

Suomelan Sanomat

Asociación Finlandesa Suomela • Jäsenlehti n:o 176 • Maaliskuu 2020



Download on the
App Store



ANDROID APP ON
Google play



Scandinavian
Kukko
restaurant

**KESKIVIikkoisin
SEITA & FRIENDS
– JA MUUTA
LIVE! -MUSIIKKIA**

Aamiainen • Lounas • Á la carte

Avenida de Los Boliches 4 • 29640 Fuengirola
+34 646 11 12 03 • www.kukkorestaurante.com



Meriatuur.com
Suomalainen matkatoimistosi Espanjassa

MEILTÄ SAAT ESIMERKIKSI:

- Lentoliput • Hotellit • Ryhmämatkat •
- Välimeren risteilyt • Päiväretket •
- Vakuutukset •

Centro Finlandia
Puh. +34 687 886 745 ja
+34 687 886 746
email: info@meriatuur.com

[f](https://www.facebook.com/meriatuur.com) [i](https://www.instagram.com/meriatuur.com)

LAILLISTETTU ASIANAJAJA ANNIINA



tel. (+34) 951 261 746,
(+34) 661 104 878
email: info@pohjola.es

- o Oikeudenkäynnit
 - o Asuntokaupat
 - o Yritykset
 - o Perintöasiat
- Ja muu käytännön asioiden hoito.

Calle Lope de Vega 1-1º, 29640 Fuengirola



LÄÄKÄRI TAPIO POHJOLA

Yli 20 v. kokemus yksityis-
praktiikasta. Myös kotikäynnit ja
päivystys. Puh. 607 965 089

Luota ammattimaiseen ja
yksilölliseen apuunne kaikissa
vakuutusasioissasi.

Meiltä saat ystävällisen
suomenkielisen
palvelun — myös silloin, jos
jotain sattuu.

Tee tarjouspyynnöt helposti
www.seguria.es tai tule
käymään toimistollamme!

ASIAANTUNTEVAA PALVELUAA
SUOMEKSI



**Liberty
Seguros**

Seguria SL

Keijo Oksanen &
Anneli Lindqvist
Calle Feria de Jerez 2
29640 Fuengirola

Puh. 951 396 350
Avoimena ark. klo 9–14
(sop.mukaan)

info.seguria@gmail.com
www.seguria.es



CITYMEDIA
Fuengirola.fi

**Aurinkorannikon uutiset,
tapahtumat ja ihmiset.**

**Lue joka perjantai.
Verkossa jo
torstai-iltana!**



MÁLAGA • TORREMOLINOS • BENALMÁDENA
• FUENGIROLA • CALAHONDA • MARBELLA

DIGILAITTEET

hankinta ja käyttöönotto
varmuuskopiointi, huolto, korjaus
neuvonta ja opetus

Internet, Freedom, virusturva
nettisivut, sovellukset (iOS, Android)

ALK. 35 €/h (norm. 50 €/h)
Suomelan jäsenetu 35%



Suomelan digikerhon vetäjä
Filip +34 603 123 657

TUTORS



Painotalolta lukijoille

Pieni auto Leevi-Smart, iso kuorma ja kaksi roudaria. Jakelupaikkoja Aurinkorannikolla on yli 30, joihin Suomelan Sanomat toimitetaan hallituksen talkootyönä. Kiitokset jakelupisteille, joiden kautta lukijat saavat lehden. Centro Finlandian infopisteestä ja Seurakuntakodilta lehden noutaa kuukausittain yli 400 lukijaa. Kuusisataa jaetaan Suomelan tilaisuuksissa ja loput 1100 asetetaan telineisiin, joita on yhteistyökumppaneillamme.

Useat Suomelan tapahtumat ovat ylittäneet uutiskynnyksen Aurinkorannikon suomalaislehdissä. Kiitos kollegoille! Erityistä huomiota ovat saaneet musiikki- ja teatteriesitykset sekä uusimmat liikuntalajit:

katulätkä, futis ja sähly. Yhteistyössä *Fuen-girola Lions*, *TUTORS* ja **Seppo Pennasen Köyhyyden tappotalkoot** lanseerasivat hyväntekeväisyyskampanjan, jonka tuotolla hankitaan varusteita nuorille mailapelajille. Pennasen lisäksi **Filip Bovin** ja **Jari Nyman** olivat aktiiveja. Lajeja esitellään kouluille yhteistyössä kaupungin urheilutoimen kanssa.

Suomelan Sanomat jää kesätaulle. Kiitän toimituskuntaa, avustajia ja tietenkin lukijoita, joilta olemme saaneet Sanomille kiittävää palautetta. Kevättä kohden ja kohta on jo kesä.

Jussi-Mikko Kesti

Lokakuussa tavataan – lukemisiin!

Sisällysluettelo

Päätoimittajalta: Painotalolta lukijoille	1
Sisällysluettelo maaliskuu 2020	2
Puheenjohtajalta: Kohti 30-vuotisjuhlia	3
Sydämet lyövät samaan tahtiin	4
Matka-albumi: Nerja ja Malaga	6
Juha Vainion kolumni	8
Kierrätystapahtuma Suomelassa ja Kirpputori	9
Ajankohtaista allergiasta	10
Liikunnan iloa kaikille	12
Suomela matkustaa	13
Naisten pankki ja Rannikkopataljoona	13
Tullaan tutuiksi: Turistipappina rannikolla	14
Magiikkaa ja huumoria	15
Maaliskuun tilaisuudet	16
Viikko-ohjelma	17
Suomelan 37. kerho ja Ajankohtaista Espanjasta	18
Käden taidot: Savimuotoilu ja Hopeasepät	19
Karaoken alkukarsinnat	20
Karibian historiaa	21
Markus Ahon kolumni ja Suomelan kevätkokous	22
Yleisö kiittää	23
Pientä laittoa -parisuhdekomedialla	24
Ahkeruus palkitaan ja Suomelan 30 v. -ohjelmistokatsaus	25
Golfkausi huipentuu Laurossa jäsentenvälisiin	26
Juhlavuoden teatteriproduktio	27
Frisbeegolf ja Yhteislaulutilaisuus	28
Edith Piaf - Hymni rakkaudelle	29
Suomelan vuokratuotteet sekä jäsenedut ja -maksut	30
Hallituksen yhteystiedot	31
Harrastuspiirien vetäjät ja yhteystiedot	32

Suomelan Sanomat

Päätoimittaja: Jussi-Mikko Kesti, media@suomela.info

Toimittajat: Leena Keskiäho ja Riitta Pulkki, suomelansanomat@suomela.info

Ulkoasu: Ritva Pekkanen, pekkanen.ritva@gmail.com

Kansi: Jorma Ursin: *Kalassa* (Kamerakerho 2019)

Ilmoitusmyynti: Filip Bovin, tj@suomela.info

Kustantaja: Asociación Finlandesa Suomela Painosmäärä: 2000 kpl

Aineisto: CMYK 300 dpi Painopaikka: P&R GRAFIS, S.A., Mijas

Lehti on ilmainen ja ilmestyy kuukausittain loka-maaliskuussa (6 nroa/v).



Kohti 30-vuotisjuhlia

Suomelan juhluvuoden sloganiksi on valittu ***Suomela yhdistää***, jota tullaan käyttämään koko vuoden kaikissa tilaisuuksissamme ja ilmoituksissamme. Viestintävaliokunta sai yli 60 ehdotusta, joista 10 esiteltiin hallitukselle, joka äänesti TOP3:een: *Suomela – tekemisen iloa yhdessä*, *Suomela yhdistää* ja *Suuntaa Suomelaan*. Lopullisen valinnan teki viestintävaliokunta. Iskulauseen tueksi liitettiin logo, jonka suunnitteli **Ritva Pekkanen**.

Suomela aloittaa juhlatkauden maanantaina 23.3. klo 16.30 teematilaisuudessa, jonka aiheena on Suomelan 30-vuotisohjelmiston esittely. Paljon on jo suunniteltu ja lisää kehitetään. Työryhmät ovat työstäneet juhluvuoden ohjelmaa. Historiikkityöryhmä on valmistellut katsausta menneisiin vuosiin jo usean kuukauden ajan. Juhlallisuuksien perussuunnittelu on jo niin valmis, että voin kertoa, miten juhlateema tulee näkymään koko kauden ajan. Tervetuloa teematilaisuuteen!

Lokakuussa 2020 pidetään taas jo perinteeksi muodostuneet Suomelan avoimet ovet. Tavoitteena on saada sadoittain ihmisiä tutustumaan Suomelaan ja sen toimintaan.

Marraskuussa 2020 järjestämme Suomela 30 v. -juhlaseminaarin. Joulukuun kuudes

päivä Suomela järjestää Rauhanpalatsissa Aurinkorannikon yhteisen itsenäisyyspäivän juhlan, jonka ohjelmistoa jo kovasti suunnitellaan. Tulemme näkemään teatterin ja kuorojen yhteisen speaktaakkelin työnimellä *Tuntematon sotilas*. Helmikuussa 2021 pidämme Suomelan 30 v. -juhlantaisiat, johon etsimme parhaillaan esiintyjiä. Suunnitteilla on myös pääjuhla maaliskuulle 2021. Lisäksi harrastuspiirit ja -kerhot suunnittelevat ohjelmia.

Suomela siirtyy kesätauolle 31.3., ja sitä edeltävänä lauantaina juhlistamme kauden päättymistä Kukkaistanssiaisilla. Syyskausi aloitetaan 28.9. Osa kerhoistamme jatkaa kesälläkin toimintaa (muun muassa golf), joten varmista vastuuhenkilöiltä oman piirisi/kerhon mahdollinen kesäohjelma.

Kiitos kuluneesta kaudesta, joka on ollut menestys. Kaikki ennätykset on rikottu niin toiminnan laajuudessa kuin osallistujamäärissä. Ison kiitoksen ansaitsevat sata aktiivista vapaaehtoista, jotka ovat olleet toteuttamassa tätä toimintakautta. Yhdessä tehty ja nyt kiitokset hallituksen jäsenille, harrastuspiirien/kerhojen vetäjille, ravintolan henkilöstölle ja tietysti kaikille jäsenille, jotka ovat runsain joukoin osallistuneet Suomelan tapahtumiin.

