa myös verkossa <https://www.suomela.info>. Lehden sisältö koostuu ensisijaisesti Suomelan asioista tiedottamisesta, mutta varjoon eivät jää myöskään hyvinvointi-, terveys- ja kulttuuriartikkelit. Lyhyesti kootut yhdistyksen toiminnot esitellään tietoisuuden tavoin uudesta näkökulmasta: *Tätä on Suomela* (s. 4). Näin lukijan on helppo poimia omat tärpit lähempään tarkasteluun. Suosittu *Pikakelaus -uutisia lyhyesti* jatkaa entiseen tapaan.

Liikunnasta ja hyvinvoinnista on tullut globaali trendi. Toimittajamme **Jussi-Mikko Kesti** innostui huolehtimaan lihaskunnostaan Suomelan PT-harjoittelija **Viljami Pullin** laatimien treeniharjoitusten avulla. Treenausta on mahdollista seurata 3-osaisena artikkelina lokakuun lehdestä alkaen (s. 20). ”Tahko” **Lauri Pihkala** sanoi aikoinaan: *”Kun me lakkaamme liikkumasta, se ei johdu siitä, että vanhenemme, vaan me vanhenemme sen takia, että lakkaamme liikkumasta”*.

Ihmisten energiatasot ovat yleensä alkusyksyllä huipussaan, jolloin arjen kohottaminen on vaivatonta. Innokkaina hakeudutaan harrastusten pariin ja samalla tutustutaan uusiin ihmisiin. Suomelan monissa harrastuspiireissä yhdessä tekemisen arki on ehkä piirun verran hauskeempaa ja iloisempaa kuin yksin puurtaminen, mikä onkin hyvinvoinnin kannalta erioimainen asia.

Lehden toimitus on kiitollinen saamastaan lukijoiden palautteesta. Uudet ideat ovat aina tervetulleita, yhdessä teemme laadukasta lehteä.

Mahtavaa syksyn alkua ja lukemisen iloa Sanomien parissa!

Riitta Pulkki



Tätä on Suomela

Toiminnallisuus

Löydät monipuolisia harrastusmahdollisuuksia. Tutustu kerhojen ja piirien tarjontaan!

Yhteisöllisyys

Et ole yksin. Meitä on 1700 jäsentä.

Ajankohtaisuus

Suomelan maanantaisilla teemaluennoina esitellään ajankohtaisia asioita ja Aurinkorannikon tapahtumia Espanjan yhteiskuntaa ja politiikkaa unohtamatta.

Koulutus

Suomela kouluttaa. Opiskele espanjaa, digiosaamista ym.!

Liikunta

Järjestämme erilaista sisäliikuntaa, kuten joogaa, asahia ja tanssia. Ulkona pelataan pelejä, kuten padelia, golfia, mölkkyä sekä kohotetaan kuntoa keppijumpalla ja Mijas-kävelyllä.

Kädentaidot

Kädentaitoja voit kehittää monissa ryhmissä, kuten hopeasepät, tilkkupiiri, ompeluseura, kuvataidepiiri, mosaiikki, keramiikka ym.

Viihdettä vapaa-aikaan

Viihdettä vapaa-aikaan Suomelan salissa, kuten musiikkiesityksiä, teatterivierailuja, yhteislaulua ja perjantaitanssit. Myös erilaisia pelejä pelataan, kuten esimerkiksi canastaa.

Teatteri

Teatteri Suomela on Aurinkorannikon suurin harrastajateatteri. Ohjelmistossa mm. musiikkiteatteria ja Tuntematon sotilas -esitys.

Fugesingers

Fugesingers on laulu- ja showryhmä, jonka ohjelmistossa vauhti kiihtyy. Uusia esiintyjiä etsitään.

Edullinen

Suomela on edullinen jäsenilleen. Kalenterivuoden jäsenmaksu on vain 35 euroa.

Jäsenetuja

Usea Aurinkorannikon yritys tarjoaa alennuksia Suomelan jäsenille.

Sähköinen jäsenkortti

Suomelan jäsenkortti kulkee mukana puhelimessasi.

Helposti lähestyttävä

Toimisto palvelee maanantaisin klo 11–14 ja torstaisin klo 16–19.

Kirjasto

Lukemiseen Suomelan kirjasto tarjoaa mahdollisuuksia, yli 5000 nidettä.

Baari/kahvila

Lounas tarjoillaan keskiviikkoisin edulliseen jäsenhintaan. Baari/kahvila on auki tilaisuuksissa ja tapahtumien aikana.

Informatiivinen

Paikallislehdissä julkaisemme menovinkkejä tapahtumiimme. Verkkosivuillamme www.suomela.info julkaistaan ajankohtaiset tapahtumat. Seuraa Suomelaa Facebookissa, niin tiedät enemmän ja nopeasti!

Suomelan Sanomat

Kuusi kertaa vuodessa Suomelan toimintakauden aikana ilmestyvä aikakauslehti.

Kerro ideasi, tule mukaan!
Vapaaehtosia tarvitaan keittiöön ja tapahtumien järjestelyihin. Tarjoamme sinulle mielekästä tekemistä, uusia ystäviä ja mukavaa yhdessäoloa.

Suomela yhdistää!



Tilkkupiiri
keskiviikkoisin
klo 9–12.30
Suomelan
salissa.

Kuva Riitta Martela

Tilkkutöihin jää koukkuun

Kun kerran innostuu tilkkutöistä, se vie sydämen. Tämä näkyy Suomelan tilkkupiirissä, jonne samat innokkaat harrastajat ilmaantuvat syksyisin, mutta myös uudet toivotetaan tervetulleiksi.

”Tilkkutyöt on helppo aloittaa. Kokoonnumme keskiviikkoisin kello 9–12.30 Suomelan salissa. Meillä on kaikki tarvittavat koneet ja välineet. Myös ohjausta on tarjolla ja tilkkujakin löytyy. Tutustumaan voi tulla, vaikka ei olisi Suomelan jäsen, mutta jos jatkaa, niin sitten pitää liittyä Suomelan jäseneksi”, kertoo tilkkupiirin vetäjä **Irja Kalske**. Hän on ohjannut tilkkupiiriä aikaisemminkin ja viime kaudella toimi **Eija Kovasen** varahenkilönä. Nyt osat vaihtuivat, Eija jatkaa jäsenenä ja toimii vetäjänä silloin kun Irja on estynyt.

Leena Kesiahio



Irjan tilkkutyö viime vuodelta.
Kuva Irja Kalske

Ritva Laakson
näyttelyn avajaiset
1.10.2023
klo 13–15.

Sukellus kuvataiteeseen

Suomelan kuvataidepiirin toiminta käynnistyy jo perinteeksi muodostuneella lokakuun taidenäyttelyllä Suomelan salissa 1.10.2023. Avajaiset klo 13–15. Cavatarjoilu, vapaa pääsy. Tervetuloa!

Kuvataidepiirin toiminta alkaa 6.10. perjantaina jo klo 9. Työskentelyaikaa on neljääntoista asti. Aloitamme ensimmäisen kokoontumisemme aamukahvilla ja syyskauden toiminnan suunnittelulla. Miten haluatkaan kuvaa tehdä, ota mukaan sopivat välineet: värit, siveltimet, kankaat ja paperit yms. Maalaukselineet ovat Suomelan puolesta käytettävissä, samoin jokaiselle löytyy pöytä.



