

Suomelan Sanomat

Asociación Finlandesa Suomela • Jäsenlehti n:o 174 • Tammikuu 2020



Liitteenä
kevään 2020
matkakalenteri
- ota talteen!





RESTAURANTE
Kukko
CAFETERIA

**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

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



VIAJES
Meriaturo

MEILTÄ SAAT ESIMERKIKSI:

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

www.meriaturo.com
Suomalainen matkatoimistosi Espanjassa

Centro
Finlandia

Puh. +34 687 886 745 ja
+34 687 886 746
email: info@meriaturo.com

 

Luota ammattimaiseen ja
yksilölliseen apuamme kaikissa
vakuutusasioissasi.

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

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

**ASiantuntevaa palvelua
suomeksi**



**Liberty
Seguros**

Seguria SL

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

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

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



KAUPUNKILEHTI
Fuengirola.fi

**Aurinkorannikon uutiset,
tapahtumat ja ihmiset.**

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

MÁLAGA • TORREMOLINOS • BENALMÁDENA
• FUENGIROLA • CALAHONDA • MARBELLA



**DIGIPALVELUT
TUTORS**

Digilaitteet

- korjaus, huolto, neuvonta
- opetus

Internetin asennusjärjestely

**Suomalaiset kanavat
(Freedom/ Kaapeli)**

alk. 35€/h

(Suomelan jäsenetu 30%, norm 50€/h)



Digikerhon vetäjä

Filip +34 603 123 657

info@tutors.es // www.tutors.es



Hyvää uutta vuotta!

Lehden toimituskunta toivottaa 2020-tervehdyksen lukijoille, Suomelan jäsenille ja kaikille Aurinkorannikolla viihtyville.

Syyskauden 2019 alkaessa kerroin ”Puhutaan pöhinästä” -otsikon alla, miten yhdistyksen toiminnan ja jäsenmäärän lisääntyessä myös Sanomat laajentaa aihepiirejään. Esimerkkinä vakiopalstat Tullaan tutuksi, kolumnit, Yhteistyöyritys jne. ovat löytäneet lukijansa. Joulukuun lehdestä lukijoiden mieliin jäivät matka-aiheiset viisi sivua kuvineen. Irrotettava kevään matkakalenteri löytyy tämän numeron sivuilta 15–18.

Tulevan vuoden toiminnan uutuuksista kertovat puheenjohtaja **Paavo Ässämäki** ja toiminnanjohtaja **Filip Bovin** omissa artikkeleissaan.

”Pöhinä” on puhekieltä, joka pitää sisällään uudistumisen, aktiivisuuden, yhdessä

tekemisen ilon ja paljon muuta. Vastuullisena toimijana sisällytämme tuohon myös laadun käsitteen. Suomelan Sanomiin työtetään syysksi laatukäsikirja, jossa mainitaan vastuut, toimintatavat, ympäristöetiikka ja laadulliset tavoitteet. Yrityselämästä ja insinööritieteistä tuttua toimintaa. Muillekin yhdistyksen sektoreille laaditaan käsikirjat.

Toivotan mukavia lukuhetkiä kannesta kanteen. Kevätkaudella ilmestyy kolme lehteä, samoin syyskaudella. Luettavaa löydät myös netistä www.suomela.info sekä FB-ryhmästämme. Eikä aikaakaan kun alamme palvella nykyaikaisella Suomela -älypuhelinsovelluksella. Mikä se on? Koska? Kevään mittaan lisätietoja kun asia on valmis.

Jussi-Mikko Kesti

**Viihdyt ja tiedät enemmän –
koska luet Suomelan Sanomia!**

Toimituksen ekovinkki: Osallistu ympäristötalkoisiin ja tule Suomelan Vaihda tavaraa! -kierrätystapahtumaan sunnuntaina 19.1., katso s. 23.

Päätoimittajalta: Hyvää uutta vuotta!	1
Sisällysluettelo tammikuu 2020	2
Puheenjohtajalta: Kohti Suomelan 30-vuotisjuhlavuotta	3
Yli 500 sukkaparia seitsemän vuoden aikana	4
Toiminnanjohtajalta: Aurinkoista alkanutta vuotta 2020	5
Sunnuntaisin kävellään Mijasiin	6
Juha Vainion kolumni	8
Laulusta voimaa!	9
Itsenäisyyspäivän juhla	10
Makupaloja syksyn varrelta	11
Miesklinikka, osa 3: Martin vyötäröpommi	12
Marraskuun tilaisuudet	14
Irrotettava Matkaliite, kevät 2020	15
Tammikuu: Frigiliana ja Nerja	16
Helmikuu: Malagan Aduana-museo ja Cadiz	17
Maaliskuu: Almuñecar ja La Concepción -puutarha	18
Viikko-ohjelma	19
Suomela palloilee jäseneduin	20
Ajankohtaista Espanjasta	22
Vaihda tavaraa! -tapahtuma	23
Kuvataidepiiriin näyttely	24
Yhteistyöyrittäjä: Kurkistus naapuriin	25
Golfia tammikuussa	26
Tullaan tutuiksi: Golfopetusta Suomelan jäsenille	27
Salonkimusiikin konsertti	28
Suomelan taidearpajaiset	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: Frigilianan valkoinen kylä, Ritva Pekkanen

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).



Suomelassa 30-vuotisjuhlavuosi

Suomelan toiminta lähestyy kolmen vuosikymmenen keski-ikänsä paalua. Juhlavuoden toiminnan ja tapahtumien suunnittelu on jo kovassa vauhdissa, samoin kuin juhlavuoden teema, jota noudatamme koko vuoden.

Juhlavuoden aikana on kolme isoa tapahtumaa, joista ensimmäinen on Fuengirolan kansainvälisten päivien järjestäminen yhdessä Sofia-opiston kanssa 29.4.-3.5.2020. Tapahtumaan osallistumisesta ei ole vielä lopullista varmuutta, koska hakuprosessi kaupungille on kesken tätä kirjoitettaessa. Helmikuun Suomelan Sanomissa kerromme asiasta lisää.

Toinen iso tapahtuma on 6.12.2020 Suomen 103-vuotisitsenäisyyspäivän juhlan järjestäminen. Juhla pidetään Palacio de La Paz’issa eli Fuengirolan Rauhanpalatsissa, joka on jo varattu pitopaikaksi.

Juhlavuosi päättyy 30-vuotisjuhliin maaliskuussa 2021. Työryhmä on jo työstänyt Suomelan 30-vuotishistoriikkia, joka julkaistaan ennen vuosijuhlaa. Lisäksi teemme DVD-tallenteen Suomelan 30-vuotisesta taipaleesta.

Kevätkauden 2020 ohjelma jatkaa samalla rungolla kuin syyskausi 2019. Harrastuspiirit aloittavat toimintansa joulutauon jälkeen 6.1. Tarkista viikko-ohjelmasta mahdolliset aikamuutokset. Viihde- ja tanssitarjonta menee samalla kaavalla eli perjantaisin on karaoke, lauantaisin Tahdikkaat tanssit ja sunnuntaisin teatteri- ja musiikki-esityksiä. Tiistaina 25.2. järjestämme perinteisen laskiaisriehän yhdessä Kymppipaikan suomalaisten kanssa, siitä tarkemmin helmikuun Suomelan Sanomissa.

Uusi Salibandy-harrastuspiiri aloittaa tammikuussa. Saimme lahjoituksena Oxdog Finlandilta salibandyn aloituspaketin, jossa on mailoja ja muita välineitä. Kiitos heille! Uusina lajeina alkavat tammikuussa myös katulätkä ja jalkapallo. Ajankohdat ja harrastuspaikat löydät viikko-ohjelmastamme sivulta 19.