Paavo Ässämäki

Nautitaan Suomen kesästä ja palataan syksyllä innolla Suomelaan!

Sydämet



Suomelassa pöydän ääressä tutussa ympäristössä kanssani istuvat puheliaina tanssiväen viihdyttäjät **Kari Kukkonen** ja hänen vaimonsa **Paula** - tosin tällä kertaa ilman musiikin instrumentteja ja nuotteja. Kari Kukkonen, taiteilijanimeltään *Kari Koo* rantautui vaimonsa kanssa Espanjan Aurinkorannikolle valon ja energian houkuttelemina vuonna 2012. Matkailusta kiinnostunut pariskunta oli vieraillut sata kertaa Espanjassa tunnustellen ja fiilistellen kokemaansa. Tuosta syntyi päätös asettautua Costa del Solille, jossa he yhä tuntevat olonsa miellyttäväksi ja kotoisaksi.

Kari Koo keikalla 50 vuotta ja siksi juhlavuotta vietetään. Vuosi 2020 on erityisen merkityksellinen. Karin ensimmäinen muusikkoesiintyminen oli **Pekka Lehden** yhtyeen basistina Porissa helmikuun 7. vuonna 1970. Tuon kokemuksen johdattamana Kari ymmärsi, miten merkittävä rooli on toimia tunteiden tulkkina, oppia ymmärtämään, miten musiikki on mukana tanssivan yleisön rakkauden riemuissa tai menettämisen tuskassa. Karin ja Paulan yhteinen mieltymys kohdistui englantilaiseen jazzrockin pionee-

lyövät samaan tahtiin

rihtyeeseen *Colosseumiin*, jonka keikoilla he kulkivat ympäri Eurooppaa ja tulivat läheisiksi jopa yhtyeen jäsenten kanssa. Karin omat yhtyeet, mm. *Tanssiyhtye Valentino* tulivat mukaan kuvioihin 1980-luvun puolivälissä.

Kari toimii Fuengirolassa tanssien järjestäjänä ja tanssiyleisön viihdyttäjänä. ”Paula on musiikkisukua ja siten musiikkikärpäsen puraisemana uskaltautui mukaan laulamaan tummalla tunteikkaalla äänellään”, Kari perustelee heidän duettoaan. ”Paula laulaa puhtaasti ja hänen kanssaan on helppo esiintyä ja tulkita tanssimusiikin vivahteita”. Yhdessä laulaminen, äänittäminen, analysoiminen antavat paremman mahdollisuuden kehittää omia vahvuuksiaan.

Aviopari perusti Aurinkorannikolla yhteisen **Kari Koo & Paula** -lauluduon ja syksyllä 2016 he tekivät ensimmäisen keikkansa Suomella. ”Tanssiyhteistyömme Suomen kanssa on viehättänyt meitä erityisesti, koska siellä on aina oikea tanssin meininki, hyvät esiintymistilat ja talon äänilaitteet. Lisäksi kaikenlainen yhteistyö yhdistyksen väen kanssa on toiminut erittäin hyvin. Esiintyjä arvostetaan juuri oikealla tavalla. Muutenkin Suomen toiminnan aktiivinen ote on kiehtovaa, on syytä lausua kiitokset”, näin Kari kiittelee.

Kari Koo on pitkän linjan bändisoittaja aina sieltä 60-luvulta alkaen. Tanssiyhtyeissä hän on tehnyt lähes tuhat keikkaa basistina, laulajana tai kitaristina. Hän soittaa myös akustista kitaraa, minkä lisäksi hän on säveltänyt elämänsä aikana noin 50 musiikkikappaletta, joista viimeisin syntyi tänä vuonna: *Suomela-valssi*.

Suomela-valssin syntytarina juontaa alkunsa joulukuun puolelle, kun Kari ja Paula olivat tanssikeikalla Suomella. Silloin heiltä kysyttiin valmiutta tehdä nimikkovalssi, kun täällä valmistaudutaan tulevaan yhdistyksen 30-vuotisjuhlaan. Parin päivän päästä valssi oli lopullista hiomista vaille valmis. Kari ja musiikin ammattilainen **Jari-Pekka Leino** tekivät yhdessä sovituksen. Kari teki taustan ja ensimmäinen kotistudioäänitys oli valmis. Valssi sai hyvät arvostelut, kun se ensimmäistä kertaa Kari Koon & Paulan esittämänä kuultiin nimettömänä lauantaitsansseissa 19.1.2020.

Tanssiyhtye Valentino soittaa Suomela-valssin tanssiyhtyeversion karkauspäivänä 29.2. Suomella lauantaitsansseissa. Yhtyeessä soittavat Kari Kukkonen, hauristi Jari-Pekka Leino ja rumpali **Reijo Vesala**.

Suomela-valssi

1. säkeistö:

*On paikka kuuluisan rannikon
- tää kukka auringon
On helmi keskellä Los Pacosin
- Suomela kultaisin*

Kertosäe:

*Suomelaan - johtaa tie
Suomelaan - askel mun vie
Suomelaan - ohjaa tuo
onni ja ystävät*

Tuhannet kiitokset Suomela-valssin mahdolliselle ideointi- ja tekijätiimille. Valssi elää ja jatkaa kulkuaan 3/4-tahtilajissaan osana Suomen arvokasta historiaa, ja vielä ei ole viimeisen valssin aika.



Suomela matkustaa ja matkusti. Malagan itäpuolella jalkauduimme kiven sisään Cala del Moran kaupungissa. Esihistoriallinen luolasto Cueva del Tesoro on kummitusmainen kokemus. Nerjaan ajoimme rantatietä, kävelimme vanhassa kaupungissa ja patsastelimme Euroopan parvekkeella. Opapaana oli **Ami Lasikari**.

Teksti ja kuvat Jussi-Mikko Kesti





Uudelleen Malagaan. Nousimme ylös linnoituskukkulalle (bussilla). Harvalla kaupungilla on tarjota maisemia katsottavaksi malagalaisittain usealla näkökulmalla. Aduana-museo on aarre: kuvataidehistoriaa aika-kausittain tyylikkäässä gallerioissa. Museon ylin kerros esittelee kaupungin syntyhistoriaa. Kuvassa oppaamme **Henri Hirvenoja** ja malagalaisen taiteilijan **Pedro Sáenz Sáenzin** öljyväri työ Runoilijan hauta.

Teksti ja kuvat Jussi-Mikko Kesti



Matka-albumi

Napit vastakkain, käsi kädessä



Voi taivas, kuinka paljon yhteisössämme kuluukaan aikaa jonninjoutavaan jänkkäykseen! Eikö meillä kerta kaikkiaan ole muuta keinoa hoitaa yhteisiä asioitamme, kuin lapsellinen oletpas, enpäs ole -ittäminen, jossa aito vuoropuhelu on korvattu toisten mielipiteistä piittaamattomilla vuorottelevilla yksinpuheluilla. Oman eduskuntamme jokaviikkoinen ”kysely- ja vastailutunti” lienee yksi parhaita esimerkkejä. Naamat punaisina ollaan eri mieltä niistäkin asioista, joista ollaan samaa mieltä. Ja hyvä niin – jossain mielessä.

Monessa muussa maailmankolkassa nimittäin keinot ratkoa yhteisiä asioita ovat paljon karumpia. Jos loputtoman paskanjauhamisen ja kroonisen päättämättömyyden vaihtoehtona on miinojen, pommiin ja hermokaasun kylväminen ihmisten elinympäristöön, niin jauhakaa kaikessa rauhassa vaan.

Me rakastamme vastakkainasettelua. Kaikki pitää nähdä joko oikeana tai vääränä, hyvänä tai pahana, taivaana tai helvettinä. Vastakkainasettelun tuoman jännitteen avulla on saatu paljon aikaiseksi, on käyty kuusakin. Aikaansaannokset määräytyvät sen mukaan, onko vastakkainasettelu ollut hallittua vai hallitsematonta. Hyviä esimerkkejä hallitusta vastakkainasettelusta löytyy vaikkapa urheilumaailmasta, jossa vastustajaa ainakin melkein suvaitaan. Hallitsemattomien vastakkainasettelujen seurauksista on maailma väärällään esimerkkejä. Yksi sellainen on jo vuosia ollut meneillään järkyttävin seurauksin Syyriassa.

Me olemme hyviä pelaamaan yhteispelejä, jos vain niin päättämme. Meillä kaikilla on kuitenkin myös kyky pelata väärin, kunhan siihen vain tarjoutuu tilaisuus. Urheilussa vastakkainasettelu pysyy hallittuna yhteisten pelisääntöjen avulla. Tämä toimisi varmasti myös muilla elämänalueilla, mutta se ei tunnu sopivan kaikkein vallanhimoisimmille väärinpelaajille. He pyrkivät keplottelemaan itsensä niin vahvaan asemaan, että heidän itsensä ei tarvitse noudattaa minkäänlaisia sääntöjä. Diktaattorit hankkivat ylivaltiutensa usein kansan avulla, lupaamalla heille kunnollisen elämän, nuorille tulevaisuuden ja vanhoille turvan. Valtaan päästyään ei kansan elämä sitten kovin kunnollista enää olekaan. Totalitarismin pelikirjassa diktaattorit vapauttavat itsensä, mutta orjuuttavat kansan.

Lohdullista on se, että enemmistö maailman ihmisistä on aina halunnut elää rauhassa ja on kyennyt kaikesta vastakkainasettelusta huolimatta kulkemaan käsi kädessä, sääntöjä noudattaen, vaikka napit vastakkain välillä kolahtavatkin. Ilman tätä rauhaa rakastavaa enemmistöä ei ihmiskunnalla olisi mitään mahdollisuuksia selviytyä.

Sopuisaa ja rauhallista jänkkäyskevättä kaikille; mustille, valkoisille sekä musta-valkoisille! Eiköhän tämä ollut tässä.