Oletpa aloittamassa taiteen polkuja tai ryhmässämme jo tuttu, olet tervetullut. Me hieromme inspiraation nystyröitä ja kohotamme luovaa mieltä. Perjantaisin tavataan, tervetuloa!

*Teksti ja kuva Tarja Pihlanen
Kuvataidepiirin vetäjä*

Uusi harjoittelija

Olen **Alina Vuorinen** (18) Turusta ja opiskelen Lohjalla Kisakalliossa liikunnanneuvojaksi tarkoituksena valmistua keväällä 2024. Olen harrastanut koko ikäni monipuolisesti erilaisia urheilulajeja, tällä hetkellä pelaan jalkapalloa.

Tulen Fuengirolaan 2.10. tekemään *Terveyttä edistävän liikunnan* -osaamisalaan liittyvää työharjoittelua kahdeksi kuukaudeksi. Ohjaan Suomalassa erilaisia ryhmäliikuntatunteja ja olen mukana toiminnassa viikoilla 40–47. Toivon osallistujilta monipuolista palautetta ohjaamiltani tunneilta. Haluan, että liikuntatunnit olisivat mahdol-



lisimman mieluisia ja itsekin oppisin uutta. Tunneille voi osallistua kuka vaan kunnosta ja liikkuvuudesta riippumatta.

Rohkeasti kaikki mukaan kokeilemaan!

Terveisin Alina

SUOMELAN HALLITUS ESITTÄYTYY



Asociación Finlandesa Suomelan jäsenistö valitsi sääntömääräisessä yleiskokouksessa 27. helmikuuta 2023 yhdistyksen puheenjohtajan ja hallitukseen seitsemän jäsentä kaudelle 2023–2024. Nyt on aika tutustua lähemmin tähän tehotiimiin.



Kirsi Oras

Vastuualue: yhdistyksen puheenjohtaja, salin tekniikka, äänentoistotekniikka, tiedotus ja ulkosuhteet. Kirsi jatkaa kolmatta kauttaan Suomelan puheenjohtajana.

Erkki Hynynen

Erkki erosi hallituksesta 3.9.2023. Hänen vastuualueensa (varapuheenjohtaja, ICT ja salin tekniikka) jaettiin 11.9.2023 pidetyssä hallituksen kokouksessa muille hallitusjäsenille.



Veli-Matti Jaatinen

Vastuualue: varapuheenjohtaja, markkinointi, mainosten hankinta, laskutus ja ravintolavastaava. Veli-Matti "Oku" Jaatinen on tuore hallitusjäsen.

Aurinkorannikko on hänelle tuttu jo 90-luvulta lähtien. Oku on lähtenyt mukaan Suomelan toimintaan mukavien ihmisten, useiden harrastusmahdollisuuksien sekä yhteisen tekemisen vuoksi. Hänelle tärkein motivaattori on ollut Suomelan jäsenistö ja ihmisten positiiviset asenteet, joiden myötä he osallistuvat harrastuksiin ja erilaisiin tapahtumiin.



Virpi Wallenius-Jokinen

Vastuualue: some-markkinointi ja harrastusryhmien koordinointi. Virpi on uusi kasvo nykyisessä hallituksessa. Hänellä on neljän vuoden kokemus aikaisemmilta vuosilta toimiessaan yhdistyksen hallituksessa. Viime kaudella hän kuului golfin ja padelin johtoryhmiin. Alkaneelta kaudelta Virpi odottaa aktiivista ja vireää toimintaa. Hän toivottaa sekä uudet että jo yhdistykseen kuuluvat jäsenet tervetulleeksi mukaan Suomelan toimintaan.



Anne Koskimaa-Jaatinen

Vastuualue: yhdistyksen sihteeri, tapahtumat ja harrastukset. Anne on toiminut Suomelan hallituksessa vuoden 2021 keväästä lähtien.



Seppo Moilanen

Vastuualue: rahastonhoitaja, ICT (tieto- ja viestintätekniikka) ja jäsenrekisteri. Seppo on kuulunut hallitukseen vuoden 2020 keväästä lähtien ja toiminut varapuheenjohtajana 12/2020–03/2023.



Esa Alm

Vastuualue: tilavastaava, sali-isännöyys, tavaravuokraukset ja -säilytykset. Esa on ollut hallituksen jäsen vuoden 2022 keväästä lähtien.



Riitta Pulkki

Suomelan Sanomat, päätoimittaja. Vastuualue: tiedotus, viestintä ja harjoittelijavaihto. Riitta on ollut hallitusjäsen vuodesta 2018 lähtien.

Koonnut Riitta Pulkki

AVOIMET OVET

Klo 15-18

Suomelan salissa
ja Girasolin pihalla

LA
21.10.

PAELLAA

MAKKARAA

MUNKKEJA

CAVABAARI



Tule tutustumaan Suomelaan!

OHJELMASSA

Harrastuspiirit esittäytyvät
ja myyvät tuotteitaan

Tietoiskuja kerhojen
toiminnoista

Kirppispöytiä

varaukset ennakoon
sihteeri@suomela.info
jäsenille ilmainen

**MAHDOLLISUUS
LIITTYÄ SUOMELAN
JÄSENEKSI!**

**VAPAA
PÄÄSY**

Tervetuloa!

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



Aino Puiravan ja Teemu Bomanin La Puerta Verde on helppo löytää. Kun lähtee Fuengirolan keskustauiolta kohti rantaa, se on vasemmalla.

Vihreän oven makumaailma

Suomelan Sanomat haluaa edistää rannikon suomalaista yrittäjyyttä ja esittelee jokaisessa lehdessä yhden kiinnostavan suomalaisyrityksen. Ensimmäisenä on vuorossa uusi ravintola La Puerta Verde, joka löytyy Fuengirolan keskustasta.

La Puerta Verde on saanut paljon julkisuutta, vaikka on toiminut vasta kesäkuun alusta lähtien. Samana päivänä kun Suomelan Sanomat kävi tutustumassa **Aino Puiravan** ja **Teemu Bomanin** omistamaan ravintolaan, odoteltiin myös paikallisen tv-kanavan vierailua.

Ravintola on herättänyt kiinnostusta uudenlaisen konseptinsa vuoksi. Jo se että ravintola toimii Fuengirolan keskustassa vilkkaalla ravintola-alueella eikä Los Bolichessa tai Los Pacosissa kertoo, että konsepti on suunniteltu paitsi suomalaisia

asiakkaita silmällä pitäen myös espanjalaiset ja ulkomaalaiset asiakkaat huomioiden.

La Puerta Verde ei ole tiloiltaan kovin suuri, pöytiin ja baaritiskille mahtuu samanaikaisesti noin 30 asiakasta.

”Me olemme matalan kynnyksen paikka *Bar de tapas* -nimemme mukaisesti. Tänne voi tulla ottamaan lasillisen viiniä ja pientä syötävää tai tulla syömään pitkän kaavan mukaan”, Teemu kertoo.

Teemu on tunnettu kokki Suomessa. Hän on työskennellyt useassa Helsingin arvostetuimmissa ravintoloissa nimekkäiden

kokkien työparina. Avokeittiössä asiakkaat pääsevät seuraamaan läheltä huippukokin työskentelyä.

”Lähdimme tekemään sitä, mitä itse rakastamme ja joka ruokkii myös meitä”, Aino kertoo ja jatkaa: ”Liikkeelle lähdettiin laatu edellä. Mitään ei osteta puolivalmiina vaan kaikki tehdään itse. Yhdistämme vankan skandinaavisen käsityöosaamisen espanjalaisiin makuihin ja raaka-aineisiin.”