*Paavo Ässämäki
puheenjohtaja*

**Tervetuloa runsain joukoin
mukaan kevään tapahtumiin!**



Yli 500 sukkaparia seitsemän vuoden aikana

Suomelan käsityökerholaiset ovat neuloneet Hampurin merimieskirkon lahjoittamista langoista villasukkia, jotka Merimieskirkko jakaa joululahjana Pohjois-Saksan satamiin saapuvien laivojen miehistöille. Sukkapareja on lähtenyt eri tavoin kuljetettuna vuosien varrella yli 500 paria. Aina kun joku täältäpäin piipahtaa Hampuriin, on ensimmäinen kysymys, otatko sukkia mukaan matkalaukkuun.

Kuriireina ovat toimineet **Satu Oldendorf, Merja Putkonen, Virpi Wallenius-Jokinen, Raija Ihanainen ja Matti Tuovinen. Ismo Vesterisen** kuljetusliike Kissa Vieköön on tarjonnut rahtivapaita kuljetuksia, tästä erityiskiitos Ismolle!

Kiitos kaikille neulojille. Sukkien sisällä on tervehdys merimiehille. Sukan saajat ovat lähettäneet kiitokseksi valokuvia, joissa heillä on lahjoitussukat jaloissaan.

Suomelan käsityökerholaiset ja Ulla Turtola

*Käsityökerho kokoontuu
Suomelan salissa maanantaisin
klo 10.30–13.45 ja torstaisin
klo 9.00–12.00. Olitpa aloittelija
tai mestarineuloja, tervetuloa
mukaan iloiseen porukkaan!*





*Paavo Ässämäki
ja Filip Bovin
esittelevät uutta
viiriä, joka ohjaa
Suomelan saliin.*

Aurinkoista alkanutta vuotta 2020

On ilo nähdä niin toimelias ja aktiivinen porukka tapahtumasta toiseen. Olemme ylittäneet tuhannen jäsenen rajan Facebookissa, mikä on rannikolla iso saavutus. Suomelan mobiilisovellus (application, APP) on ollut jo koekäytössä Android-alustalla ja löytyy hakusanalla ”suomela” Play Kaupasta. Toivon, että lataatte sen omaan älylaitteeseenne ja nautitte päivittäisestä sisällöstä. Sovelluksen kautta voimme myös lähettää push-ilmoituksia (push notifications) akuuteista asioista tai tärkeistä tapahtumista kuten lähestyvistä matkoista. Lehtemme tämän numeron ilmeistyessä on todennäköistä, että sovellus on jo ilmestynyt iOS-alustalle.

Toimintamme vuonna 2019 oli yliverstaista. Yhteistyöverkostomme laajentuminen on mahdollistanut meille paljon näkyvyyttä, minkä moni varmaan huomasi Espanja.comin vierailtua pikkujoulujuhliissamme, joista kirjoitti myös Fuengirola.fi-lehti. Lisäksi saamme näkyvyyttä SE-leh-

dessä, sillä kaikkia kiinnostaa, mitä Suomelassa tapahtuu ja mitä teemme seuraavaksi.

Kevään aikana Suomelassa aloittaa kaksi uutta harrastekerhoa, sähly (sali-bandy) ja futis. Myös katulätkään ovat Suomelan jäsenet tervetulleita. Sählyn vetäjä on minulle hyvin tuttu **Kari Sulin**. Kaikki mukaan, hauskaa on varmasti! Sählyä pelaamme tekonurmella, mikä ei ole polville yhtä vahingollista kuin liikuntasalin kovalla lattialla pelaaminen. Pelit pelataan keskeisellä paikalla Santa Fen kentällä Nuriasolia vastapäätä.

Haluaisin vielä kiittää kuluneesta vuodesta **Seppo Pennasta**, jonka tuki Suomelalle some-maailmassa sekä uusien hankkeiden suunnittelussa ei välttämättä väli. Mies tekee paljon saadakseen Suomelaa eteenpäin maailmankartalla ja markkinoi tapahtumiamme. Kiitos Seppo!

Filip Bovin

Liikunnallista kevättä uusien lajien parissa!



Sunnuntaisin kävellään Mijasiin

Joka sunnuntai kello 9, jos ei sada, joukko innokkaita kävelijöitä kokoontuu Girasolin yläkulmaan venyttelemään, juttelemaan tutujen kanssa ja odottamaan Mijas-kävelyn alkua. Kävelyllä on pitkät perinteet, sillä ensimmäisen kerran se toteutettiin kaksikymmentä vuotta sitten. Suomelan edustaja toimii kävelyn valvojana vastaten siitä, etteivät hitaimmatkaan kävelijät jää yksin. Matkaan lähtijöitä on 20–40 vuodenaikasta ja säästä riippuen.

Neljä vuotta Suomelan toiminnassa mukana ollut **Jukka Mero** on yksi viidestä kävelyn vetäjistä. Hän tunnustautuu kovaksi kävelijäksi.

”Harrastan päivittäin hyötyliikuntaa ja kun kävelen paikasta toiseen, kilometrejä kertyy helposti vähintään kymmenen. Mijas-kävelyn vetovuoro tulee viiden viikoin vä-

lein. Aikaisemmin käveltiin kahta reittiä, mutta nyt kuljetaan vain Paavinlaakson kautta. Matkaa Mijasiin tulee noin 8,5 kilometriä. Takaisin tullaan suurempaa reittiä, jonka pituus on noin viisi kilometriä”, Jukka kertoo.

Osa kävelijöistä jää Mijasiin ja palaa Fuen-girolaan bussilla. Kävely sopii Jukan mukaan lähes kaikille, jotka ovat harrastaneet jonkin verran liikuntaa. ”Parasta kävelyssä on luonnossa liikkuminen ja sen rauhasta ja hyvästä kävelyseurasta nauttiminen. Normaalisti kävelyyn kuluu aikaa noin kolme ja puoli tuntia taukoineen, pisimmillään neljä ja puoli tuntia. ”Jukka kehottaa ottamaan mukaan juomaa ja pientä välipalaa, esimerkiksi hedelmiä, ja talviaikana myös lämminvaatetta.



**Tule
mukaan Mijas-
kävelylle! Lähtö
sunnuntaisin klo 9
Girasolilta.**

Mijas-kävelijät lähtövalmiina. Edessä vas. Tiina Laukkonen, Raija Pikkarainen, kävelyn vetäjä Jukka Mero ja Pirkko Grönlund. Kuva Heikki Laukkonen

Ystävyykset kuntoilemassa

Kävely on mukava yhteinen harrastus, joka myös nostaa kuntoa. **Tiina Laukkonen, Pirkko Grönlund ja Raija Pikkarainen** ovat retkeilleet ja vaellelleet paljon. Tiina kävi syksyllä vaeltamassa Italiassa ja on innokas Mijas-kävelijä. Pirkolle ja Raijalle Mijas-kävely oli uusi kokemus ja mukaan he tulivat Tiinan houkuttelemina. ”Kävely on hyvin järjestetty”, Tiina kiittelee. ”Peräpään valvoja pitää huolen siitä, että kukaan ei jää matkalle. Muuten jokainen voi itse määrätä vauhdin fiiliksen ja jaksamisen mukaan. Kunnon hiki kerran viikossa on taattu tässä kävelyssä. Puolimatkan kahvikupponen Mijas kylässä tuo retkeen sopivan tauon. Itse yritän kävellä joka sunnuntai, jos vain mahdollista. Kun kävelee porukassa tulee lähdettyä ja kävelyn bonuksena tutustuu uusiin mielenkiintoisiin ihmisiin”, Tiina sanoo.