PS. Ruotsissa on kuuleman mukaan juuri käynnistynyt 42. lausuntokierros siitä, osallistuuko maa Toiseen maailmansotaan.



Kierrätys on löytänyt oman paikkansa nykypäivän arjessa. Erilaisten materiaalien, esineiden jopa kulttuurillisten asioiden monimuotoinen hyödyntäminen on kipi­näinnyt 1900-luvun alkupuolelta lähtien. Jo tuolloin aloitettiin vihreästä kullasta val­mistetun sanomalehtipaperin keräys uusio­käyttöön. Kierrätys on meitä kaikkia varten ja asian tärkeyttä tuskin tarvitsee painottaa. Kierrätystapahtumat ovat verrattavissa aar­teen etsintään monelle retron ja vintagen keräilymaailmaan hurahtaneille. Kaiken ro­jun ja roinan keskeltä saattaa löytyä arvokas lottopotti.



TERVEYS & HYVINVOINTI

*Teksti Alli Puirava
lääkehuollon lehtori
ProEdu Oy*

Ajankohtaista allergiasta

Tilanne 11.2.2020: pähkinäpensas ja leppä kukkivat Suomen lounaisosissa ja Uudella maalla. Hyvin on siitepölykausi meillä Espanjan Andalusiasakin alkanut sopivien sateiden ja lämpimien päivien myötä.

Ihminen ei synny allergiseksi, vaan allergia syntyy ihmisessä, taipumus on periytyvä. Kasvien siitepöly sisältää sinänsä vaarattomia valkuaisaineita, joille elimistö ryhtyy kehittämään vasta-aineita l. immunoglobuliineja. Kun vasta-aineita on syntynyt riittävästi, käynnistyy allergiareaktio, kun siitepölyä (allergeenia) joutuu elimistöön. Vasta-aineen ja siitepölyn valkuaisaineen reaktion seurauksena alkaa vapautua varsinaisia allergiaoireiden aiheuttajia histamiinia ja tulehdusvälittäjäaineita. Nämä yhdisteet kulkeutuvat verenkierron mukana joka puolelle elimistöä aivoja myöden. Histamiinilla on vastaanottajia, joita kutsutaan H1- ja H2-reseptoreiksi, joihin tarttumalla varsinaiset moninaiset allergiaoireet alkavat. Useimpien allergialääkkeiden vaikutus perustuu juuri äsken mainittuihin reseptoreihin, joita antihistamiineiksi ("vasta-histamiini") kutsutut lääkkeet sulkevat ja siten estävät histamiinin vaikutukset.

Jotkut ruoka-aineet sisältävät hyvin samantyyppisiä valkuaisaineita kuin siitepöly. Niinpä siitepölyallergikot voivat saada oireita syödessään esim. omenaa, porkkanaa, kiiviä, paprikaa, selleriä tai tomaattia. Elimistö tulkitsee, että suussa on siitepölyä.

Koska allergiareaktion synnyttävä histamiini ja muut oireita aiheuttavat yhdisteet kulkeutuvat laajalle elimistöön, allergiaoireet voivat olla hyvin moninaiset. Allerginen nuha on varmaan tunnetuin. Nokkosrokko, allerginen silmätulehdus, kutina, allerginen keuhkoastma, atooppinen ihottuma ja iho- ja limakalvoturvotukset tunnetaan oireiksi hyvin. Usein jää huomaamatta, että väsymys ja päänsärky voivat olla myös allergiaoireita, sillä histamiinilla on runsaasti sitoutumispaikkoja aivoissa. Pahin, jopa henkeä uhkaava allergiaoire on anafylaktinen reaktio, joka voi alkaa minuuteissa altistuksesta ja vaatii usein välitöntä ensiapua. Anafylaksian ensihoitoon on olemassa myös kotona pistettäviä adrenaliinannoksia, joita saa reseptillä apteekista. Anafylaktisen reaktion voi aiheuttaa hyvin moni yhdiste, tunnetuimpia ovat myrkkyyhyönteisten pistot ja lääkeaineet, mutta myös kasvikkunnasta löytyy sen aiheuttajia.



Maalaus Heikki Myllylahti

Allergiaoireita voidaan hillitä mm. antihistamiineilla, joita otetaan tabletteina suun kautta, silmätippoina ja nenäsumutteina. Suun kautta otettuna antihistamiinit aiheuttavat monesti väsymystä, suun kuivumista ja huimausta. Sivuvaikutuksissa on suuria yksilöllisiä eroja ja myös valmistekohtaisia eroja, joten kokeilemalla voi löytää itselle sopivan. Valinnanvaraa on todella runsaasti.

Rauhoittavat lääkkeet ja alkoholi sopivat huonosti antihistamiinien kanssa yhteen, sillä ne voimistavat toistensa keskushermostovaikutuksia ja voivat joissain tapauksissa saada aikaan odottamattomia reaktioita. Uudemmat itsehoitolääkkeinä saatavat antihistamiinit ovat vähemmän väsyttäviä kuin vanhemmat reseptillä saatavat, joiden erityisominaisuus on, että ne eivät ole iäkkäille suositeltavia, koska kulkeutuvat suurempina määrinä keskushermostoon ja voivat vaikeuttaa mm. muistitoimintoja.

Paikallisesti annosteltavat antihistamiinit, kuten silmätipat ja nenäsumutteet antavat nopean helpotuksen oireisiin ja valmisteita on runsaasti saatavilla. Silmä- ja hengitystieoireisiin on saatavilla myös tulehdusreaktiota hillitsemiä kortisonijohdannaisia, verisuonia supistavia valmisteita sekä hengitystä ja tukkoisuutta helpottavia valmis-

teita. Apteekin farmaseuttinen henkilökunta opastaa mielellään edellä mainittujen lääkeaineryhmien käytössä. Neuvonnasta kannattaa ottaa vaarin, sillä esim. liian pitkään ja liian suurilla annoksilla käytettynä tietyt lääkkeet voivat aiheuttaa vakavaakin haittaa.

Markkinoilta löytyy silmä- ja nenäoireisiin myös yksi lääkeaine, jonka käytöllä allergiaoireita voi ennaltaehkäistä. Käyttö pitäisi osata ajoittaa mahdollisimman sopivasti ennen tietyn siitepölykauden alkua. Siitepölyallergiaan löytyy myös pitkäkestoinen siedätyshoito, joka kestää useampia vuosia. Siedätyshoito on vaativa hoitomuoto ja aloitetaan erikoistuneilla klinikoilla perusteellisten tutkimusten jälkeen. Tämä 100 vuotta vanha hoitomuoto alkoi nousta uudelleen esille 1970 – luvulla ja lisääntyy koko ajan. Aluksi hoito annettiin pistoshoitona, mutta tänään käytössä on jo kolme suun kautta otettavaa valmistetta. Siedätyshoidolla allergiaoireet saattavat pysyä poissa vuosikausia ja eikä ole tavatonta, että henkilön allergiaoireet eivät palaa ollenkaan.

Siitepölykauden ennustetaan olevan tavallisesta vaikeampi Suomessa tänä vuonna. Toivottavasti saadaan sopivasti hengitysilmaa puhdistavia sateita kevään aikana.

KEPPI-
JUMPPA
KE KLO 10-
10.45



Liikunnan iloa kaikille

”Iloa liikunnasta, säännöllisyys tuo ryhtiä viikoittaiseen ohjelmaan. Viikonloppuna jo odotellaan uuden viikon alkamista. Aivan upeita ihmisiä, joihin on mahdollista tutustua. Ennalta ehkäisevää keuhonhuoltoa. Keppijumpaa kauniissa puistossa linnunlaulun säestyksellä”. Liikuntaharrastusten ystävät **Arja, Paula, Irene ja Päivi** ilmaisivat sanallisesti tunteensa puistossa juuri päättyneen keppijumpun jälkeen.

Suomelan harrastuskalenteriin perheiden huomaa miten liikunnallisten tuntien kirjo on mittava. Matalan kynnyksen jumpapaikka tarjoaa jokaiselle jotakin rennosti jumppailusta, rauhallisesta venyttelystä kunnon äijäjumpun hikiräkkiin asti. Vaikka edellisestä kyykystä tukossa olevat reidet huutavat armoa, niin silti mieli palaa iloisten harrastajien ryhmään.

Minustako joogi? En minä taivu mihinkään! Nuo ovat harhaluuloa. Joogassa ei tarvitse olla valmiiksi hyvä. Tämän päivän trendikäs jooga tasapainottaa kiireistä arkea ja tarjoaa mahdollisuuden askeltaa kohti kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Suomelan joogit on aktiivinen ryhmä, jossa jokainen tuntee fyysisen harjoituksen lisäksi miellyttävän kehollisen terapian ja rentouden tunteen. Vain joogasalissa voi kuulla meren maininkien lailla matalalta kohisevan hengityksen äänen. Aktiivinen, säännöllinen, rentomielinen liikunta auttaa meitä kaikkia pysyttelemään tärkeällä sydämen asialla.

Teksti ja kuva Riitta Pulkki

*Ilmoittaudu
mukaan rethille!*



Almuñecar & hedelmätila la 7.3.

Almuñecar on Costa Tropicalin upea vanha rantakaupunki, jonka nähtävyyksiä ovat kaunis rantakatu, San Miguelin linna sekä El Majuelo -puisto. Teemme kävelyretken kaupungissa ja tutustumme sen läheisyydessä sijaitsevaan trooppiseen hedelmätarhaan. Maistiaisten jälkeen nautimme maistuvan paellalounaan (sis. hintaan). Lähtö Fuengirolasta klo 9.30 ja paluu noin klo 18. Oppaana **Ami Lasikari**. Hinta jäsenille 68 € ja muille 78 €. Ilmoittautuminen ja maksu 4.3. klo 18 mennessä.

Kasvitieteellinen puutarha to 19.3.