Päivä alkaa heti kun 5-vuotias tytär on saatettu kouluun. Ensimmäiset tunnit molemmat kokit ovat täystyöllistettyjä valmistellessaan päivän ruokatarjontaa. Ravintola on auki tiistaista lauantaihin; tiistaisin vain lounasaikaan, keskiviikkona ja torstaina kello 22 asti, perjantaina ja lauantaina palveluaan puoleen yöhön. Sunnuntai ja maanantai on omistettu perheelle. ”Heti alkuun päätettiin, että elämä ei saa mennä liian työvoittoiseksi vaan että myös perheen kesken vietetään aikaa”, Aino kertoo.

Byrokratia yllätti

La Puerta Verde on pariskunnan ensimmäinen oma ravintola. Aurinkorannikko oli tuttu jo ennestään sillä Ainon vanhemmat asuvat täällä talvikauden. Suomikin olisi



Karitsaa kahdella tapaa, romescoa ja paahdettua perunaa. Kuva Puerta Verde.



Teemu Boman ja Aino Puirava.

kiinnostanut, mutta maa on aivan liian kallis avata ravintola eikä se muutenkaan suosi yrittäjyyttä, joten tiloja ryhdyttiin etsimään täältä. Se ei kuitenkaan ollut helppoa, sillä netistä ja kiinteistönvälityksen ikkunoista löytyneet tilat olivat kaikki jo aikansa eläneitä.

”Älkää ikkunoita tuijotelko. Ne ovat vain referenssejä”, yksikin välittäjä sanoi. Myös byrokratia tuli yllätyksenä eikä siihen osattu varautua. Onneksi meillä on ollut loistava asianhoitaja-kirjanpitäjä, joka on auttanut mutkista yli vähin vahingoin.”

Mistä nimi vihreä ovi tulee? ”Se tulee taulusta, jonka ostimme joskus Kreikasta. Taiteilija kuvasi tauluissaan vanhoja ovia. Ostimme taulun, jossa on vihreä puuovi. Ihastuimme siihen ja meille se merkitsee uutta alkua”, pariskunta kertoo.

Leena Keskiäho, kuvat Riitta Martela

Restaurante La Puerta Verde

Calle Miquel de Cervantes 17, Fuengirola
www.la-puerta-verde.com

Digiopiskelun
aika on nyt,
enää ei kannata
siirtää.

Hallitse digikäyttäytymistä – älä hillitse

Käytössäsi on langattomia laitteita, kuten puhelin, älypuhelin, tabletti, läppäri tai pöytäkone. Käytät laitteita jopa joka päivä, eniten puhelintasi, olipa se uusin mahdollinen tuhannen euron älypuhelin tai vanha nokialainen. Käyttösi on muodostunut rutiiniksi. On kuitenkin asioita, joiden osaamista pitää itse kunkin päivittää. Oletko pohtinut, lähetätkö viestejä turvallisesti? Asiointiasi verkkokaupoissa, luotatko? Yms. Näihin asioihin perehdyt Suomen lokakuun digikoulutuksessa. Tilaisuuksia on kolme lokakuun päivinä 9, 16 ja 24. Huomaa päiväkohtaiset kelloajat. Osallistuminen maksaa vain 5 euroa kerralta eli koko koulutus 15 euroa.

Kouluttajalla on pitkä kokemus Suomessa eri kansalaisopistojen kursseilla jo kolmenkymmenen vuoden ajalta. Hän on **Markku Lybeck**. Hänelle voit myös lähettää ennalta toiveita asioista, joihin haluaisit lisää osaamista: markku.lybeck@gmail.com. Henkilökohtaiseen opastukseen on myös mahdollisuus varata aika. Kysy Markulta sähköpostitse tai puhelimitä +358 40 8114 777 (myös WhatsApp)

Jussi-Mikko Kesti



Koulutuksen keskeiset asiat

Tietoturva – perusvinkit ja extraa turvalliseen surffailuun

Sähköinen asiointi; tunnistautumistavat, tärkeät verkkopalvelut

Verkkokaupat mm. lentojen varaaminen
Etätapaaminen helposti; ilman tunnuksia ja asennuksia

Sosiaalinen media; Facebook, Instagram, Podcast

Tärkeät puhelinapit: WhatsApp, Areena, kääntäjä

Tietokoneen siivoaminen ja nopeuttaminen, ilmaisohjelmat

Ennakoilmoittautumista ei vaadita, mutta on suositeltavaa varata osallistumispaikka sähköpostitse sihteeri@suomela.info tai käymällä Suomen toimistolla, jossa palvellaan maanantaisin klo 11–14 ja torstaisin klo 16–19. Toimisto sijaitsee Los Pacosissa Girasol-talossa Calle las Vinas Calle 56.

Koulutusajankohdat

ma 9.10. klo 16–18,
ma 16.10. klo 16–17.45,
ti 24.10. klo 17.15–18.45.

Baari/kahvila Suomen salissa palvelee.

Tervetuloa!

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.

2.10.

Vanhainkodit ja palvelutalot Aurinkorannikolla

Aurinkorannikolla toimivan HighEndCare -yrityksen fysioterapeutti **Heidi Walli** luennoi alueen vanhainkoti- ja palvelutalo vaihtoehtoista. Vapaa pääsy.

Tervetuloa!

Kahvila/baari avoinna.

23.10.

Ajankohtaista Espanjasta

Suosittu juttusarja jatkuu.

Pasi Färmin aiheina uutisluonteisesti politiikkaa ja kulttuuria. Luentomaksu 5e (ovelta sisältää yhden juoman (viini, olut, kahvi, tee, limu).

Tervetuloa!

Kahvila/baari avoinna.

30.10.

Asahi tutuksi

Maarit Lintukorpi kertoo suomalaisesta asahi terveystuotteista. Vapaa pääsy.

Tervetuloa!

Kahvila/baari avoinna.





Lokakuu 2023

Ma 2.10.	16.15–16.30	Hallituksen jäsen kertoo tulevasta toiminnasta
Ma 2.10.	16.30–17.45	Maanantaiteema: Heidi Walli, Vanhainkodit ja palvelutalot, s. 15
Ke 4.10.	13.30–15	Lounas: Metsästäjän possupata, riisi 6,50 /8 e
Pe 6.10.	19–22	Kauden avajaistanssit, Johanna Mäkelä, liput 8 e
Ma 9.10.	16–18	Suomela kouluttaa: Digiosaaminen osa 1, 5 e, s. 14
Ke 11.10.	13.30–15	Lounas: Kanafeta, pastavuoka 6,50 /8 e
Su 15.10.	19–21	Yhteislaulua ja tanssit, Äänekosken harmonikat, vapaa pääsy
Ma 16.10.	16.00–17.45	Suomela kouluttaa: Digiosaaminen osa 2, 5 e, s. 14
Ma 16.10.	18–20	Golfkerhon kokous
Ke 18.10.	13.30–15	Lounas: Lohikiusaus 6,50 /8 e
Pe 20.10.	18–20	Kirjeitä kaivatulle -Sotavuosien suosikkisävelmät, liput 15 e, s. 26
La 21.10.	15–18	Avoimet ovet –tapahtuma, s. 10
Ma 23.10.	16.30–17.45	Maanantaiteema: Pasi Färm, Ajankohtaista Espanjasta, 5 e, s. 15
Ti 24.10.	17.15–18.45	Suomela kouluttaa: Digiosaaminen osa 3, 5 e, s. 14
Ke 25.10.	13.30–15	Lounas: Unimakkara, perunamuusi 6,50 /8 e
Pe 27.10.	19–22	Perjantaitanssit, Lea Schulz, liput 8 e
Ma 30.10.	16.30–17.45	Maanantaiteema: Maarit Lintukorpi, Asahi, s. 15 ja 30