Raijalle kävely on arkipäivää. ”Kävelen joka paikkaan, johon suinkin pystyn. Erityisesti kuitenkin pidän pidemmistä ohjatuista kävelyretkistä, kun joku on etukäteen tehnyt reitin, koekävellyt sen, ja siten homma toimii. Luonnossa kävely antaa tilaisuuden olla rauhassa itsensä kanssa, mutta toisaalta voi halutessaan myös keskustella retkellä mukana olevien kanssa”, Raija sanoo. Matka oli hänen mukaansa sopivan pitkä, mutta kova tuuli teki kävelystä haastavan.

Pirkko sanoo vähän jännittäneensä kävelyä etukäteen. ”Mietin, kestääkö kunto ja vielä kun oli se kova tuuli. Mutta voitin itseni ja totesin, että sehän meni hienosti. Hyvä aina välillä koetella itseään.” Sekä Pirkko että Raija haluavat jatkaa Mijas-kävelyä aina, kun aikataulu sen sallii.

*Teksti Leena Keskiaho
Maisemakuva Olavi Kurkela*



Ennen – jälkeen

Kas näin kääntyy takki, ja takki kääntyy näin.

Mistähän johtuu, että autoliikkeeseen tarjoamasi käytetty auto muuttui heti kaupanteon jälkeen paljon paremmaksi ja houkuttelevammaksi kuin mitä se oli autoa kauppiaille esitellessäsi? Millä ihmeellä ”jo” 140 000 km ajettu kulkupeli muuttui ”vain” 140 000 km ajetuksi ja minkä takia oikomista ja uudelleenmaalaamista vaatineet kolhut ja naarmut ilmenivätkin lopulta vain ”ajoa haittaamattomiksi käytön jäljiksi, joita jokaisessa käytetyssä autossa kuuluu olla”. Siksi, että käytetyn auton ostaja muuttui tapahtumaketjun aikana käytetyn auton myyjäksi.

Kotikunnassani tehtiin kuntaliitos reilut kymmenen vuotta sitten. Enpä muista ennen kuntaliitosta kuulleen kovinkaan montaa lupausta koulujen sulkemisista, syrjäkylien palvelujen alasajosta ja niiden keskittämisestä uuden suuren kotikaupunkimme ydinkeskustaan. Ei ollut pahemmin ennen liitosta puhetta johtavien virkamiesten palkkojen reilusta korottamisesta vastaamaan muiden samankokoisten kaupunkien johtajien palkkoja... Kuntaliitoksen jälkeen johtajien palkat harmonisoitiin ylöspäin ennennäkemättömän yksituumaisesti ja rivakkuudella, jollaista olisi toivonut näkevänsä myös kaikissa niissä lupauksissa; synergiaeduissa ja hallinnon päällekkäisyyksien

purkamisissa, joilla kuntaliitos meille esiselvityksessä kaupattiin. Luvatus tehottomisen ja säästöjen sijasta kaupungin kassanatisee nyt kuivuuttaan kuin kotikyläni lakautetun kyläkoulun urkuharmoni.

Kovin ovat eri ihmisiä myös nämä demokraattisesti valitsemamme edustajat ennen vaaleja ja vaalien jälkeen. Kansaa herkillä korvalla kuunteleva, mielipiteissään vankumaton humanisti muuttuu valituksi tultuaan sutjakkaasti puolueensa kellokkaita vielä herkemällä korvalla kuuntelevaksi leimasimeksi. Meitä kansalaisia edustavasta auttajasta on aina vuorollaan kehkeytynyt muita tahoja edustava päättäjä, jonka on pienempiosaiten sijaan ajateltava suurempia kokonaisuuksia. Johtajana toimiminen kun vaatii eri ominaisuuksia kuin johtajaksi pääseminen.

Ennen oli ennen ja sen jälkeen on sen jälkeen. Ja siinä välissä tapahtuu ihmeellisiä asioita. Taikuutta tämän täytyy olla: hattuun laitetaan orava ja sieltä nostetaan rotta. Ja kaikki tämä purkautuminen siitä syystä, että minulle soitettiin painonvartijoista ja pyydettiin kuvauksiin. Söpsin kuulemma mitä parhaimmin heidän mainostensa ”ennen”-mieheksi.

Mitähän uusi vuosi tuo tullessaan?



Laulusta voimaa!

Laulusta voimaa! -kuoro on seniorikuoro, jonka jäsenet asuvat pääkaupunkiseudulla. Alun perin muutamasta laulajasta koostunut ryhmä on kahdeksan toimintavuotensa aikana kasvanut noin 50 laulajan sekakuoroksi. Kuoro harjoittelee kerran viikossa helsinkiläisen hoivakoti Wilhelmiinan tiloissa.

Kuoroa johtaa musiikkineuvos **Marjukka Riihimäki**, jolle on myönnetty monia palkintoja taiteellisista ansioista, viimeisin oli Suomen Kulttuurirahaston vuonna 2019 myöntämä palkinto. Riihimäki toimii edelleen myös perustamiensa Philomela- sekä Grex Musicus -kuorojen taiteellisena johtajana. Philomela-kuoro on kansainvälisesti palkittu.

Ohjelmisto koostuu kevyestä musiikista. Jokaisen esityskauden alussa valitaan uudet laulut sekä lauluja yhdistävä teema. Aiheet ovat ulottuneet sota-ajan musiikista elokuvasäveliin ja Kukkiva kevät -teemaan sekä suomalaisista laulelmista Juha Vainion

musiikkiin. Laulusta voimaa! on esiintynyt Helsingin lisäksi Varkaudessa, Tallinnassa ja Tartossa. Helsingissä kuoroa on kuultu Eduskuntatalossa, Helsingin Kaupungintalossa, Senaatintorilla sekä useissa seminaareissa ja muissa pienimuotoisissa tilaisuuksissa. Eräänä kohokohtana oli esiintyminen Marjukka Riihimäen 70-vuotisjuhlakonsertissa Helsingin Musiikkitalossa, jossa kuoron esittämät kaksi laulua *Nuoruustango* ja *Kuinka kaunista on* saivat loppuunmyydyltä salilta raivoiset suosiosoitukset.

Fuengirolan esiintymismatkalla on mukana yhteensä 24 laulajaa - 8 sopraanoa, 11 alttoa, 3 tenoria ja 2 bassoa.

Kuoro pitää ensin työpajan Viihdekuoro Suomalat ja Örisevät -laulajille ja konsertin sunnuntaina 26.1. klo 17–18.30 Suomelan salissa. Kahvila/baari palvelee. Lippu 5 € ovelta tai ennakoon toimistolta.

Tervetuloa!



Itsenäisyyspäivän juhla

Itsenäisyyspäivän juhlallisuudet aloitettiin 6.12.2019 lipunnostolla Girasol-talon puutarhassa klo 9, minkä yhteydessä laulettiin *Lippulaulu*. Tervehdyspuheen lausui Suome-
 lan hallituksen varapuheenjohtaja **Jukka Mero**. Örisevät-mieskuoro esiintyi **Kari Alajuuman** johdolla. Lippupuheen piti everstiluutnantti evp **Jukka Salminen** tuoden esille itsenäisyyden merkittävyyden ja sotiemme veteraanit. Tilaisuus päättyi juhlallisesti yhteiseen *Maamme*-lauluun.

Palacio de Congresos de Torremolinos

Aurinkorannikon suomalaisten itsenäisyyspäivän pääjuhlaa vietettiin Torremolinosin kongressipalatsissa. Juhlan järjestelyistä vastasi Aurinkorannikon suomalainen neuvottelukunta. Tilaisuus alkoi juhla- ja palveluksella. Kahvitilaisuuden jälkeen siirryttiin pääjuhlan tunnelmaan. Kulttuuriyhdistys Kalevan puheenjohtaja **Hannu Vuoren** tervehdyspuheen jälkeen kuultiin Espanjan ja Suomen kansallishymnit.