Lähtö Fuengirolasta klo 10 Benalmadenaan. Tutustumme barokkimaiseen Castillo de Colomaresin monumenttiin, joka kuvaa Amerikkojen löytymistä. Jatkamme Malagaan ja nautimme lounaan (sis. hintaan) historiallisessa Carmenin merikylpylässä. Sen jälkeen siirrymme 1800-luvulla perustettuun Malagan kasvitieteelliseen La Concepción -puutarhaan. Paluu noin klo 18. Oppaana **Liisa Väisänen**. Hinta jäsenille 68 € ja muille 78 €. Ilmoittautuminen ja maksu 12.3. klo 18 mennessä.

Ilmoittautuminen: Toimistolla Calle las Viñas 54 (ma klo 11–14 tai to klo 15–18) tai sähköpostitse matkat@suomela.info. Varaus vahvistuu vasta maksettuasi matkan!

Maksaminen: Toimistossa käteisellä tai maksukortilla. Tilisiirtona maksaessasi muista lisätä maksun tietoihin matkustajien nimet ja matkakohde. Maksun saaja: Asociación Finlandesa Suomela. Tilinumero: **ES09 3058 0860 7127 2041 5807** (sähköisesti maksettaessa ilman välilyöntejä). BIC-SWIFT-koodi: **CCRIES2AXXX**. Pankki: Cajamar Fuengirola.

Peruuttaminen: Jos peruutus tapahtuu alle 14 vrk ennen matkaa, pidätämme maksusta 50 %. Jos peruutus tapahtuu alle 7 vrk ennen matkaa, pidätämme koko maksun.

Tarkemmat ohjeet: www.suomela.info/matkat.

YHTEISTILAISUUS SUOMELAN SALISSA MA 9.3. KLO 16.30–17.45

Mikä ihmeen Naisten pankki?

Kysymykseen vastaa **Tiina Shamrin**. Shamrin kertoo Naisten pankki -hyväntekeväisyys-organisaatiosta, jolla on 40 paikallisryhmää. Aurinkorannikon aluesolu toimii Fuengirolassa. Tavoitteena on auttaa kehitysmaiden naisia toimeentulossa ja yrittäjyydessä.

Mikä ihmeen Rannikkopataljoona?

Tule kuulemaan vastaus.
Asko Aulanko kertoo kokonaisturvallisuudesta ja maanpuolustuksesta.



Ulla Lumijärvi palaa kesällä Porvooseen, mutta ei sulje pois mahdollisuutta tulla tänne takaisin.

Turistipappina rannikolla

Ulla Lumijärven pesti Aurinkorannikolla kestää kuusi kuukautta. ”Olen täällä ruuhka-apuna”, Ulla toteaa leikillisesti. Hän on ollut positiivisesti yllätynyt suomalais-yhteisön aktiivisuudesta. Vapaaehtoisia on paljon ja seurakuntakodissa käy arkisin noin 250-400 henkilöä. Ulla on myös iloinen eri toimijoiden yhteistyöstä.

”Kun tehdään yhdessä ja kaikki tuovat siihen oman osaamisensa, saadaan paljon parempaa aikaan.”

Työtä kaduilla

Ullan tehtäväkenttä on laaja. Keskeisintä on tietysti seurakunnan ydintehtävä, Jumalanpalvelus ja muut papilliset tehtävät. Mutta

hän liikkuu myös kaduilla kodittomien ja apua tarvitsevien joukossa.

Ullan arvion mukaan kaduilla asuu noin parikymmentä eri-ikäistä suomalaista. Osa on tullut töihin ja menettänyt työnsä ja asuntonsa päihteiden takia. Osa on tullut suomalaisen työttömyyskorvauksen turvin, joka oikeuttaa etsimään työtä ulkomailla kolmen kuukauden ajan.

”Jos näen suomalaisen ongelmissa kadulla, jututan häntä. Meillä on pieni diakoniaraha, minkä lisäksi olemme saaneet lahjoituksena rahaa auttamiseen. Tämä mahdollistaa esimerkiksi sen, että meiltä voi saada rahaa pyykinpesuun ja voimme käydä heidän kanssaan ruokakaupassa. He

tietävät, että seurakunnasta saa apua.”

”Me yritämme saada heitä Suomeen. Kun asut kadulla, tulee helposti muitakin ongelmia. Kun ei nukuta ja on päihteitä, mielenterveyskin saattaa järkkäyä.”

Yhteydenotot Suomessa oleviin omaisiin eivät aina tuo toivottua tulosta, mutta onneksi on niitäkin, jotka jopa tulevat hakemaan läheisensä pois. Mutta kaikki eivät halua lähteä, varsinkaan nyt, kun kesä on edessä. ”Sateiden aikaan se oli helpompaa”, Ulla naurahtaa.

Ystäviä toivotaan lisää

Ystävätoiminnassa etsitään erityisesti yksinäisille vanhuksille tai sairaalassa oleville ihmisille ystäviä. ”Monet kaipaavat seuraa tai apua ostoksille ja lääkärissä käynteihin. Monelle riittää pelkkä kahviseura”, Ulla kertoo ja lisää, että ystävätoimintaan kaittattaisiin lisää ihmisiä. Vanhuksia, jotka eivät halua Suomeen on paljon. Monet ovat asuneet täällä 20-30 vuotta. Omia ystäviä on kuollut tai he ovat siinä kunnossa, ettei yhteydenpito enää onnistu. ”Vanheneva porukka on yksi ryhmä, joka tarvitsee apua ja huolenpitoa”, Ulla sanoo.

Sosiaalikuraattori määrääjaksi

Seurakunnalla ja Suomalalla on yhteisiä projekteja ja uusia on suunnitteilla. Tähän tulee varmasti vaikuttamaan myös sosiaalikuraattori, jota Merimieskirkko parhaillaan etsii ja jonka yhtenä tehtävänä on paikallisen vapaaehtoisuuden tukeminen.

Vuonna 2011 Aurinkorannikolla alkannut sosiaalityöntekijäkokeilu päättyi vuoden 2013 lopussa. Mutta koska rannikolla asuvien ja täällä liikkuvien suomalaisten sosiaaliselle tuelle ja avulle on selkeä tarve, hanke saa jatkoa. Sosiaalikuraattori aloittaa tehtävässä kesällä ja pesti kestää kolme vuotta. Tämän jälkeen arvioidaan pysyvän sosiaalityön tarve.

Merimieskirkon hankkeessa korostuu sekä yhteistyö muiden toimijoiden kanssa että paikallinen vastuunkanto. Hanketta on valmisteltu tiiviissä yhteistyössä mm. Aurinkorannikon suomalaisen seurakunnan kanssa.

Teksti Leena Keskiaho

Kuva Heikki Laukkonen

**TAIKURI
SU 15.3.
KLO 17**



Magiikkaa ja huumoria

Taiturimainen taikuri ja hulvattoman heittäytymisen mestari **Markku Purho** tulee esittelemään magiikan kiehtovaa maailmaa Suomalaa 15.3. kello 17.

Hän kuuluu suomalaisten ammattitaikureitten harvalukaiseen eliittiin. Hän on kiertänyt Suomea ammattimaisena viihdyttäjästä vuodesta 1974 ja kehitellyt koko ajan uusia temppuja ja hulvattomia hahmoja mitä erilaisimpiin tilaisuuksiin.

Markku Purho erottuu ammattitovereistaan ja perinteisistä taikureista uskalluksensa ja muuntautumiskykynsä vuoksi. Hän osaa heittäytyä tilanteeseen täysillä ja löytää asioista niiden koomiset puolet.



Maaliskuun tilaisuudet

Su 1.3.	15–16.30	Yhteislaulutilaisuus: Lapsuuden laulut, Anu Pimiä, s. 28
Ma 2.3.	16.30–17.45	Teema: Karibian historiaa, Kalevi Kalliomäki, s. 21
Ke 4.3.	14–15	Lounas: Lihamureke ja muusi
Pe 6.3.	18–21	Karaoke
La 7.3.	9.30–18	Matka: Almuñecar & hedelmätila, s. 13
	19–22	Tanssit: Kari Koo & Paula, s. 4
Su 8.3.	11–13	Kirpputori, s. 9
Ma 9.3.	16.30–17.45	Teema: Naisten pankki ja Rannikkopataljoona, s. 13
Ke 11.3.	14–15	Lounas: Pyttipannu
Pe 13.3.	18–20	Teatteri: Pientä laittoa, Maarit Peltomaa, Juha Veijonen, s. 24
		Huom. Ei karaokea!
La 14.3.	9–12	Suomelan kevätkokous, huom. jäsenkortti mukaan! s. 22
	19–22	Tanssit: Lea Schulz ja Mikko Kalliomaa
Su 15.3.	11–15	Ruokakurssi: Espanjalaiset tapas-ruuat, s. 28
	17–18.30	Viihde: Magiikkaa ja huumoria, Markku Purho, s. 15
Ma 16.3.	16.30–17.45	Teema: Ajankohtaista espanjasta (osa 3/3), Pasi Färm, s. 18
Ke 18.3.	14–15	Lounas: Kinkkukiusaus
To 19.3.	10–18	Matka: Malagan Kasvitieteellinen puutarha, s. 13
Pe 20.3.	18–22	Viihde: Kultakurkku-karaoke osakilpailu, s. 20
La 21.3.	19–22	Tanssit: Pikkis & Mutikainen
Su 22.3.	15–17	Viihde: Edith Piaf - Hymni rakkaudelle, Päivi Mäkinen, s. 29
Ma 23.3.	16.30–17.45	Teema: Katsaus Suomela 30 v., Paavo Ässämäki, s. 25
Ke 25.3.	14–15	Lounas: Kananrintaa ja kasvisgratiini
Pe 27.3.	18–20	Karaoke
La 28.3.	19–22	Kukkaistanssiaiset, kauden päättäjäiset Ohjelmaa ja tanssit: Lea Schulz ja Mikko Kalliomaa

Tilaisuudet ja harrastuspiirit Suomelan salissa ellei toisin mainittu, osoite Camino de la Cantera 49 AB, Los Pacos (Girasolin taloyhtiö). Tule ajoissa, niin ehdit nauttia kahvilan antimista. Liput ostettavissa ennakoon toimistolta, tanssi- ja lounasliput ovelta.