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

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

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

Maanantai	9–10 10.30–13.15 10.30–12 11–14 11–14 12–14 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 18–20 18.15–22	Jooga Hopeasepät/ompeluseura Leidipadel, Padel Los Pacos, s. 24 Toimisto ja kirjasto avoinna Leivonta Äijäpadel, Padel Los Pacos, s. 24 Asahi terveysliikunta, s. 30 Espanjan alkeiskurssi (0-taso) salissa, 7/9 e Petankki, Cantera-puisto Espanjan keskustelukurssi (0-taso) toimistossa, 7/9 e Hallituksen jäsen kertoo Suomelan toiminnasta, kk:n 1. ma Teematilaisuus, eri teema joka viikko Espanjan alkeiskurssi (0-taso) toimistossa, 7/9 e Hallituksen kokous, kk:n 1. maanantai Golfkerhon kokous, kk:n 3. maanantai Teatteri Suomelan harjoitukset kk:n 2. ja 4. maanantai
Tiistai	9–10 10.30–13.30 12–14 14.45–15.45 16–17 16–17 19–22	Kehonhuolto Mosaiikkikerho Mölkky, Cantera-puisto Espanjan jatkokurssi salissa 7/9 e Espanjan keskustelukurssi (jatkokurssi) toimistossa 7/9 e Rivittänsi Canasta
Keskiviikko	9–12.30 10–11 12–14 13.30–15 14–16 14.45–15.45 15–18 16–17 16.30–20.30 20.45–22	Tilkkupiiri, s. 6 Keppijumppa, Cantera-puisto Padelmix, tasot 2–3, Padel Los Pacos, s. 24 Lounas, 6,50 /8 e, Padelmix, taso 1, Padel Los Pacos, s. 24 Espanjan kurssi (edistyneet) toimistolla 7/9 e Petankki, Cantera-puisto Espanjan keskustelukurssi (edistyneet) toimistolla 7/9 e Fugesingersin harjoitukset Teatteri Suomelan harjoitukset
Torstai	9–12 10–11.30 12–14 12.30–13.30 13.45–14.30 14.45–15.45 15–16 16–19 17.30–22	Hopeasepät/keramiikkakerho Padel, aloittelijat, Padel Los Pacos, s. 24 Mölkky, Cantera-puisto Tanssijumppa Asahi terveysliikunta, s. 30 Espanjan kirjallisuuskurssi (A1–A2 taso) toimistolla 7/9 e Jooga Toimisto ja kirjasto avoinna Teatteri Suomelan harjoitukset
Perjantai	9–14 10–11 12–14 14–16 14–17 14.15–16.45 15–18 19–22	Kuvataidepiiri, s. 7 Keppijumppa, Cantera-puisto Padelmix, tasot 2–3, Padel Los Pacos, s. 24 Padelmix, taso 1, Padel Los Pacos, s. 24 Suomelan Sanomien toimituskunnan kokous toimistolla Kirjallisuuspiiri salissa Petankki, Cantera-puisto Perjantaitanssit tai muuta ohjelmaa (seuraa ilmoittelua)
Lauantai	10.30–14 15–16	Teatteri Suomelan harjoitukset Lavattanssi
Sunnuntai	9–12 11–15 19–21	Mijas-kävely (lähtö Girasolin läkulmalta) Teatteri Suomela, Tuntemattoman harjoitukset 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.



4.10.

Metsästäjän possupata, riisi

11.10.

Kana-feta pastavuoka

18.10.

Lohikiusaus

25.10.

Uunimakkara, perunamuusi



Asociación Finlandesa
Suomela



SEURAA MEITÄ



@FUGESINGERS

2.11. NURIASOL

15.11. LAS PALMERAS

SHOWTIME 18.00

Liput 20 €, myyntipaikat:

Dos Renos, Nuriasol (vain 2.11. liput),

Ole-lehti, Q Bar, Suomela, Uusi Refla

Fugesingers-esiintyjät sekä

fugesingers@gmail.com

Pikakelaus

Uutisia lyhyesti



Kuva Unsplash

Bandera Verde

Uimarantojen vedet ovat ennätysellisen lämpimiä nyt vielä lokakuussa. Kesällä oli jonkin verran meduusahavaintoja ja niistä tiedotettiin rantakohtaisesti. Ongelma on syksyn myötä poistunut. Costan rannoille on ilmestynyt tuulessa hulmuavia vihreitä lippuja. Se tarkoittaa, että ko. ranta on turvallinen eikä siellä ole saasteita tai jätteitä. Voit turvallisesti harrastaa syksyistä meriuintia. ¡Vamos a nadar!

Paikalliskulttuuria

Kuningas jalkapallon seuraaminen on Espanjassa itsestäänselvyys. Sillä ei tarkoiteta vain legendaarista *El Clásico* -ottelua, vaan hyviin tapoihin kuuluu paikallisjalkapallon tuntemus. Málagan provinssissa on tiedettävä Costan kaupunki- ja kyläseurat ja tietenkin *C.F. Málaga*, jolla on myös suomalainen sinivalkoinen faniseura. Jos et seuraa espanjalaista jalkapalloa, älä kuitenkaan julista sitä kovin äänekkäästi, sillä se on epäkohteliasta. Kuultuasi jotain espanjan jalkapallosta voit aina vastata *¡El fútbol español está muy bien!*



Teatteri Suomela

”Kovalla työllä ja tahdolla eli sisulla käynnistämme teatteriharjoitukset Suomelan salissa. Tavoitteena on viedä *Tuntematon sotilas* -esitys Portugaliin tulevana itsenäisyyspäivänä”, tuottaja **Paavo Ässämäki** kertoo. ”Myös teatterin ystäville ja kannustusjoukoille pyritään järjestämään ryhmämatka Portimäön kaupunkiin 5.-7.12.2023.”

KELA korvaa

Jos joudut hakeutumaan ulkomailla (EU) äkillisen sairastumisen vuoksi sairaanhoitoon, niin se on aina ilmaista EU sairastamiskorvauksen piirissä. Jos haluat ulkomailla saada hoitoa johonkin haittaan tai vammaan, voit saada tästä KELA-korvauksen. Edellytyksenä on muun muassa, että hoitoon on oltava lähete ja että hoito vastaa Suomen julkisessa terveydenhuollossa saatavaa hoitoa. Jos ulkomailla tehty operaatio on kallis (esim. polvi-, lonkka-, silmäkirurgia tai suurehko hammashoito) on syytä hakea korvaukselle KELAn ennakkopäätös lomakkeella SV 134. Se löytyy [kela.fi/lomakkeet-sivulta](https://www.kela.fi/lomakkeet-sivulta). Julkisuuteen ei ole kerrottu, pyrkiikö Suomen lainsäätäjä lyhentämään hoitojonoja ”jos mahdollista, hakeutukaa ulkomaille hoitoon”. Aurinkorannikolla asiaan on perehtynyt muun muassa *Cos-taklinikka*.