Suomen Espanjan suurlähettiläs **Tiina Jortikka-Laitinen** mainitsi tervehdyspuheessaan yhtäläisyyksiä maidemme välillä muun muassa konsensuksen, demokratian, kestävän kehityksen ja ilmastonmuutoksen. Myös suomalaisten Espanjassa kasvavan yrittäjyyden merkitys korostui hänen puheessaan.

Torremolinosin kaupunginjohtaja **José Ortiz** lausui isäntämaan terveiset. Musiikista huolehtivat kuorot sekä **Mia Simanainen** laulu ja **Kari Ikonen** piano. Suomalaisen koulun abiturientit **Eemil Rätty** ja **Jerri Tarpio** pitivät juhlapuheen. Sanois-
 saan he peilasivat itsenäisyyden alkua nyky-
 päivään tyylikkäällä, modernilla tavalla. Tämä nuorten puhe, jossa he vuorottelivat kerronnassaan mainiosti, sai isot aplodit. Myös he kunnioittivat sotiemme veteraaneja ja huomioivat Suomen ja Espanjan yhteisöllisyyden merkityksen. Pääjuhla päättyi *Maamme*-lauluun.

*Teksti Riitta Pulkki
 Kuva Heikki Laukkonen*



Suomelan salissa kokoontui lauantaan innokkaita pikkumaalareita. Kuvataidekerhon ohjaajana toimi Päivi Rajala.

Makupaloja syksyn varrelta

Yläkuvassa itsenäisyyspäivän aamun tilaisuus, jossa lipunnostosta vastasivat Virpi Wallenius-Jokinen, Jukka Erkkö, Raija Ihanainen, Matti Tuovinen, Riitta Pulkki ja Jussi-Mikko Kesti.

Valvontakomissio-tapahtumassa 17.11. kuultiin Rauno Myllylän historiaesitys sekä Sibeliuksen musiikkia. Tarjolla oli venäläisherkkukuja ja tilaisuuden päätti Tanssi, perhoseni, tanssi! -elokuvaesitys.



Kuva Paavo Kiveltä

Martin vyötäröpommi

Insinööri Martin (55 v.) olotila ei ole tunnut enää pitkään aikaan omalta. Äijä on tuntenut itsensä uupuneeksi, saamattomaksi ja ärtyisäksi. Keha ei tunnu käynnistyvän koko päivänä ja olotila on kuin sahapukilla. Seksuaalinen haluttomuus on alkanut huolestuttaa, kunnes silmiin osuu lehtiartikkeli miehen hormonihäiriöstä.

Miesklinikan alkuselvityksessä käy ilmi, että yleisen uupuneisuuden ja seksuaalisen haluttomuuden lisäksi Martin aamurektiliot ovat kadonneet. Martti kertoo myös yllättävistä hikoilupuuskista, jollaisia ei ole aikaisemmin esiintynyt.

Miesklinikalla todetaan vaarallinen 120 kilon paino, joka on 180 senttimetrin varressa liikaa. Verenpaine on kotimittauksissa 160/100 eli jo hoitoa vaativalla tasolla. Vyötärön ympärysmitta näyttää 125 sentin lukemaa, joka kertoo suurentuneesta riskistä sairastua diabetekseen ja sepelvaltimotautiin. Martin kohdalla riski on jo realisoitunut. Sokeriarvo on 8, kolesterolin on 7 eli selkeästi koholla ja mieshormonitaso on alle viitearvon.

Hoidon yleislinjana on ylipainoon vaikuttaminen dieetin ja liikunnan avulla. Kun lantion sisäelimiä kuormittavaa rasvaa saadaan vähenemään, voidaan välttää ns. hiljainen tulehdus, joka aiheuttaa valtimoiden kovettumista ja altistaa verisuonitukoksille. Laihtumisen myötä sokeriaineenvaihduntaa

säätävän insuliinin herkkyys ja sokeritasapaino paranee.

Jos testosteroni on selkeästi alhaalla, kannattaa tukihoitona aloittaa hormonikorvaushoito, jolla on suotuisa vaikutus lihaksiin, mielialaan, aivojen toimintaan ja seksuaalihalukkuuteen. Hoidon haasteena on kivesten toimintaa häiritsevä lihavuus, passiivisuus liikunnassa, kuluttava stressi, palautumisen vähäisyys, unihäiriöt, uniapnea ja alkoholin suurkulutus. Näihin on voitava vaikuttaa yhtä aikaa, jotta mahdollisella hormonikorvaushoidolla saadaan optimaalinen tulos.

Kun tavoitteenmukainen painotaso on saavutettu, uni korjaantunut, mahdollinen uniapnea hoidettu, palautumisesta huolehdittu, voidaan hormonikorvaushoidosta luopua ja seurata palautuuko oma toiminta ennalleen.

Hyvä ”Martti”, toimi näin:

1. Laihduta, vältä nopeita hiilihydraatteja kuten sokeria, vehnätuotteita ja alkoholia!
2. Liiku!
3. Mittautta sokeriarvosi ja kolesterolisi!
4. Mittaa vyötärösi!
Huom. 100 cm on kriittinen raja!
5. Mittaa verenpaineesi!
Tavoitearvo on 130/80.
6. Jos tunnet olevasi väsynyt, allapäin (mahd. masentunut) ja haluton, niin mittautta testosteronisi (vapaa laskettu testosteroni).
7. Keskustele lääkärin kanssa!
8. Muista myös vuosihuoltosi säännöllisin terveystarkastuksin!

Teksti Vesa Nurmenniemi



Vesa Nurmenniemi on Mehiläinen Ympyrätalossa Helsingissä työskentelevä miehen terveyteen perehtynyt työterveyshuollon erikoislääkäri. Vesalta on ilmestynyt miehen hyvinvointia valaiseva *Miesklinikka* -kirja (Kustannusyritys Tammi).

Suomelan Sanomien Miesklinikka-sarjan aikaisemmat osat löydät netistä <https://suomela.info/suomelan-sanomat/> - Kuluva kauden 2019-2020 numerot.

Lokakuu 2019: Mies osaa jo elää
Marraskuu 2019: Mies vastaanotolla
Tammikuu 2020: Martin vyötäröpommi
Sarja päättyy.



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 on vaarassa)	



Tammikuun tilaisuudet

To 2.1.	15–18	Toimisto kiinni
Pe 3.1.	18–21	Karaoke
La 4.1.	19–22	Tanssit: Pikkis ja Mutikainen
Su 5.1.	12–14	Matka Frigilianan valkoiseen kylään, s. 16 Kuvataidepiirin näyttelyn avajaiset, s. 24
Ma 6.1.	16.30–17.45	Teema: Hallitus esittelee Suomen uusia ”työkaluja” mm. älypuhelinsovellus ja tapahtumiin ilmoittautuminen
Ke 8.1.	14–15	Lounas: Makkarakastike ja muusi
Pe 10.1.	18–21	Karaoke
La 11.1.	19–22	Tanssit: Kari Koo & Paula
Ma 13.1.	16.30–17.45	Teema: Suomen kevään matkojen esittely
Ke 15.1.	14–15	Lounas: Kaalilaatikko
Pe 17.1.	18–21	Karaoke
La 18.1.	19–22	Tanssit: Kari Koo & Paula
Su 19.1.	12–13	Vaihda tavaraa! -kierrätystapahtuma, s. 23
Ma 20.1.	16.30–17.45	Teema: Hierojaopisto esittäytyy, s. 25
Ke 22.1.	14–15	Lounas: Kukkoa viinissä ja riisi
To 23.1.	18–19.30	Matka esihistorialliseen luolastoon ja Nerjaan, s. 16 Työpaja kuorolaisille: Laulusta voimaa (ei yleisölle)
Pe 24.1.	18–21	Karaoke
La 25.1.	19–22	Tanssit: Lea Schulz ja Markku Tommila
Su 26.1.	17–19	Konsertti – Laulusta voimaa, seniorisekakuoro, s. 9
Ma 27.1.	16.30–17.45	Teema: Ajankohtaista Espanjasta, s. 22
Ke 29.1.	14–15	Lounas: Uunikala ja keitetyt perunat
Pe 31.1.	18–21	Karaoke

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

Irrota ja ota talteen kevään matkakalenteri!