Maanantai	9.00–10.00	Jooga
	10.00–12.00	Futis, Santa Fen kenttä, 5 €
	10.30–13.45	Käsityökerho/Hopeasepät/Savimuotoilu, s. 19
	11.00–14.00	Toimisto ja kirjasto avoinna
	14.00–15.00	Rivitanssi
	15.00–16.00	Tanssijumppa
	15.00	Petankki, Canteras-puisto
	16.15–16.30	Viikkotiedotus
	16.30–17.45	Teematilaisuus, eri aiheita, s. 16
	17.00–18.30	Katulätkä, Rosario-puisto
	18.00–20.00	Golfkerho, kk:n 1. ma, s. 26
	18.00–20.00	Padel-kerho, kk:n 3. ma
	18.00–20.00	Kamerakerho, kk:n 2. ja 4. ma
Tiistai	9.00–10.00	Venyttele
	10.15–13.30	Leivonta
	11.00–12.00	Espanjan alkeiskurssi, 7 €
	12.00–13.00	Espanja 2, 7 €
	13.00	Frisbeegolf, DiscGolfPark
	14.00–15.45	Kirjallisuuspiiri
	16.00–17.00	Muistipiiri – ¡Qué tiempo tan feliz!
Keskiviikko	18.15–19.30	Sukututkimus (uutuus), s. 18
	9.30–13.00	Tilkkupiiri, s. 25
	10.00–10.45	Keppijumppa, Canteras-puisto, s. 12
	10.00–11.30	Padel, Padel Club Los Pacos
	14.00–15.00	Lounas 6 € (salaatti, pääruoka, leipä, vesi ja kahvi)
	15.15–16.15	Espanjan keskustelu, 7 €, toimistolla
	16.15–17.15	Espanja 4, 7 €, toimistolla
	16.00–19.00	Viihdekuoro Suomalaiset
Torstai	17.00–18.30	Katulätkä, Rosario-puisto
	9.00–12.00	Käsityökerho/Hopeasepät
	9.30–11.30	Luontopiiri, kk:n 1. ja 3. to, kokoontuminen portilla
	12.00–13.00	Sähly, Santa Fen kenttä, 5 €
	12.15–13.15	Soft-jumppa
	13.30–14.45	Helisevät
	15.00–16.30	Jooga
	15.00–18.00	Toimisto ja kirjasto avoinna
	16.45–17.45	Äijäjumppa
	18.00–21.00	Bridge/Canasta/Shakki
Perjantai	9.00–10.00	Venyttele
	10.00	Frisbeegolf, DiscGolfPark
	10.30–15.30	Kuvataidepiiri
	16.00–17.30	Digikerho
	18.00–20.00	Karaoke
Luantai	16.30–17.30	Rivitanssi, edistyneet
	17.30–18.30	Lavataansikurssi, 3 € / 5 €
	19.00–22.00	Tanssit 6 €, elävää musiikkia, eri esiintyjiä, s. 16
Sunnuntai	9.00	Mijas-kävely, lähtö Girasolin yläkulmalta
	17.00–20.00	Musiikkia tai teatteria, s. 16
	17.00–21.00	Bridge/Canasta/Shakki, Kotikoulu, 3 €



**SUKU-
TUTKIMUS
TI 18.15**

Suomelan 37. kerho

Suomelan sukututkimuskerho perustettiin 2. helmikuuta Kotikoulun tiloissa. Perustamiskokouksessa oli läsnä 11 suomelalaista asianharrastajaa. Kerhon tarkoituksena on tukea jäsentensä sukututkimusharrastusta, tuottaa ja jakaa tutkimuksen tekemisen työkaluja, opastaa ja kouluttaa, järjestää esitelmä- ja koulutustilaisuuksia. Ajatuksena on, että jäsenet auttavat toinen toisiaan ja ongelmia ratkotaan myös tiiminä salapolisityön kaltaisesti. Kerho etsii myös ulkopuolisia luennoitsijoita ja kouluttajia avukseen niin Aurinkorannikon suomalaisten kuin kotimaasta saapuvien turistien joukosta.

Kerhon vetäjäksi valittiin Suomelan Sanomien päätoimittaja **Jussi-Mikko Kesti**.

Mikäli haluat kerhon sähköpostilistalle tai whatsapp-ryhmään, laita sähköpostitse yhteystietosi osoitteeseen sukututkimus@suomela.info. Samalla sinut merkitään jäsenrekisterissämme kerhon jäseneksi.

Kerho kokoontuu **tiistaisin klo 18.15** Suomelan salissa. Viimeinen kokous tällä toimintakaudella on 31.3. Lue lisää kerhon toiminnasta nettisivuilta kohdasta: Harrastukset – Opiskelu – Sukututkimus.

Teksti ja kuva Jukka Erkko

Kuvassa vasemmalta oikealle: Anneli Rautiainen, Jussi-Mikko Kesti, Linnea Savikko, Paavo Ässämäki, Anssi Ollikkala, Raija Hedström, Pauli Vatanen ja Eila Vatanen.



Ajankohtaista Espanjasta

Tietoa Espanjan nykytilanteesta.

Asiantuntijana **Pasi Färm**.

Suomelan sali maanantaina 16.3.

klo 16.30–17.45

Toteutus yhdessä Sofia-opiston kanssa.

Lippu ovelta 3 € (sis. juoman).

Tervetuloa!



Suomelassa toimii useita kädentaitoryhmiä. Saven ja hopean lisäksi materiaaleina ovat mm. langat ja kankaat.

SAVI-
MUOTOILU
MA 10.30



HOPEA-
SEPÄT
MA & TO



Kuvissa Lilja Pajari, Kaarina Tapaninen, Anne Salonen ja Heikki Leinonen.



KARAOKE
PE 20.3.
KLO 18

us



KARAOKEN ALKUKARSINNAT

Suomen karaokemestaruuden alkukarsinnat pidetään Suomalassa 20.3. klo 18. Karsintaan voi osallistua kuka tahansa ilman erillistä ilmoittautumista. Alkukarsintojen päätteeksi julkaistaan heti jatkoon päässeet laulajat.

Vuosittain karsinnoissa käy yli 3000 kilpailijaa, jotka tulevat eri puolilta Suomea, Ruotsia ja nyt myös Espanjan Aurinkorannikolta.

Tapahtuman järjestäjä, ohjelmatoimisto ViihdeSallap kutsuu karsinnasta jatkoon päässeet laulajat kolmeen jatkokilpailuun: *Kultakurkku*, *Kärkikaraoke* ja *Kimppakaraoke*. Nämä kilpailut pidetään Suomessa.

Kultakurkku karaoke semifinaali ja finaali järjestetään Jämsän Himos Areenalla 23.-24.10. Kärkikaraoke ja Kimppakaraoke finaalit pidetään keväällä 2021.

OSTO
MYynti
LAKI

KIINTEISTÖVÄLITTÄJÄ
MARKUS AHON

ASUNTOINFO

SUOMELAN
TOIMISTOSSA

TIISTAISIN
KLO 14-16

TERVETULOA!

www.frameproperties.es
puh. 698 438 202

 **FrameProperties**

SPORT MASSAGE INSTITUTE OF FINLAND

HIEROJAOPISTO

Calle las Viñas 56, Los Pinos, Fuengirola





OPPILASHIERONNAT
ma-to 12-20
Suomalaisjäsenkortilla etuja!

TERVETULOA!

timma.es/spoma / +34 656 630 690

TEEMA
MA 2.3.
KLO 16.30



KARIBIAN HISTORIAA

Mittaustekniikan emeritusprofessori, tekniikan tohtori **Kalevi Kalliomäki** on Historian Ystäväin Liiton jäsen. Liitto on perustettu vuonna 1926 ja ensimmäinen puheentohtori oli valtionneuvos **J. K. Paasikivi**.

Amerikka löytyi espanjalaisten toimesta Karibian meren kautta, viikingeillä oli ollut aikoinaan yritys. Karibian merestä syntyi, hyvässä ja pahassa, Amerikan valloituksen ydin. Espanjalaiset rynnistivät kullan perässä mantereella etelään, jolloin englantilaisille jäi Pohjois-Amerikka.

Etelään vietiin tuttu ja tuhoisa maa-orjakulttuuri. Kulturalistit synnyttivät vahvan, elokuvantekijöitäkin kiehtoneen Karibian

niin sanotun merirosvovaltion. Lopulta kulturalistit rikastutti Hollannin pankkiireja.

Karibian saarten alkuperäisväestö tuhoutui ja korvattiin Afrikasta tuoduilla orjilla. Vain mantereelle jäi runsaasti intiaanivertaa. **Simon Bolívar** yritti muodostaa koko Etelä-Amerikasta USA:n mallin mukaisen jätti-valtion, mutta se hajosi pian.

Demokratia odottaa vielä aikaansa. Kuuban tilanne on mielenkiintoinen. Panaman kanava taisi pelastaa Panaman.

Näistä ja muista kiinnostavista asioista kertoo Kalliomäki teematilaisuudessa maanantaina 2.3. klo 16.30 Suomalaisessa salissa. Tervetuloa!



Autojen vuokraus ja huollot

Sijaisauto käyttöön!

Ilmastointihuollot,

renkaat, vikakoodit, jakopäät, ym!

Vuokraukset Jelena +34 693 576 814

Huollot Risto +358 40 176 1670

www.jeticosta.com

MOP Consulting

NOPEASTI · PÄTEVÄSTI · VARMASTI

Autamme kaikissa
Espanjaan muuttoon,
tällä asumiseen ja
omistamiseen
liittyvissä asioissa



Markku ja Antonia
Pyykkö



MOP Consulting
A S E S O R I A

Avenida de Los Boliches 62, 2.krr, B-ovi,
29640 Fuengirola, Espanja
Puh +34-952 470 884

info@mopconsulting.com - www.mopconsulting.com



Ostaisinko asunnon ja milloin?