Koonnut Jussi-Mikko Kesti

Lähetä oma uutisvinkki!

media@suomela.info



Scandinavian Gymhouse, Paseo Marítimo 54 (Stella Maris), Fuengirola.

Osa 1

Sinäkin kuntosalille!

Kenelle sopii? Kaikenikäisille! Jos on sairauksia tai rajoitteita, se ei huo-
nonna mahdollisuuksia, sillä kunto-
salilla pystyy valikoimaan laitteet ja liikkeet
monipuolisesti. Kipukynnystä ei saa ylittää.

Pitääkö olla ohjaaja?

Aluksi on hyvä tutustua saliin ja harjoitte-
luun ohjaajan kanssa. Minkälaisia laitteita on
mahdollista hyödyntää ja miten ne toimivat?
Jokainen laite on erilainen ja eri lihasryhmi-
en treenaamiseen tarkoitettu. Liikeratojen
pitää olla oikeat. Ohjaaja tarkastaa myös
liikkeet, jotka tehdään vapailla painoilla
siis ilman laitetta.

Paljonko aikaa?

Kaksi kertaa viikossa pitäisi olla lihaskun-
toharjoittelua. Olipa se sitten kuntosalilla,
kotona, rannalla tai missä vaan. Jotta kun-
tosalilla saa tuloksia, harjoittelua tarvitaan
2–4 kertaa viikossa. Suositeltava kesto on
45–60 min, kun harjoittelee hyvällä tem-

polla, haasteellisilla vastuksilla ja hyvillä
palautusajoilla.

Aloitus

Treeniin kuuluu alkulämmittely, jonka ta-
voitteena on saada keho vireäksi ja jopa
pieni hiki pintaan. Laitteina ovat kunto-
pyörä, soutulaite tai juoksumatto. Kesto
5–10 minuuttia.

Suosittelavaa on valita kuudesta kahdek-
saan eri liikettä niihin soveltuviin laitteisiin.
Treeniohjelmaa noudatetaan kolme kuu-
kautta. Sen jälkeen suoritteita uudistetaan
ja saatetaan vaihtaa tavoitteita.

Jokaista liikettä tehdään kolmen sarjas-
sa ja jokaisessa sarjassa on esimerkiksi 12
toistoa eli 3x12. Sarjojen välissä pidetään
minuutin tauko. Liikkeet suoritetaan rau-
hallisesti.

Mitä maksaa?

Kuntosalin käyntikortti on paikasta riippuen
45–85 euroa kuukaudessa. Henkilökohtai-

nen ammattiohjaaja maksaa 60–100 euroa / kerta, joka on 45–60 minuuttia. Aloitettaessa tarvitaan 4–6 ohjauskertaa tai jopa 10.

Ohjatusti alkuun

Kolmen Kampuksen Urheiluopiston (3K) Kisakallion toimipisteen ja Suomelan väliseen sopimukseen liittyen avautuu työharjoittelupaikkoja. Liikunnanohjauksen ammattitutkintoa opiskeleva **Viljami Pulli** oli valinnut opintoihinsa henkilökohtaisen ohjaamisen opintojakson. Tähän opintojaksoon liittyi työharjoittelu, jossa asiakkaalle laaditaan henkilökohtainen treeniohjelma kuntosalille.



Jussi-Mikko Kesti ja Viljami Pulli

Keväällä 2023 Viljamin työpaikkaohjaajana oli **Riitta Pulkki** Suomelasta ja opistolta kampusvastaava, opettaja **Linda Tiirikainen**. **Jussi-Mikko Kesti** valittiin treenaajaksi. ”En ole käynyt kuntosalilla pariin vuoteen, sillä motivaationi on ollut puutteellinen treenaamiseen. Nyt ilmoittauduin rohkeasti ohjattavaksi”, Jussi-Mikko kertoo. ”Pitää myös muistaa, miten kehon lihasmassa vähenee ikääntyessä vuosittain jopa 5 prosenttia, jos ei aktiivisesti käytä lihaksia. Olisi myös kiva kokea, saisinko kehooni endorfiineja ja sitä kautta mielihyvää.” Siis – ei kun salille!

*Leena Keskiaho
Kuvat Riitta Martela*

Artikkeli jatkuu marraskuun
Suomelan Sanomissa.
Esittelemme alkutestit ja
suoritteet tekstein ja kuvin.



Kuva Riitta Martela

Hyvinvointi on halvempaa kuin pahoinvointi

Suomessa on tutkittu paljon lasten ja nuorten terveyden, kunnon ja painon kehitystä. Suunta on pelottavan heikko. Monen lapsen ja nuoren fyysinen toimintakyky on tasolla, joka voi haitata arjessa jaksamista, selviää Valtion liikuntaneuvoston kouluikäisten liikkumista tutkineesta raportista. Myös jatkuva lasten ja nuorten painon nousu lupaa kovia aikoja terveydenhuollolle.

Tämä on selkeä viesti sille, että kouluissa tarvitaan lisää liikuntatunteja ja mahdollisuuksia omaehtoiseen liikkumiseen. Mitä enemmän lapsilla on aktiivista tekemistä, sitä enemmän energiaa purkautuu oikeisiin asioihin. Osa päättäjistä on tiedostanut ongelman. Opetushallituksen pääjohtaja **Timo Lankinen** sanoo, että tulevaisuudistuksissa liikunnan määrää on lisättävä.

Kyse on myös siitä, mitä opetetaan. Tärkeää eivät ole lajitaidot vaan liikkumisen oppiminen. Liikunnanopettajien lisäksi pitäisi muitakin resursseja saada mukaan. Yksi vaihtoehto olisi palkata alan opiskelijoita liikuntakerhoihin joko julkisen organisaation tai seurojen kautta.

Vielä 60-70 -luvuilla mukana olivat innokkaat, liikuntaa harrastavat opettajat. Koulumme koripallokerhossa pelasi useita opettajia. Harrastin myös telinevoimistelua ja voimistelunopettaja vei meidät katsomaan EM-kisoja Tampereelle. **Lasse Laine** voitti mestaruuden ja teki permannolla kaksoisvoltin taaksepäin ensimmäisenä eurooppalaisena. Helppo kuvitella miten nuo yhteiset kokemukset vaikuttivat opettajan ja oppilaiden suhteisiin. Turha niitä aikoja on haaveilla takaisin, mutta ehkä niistä voisi jotain oppia. Joka tapauksessa kaikki keinot pitäisi ottaa mietintään.

Yhteiskunnalla on vapaa-aikaan ja liikuntaan sopivia tiloja enemmän kuin tarpeeksi, mutta monissa kunnissa ajatellaan niiden käytön tulevan liian kalliiksi. Onneksi näin ei ajatella kaikissa kunnissa. Asikkalassa kunnan omistamat liikuntatilat ovat kaikille kuntalaisille maksuttomia. Asikkala valittiin Suomen liikkuvammaksi kunnaksi vuonna 2018. Kaikkea hyvää voi tehdä, jos haluaa.

Markku Teräväinen

Kirjoittaja on Fuengirolassa asuva entinen urheilutoimittaja.



Santa Marian golfkenttä

Golfkerhon kuulumisia

Suomelan golfkerhon perinteiset kesäkisat pidettiin tänä vuonna Tammer-Golf ry:n Ruotulan upealla kentällä heinäkuussa. Sää oli suomalaisittain epävakainen, mutta säästyimme kuitenkin suuremmilta sade- ja ukkoskuuroilta. Myös paljon hyviä tuloksia saavutettiin.