Tervetuloa Suomelan kevään matkoille!

Asociación Finlandesa Suomela tarjoaa kiinnostavia päiväretkiä Andalusian huippukohteisiin. Matkoilla nautit asiantuntevasta opastuksesta, hyvästä matkaseurasta ja herkullisista lounaista. Ota talteen kevään 2020 matkakalenteri ja hyppää kyytiin!

 **Suomela**
MATKUSTAA



SUNNUNTAI 5.1.2020

Frigilianan kylä & espanjalaiset jouluperinteet

Lähtö Fuengirolasta klo 10. Suuntaamme Malagasta itään Axarguian maakuntaan kohti Frigilianan valkoista kylää. Frigiliana on Espanjan kymmenen kauneimman kylän listalla ja tunnettu juhlistaan. Seuraamme loppiaisaaton kulkuetta, jossa Itämaan tietäjät saapuvat ja jakavat lapsille joululahjoja. Kulkueen lisäksi näemme kirkossa perinteisen seimiasetelman. Teemme kävelykierroksen tutustuen Frigilianan värikäaseen historiaan ja lounastamme kylän parhaimpiin kuuluvassa ravintolassa (sis. hintaan). Sen jälkeen on vapaa-aikaa tutustua kylään ja sen mahtaviin rinnemaisemiin avocadoviljelmiseen, kasvitieteelliseen puutarhaan, museoon ja laadukkaisiin putiikkeihin. Noin klo 17 alkavan kulkueen jälkeen lähdemme kotimatalle klo 18–19. Oppaana **Ami Lasikari**. Hinta jäsenille 58 € ja muille 68 €. Ilmoittautuminen ja maksu 31.12.2019 mennessä.

*Yllä Frigilianan kylä, oikealla Nerja.
Kansi: Almuñecar / Hannele Tommila.*

TORSTAI 23.1.2020

Esihistoriallinen luolasto & Nerjan vanha kaupunki

Lähtö Fuengirolasta klo 10. Ajamme noin tunnin matkan Malagan itäpuolelle Cala del Moralin pikkukaupunkiin. Vierailemme kauniissa Cueca del Tesoro -luolastossa, jossa on maanalainen järvi. Luola on ollut ihmisten käytössä esihistoriallisesta ajasta lähtien. Luolakierros on klo 11–12.30, jonka jälkeen jatkamme kohti Nerjaa. Siellä teemme kävelykierroksen ja lounastamme (sis. hintaan) sen ihastuttavassa vanhassa kaupungissa. Oppaana **Liisa Väisänen**. Paluu Fuengirolaan noin klo 18. Hinta jäsenille 65 € ja muille 75 €. Ilmoittautuminen ja maksu 16.1.2020 klo 18 mennessä.





PERJANTAI 7.2.2020

Malagan Aduana-museo

Lähdemme klo 10 Fuengirolasta bussilla Malagaan ja tutustumme Aduana-museoon, joka sijaitsee vanhassa tullin talossa aivan keskustassa. Menemme aluksi palatsin tai deosastolle ja teemme historiallisen matkan keskiajan taiteesta aina nykyaikaiseen sekä kaupungin historiaan. Lounas (sis. hintaan) nautitaan legendaarisessa El Pimpi-ravintolassa. Lounaan jälkeen palaamme museoon ja tutustumme kaupunkikehitykseen aina foinikilaisista arabien aikaan asti. Paluu Fuengirolaan noin klo 16.30. Oppaana **Liisa Väisänen**. Hinta jäsenille 60 € ja muille 70 €. Ilmoittautuminen ja maksu 30.1.2020 klo 18 mennessä.



LAUANTAI 22.2.2020

Valtamerellinen Cadiz

Cadiz on Euroopan vanhin kaupunki, jonka historiaa tunnetaan aina 3000 vuoden takaa! Rooman valtakunnassa kaupungilla oli tärkeä rooli ja myös Julius Cesarin ura ja nousu alkoivat täältä. Kaupunki sijaitsee kaapella niemellä ja sen kuuluisa rantakatu tuo mieleen Havannan Malecon-kadun. Täältä hoidettiin kauppaa Uuteen maailmaan parin vuosisadan ajan. Cadizissa on komeita palatseja ja kauppahuoneita vahtitorneineen, joista Torre de Tavirassa on mahdollista vierailla. Tutustumme kaupunkiin opastetulla kävelykierroksella, johon voi sisällyttää käynnin Oratoriossa (nyk. kappeli), jossa Espanjan ensimmäinen perustuslaki syntyi vuonna 1812. Kaupungilla on espanjalaisten suuresti arvostama gastronomia, jota pääsemme maistelemaan yhteisellä lounaalla (sis. hintaan). Lähtö Fuengirolasta klo 9 ja paluu noin klo 21. Oppaana **Ami Lasikari**. Hinta jäsenille 60 € ja muille 70 €. Ilmoittautuminen ja maksu 13.2.2020 klo 18 mennessä.

Yllä Cadiz, oik. taidemuseon kokoelmia.

Maaliskuu

LAUANTAI 7.3.2020

Almuñecar & hedelmätila

Almuñecar on Costa Tropicalin upea vanha rantakaupunki, jonka nähtävyyksiä ovat kaunis rantakatu, vanha kaupunki, San Miguelin linna sekä El Majuelo -puisto. Teemme kävelyretken kaupungissa ja tutustumme sen läheisyydessä sijaitsevaan trooppiseen hedelmätarhaan. Maistiaisten jälkeen nautimme 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 27.2.2020 klo 18 mennessä. Varaa matkasi ajoissa, koska mukaan mahtuu vain 40 osallistujaa!

TORSTAI 19.3.2020

Kasvitieteellinen puutarha

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, joka on toiminut seurapiirien kokoontumisaikana 1900-luvun alusta lähtien. 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 12.3.2020 klo 18 mennessä.



Asociación Finlandesa
Suomela

Matkaehdot:

Ilmoittautuminen: Toimistolla Calle las Viñas 54 (ma klo 11-14 tai to klo 15-18) tai sähköpostilla matkat@suomela.info (muista matkustajien nimet ja puhelinnumerot).

Maksaminen: Toimistossa käteisellä tai maksukortilla. Tilisiirtona maksettaessa muista lisätä maksun tietoihin matkustajien nimet ja matkakohde. Maksun saaja: Asociación Finlandesa Suomela. Tilinro: **ES16 3058 0822 7127 2001 5807** (sähköisesti maksettaessa ilman välilyöntejä). BIC-SWIFT-koodi: **CCRIES2A**. 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.