Asuntokauppa käy kuumana Espanjassa, ennen kaikkea täällä Aurinkorannikolla. Malagan maakunnassa tehdään noin 40 000 kiinteistökauppaa vuosittain. Tuota kasvavaa markkinatilannetta voi aistia vieraillessa eri notaarien toimistoissa. Espanjassa asuntokauppa, joka oikeammin on kiinteistökauppa, vahvistetaan aina notariaatissa. Yksityistetyillä, tarkasti säädellyillä notariaattipalveluilla menee hyvin. Notaarit ovat yleensä kaupunkien parhaiten tienavia yrittäjiä.

Kasvanut asuntokauppa on luonut uudenlaisen liiketoimintaympäristön Aurinkorannikolle. Kymmeniä tuhansia ammattilaisia työskentelee asuntokaupan ja siihen liittyvien palveluiden ympärillä. Alueellamme on satojen kiinteistönvälitystoimistojen, huonekalukauppojen, remonttiliikkeiden ja autoliikkeiden verkosto, jotka palvelevat asiakkaitaan kymmenillä eri kielillä. Usein myös suomeksi. Pitkäaikaisen loma-asutuksen ympärille on myös muodostunut luotettavat terveys- ja hyvinvointipalvelut. Nämä vastaavat yhä vaativampien loma-asukkaiden tarpeisiin. Korkeatasoiset palvelut kauneuskirurgiassa,

vaativissa hammashoidoissa ja traumatologiassa on hiottu huippuunsa.

Malagan maakunnassa vuonna 2019 ulkomaalaiset ostivat kolmasosan kiinteistöistä. 160 kilometrin pituisella Costa del Solin rantakaistaleella ulkomaalaisten osuus uusista kaupoista oli yli puolet. Costa del Sol vetää porukkaa kaikkialta maailmasta. Kiinteistönomistajia on lähes 150 eri maasta. Elämme todella kansainvälisellä vyöhykkeellä.

Aurinkorannikko houkuttelee myös sijoittajia. Viimeisten vuosien yli 10 % vuosittainen arvonnousu ja yli 10 % vuokratuottojen kasvu puhuvat järkevän sijoittamisen puolesta. Harvoin Suomessa päästään tuollaisiin lukuihin.

Aina on oikea aika ostaa asunto Aurinkorannikolta. Hankkiessamme omaa unelmaa, elämää Espanjan auringon alta on turha miettiä kansainvälistä kauppapolitiikka tai spekulatiivista EU:n sisämarkkinoiden kehitystä. Ei kannata antaa oman elämämme junan mennä ohi. Kannattaa hypätä siihen ja matkustaa kohti aurinkoisempaa tulevaisuutta!



Suomelan kevätkokous

Lauantaina 14.3.2020 klo 9 Suomelan salissa.

Esillä sääntömääräiset asiat, mm. puheenjohtajan ja hallituksen jäsenten valinta.

Jäsenkortti mukaan. Kahvitarjoilu. Tervetuloa!

Yleisö kiittää!

Suomela organisoii ja tuottaa useita kulttuurisia elämyksiä. Joskus tosin korostuvat liikunta ja siihen liittyvät harrasteet enemmän kuin taidekulttuuri ja opiskelutarjonta kerhoissamme. Suosituttuja ovat myös maanantaiset teematilaisuudet, joissa eri alojen asiantuntijat luennoivat ja keskustelevat yleisön kanssa. Liikunta ja tanssit ovat isona osana Suomelan kulttuuria. Ysäri-discoa on toivottu. Katsotaan, mitä ensi syksy tuo tullessaan. Tässä kerrataan menneen helmikuun satoa.

- Aurinkorannikon teatteriyhdistys ry:n Aurinkoteatteri: Luontaishoitola Pehmokumpu, kaksi esitystä ja katsojia yhteensä 160 (Suomelassa). Päätoimittajan huomautus: Suomelan **Ulla Turtolalle** tässä myös tunnustus ja ruusu Juulia-äidin roolisuorituksesta lauluineen. Upea!

- Salonkimusiikin konsertti: **Juhani Taponen** viulu, **Tapani Puranen** piano ja Selmat-tanssiryhmä **Raija Ihana**isen johdolla (kuvassa). Katsojia/kuulijoita oli 165 (Las Palmeras-hotellin Colon-sali).

- Tahdikkaat tanssit ja karaoke -tilaisuudet tavoittivat helmikuussa yli 400 iloista osallistujaa.

- Suomela matkustaa -palveluun osallistui 150 matkajaa.

- Kardiologi **Lisa Pelttarin** luento hyvinvoinnin teematilaisuudessa täytti salin 70 kuulijalla. Aiheena oli sydämen eteisvärinä.

- Helsingin Työväen Orkesterin suosittu konsertti veti jo kahdeksannen kerran Suomelan salin täyteen. Orkesteria johti **Luis Ramirez** ja solistina oli sopraano **Heli Närhi**. Kuulijoita oli 100.

- Reinikaisen huutokauppa täytti Suomelan salin. Meklari **Seppo Pennanen** naputti, koputti, ja kauppoja syntyi. Osallistuminen oli vapaaehtoista, mutta huutaminen oli pakollista. Rouvia, kylänmiehiä, jopa varakkaita huutajia oli yli 90.

- Laskiaisriehassa oli 140 henkilöä. Kolmella bussilla matkustettiin Älora-kylään. Osallistujia oli Torremolinosin Kymppi-paikasta, Fuengirolasta Sofia-opistolta ja Aurinkorannikon Martoista sekä organisointivastuussa olevasta Suomelasta, joka myös tarjosi laskiaispullat. Ravintolapäällikkö **Eliisa Ässämäen** johdolla pullat saivat kermavaahdon ja hillotäyteen. Omituisia olympialaisia järjesti **Seppo Pennanen**. Pennanen edusti Olympiakomiteaa ja myös tuomaroi omin säännöin. Moneen paikkaan ehtivä Pennanen on noussut maalikuninkaaksi Futs-Suomela-Ligassa. Tulkaa katsomaan maanantaisin klo 10 Santa Fen kentälle (lähellä Nuriasolia).





Pientä laitto -parisuhdekomedial

”Masa ja Lissu ovat olleet naimisissa 25 vuotta. Vieläkö on toivoa vai onko kaikki jo menetetty? Lissu päättää tarttua härkää, siis Masaa sarvesta... siis sarvista.”

Käsikirjoitus: Heikki Lund

Rooleissa: Maarit Peltomaa ja Juha Veijonen

Suomelan salissa perjantai 13.3. klo 18-20

Lippu 12 € ovelta tai ennakoon Suomelan toimistolta.

Baari/kahvila palvelee. Tervetuloa!

Huom! perjantain karaokea ei ole.



fb.com/garage.number1

ITV Katsastus & muut asiointipalvelut

Vikakoodin luku, diagnosointi

**Korjaus, Huolto,
Maalaus, Ionisointi**

+34 603 393 404 / Jani Huhtanen

info@garagenumberone.com

HIUKSET - KYNNET - RIPSET - MEIKKAUKSET

Suomelan jäsenille -10% kaikista
parturi-kampaamopalveluista!
TERVETULOA!

+34658090537

timma.fi/nordicsalon



AV JESUS CAUTIVO 23
FUENGIROLA (junakadulla, Los Bolichesin kirkon kohdalla)



Ahkeruus palkitaan

Suomelan salin seinät kertovat maaliskuun ajan Tilkkipuiirin ahkeruudesta.

Tule tutustumaan

Tilkkipuiirin kevätnäyttelyyn!

Helmikuussa Suomelan salissa oli esillä **Kamerakerhon näyttely**, jonka teemana oli liikkuminen. Liikettä oli kameran takaa tallennettu luonnosta, liikenteestä, urheilusta, muurahaisten ahkeruudesta ja monesta muusta tilanteesta, joissa liike etenee aasta beehen.

Katsaus Suomela 30 v. -ohjelmistoon

Puheenjohtaja **Paavo**

Ässämäki kertoo valmistautumisesta

Suomelan 30. toimintakauteen.

Suomelan salissa maanantaina 23.3.

klo 16.30-17.45.

Tervetuloa!



Monipuolinen kuntosali

Hinnat 36e/kk, 95e/3 kk, 180e/6 kk

Suomelan jäsenille 32e/kk

C/Antonio Machado,

Los Boliches (Nuriasolin takana)



Kausi huipentuu Laurossa jäsentenvälisiin

Maaliskuun kilpailukalenteriin tuli viime hetken muutoksia. Ylimääräisenä saimme perjantaille 13.3. kisat Torremolinosiin Jiménez Golf Academyn kentälle, toinen muutos oli Laurossa pelattavien mestaruuskisojemme siirtyminen viikolla eteenpäin. Pelipäivä on siis sunnuntai 29.3., mutta se ei kuitenkaan ole kauden päätöskisa, sillä pelaamme vielä tiistaina 31.3. Cerrado del Águilassa. Maaliskuun helmi on kisa La Calassa Europa -kentällä Pyhän Patrikin päivänä 17.3.

Tapani Saarentola pitää Sofia-opiston ja Suomelan yhdessä järjestämän alkeiskurssin Laurossa 15.-16.3. Ilmoittautumiset Sofia-opiston sivuilta. Kurssi maksaa Suomelan jäsenille vain 130 euroa, kursille mahtuu kahdeksan oppilasta.

Kimppakyytien sopimiseen tarkoitettu googleformsilla tehty työkalu on nyt ollut netissä käytössä muutaman viikon. Tarkoitus on tietenkin, että se palvelee nimenomaan jäseniä ja siksi heiltä toivotaankin palautetta. Lisätietoja voi lukea Suomelan golfkerhon sivuilta kohdasta Ajankohtaista. Sieltä löytyy myös linkki palautteen antamiseksi.

Kesäksi tyhjennämme myös kerhon paitavaraston. Paitoja on ”vanhaa” mallia, uutta mallia, erivärisiä ja erikokoisia, tuoreempaa mallia on yhteensä 52 kpl ja vanhempaa 9 kpl. Nyt kannattaa varmistaa itselleen laadukas paita tulevaksi kesäksi!