Kesäkisojen miesten sarjan voiton vei **Antti Jokipii** (HCP 24/41 pistettä), toinen oli **Kari Johansson** (HCP 17/39 p.) ja kolmas **Christer Holmström** (HCP 12/37 p.). Naisten sarjan voitti **Sirpa Kauppi** (HCP 23/37 pistettä), toisena **Tarja Malmi** (HCP 12/32 p.) ja kolmantena **Christina Ottosson** (HCP 24/32 p.).

Syys- ja kevätkaudelle golfkerholla on uusi sopimus mielenkiintoisen Santa Marian -kentän kanssa, jossa pelataan kaksi kisaa. Suosittu Rio Real -kenttä on myös mukana ohjelmassa – kuten myös tutut Miraflores, Calanova ja Lauro. Cerrado del Águilassa jatkuu tiistaikisojen sarja lokakuusta joulukuuhun saakka. Golfkerhon kuukausikoukset ja kisojen palkintojenjako pidetään aina kuukauden 3. maanantaina Suomelan salissa.

*Kuva ja teksti Marjo Korhonen
Golfkerhon puheenjohtaja*

SUOMELA PADEL

SUOMELA
OPEN
18.11.2023.



Kuva Hanna Kytölä-Lundström

Padel lisää suosiotaan

Padel on helppo oppia ja sopii kaikille. Pelaamaan voi tulla, vaikka ei olisi ikinä pitänyt mailaa kädessään. Pelaamaan pääsee maksamalla Suomen jäsenmaksun, mutta yhden pelikerran voi kokeilla ilman jäsenyyttä. Kenttämaksu peritään aina. Suomelalta voi myös vuokrata mailoja 2 e/kerta.

Kaudelle 2023–24 on uutuutena järjestetty pelivuoro aloittelijoille. Se on torstaisin klo 10–11.30. Myös kenttäkapasiteettia ja pelipäiviä on lisätty vastaamaan suurta kysyntää. Kentät ovat Los Pacosin padel-keskuksessa Camino de la Cantera nro 23.

Kenttämaksut ja vetäjät

Leidipadel 1,5 tuntia 5e/pelaaja, Taru Kumpulainen

Äijäpadel 1,5 tuntia 6e/pelaaja, Paavo Ässämäki ja Ville Rannila

Padelmix 2 tuntia 10e/pelaaja, Hanna Kytölä-Lundström

Aloittelijavuoroissa ohjattu treenitunti 6e/osallistuja, eri ohjaajia.

Ilmoittautuminen ja maksaminen

Vuoroihin ilmoittaudutaan WhatsApp-ryhmien kautta, joten liity lähettämällä viesti joko +358 40 073 3656 / Paavo Ässämäki

tai +358 44 591 3625 / Marja Kakko. Liittyneenä saat myös tiedotteet kätevästi omalle älylaitteellesi.

Kenttämaksut suoritetaan ennen pelien alkamista vetäjälle.

Viikon kenttävuorot

Maanantaisin klo 10.30–12 leidipadel ja klo 12–14 äijäpadel

Keskiviikkoisin klo 12–14 padelmix tasot 2–3 ja klo 14–16 padelmix taso 1

Torstaisin klo 10–11.30 aloittelijat

Perjantaisin klo 12–14 padelmix tasot 2–3 ja klo 14–16 padelmix taso 1

Kenttäajat löydät myös Suomen viikko-ohjelmasta. Lisätietoja voit kysyä sähköpostitse: padel@suomela.info.

Padelkerhon johtoryhmä kaudella 2023–24 toivottaa reippaita ja iloisia pelihetkiä!

Paavo Ässämäki (pj.), Hanna Kytölä-Lundström, Ville Rannila, Taru Kumpulainen, Marja Kakko.

Suomela Open -turnaus pidetään Los Pacosin kentällä lauantai 18.11.2023. Merkitse päivä muistiin ja ilmoittaudu kilpailuun tai tule katsojaksi! Lisätietoja marraskuun Sanomissa.

Jussi-Mikko Kesti

Unohdetut sankarit

Espanjan naisten maajoukkue voitti jalkapallon MM-kilpailut 20. elokuuta Sydneyssä pidetyissä kilpailuissa. Riemu oli suuri. Joukkueen naiset nousivat vastoinikäymisten kautta voittoon. Heistä puhuttiin esikuvina ja sankareina.

Juhlinnan keskellä, koko maailman kameroiden edessä, Espanjan jalkapalloliiton puheenjohtaja **Luis Rubiales** suuteli yhtä pelaajista, **Jennifer Hermoso**a. Pelaaja ei ollut suudelmaa pyytänyt tai siihen suostumusta antanut. Seuraavien viikkojen aikana ei puhuttu muusta. Maailmanmestareiden sankaruus jäi varjoon.

Rubialesin käyttäytymisestä ei puhuttu turhaan. Hän rikkoi oman järjestönsä sääntöjä ja mahdollisesti Espanjan rikoslakia. Tapauksesta ei puhuttu siksi, että Espanja olisi voittanut naiseen kohdistuvan syrjinnän maailmanmestaruuden. Siitä puhuttiin, koska maassa ollaan herkkiä epätasa-arvosta kielivien käytäntöjen ja eleiden edessä. MM-mestaruus ja pelaajien sankaruus kuitenkin unohtuivat. Ne olisi unohdettu ehkä muutenkin.

Sankarit unohtuvat. Pandemian aikana osoitettiin sairaanhoitohenkilökunnalle suosiota joka ilta. Heille taputettiin tippa linssissä. Nyt näkee lähes viikottain lääkäreiden ja sairaahoitajien protesteja heihin kohdistuvaa väkivaltaa vastaan. He vaativat, että saisivat tehdä työtään joutumatta loukkausten, uhkausten, lyömisen ja potkimisen kohteeksi.

Sankarillistaminen pitää sisällään eräänlaisen unohtamisen politiikan. Kun lääkäri on sankari, hänen palkkaansa ei tarvitse tarkistaa. Kun jalkapalloilija on esikuva, hän on varmaan tyytyväinen, vaikka hän olisi vallan väärinkäytön kohde.

Sankarit ovat silti vaarallisia niin kuin kaikki elävät olennot. He saattavat puhua ja muistaa jotakin mikä olisi haluttu unohtaa. Sankareita kannattaa kunnioittaa eli pelätä olivat he sitten sairaanhoitajia tai jalkapalloilijoita.

Pasi Färm



Kuka?

Pasi Färm on Canillas de Aceitunossa asuva filosofi ja luennoitsija. Hän on asunut Espanjassa 25 vuotta ja seuraa Espanjan politiikkaa.

Pasi Färm luennoi Espanjan ajankohtaisista asioista Suomalaisen teematailaisuuksissa kerran kuussa.



Teatteri Suomela tuo vierailuesityksiä

Teatteri Suomela tuottaa Aurinkorannikolle syksyn aikana kaksi teatterivierailua, joista ensimmäinen on 20.10.2023 klo 18 Suomelan salissa. Etelä-Pohjanmaalla vaikuttava neljän hengen seurue esittää *Kirjeitä kaivatulle–Sotavuosien suosikkisävelmät* -näytelmän.

Toimittaja **Tarja Kultavuori** pyysi vuonna 2020 Järviradion kuuntelijoilta muistoja, kirjeitä ja runoja sota-ajoilta. ”Niitä tulikin runsaasti, kokosin niistä radio-ohjelman, joka esitettiin itsenäisyyspäivänä 2020”, Kultavuori kertoo.