Maanantai	9.00–10.00	Jooga
	10.00–12.00	Futis, Santa Fe, Los Boliches, 5 € (13.1. alkaen)
	10.30–13.45	Käsityökerho/Hopeasepät/Savimuotoilu
	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
	17.00–18.30	Katulätkä, Rosario-puisto, Los Boliches
	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
Keskiviikko	16.00–17.00	Muistipiiri – Que tiempo tan feliz (21.1. alkaen)
	9.30–13.00	Tilkkupiiri
	10.00–10.45	Keppijumppa, Canteras-puisto
	10.00–11.30	Padel, Padel Los Pacos
	14.00–15.00	Lounas 6 € (salaatti, pääruoka, leipä, vesi ja kahvi)
	15.05–16.05	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, Los Boliches
	9.00–12.00	Käsityökerho/Hopeasepät, s. 4
	9.30–11.30	Luontopiiri, kk:n 1. ja 3. to, kokoontuminen portilla
	12.00–13.00	Sähly, Santa Fe, Los Boliches, 5 € (16.1. alkaen)
	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	Canasta/Shakkikerho
Perjantai	9.00–10.00	Venyttele
	10.00	Frisbeegolf, DiscGolfPark
	10.30–15.30	Kuvataidepiiri, s. 24
	16.00–17.30	Digikerho
	18.00–20.00	Karaoke (3.1. alkaen)
Lauantai	16.30–17.30	Rivitanssi, edistyneet
	17.30–18.30	Lavatanssikurssi, 3 € / 5 €
	19.00–22.00	Tanssit 6 €, elävää musiikkia, eri esiintyjiä
Sunnuntai	9.00	Mijas-kävely, lähtö Girasolin yläkulmalta, s. 6
	17.00–20.00	Musiikkia tai teatteria
	17.00–21.00	Canasta/Shakkikerho, Kotikoulu, 3 € (12.1. alkaen)



Suomela palloilee jäseneduin

Malaga C.F. Fan Club Finland on virallinen Malaga Club Football -jalkapallojoukkueen kannattajajärjestö. Sen tavoitteena on nostaa sinivalkoisen joukkueen tunnettavuutta sekä auttaa ja innostaa suomalaisia löytämään La Rosaledan stadionille kotiotteluihin. Malaga C.F. Fan Club Finland palvelee Fuengirolassa Costa del Solilla ravintola Uusi Reflan yhteydessä olevassa toimistossa. Lippu- ja matkavarauksia sekä tiedusteluja voi tehdä toimistolla tai sähköpostitse: malagacffanclubfinland@gmail.com

Fan Clubin kautta pääset helposti seuraamaan espanjalaista huippujalkapalloa 30 000 katsojan La Rosaleda -stadionille. Jokaisella reissulla on bussikohtainen opas, joka ohjaa tarvittaessa bussista katsomoon omalle paikalle ja takaisin. Matkan aikana opas kertoo sarjatilanteen, pelaajavaihdok-

set ja pelistrategiaa. Bussiin voit nousta Uusi Reflan pihalta, Los Bolichesista, Benalmadenasta tai Torremolinoksesta.

Pelimatkat ja otteluliput saat halutessasi Malaga CF:n jokaiseen kotiotteluun. Voit hankkia myös edullisen kausikortin. Liput tai kuljetuksen voit ostaa myös erikseen. Suomelan jäsenkortilla saat ottelumatkojen kuljetuksista (sis. opastuksen) viiden euron alennuksen. Esitä jäsenkorttisi!

Fan Clubilla on menossa jo yhdeksäs toimintavuosi, joista kuusi viimeistä vuotta Malaga CF:n virallisena kannattajajärjestönä. Malaga CF pelasi ensimmäiset seitsemän vuotta La Ligaa eli Espanjan pääsarjaa. Nyt on menossa toinen kausi Espanjan toiseksi korkeimmalla sarjatasolla La Liga 2:ssa. Jäsenmäärä on tällä hetkellä etäjäsenet mukaan lukien **yli 2 000**.

Viime vuosien aikana myös koripallo on kuulunut Fan Clubin toimintaan. **Unicaja Baloncesto (Malaga)** pelaa Espanjan pääsarjassa ja on vakiojäsen Euroopan sarjoissa. Teemme siis pelireissun myös jokaiseen Unicajan kotiotteluun Malagaan kauden aikana. Fan Clubin kautta siis koripalloonkin liput ja kuljetukset.

Clubin osoite: Puerto Deportivo 325-327, 29460 Fuengirola. Puh +34 952 479 263 / Refla. Ravintola Uusi Refla tarjoaa Suomalaisen jäsenille samat edut kuin Fan

Clubin jäsenille. Niitä ovat viinilasi 1 € (2 €), iso hanaolut 2 € (2,50 €) ja Malagan vierasotteluiden aikana (katsottavissa screeniltä) kaksi leikettä yhden hinnalla. Kuljetuksista saat alennuksen 5 €.

Yhdistyksellä on myös oma Facebook-ryhmä, jossa on tällä hetkellä **yli 3 200** jäsentä (seuraajaa, tykkääjää). Lue La Liga -palstaa Fuengirola.fi-lehdessä. Ottelureissuilla tavataan!

*Teksti Veppe Tervaskangas
Kuvat Jussi-Mikko Kesti*



Suomalassa yhteyshenkilönä toimii **Seppo Pennanen**. Tavoitteena on koota helmikuun kotiotteluihin suomalaisia kannustamaan Malagaa. Pue ylle sinivalkoista asua. Vamos!

Malaga CF – CD Numancia 7.–10.2.2020

Malaga CF – Real Racing Club 21.–24.2.2020

Päivä ja otteluaika ilmoitetaan pari viikkoa ennen otteluita.

Keväällä helmikuun jälkeen on vielä seitsemän kotiottelua.

Tule seuraamaan myös Unicaja Baloncesto Malagan kotiotteluita. Koripallo on räjähtävä, nopea peli ja helppo seurata.

Seppo Pennanen: petankki@suomela.info,
puh. +358 40 751 5115.





Olen 49-vuotias Jyväskylässä syntynyt luennoitsija, filosofiakahvilan pitäjä ja journalisti. Filosofian maisteriksi valmistuin Helsingin yliopistosta. Olen asunut Espanjassa yli 20 vuotta ja toimittajan työssä olen erikoistunut Espanjan yhteiskuntaan ja poliittiseen elämään. Kiinnostuksen kohteitani ovat kirjallisuus, elokuvat ja gastronomia. *Pasi Färm*



Ajankohtaista Espanjasta

Jäsenten toivoma kolmiosainen luentosarja. Asiantuntijana **Pasi Färm**. Ensimmäinen tilaisuus ma 27.1. klo 16.30–17.45 Suomen salissa.

Lippu ovelta 3 €. (sis. yhden juoman: cava, viini, olut, kahvi, limu tai vesi).

Tervetuloa!

**OSTO
MYynti
LAKI**

**KIINTEISTÖVÄLITÄJÄ
MARKUS AHON**

ASUNTOINFO

**SUOMELAN
TOIMISTOSSA**

**TIISTAISIN
KLO 14–16**

TERVETULOA!

www.frameproperties.es
puh. 698 438 202

FrameProperties

Restaurante La Alegria

Skandinaavinen keittiö
Los Bolichesin sydämessä

Joka päivälle ja illalle löytyy
ohjelmaa moneen makuun.

Suomelan jäsenille **ERIKOISETU:**
kahvi ja pulla kahvin hinnalla
1,5€ (norm 2,5€)

TERVETULOA!