Johtoryhmä lähettää kevään aikana muutama kyselyn jäsenistölle. Näiden avulla pyrimme varmistamaan, että syyskauden kisoihin on varattu sopiva määrä lähtöjä. Toinen kysely kartoittaa jäsenten kiinnos-

tuksen eri kentille oikeuttavien voucheerien hankkimiseen. Kerhon kesäkisat pelataan Messilässä 5.8. ja yhteislähtönä, mikäli osallistujia on vähintään 40. Kiinnostustanne osallistua tähän kisaan kysytään myös.

Seuraava kuukausikokous on perinteisesti kuun ensimmäisenä maanantaina eli 2.3. Suomelan salissa klo 18 alkaen. Kokouksessa valitaan kerholle johtoryhmä (puheenjohtaja ja erikseen sovittava määrä jäseniä), joka vastaa Suomelan 30. toimintavuoden ajan golftoiminnan pyörittämisestä. Toivon laajaa ja aktiivista osanottoa kokoukseen, jotta saamme valittua hyvän johtoryhmän, joka saa kokouksessa jäsenistöltä suuntaviivoja ja ajatuksia toiminnan kehittämiseksi. Kokouksen esityslista on luettavissa golfkerhon nettisivujen Ajankohtaista -palstalla.

Kauden 2019-2020 viimeinen jäsenten kokous pidetään maanantaina 30.3. Syksyllä takaisin!

Jukka Erkko, puheenjohtaja

Suomelan Golfkerho

Puheenjohtaja Jukka Erkko

jukka.erkko@gmail.com

+358 40 543 0023

Varapuheenjohtaja Mikko Saarinen

mikko.saarinen@traer.fi

+358 40 062 0361

Sihteeri Virpi Wallenius-Jokinen

virpiw@hotmail.com

+358 40 516 2039

Katso sopimuskentät ja jäsenedut www.suomela.info/golf/edut

MALLISTO, JOSSA
YHDISTYVÄT
HINTA JA TYYLI

+ VISION

Huom! Liike
suljettu 23.-31.5.

The one®
89€
KEHYS + MONITEHOLINSSIT
Tottumistakuu

Kts. ehdot Masvision.es
tai kysy myymälästä



+Visión (=Masvisión)
on kansainvälisen ketjun
ainoa Costa del Solin
myymälä keskustan
juna-aseman korttelissa.
Tervetuloa!

+VISION Fuengirola

Av. Mijas, 2 · 29640 Fuengirola · Málaga · Puh. +34 952 59 35 37

Avoinna: ma-pe 10-14 ja 17-20.30, la 10-14

18.5.-14.9. avoinna: ma-pe 10-13.30 ja 17.30-21, la sulj.

AURINKORANNIKON AINOA SUOMALAINEN OPTIKKO

(optikon laillistus sekä Suomessa että Espanjassa)

**SUOMALAISEN OPTIKON ILMAINEN
NÄÖNTARKASTUS JA SILMÄNPAINEEN MITTAUS!**

el fin de las gafas caras

espanja.Com

nettimedia - avaimet espanjaan

asunnot

uutiset

yrietykset

Tykkää
Facebookissa
ja pysy
ajantasalla!

Palvelee netissä aina
kun sinä tarvitset



Espanja.Com



Juhlavuoden teatteriproduktio

Suomela on jälleen luomassa uutta. Itsenäisyyspäivän juhla on jo työn alla. Olemme tekemässä kokonaisvaltaista elämystä juhlan tiimoilta, josta on suuri osa teatterin tekemisen kautta väläykset elokuvasta *Tunteaton sotilas*. Tämän projektin tiimoilta ensimmäinen tapaaminen oli 26.2. Suomalaisen salissa. Tiivis harjoitustahti jo keväällä takaa onnistuneen lopputuloksen. Jokaista tarvitaan. Tehtäviä on monenmoisia näyttämöllä ja sen takana.

Taiteellisena koordinaattorina **Päivi Mäkinen** antaa eväät jokaisen työlle. Suureksi iloksemme juhlaan saadaan kolmen Aurinkorannikon kuoron yhdistetyt voimat **Kari Alajunnan** johdolla. Luvassa on siis jälleen Suomalaisen voimannäyte, ja hauskaa on luvassa. Ikimuistoinen ajanjakso ja kokemus niin yleisölle kuin tekijöillekin.

Tervetuloa mukaan projektiin!



Frisbeegolf Suomessa

Suomela Open Kisakutsu

Rantasalmen Järvisydän-radalla
maanantaina 20.7. klo 14.00.
Ensin kisat ja sen jälkeen saunomista,
ruokailua ja palkintojen jako.
Mahdollisuus majoitukseen.

Tutustu paikkaan: www.jarvisydan.com

Tervetuloa!

**KISAT
MA 20.7.
KLO 14**



Yhteislaulutilaisuus: Lapsuuden laulut

Anu Pimiä johtaa yhteislaulua ja esittelee *Tiedän paikan armahan* -laulukirjaisen sekä cd-levyn. Kirjassa on nostalginen **Rudolf Koivun** kuvitus ja 20 laulun sanat, nuotit ja soinnutus. Nyt voit avata tien lapsuuteen ja laulun maailmaan! Suomalaisissa sunnuntaina 1.3. klo 15-16.30.

Vapaa pääsy. Tervetuloa!



TRAGER

Vapaa keho ja mieli

Haluaisitko kokea liikkumisen vapautta ja kivuttomuutta, päästää irti jännityksistä, vapautua stressistä tai muuten vaan rentoutua reilun tunnin ajan?

Jos vastasit kyllä, tule ja koe lempeän, miellyttävän ja kivuttoman manuaalisen Trager-hoidon teho.



Ajanvaraus puhelimitse (Sarille klo 15 jälkeen) / WhatsApp tai tekstiviesti

Sari Lehto p. +358 45 8111 231

Ari Pajunen p. +358 400 259 930

(myös fysioterapia, osteopatia ja faskiahoidot)

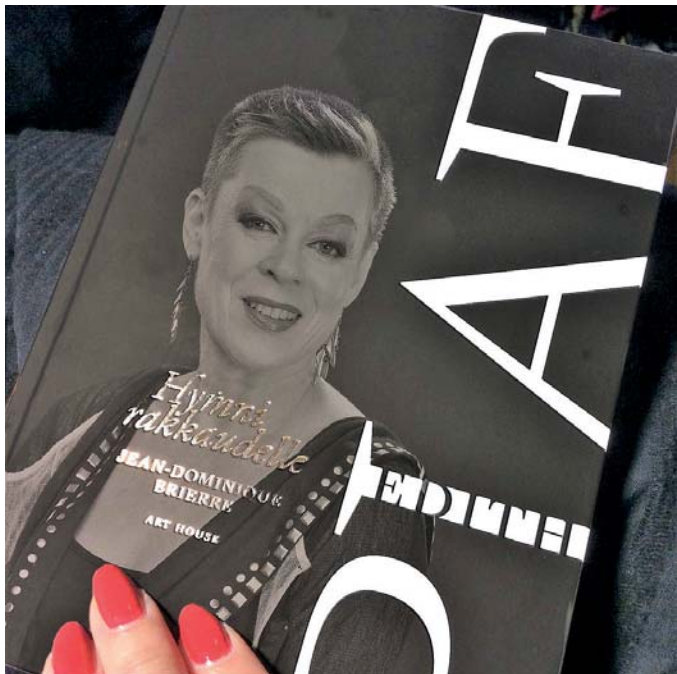
Edith Piaf – Hymni rakkaudelle

Taiteilija **Päivi Mäkinen** esittää Edith Piafin tunnettua musiikkia ja kertoo Edithin elämästä, jossa oli surua, iloa ja toivoa. Mukana myös **Veli-Matti Friman**, Vellerinä tunnettu.

Suomelan sali
sunnuntai
22.3. klo 15–17

Liput 10 € ovelta tai ennakoon Suomelan toimistolta. Lisätiedot ja varaukset: info@suomela.info Baari/kahvila palvelee.

Tervetuloa!



Hieronta-terapeutti
Angeelika Rähni

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



hinnasto

Hinnat yhtä edulliset kuin ennen:

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

JARIS RENTALS

SUOMALAINEN AUTOVUOKRAAMO
TAVARAKULJETUS
VARASTOINTIPALVELU

www.jarisrentals.com

+34 952 466 577
+34 640 199 604

Suomelan jäsenmaksut kausi 1.10.2019 – 30.9.2020

Kausi- eli vuosijäsenmaksu 35 €

Kuukausijäsenmaksu 15 € (30 päivää)

Opiskelijajäsenmaksu 15 €/kausi

Perhejäsenyys 80 €/kausi tai 40 €/kk
(2 aikuista + lapset)

Ainaisjäsenmaksu 350 €

Jäseneksi voi liittyä Suomelan toimis-
tolla (ma klo 11-14 tai to klo 15-18).
Maksu käteisellä tai maksukortilla.

Jäsenyysasiat myös Centro Finlandian
infossa, jossa maksut vain käteisellä.

Tilisiirtona maksettaessa muista lisätä
maksun tietoihin jäsenten nimet.

Maksun saaja:

Asociación Finlandesa Suomela.

Tilinumero:

ES09 3058 0860 7127 2041 5807

(sähköisesti maksettaessa ilman
välilyöntejä).

BIC-SWIFT-koodi: **CCRIES2AXXX**.

Pankki: Cajamar Fuengirola.