”Vähän myöhemmin kirjoitin niistä esityksen, jossa muistellaan aikaa ennen sotaa ja sodan syttymistä sen loppumiseen asti. Ohjelma sisältää siis aitoja kirjeitä ja muistoja sota-ajoilta sekä tietysti sen ajan musiikkia.”

Esityksen ensi-ilta oli Alajärvellä Leijon Nuorisoseuralla itsenäisyyspäivän aattona 2021. Esityksellä vierailtiin myös lähikuntiin, muun muassa Laihialle, Palokkaan, Pihtiputaalle, Seinäjoelle ja Vimpeliin.

Esityksessä ovat mukana **Arja Piilo** (juonnot), Tarja Kultavuori (käsikirjoitus,

juonnot, laulu), **Jarkko Järvenpää** (juonnot, laulu, kitara), **Timo Pyylampi** (juonnot, laulu, haitari).

Kirjeitä kaivatulle– Sotavuosien suosikkisävelmät

Suomelan sali 20.10.2023
klo 18. Liput 15 e. Ennakoon
Suomelan toimistolta tai
varaus nettisivujen kautta:
www.suomela.info/ilmoittautumiset
tai tuntia ennen esitystä ovelta,
jos lippuja silloin vielä on.
Maksut käteisellä. Baari/kahvila
palvelee.

Tervetuloa!

Esitys on nähtävissä myös
Fuengirolassa ravintola Kukossa
18.10.2023.

Tulipunaisen kukan tunnelmissa

Syyskauden toinen teatterivierailu saapuu Suomelan saliin Suomen Lahdesta. Näyttelijä **Pekka Rätty** on kotoisin Enosta ja on tunnettu pitkästä urastaan Lahden kaupunginteatterissa (26 v). Rädylle on ollut kiinnostuksia myös teattereihin Imatralla (13 v) ja Seinäjoella (4 v). Hänet muistetaan myös kolmestatoista elokuvaroolista, muun muassa *Simpauttaja*-elokuvan Imppana.

Kesällä 2014 Enon kesäteatterissa esitettiin monologi *Olavi*, jonka käsikirjoitus perustuu **Johannes Linnankosken** *Laulu tulipunaisesta kukasta* -romaniin. *Olavi*-näytelmän ovat kirjoittaneet nimenomaan Rädyn esitettäväksi **Tuija Vuolle** ja **Erkki Wessman**.

Jussi-Mikko Kesti



Pekka Rätty, kuva Riitta Rätty

Olavi

Suomelan sali 5.11.2023 klo
16–18 Liput 12 e. Ennakoon
Suomelan toimistolta tai
varaus nettisivujen kautta:
www.suomela.info/ilmoittautumiset
tai tuntia ennen esitystä ovelta,
jos lippuja silloin vielä on. Maksut
käteisellä. Baari/kahvila palvelee.

Tervetuloa!

Pekka Rätty vierailee esityksellään
myös ravintola Nuriasolissa
29.10.2023.

Yhteislaulu-ilta
Suomelan salissa
Camino de la Cantera 49 Fuengirola
15.10.2023 sunnuntai
klo 19.00-21.00



Äänekosken harmonikat
Solisteina Rauni Parantainen ja
Kari Heinonen
Vapaaehtoinen pääsymaksu, tervetuloa!



Andalusian kulttuuri-perinnettä

Koko Espanjassa hevosella on merkittävä asema, mutta erityisesti Andalusiassa, josta tunnettu andalusianhevonon on lähtöisin. Upeasti pukeutuneet ratsastajat pienistä lapsista lähtien kuuluvat juhliin, samoin kuin koristellut hevosvaunut.

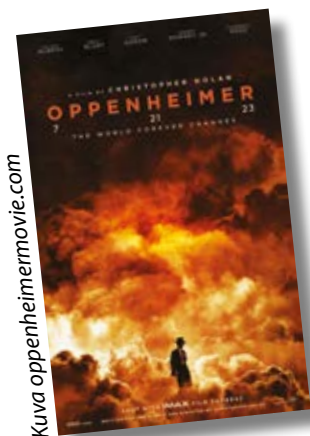
A *Caballo* -tapahtumaa vietettiin kuudetta kertaa Fuengirolassa 16. syyskuuta. Nimensä mukaisesti päivä on omistettu hevosille. Tapahtuma täytti kadut ja torit katsojilla ja näyttävillä hevosesityksillä.

Espanja on jättänyt jälkensä koko maailman hevoscantaan. Monet kuninkaalliset hankkivat Espanjasta andalusianhevosen, jota kutsuttiin kuninkaiden hevoseksi. Konkistadorien mukana espanjalaiset hevoset valloittivat myös Amerikan.

Andalusianhevosesta polveutuu myös lipizzanhevonon, jonka tanssiin ja ainutlaatuisen liikkumiseen pääsee tutustumaan Jerezin kuninkaallisen ratsastuskoulun valloittavissa esityksissä. Ratsastuskoulu sijaitsee keskellä kaupunkia ja on käynnin arvoinen.

Leena Kesäaho, kuvat Riitta Martela





ELOKUVA-ARVOSTELU

Oppenheimer

Ohjaaja ja käsikirjoittaja
Christopher Nolan

Perustuu teokseen

American Prometheus: The Triumph and Tragedy of J. Robert Oppenheimer (2005),
tekijät: Kai Bird ja Martin J. Sherwin

Pääosat

Cillian Murphy,
Emily Blunt,
Matt Damon,
Robert Downey Jr.,
Florence Pugh,
Josh Hartnett,
Casey Affleck,
Rami Malek,
Kenneth Branagh

Musiikin säveltäjä

Ludwig Göransson

Kuvaaja

Hoyte van Hoytema

Valmistusmaat

Yhdysvallat, Yhdistynyt kuningaskunta

Ensi-ilta

11.7. Pariisi,
21.7. Yhdysvallat, Suomi

Ikäraja

12

Kesto

180 min.

Ydinasepelko jäi

Atomipommin isän maineen saanut **J. Robert Oppenheimer** syntyi Saksasta Yhdysvaltoihin asettuneeseen, vauraaseen juutalaisperheeseen. Hän opiskeli eri yliopistoissa ja väitteli fysiikan tohtoriksi. Ohjaaja **Christopher Nolan** käsittelee eepsisessä elokuvassaan *Oppenheimer* päähenkilön opiskelun jälkeisiä vaiheita.

Ehdottomasti valkokankaalle! Nolan edellytti, että hänen elokuviaan esitetään teattereissa eikä vain suoratoistoina kotikatsomoissa. Spektakkeliksi pursuaa kolme tuntia tiedemiesten, sotilaiden sekä juristien keskustelua, tieteen ja sodan etiikkaa, ydinpommin suunnittelua, vakoilua, suurvaltojen kilpailua pommin valmistuksessa ja Manhattan-projektia, Hiroshiman ja Nagasakin pommittamista tunnontuskineen, kommunistivainoa sekä naisjuttuja. Elokuvan värilliset kohtaukset kuvaavat Oppenheimerin omia kokemuksia ja mustavalkoiset osuudet historian tosiasioita. Tietokonegrafiikkaa ei käytetty. Esimerkiksi ydinpommin savu kuvattiin pommin avulla.