Puh. +34 671 867 817
Avenida Los Boliches 42 / Francisco Cano 35

Kuvataidepiirin näyttelyn avajaiset Suomelan salissa su 5.1. klo 12–14



*Omakuva Mynttiä mukailen,
Kalevi Kasurinen*

Teematyöskentely kuvataidepiirissä on jatkunut. Syyskaudella on ahkeroitu oma-
kuvaa tehden, ekspressionisti **Eemu
Myntin** tyyliä tapaillen. Näyttely on
avoinna Suomelan salissa koko tammi-
kuun ajan ja tarjoaa koosteen koko syk-
syn tuotannosta. Huomaa salin varaukset
ja muu käyttö. Vapaa pääsy, avajaisissa
tarjoilua. **Tervetuloa!**

Picantti
CATERING
WWW.PICANTTI.COM
Antti Pesonen +34 645 297 172
postiapesoselle@gmail.com

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)



Kurkistus naapuriin

Los Pacosissa Girasol-talossa, siellä missä ovi aukeaa Suomelan toimistoon, niin jo toinen ovi johtaa Urheiluhierojaopistoon. Sisään astelee urheilullisen ja reippaan näköisiä opiskelijoita ja eläkeikään ehtineitä kunnostaan huolehtivia ihmisiä, työikäisiä, jokunen urheilijakin. Kurkistetaanpa mitä siellä tapahtuu.

Kari Kinnusen johtama opisto kouluttaa ja perehdyttää opiskelijoita ihmiskehon asiantuntijoiksi ja hieronnan ammattilaisiksi. Kari on asunut Fuengirolassa kuutisen vuotta. Hän valmistui Helsingistä Suomen Urheiluhierojaopistolta ja jäi sinne töihin tehden myös käytännön töitä jalkapallojoukkueessa fysio-nimikkeellä. Kun Suomen Urheiluhierojaopisto osti tämän Pacosissa toimineen sivuliikkeen Tampereen hierojakoululta vuonna 2013, häntä pyydettiin Fuengirolaan opettajaksi. Syksyllä 2019 Kari otti yritystoiminnan ja opetuksen vastuulleen. Työnsä hän kokee erittäin mielekkääksi.

Karin päivittäinen työ koostuu laadukkaasta, syventävästä anatomian ja käytännön hieronnan eli manuaaliterapian opettamisesta. Koulutuksen luonne on intensiivistä. Karin pyrkimyksenä on, että opiskelijoista tulisi urheiluhierojien lisäksi jatko-opin-

tojen kautta tuki- ja liikuntaelin sairauksien hoitajia. Päivittäinen asiakaspalvelu koulutetun hierojan ja oppilastöinä suoritettujen hierontojen suhteen on sitä työarkea, joka sulautuu opiskelurytmiin. Opetustyö vaatii välillä pitkää pinnaa ja kärsivällisyyttä. Opetusryhmään mahtuu monenlaisia henkilöitä. Asioita pitää osata havainnollistaa ja selittää oikealla tavalla. Työarki Espanjassa ei eroa Suomen vastaavasta, mutta valoisa talvi vaikuttaa opiskelijoiden vireystasoon positiivisesti. Kari pitää työnsä parhaina puolina oppilaiden onnistumisen ilon ja heidän kiinnostuksensa ongelmakohteeseen ja haluun löytää vaivan aiheuttaja. Myös opettajien tulee kehittyä ja koulutautua ajan hengen mukaan. Urheiluhierojaopisto antaa Suomelan jäsenille alennusta oppilashieronnoista ja paikka onkin jo tullut tutuksi monelle meistä.

Tämän kauden opetusryhmässä on 26 oppilasta, jotka ovat keväällä valmiita suorittamaan näyttötutkinnon Suomessa, jonka jälkeen heillä on koulutetun hierojan ammattistatus, jonka Valvira vahvistaa. Hyvinvoinnin ammattilaiseen voi aina luottaa! Asumista ulkosuomalaisena Espanjassa Kari ei koe ongelmallisena. Kaikkea ei tarvitse itse tehdä. Karin opetustyötä jakamassa on neljä kollegaa. Lisäksi puoliso on paneutunut hoitamaan yrityksen hallintopuolta. Kesää vietetään perheen parissa kahden lomakuukauden ajan rentoutuen ja uusia tuulia tunnustellen.

Teksti Riitta Pulkki



Golfia tammikuussa

Suomelan golfkerhon syyskaudella oli viipinää, kolme kuukausikokousta, avoimien ovien päivä Miguel Ángel Jiménez Golf Academyn kentällä Torremolinosissa, seitsemät kisat Cerrado del Águilassa ja kuusi kisaa muilla kentillä.

Tapahtumissamme oli yhteensä 466 osallistumista, yksittäisiä pelaajia niissä oli mukana 195. Vuosijäsenmaksun maksaneita jäseniä oli ennen joulua kertynyt yhteensä 325, minkä lisäksi syksyn aikana oli 51 kuukausijäsentä osallistunut toimintaamme.

Syyskauden viimeinen kisa Copa de Koivu pelattiin mainiossa 20 asteen lämmössä ja auringon paistaessa El Chaparrallin kentällä, jossa kisajärjestelyt oli hoidettu todella hienosti. Kerho kiittää syksyn yhteistyökumppaneita New Ewald'sia ja Hierontapiste Koivua. Käyttämällä yhteistyökumppaneidemme palveluja Suomelan jäsenet mahdollistavat näiden yhteistyöhankkeiden jatkuvuuden.

Tammikuussa käymme kisoissa El Chaparralissa, Mirafloresissa, Calanovassa ja Cerrado del Águilassa. Tervetuloa mukaan myös seuraavaan golfareiden kuukausikokoukseen loppiaisenä 6.1. klo 18.

Hyvää uutta vuotta!

Jukka Erkko, puheenjohtaja

Golfkerhon sopimuskentät

Alhaurin Golf	952 595 800
Calanova Golf Club	662 456 754
Cerrado del Águila	670 419 096
El Chaparral	952 587 733
Guadalhorce Golf	952 179 378
La Cala	952 669 016
La Noria Golf	952 587 653
Lauro Golf	675 387 578
Miguel Ángel Jiménez Golf Academy	951 909 490
Mijas Golf Club	952 476 843
Miraflores Golf Club	952 931 960
Parador de Malaga Golf	951 011 120

Suomelan Golfkerho

Puheenjohtaja Jukka Erkko
jukka.erkko@gmail.com
+358 40 543 0023

Varapuheenjohtaja Mikko Saarinen
mikko.saarinen@traer.fi
+358 40 062 0631

Sihteeri Virpi Wallenius-Jokinen
virpiw@hotmail.com
+358 40 516 2039

Par1 Golf Service antaa Suomelan jäsenille 20 % alennusta bágien ja mailojen vuokrauksesta sekä 10 % alennuksen myynissä olevista tuotteista. Katso jäsenedut www.suomela.info/golf/edut

*Tuomas Sistoselle
harrastuksesta tuli
mieluin ammatti.*



Golfopetusta Suomalain jäsenille

Haastattelupäivänä 34 vuotta täyttänyt **Tuomas Sistonen** on unelma-ammattissaan. Jo nuorena golfarina kilpailuja kiertäessään hän haaveili, että jonain päivänä hänestä tulisi golf-ammattilainen ja golfin opettaja.

Haaveet täyttyivät ja nyt hän asuu Espanjassa opettaen golfia. Hän kilpailee edelleen, mutta työstä johtuen yhä harvemmin. Varmimmin Tuomaksen löytää Cerrado del Águilan golfkentältä, jossa myös lukuisat Suomalain jäsenet ovat oppineet tuntemaan hänet.

”Melkein heti, kun tulin tänne, liityin Suomalain jäseneksi ja teimme yhteistyösopimuksen, jolla tarjoan Suomalain jäsenille alennusta opetus- ja valmennuspaketeistani”, Tuomas kertoo. Suomalain jäsenillä on mahdollisuus opiskella golfia tassista ja tavoitteista riippuen kolmessa eri muodossa.