Tärkeitä numeroita:

Yleinen hätänumero	112
Poliisin hätänumero	092
Rikosilmoitus	902 102 112
Palokunta	080
Ambulanssi	061
TAXI	952 471 000
SOS-puhelin	+34 618 566 603
(Suomenkielinen päivystys 24/7, vain hätäpuhelut, kun terveys vaarassa)	



SUOMELA VUOKRAA

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

SUOMELAN JÄSENEDET

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

SUOMELAN OSOITTEET

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

Toimisto ja kirjasto: Calle
Las Viñas 54, Edif. Girasol,
29640 Fuengirola, España

Yhteystiedot

Toiminnanjohtaja

Filip Bovin

tj@suomela.info

+34 603 123 657

Hallitus

Puheenjohtaja Paavo Ässämäki
Varapj, tilavastaava Jukka Mero
Sihteeri Virpi Wallenius-Jokinen
Rahastonhoitaja Marja Kakko
Tiedottaja Jussi-Mikko Kesti
Harjoittelijat, Riitta Pulkki
Golf, Jukka Erkkö
Tapahtumat, Marita Hakkarainen

hallitus@suomela.info

pj@suomela.info

tilat@suomela.info

sihteeri@suomela.info

rahastonhoitaja@suomela.info

media@suomela.info

harjoittelijat@suomela.info

golf@suomela.info

tapahtumat@suomela.info

+358 40 073 3656

+34 680 818 754

+358 40 516 2039

+358 44 591 3625

+358 40 546 6402

+358 50 364 8113

+358 40 543 0023

+358 40 507 3133

Toimisto: info@suomela.info

Kotisivut: www.suomela.info

Ravintola

Eliisa Ässämäki, ravintolavastaava
Janne Nahkiaisola, kokki

ravintola@suomela.info

kokki@suomela.info

+358 40 583 3317

+34 604 157 521

Kirjasto

Helena Saarimäki
Anni Tammisto

kirjasto@suomela.info

+358 50 406 3834

+358 40 592 0977

Harrastuspiirien yhteystiedot seuraavalla sivulla.

**SUOMALAISTA
HYVÄÄ OLOA
LUONNOLLISESTI**



KOIVU
HIERONTAPISTE

Fuengirola

**Tervetuloa
rentouttavaan
ja hoitavaan
hierontaan.**



Jutta



Juha



Jesse



Pasi

HIERONTAHINTAMME:

45min hieronta
29,50 euroa

60min hieronta
35,00 euroa

90min hieronta
49,50 euroa

EDULLISET OPISKELIJAHIERONNAT:

45min hieronta
20,00 euroa

60min hieronta
25,00 euroa

90min hieronta
34,00 euroa

**Avoinna: ma-to 09:00-20:00
pe 09:00-18:00
la 10:00-15:00**

Puh: (+358) 46 537 8483
(+34) 673 404 617

info@hierontapistekoivu.com

Hierontapiste Koivu

Avda Padre Jesús Cautivo 34
(Junakatu, Edificio Ofimar,
1 krs, tsto 3)
Los Boliches
Fuengirola

Opiskelu

• Digikerho	Filip Bovin	digi@suomela.info	+34 603 123 657
• Espanjan kieli	Tina Lindén	espanja@suomela.info	+34 670 671 483
• Kamerakerho	Olavi Kurkela	kamera@suomela.info	+358 40 583 1497
• Muistipiiri	Ulla Turtola	muisti@suomela.info	+358 50 585 8670
• Sukututkimus	Jussi-Mikko Kesti	sukututkimus@suomela.info	+358 40 546 6402

Käden taidot

• Hopeasepät	Erkki Vilamaa	hopeasepat@suomela.info	+358 44 236 7708
• Käsityökerho	Ulla Turtola	kasityo@suomela.info	+358 50 585 8670
• Savimuotoilu	Helena Björklund	lasijasavi@suomela.info	+358 40 062 9211
• Leivonta (itseohjautuva ryhmä)		leivonta@suomela.info	
• Tilkukkerho	Irja Kalske	tilkku@suomela.info	+358 40 747 9633

Kulttuuri

• Helisevät	Tuula Kärki	helisevat@suomela.info	+358 45 256 9844
• Viihdekuoro	Kari Alajuma	viihdekuoro@suomela.info	+358 40 076 4854
• Kirjallisuus	Anni Tammisto	kirjallisuus@suomela.info	+358 40 592 0977
	Helena Saarimäki		+358 50 406 3834
• Kuvataidepiiri	Tarja Pihlanen	kuvataide@suomela.info	+34 657 850 303
• Matkat	Filip Bovin	matkat@suomela.info	+34 603 123 657

Kuntoilu

• Jooga	Riitta Pulkki	jooga@suomela.info	+358 50 364 8113
• Keppijumppa	Riitta Pulkki	keppijumppa@suomela.info	+358 50 364 8113
• Soft-jumppa	Raija Ihanainen	softjumppa@suomela.info	+34 634 308 556
• Äijäjumppa	Riitta Pulkki	aiajumppa@suomela.info	+358 50 364 8113
• Tanssijumppa	Marja Kurkela	tanssijumppa@suomela.info	+358 41 546 7808
• Venyttely	Riitta Pulkki	venyttely@suomela.info	+358 50 364 8113

Lajit

• Frisbeegolf	Jaakko Nick	frisbeegolf@suomela.info	+358 50 025 2167
• Futis	Timo Jokinen	futis@suomela.info	+358 40 060 6840
• Golf	Jukka Erkkö	golf@suomela.info	+358 40 543 0023
• Katulätkä	Filip Bovin	katulotka@suomela.info	+34 603 123 657
• Padel	Aarne Laaksonen	padel@suomela.info	+358 50 024 4442
• Petankki	Seppo Pennanen	petankki@suomela.info	+358 40 751 5115
• Sähly	Kari Sulin	sahly@suomela.info	+358 40 770 0700

Ulkoilu

• Luontopiiri	Pentti Suppola	luonto@suomela.info	+34 605 215 576
• Mijas-kävely (eri vetäjiä)		mijaskavely@suomela.info	

Tanssi ja viihde

• Canasta	Ilkka Ruopuro	canasta@suomela.info	+358 50 321 3331
• Karaoke	Marianne Ojala	karaoke@suomela.info	+358 44 538 8824
	Tuula Kärki		+358 45 256 9844
• Lavatanssi	Marita Hakkarainen	lavatanssi@suomela.info	+358 40 507 3133
• Shakki	Jukka Erkkö	shakki@suomela.info	+358 40 543 0023
• Rivitanssi	Marita Hakkarainen	rivitanssi@suomela.info	+358 40 507 3133
	Tuula Kaunisto		+358 40 053 0967
• Tahdikkaat tanssit (eri muusikoita)		tahdikkaat@suomela.info	

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



Ravintola Uusi Refla FUENGIROLAN SATAMASSA

Olemme avoinna vuoden jokaisena päivänä.
Suosittu keittiömme avaa päivittäin puolen
päivän aikaan ja on avoinna iltamyöhään!

www.uusirefla.com - +34 952 47 92 63

LOS BOLICHES

Salon Image **BEAUTY SALON**

AV. JESUS CAUTIVO 44 LOC. 2

Kampaamopalvelut	Ripsienpidennykset
Kosmetologipalvelut	Lash lift
Urheiluhieronta	Henna brow
Kestopigmentointi	Rakennekynnet
Koulutukset	Geelilakkaus
Noutotukku	Jalkahoito

+34 633 017 300

www.salonimago.es

Maaliskuun tarjous Suomalain jäsenille!

Suomalainen mustikka **11,50 €**

1 kg

Olemme avoinna
sunnuntaisin
klo 12-16



Av. Nuestro Padre Jesús Cautivo (junakatu)
CC Sierra Mijas, local 10, 29640 Fuengirola
Puh. 952 666 239 • www.ewalds.eu • @Ewalds



Avoimma ma-pe10-19, la 10-16



SUOMALAISTEN SUOSIMA OPTIKKOLIIKE



- NÄÖNTARKASTUS 3D
- PILOLINSSIT
- NÄKÖTERAPIA
- SILMÄNPÖHJÄKÄVÄYS

KUIVIEN SILMIEN DIAGNOSOINTI -
GLAUKOOMA TUTKIMUKSET -
KUULOTESTIT JA - LAITTEET -

Av. Los Boliches 80, Fuengirola, puh. 952 46 08 88

ma-pe 9.30-20, la 10-13.30
SUOMENKIELINEN PALVELU

Av. de Mijas 6, Fuengirola, puh. 952 47 57 88

ma-pe 9.30-19.30, la 10-13.30
SUOMENKIELINEN PALVELU

Av. Las Margaritas 65, Las Lagunas, puh. 952 59 20 90

ma-pe 10-14 ja 17-20:30, la 10-13:30

Ammattitaitoista ja asiantuntevaa palvelua kaikkeen näkemiseen
liittyvissä asioissa jo vuodesta 1966. Runsas valikoima laadukkaita
merkkikehyksiä. Asiantuntevaa palvelua myös kuulolaitteista.

Suomalaiset erikoislääkärit Aurinkorannikolla



SOL EYES

Avenida Alcalde Clemente Diaz Ruiz 3,
29640 Fuengirola, puh: +34 952 470 073

**Ambulanssi ja
Lääkäripäivystys
24h/vrk**

 **vithas
hospital**
Xanit Internacional

Sairaala palveluksessanne.

**Kaikki erikoislääkäri- ja kirurgipalvelut
uusimmalla teknologialla**

Ensiapu ja Lastenlääkärin

päivystys 24h/vrk (häätänumero 900 200 116).

**Työskentelemme kansainvälisten sekä kansallisten
vakuutusyhtiöiden kanssa**

Ajanvaraukset Suomen kielellä. Soita: (+34) 616 241 290

Vastaavat: Vera Riekkinen ja Taina Patella



Organization Accredited
by Joint Commission International

**Suomenkielisiä
lääkäreitä ja
henkilökuntaa**

Vithas Xanit International Hospital

Avda. de los Argonautas s/n. Benalmádena,
Málaga. Puh: 952 367 190

Suomenkielinen Yhteyshenkilö:

Marita Ekman

Puh: 696 981 372

Vithas Xanit Fuengirola

Avda. Ramón y Cajal s/n. Edificio Beroe. Fuengirola,
Málaga. Puh: 952 477 310

Vithas Salud Rincón Medical Centre Torremolinos

Calle Hoyo, 15.

Torremolinos. Puh: 952 058 860