Kerronta on monimutkaista ja tiivistä, hieman tökkivääkin. Eri asioita kehitellään rinnakkain kohti loppua. Seuraaminen vaatii katsojalta valppautta, tai jopa katsomista uudestaan. Iso budjetti ja pätevä tuottaja ovat kuitenkin tehneet merkittävän elokuvan. Saksa antautui maailmansodassa välttämättä ydinpommituksen. Sijaiskärsijäksi pantiin Japani, joka yhä soti. Näin vaikka tiedemiehet ehdottivat aseiden tehon osoittamista vähin ihmisuhrein. Ydinpommista muistuttaa parhailtaan Venäjä sotilaallisen erikoisoperaationsa täydennykseksi. Maailmansota loppui, mutta pelko jäi.

Reima Lehtimäki

Asahi-teema maanantaina 30.10.



Maarit Lintukorpi kouluttaa tulevia asahi ohjaajia Fuengirolassa rannan tuntumassa.

Asahi on Suomessa kehitetty terveysliikuntamuoto. Asahi Nordic kantaa suomalaista avainlipputuotemerkkiä. Terveys, elämänilo ja mielenrauha ovat asahi-harjoittelun tavoitteita. Liike, mieli ja hengitys ovat osallisena kaikissa asahin har-

joituksissa. Yhdistämällä nämä tekijät pystytään vaikuttamaan omaan mielentilaan, ajatteluun, toimintakykyyn ja hyvinvointiin.

Asahi kehittää harrastajansa lihastaspainoa, koordinaatiota ja työergonomiaa. Se parantaa keskittymiskykyä, lievittää stressiä, auttaa palautumaan työstä tai urheilusuorituksesta sekä edesauttaa ikääntyvien kotona selviytymisen perustaitoja. Asahin liikkeit tehdään seisten tai istuen eikä mitään erityisvarusteita tarvita. Asahi sopii kaikille.

*Teksti ja kuva Maarit Lintukorpi
Kirjoittaja on Asahi Nordicin pääkouluttaja*

**Katso lisätieto maanantain
teemoista sivulta 15.**



**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
AJANVARAUKSELLA**

**Av/ de Mijas n°2
Puh. 952 475 788
Ma-Pe 9.30-20
La 10-13.30**

HARRASTUSPIIRIT

Opiskelu

Espanjan kieli	Sani Alba Nieminen	espanja@suomela.info	+34 687 671 032
----------------	--------------------	----------------------	-----------------

Käden taidot

Hopeasepät	Jukka Mero	hopeasepat@suomela.info	+34 680 818 754
Ompeluseura	Itseohjautuva ryhmä	ompeluseura@suomela.info	
Tilkkupiiri	Irja Kalske	tilkku@suomela.info	+358 40 747 9633
Keramiikka	Helena Björklund	keramiikka@suomela.info	+358 40 0629 211
Mosaiikki	Ella Martela	mosaiikki@suomela.info	+34 634 356 885
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 50 539 956
Kirjallisuuspiiri	Marja-Leena Koski	kirjallisuuspiiri@suomela.info	+358 40 190 6456
Fugesingers	Kari Alajuuma	fugesingers@suomela.info	+358 40 076 4854

Liikunta

Jooga	Riitta Pulkki	jooga@suomela.info	+358 50 364 8113
Keppijumppa	Riitta Pulkki	keppijumppa@suomela.info	+358 50 364 8113
Tanssijumppa	Marita Hakkarainen	tanssijumppa@suomela.info	+358 40 507 3133
Kehonhuolto	Riitta Pulkki	kehonhuolto@suomela.info	+358 50 364 8113
Asahi	Riitta Pulkki	asahi@suomela.info	+358 50 364 8113
	Seppo Moilanen	asahi@suomela.info	+358 50 041 1426

Lajit ja ulkoilu

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	canasta@suomela.info	+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

Vuosijäsenyys on kalenterivuositainen, kuukausijäsenyyden jakso sovitaan liittyessä/ maksettaessa.

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

Jäseneksi voi liittyä

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

Maksun saaja

Asociación Finlandesa Suomela.

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

BIC-SWIFT-koodi CCRIES2AXXX.

Pankki Cajamar Fuengirola.

Jäsenedut ja -kortit

Lisätietoja jäseneduista ja -korteista nettisivuilta: www.suomela.info/jasenedut

HALLITUS

Puheenjohtaja Kirsi Oras

Varapuheenjohtaja Oku Jaatinen

Sihteeri Anne Koskimaa

Rahastonhoitaja Seppo Moilanen

ICT Seppo Moilanen

Jäsenrekisteri Seppo Moilanen

Tiedottaja Riitta Pulkki

Suomelan tilat Esa Alm

Markkin. ja mainokset Oku Jaatinen

Some Virpi Wallenius-Jokinen

Harrastuspiirit Virpi Wallenius-Jokinen

Ravintolavastaava Oku Jaatinen

Harjoittelijat Riitta Pulkki

Suomelan Sanomat Riitta Pulkki

pj@suomela.info

varapj@suomela.info

sihteeri@suomela.info

rahat@suomela.info

ict@suomela.info

rekisteri@suomela.info

viestinta@suomela.info

tilat@suomela.info

markkinointi@suomela.info

some@suomela.info

harrastuspiirit@suomela.info

ravintola@suomela.info

harjoittelijat@suomela.info

media@suomela.info

+34 662 949 122

+358 50 324 8759

+358 44 020 4458

+358 50 041 1426

+358 50 041 1426

+358 50 041 1426

+358 50 364 8113

+358 50 577 6068

+358 50 324 8759

+358 40 516 2039

+358 40 516 2039

+358 50 324 8759

+358 50 364 8113

+358 50 364 8113

MUUT TOIMINNOT

Kirjasto Anni Tammisto

Kirjasto Kristiina Saaristo

Kokki Jone Viitanen

kirjasto@suomela.info

kirjasto@suomela.info

kokki@suomela.info

+358 40 592 0977

+358 40 546 4027

+358 40 221 5101

Sinun Vakuutusyhtiö, keskittäminen Caser Segurokseen kannattaa

PYYDÄ MAKSUTON TARJOUS NETISSÄ,
JO TÄNÄÄN!

WWW.EXPATINSURANCES.ES



AVDA. LOS BOLICHES 4, MA-PE 10.00 - 17.00

INFO@EXPATINSURANCES.ES

TEL+34 647 122 747

Hieronta-terapeutti Angeelika Rähni

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



Hinnat yhtä edulliset kuin ennen:

hinna-
sto

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

CLINICA DENTAL
LUCIANA ROVALETTI

**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

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



Tervetuloa kirjastoon!

Asiointiin tarvitset vain
Suomelan jäsenkortin.

Kirjasto on auki ma klo
11-14 ja to 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.



SUNLOMA
REAL ESTATE

500 €
ALENNUS

välityspalkkiosta yksin-
myyntitoimeksiannosta
kaupanteon yhteydessä
Suomelan jäsenille.

HYÖDYNNÄ ETUSI
NYTI!

Sisulla ja sydämellä UNELMAT TODEKSI

Täyden palvelun kiinteistönvälitys. Olitpa aikeissa ostaa,
myydä tai vuokrata - olemme oikea valinta!



+34 662 949 122
kirsi@sunloma.es

KIRSI ORAS

Real Estate Agent, API & LKV



+34 646 376 355
marja@sunloma.es

MARJA RUUSUVIRTA SOLIS

Real Estate Agent, API



+34 622 286 248
irene@sunloma.es

IRENE GONZÁLEZ JALÓN

Rentals, Agente de Alquileres

C/ Torrox 1, local 2, Los Boliches (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