”Alkeiskurssi kestää kaksi päivää ja kurssilaisille on varattu kaikki tarvittavat välineet, joten ei tarvitse muuta kuin tulla paikalle. Teemakursseissa keskitytään yhteen teemaan kerrallaan ja niihin voi osallistua sen mukaan mitä osa-aluetta halutaan

parantaa. Kuukausikurssi on suosituin. Se sisältää opetusta neljänä peräkkäisenä viikona. Harjoittelemme eri osa-alueita ja viimeisellä kerralla kierrämme yhdeksänreikäisen kentän”, Tuomas kertoo. Innokaimmat pelaajat ovat mukana näissä ryhmissä läpi talven eli kuusi kuukautta.

Lyhyt työmatka

Tuomas asuu Águilassa aivan golfkentän lähellä. Hänellä on 7-vuotias poika, josta myös on kasvamassa hyvä golfari. Alkuintostus syntyi jo parivuotiaana, kun hän pääsi sohimaan golfpalloa pienellä muovimailallaan. ”Padel on kuitenkin meidän suosituin yhteinen harrastus. Águilassa on hyvät padel-kentät, kertoo Tuomas, joka opettaa myös padelia. ”Vietän puolet vuodesta Espanjassa ja puolet Suomessa. Olen kotoisin Rantasalmelta ja kesäisin toimin Kerigolfin ja Rantasalmi Golfin golfopettajana sekä vastaan molempien seurojen junioritoiminnasta”, Tuomas kertoo.

Teksti Leena Keskiäho



Salonkimusiikin konsertti

sunnuntaina 9.2.

klo 17–19

Las Palmeras

-hotellin

Colon-salissa

Viulisti **Juhani Tepponen** ja pianisti **Tapani Puranen** soittavat kevyttä klassista musiikkia, ohjelmassa mm. Brahmsin Unkarilainen tanssi numero 5 ja Vittorio Montin Czardas.

Selmat-ryhmä tanssii Ruhtinaan viulun tahdittamana.

Lippu 10 €. Tervetuloa!

Lahjaidea! Ilahduta ystävääsi konserttilipulla.

Lippujen ennakkomyynti Suomelan toimistolla ja tapahtumissa.



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 osteopatia ja faskiahoidot)

Suomelan taidearpajaiset

Arpoja myydään
Suomelan
jäsentilaisuuksissa,
arvan hinta
1 €/kpl



Taidearpajaisten palkinnot:

- **Olli Joen** Sukupu- grafiikkateos
- **Tuula Lanas Cavadan** öljyvärimaalaus
- **Kirsti Saarelan** grafiikanlehti
- Suomelan hopeaseppien lahjoittama rannekoru

Arvonta suoritetaan Salonkimusiikin konsertin
yhteydessä sunnuntaina 9.2. Las Palmeras -hotellissa.



Monipuolinen kuntosali

Hinnat 36e/kk, 95e/3 kk, 180e/6 kk
Suomelan jäsenille 32e/kk
C/Antonio Machado,
Los Boliches (Nuriasolin takana)

Jarvis Rentals logo featuring a Finnish flag and the text "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)

Ainajäsenmaksu 350 €

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

Jäsenyysasiat hoituvat myös Centro
Finlandian infossa, jossa maksut vain
käteisellä.

Tilisiirtona maksettaessa muista lisätä
maksun tietoihin jäsenten nimet.

Maksun saaja:

Asociación Finlandesa Suomela.

Tilinumero:

ES16 3058 0822 7127 2001 5807

(sähköisesti maksettaessa ilman
välilyöntejä).

BIC-SWIFT-koodi: **CCRIES2A**.

Pankki: Cajamar Fuengirola.



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

MOP Consulting

NOPEASTI · PÄTEVÄSTI · VARMASTI

Autamme kaikissa
Espanjaan muuttoon,
täällä asumiseen ja
omistamiseen
liittyvissä asioissa



Markku ja Antonia
Pyykkö



MOP Consulting
ASESORÍA

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

info@mopconsulting.com - www.mopconsulting.com

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

Toimisto: suomela@suomela.info

Kotisivut: www.suomela.info

Hallitus

Puheenjohtaja Paavo Ässämäki

hallitus@suomela.info

+358 40 073 3656

Tilavastaava Jukka Mero

pj@suomela.info

+34 680 818 754

Sihtööri Virpi Wallenius-Jokinen

tilat@suomela.info

+358 40 516 2039

Rahastonhoitaja Marja Kakko

sihteeri@suomela.info

+358 44 591 3625

Tiedottaja Jussi-Mikko Kesti

rahastonhoitaja@suomela.info

+358 40 546 6402

Harjoittelijat, Riitta Pulkki

media@suomela.info

+358 50 364 8113

Golf, Jukka Erkkö

harjoittelijat@suomela.info

+358 40 543 0023

Tapahtumat, Marita Hakkarainen

golf@suomela.info

+358 40 507 3133

tapahtumat@suomela.info

Ravintola

Eliisa Ässämäki, ravintolavastaava

ravintola@suomela.info

+358 40 583 3317

Janne Nahkiaisola, kokki

kokki@suomela.info

+34 604 157 521

Kirjasto

Ulla-Maija Pakarinen

kirjasto@suomela.info

+358 50 380 1619

Anni Tammisto

+358 40 592 0977

Harrastuspiirien yhteystiedot seuraavalla sivulla.

**SUOMALAISTA
HYVÄÄ OLOA
LUONNOLLISESTI**



KOIVU
HIERONTAPISTE

Fuengirola

**Tervetuloa
rentouttavaan
ja hoitavaan
hierontaan.**

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



Jutta



Juha



Jesse



Pasi

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	+34 645 059 708

Käden taidot

• Hopeasepät	Erkki Vilamaa	hopeasepat@suomela.info	+358 44 236 7708
• Käsityökerho	Ulla Turtola	kasityo@suomela.info	+34 645 059 708
• Savimuotoilu	Helena Björklund	lasijasavi@suomela.info	+358 40 062 9211
• Leivonta (itseohjautuva ryhmä)		leivonta@suomela.info	
• Tilkkukerho	Irja Kalske	tilkku@suomela.info	+358 40 747 9633

Kulttuuri

• Helisevät	Tuula Kärki	helisevat@suomela.info	+358 45 256 9844
• Viihdekuoro	Kari Alajuuma	viihdekuoro@suomela.info	+358 40 076 4854
• Kirjallisuus	Anni Tammisto	kirjallisuus@suomela.info	+358 40 592 0977
	Ulla-Maija Pakarinen		+358 50 380 1619
• Kuvataidepiiri	Tarja Pihlanen	kuvataide@suomela.info	+34 657 850 303
• Matkat	Filip Bovin	matkat@suomela.info	+34 603 123 657
• Yhteislaulu (itseohjautuva ryhmä)		yhteislaulu@suomela.info	

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	Markku Juhola	aiajumppa@suomela.info	+358 44 976 6516
• 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 Erkko	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	Veikko Makkonen	luonto@suomela.info	+358 40 012 8644
• 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 Erkko	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 BEAUTY
Imago SALON

AV. JESUS CAUTIVO 35 LOC. 2

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

+34 633 017 300

www.salonimago.es

Tarjous voimassa Suomen jäsenille
31.1. saakka!

Suomalainen
mustaherukka 1,50 €
200 g / pss



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

Avoimna ma-pe 10-19, la 10-16



SUOMALAISTEN SUOSIMA OPTIKKOLIIKE



- NÄÖNTARKASTUS 3D
- PIILOUNSSIT
- NÄKÖTERAPIA
- SILMÄNPOHJAKUVAUS

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 (häätanumero 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