

Suomelan Sanomat

ASOCIACIÓN FINLANDESA SUOMELA • JÄSENLEHTI N:O 208 • TAMMIKUU 2026



**Tule maalaamaan
Suomelaan!**

*Lue mitä
suomelassa
tapahtuu!*

Kevään laulunäytelmä valmistuu



DESDE 1966
Ópticas AVENIDA

LINSSIT, KEHYKSET JA KUULOLAITTEET



TARJOUKSET
SUOMELAN JÄSENIILLE



-35%



ILMAINEN NÄONTARKASTUS, SILMÄNPOHJAKUVAUS JA KUULONTUTKIMUS

AVDA. DE LOS BOLICHES 80 PUH. 952 460 888
MA-PE 10-19 / LA 10-13:30



AVDA. DE MIJAS 2. PUH. 952 475 788
MA-PE 9:30-20 / LA 10-13:30



KATRIINA RAISKIO-FLYGARE

**ESPANJASSA
LAILLISTETTU
LAKIMIES**



Abogados - Lawyers - Lakimiehet

Kaikki lakiasiat vuodesta 1999



mm. asuntokaupat, perinnöt, verotus, nie-numerot jne.

Tel. (+34) 651 603 127, (+34) 643 512 303

katriina@rrflaw.es / saara@rrflaw.es

Avenida Del Tivoli 17, CC/Las Ventas, Local 35
29631, BENALMÁDENA (Arroyo de la Miel)

www.rrflaw.es

AJ FORSMAN
ABOGADOS

Asianajotoimisto

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

Puh: +34 613 113 336

admin@ajforsmanabogados.com

www.ajforsmanabogados.com



**-10% Suomen
jäsenkortilla!**

Suomalaisella ammattitaidolla

**Parturi-kampaaja
Maarit Salomäki**

**SKY-kosmetologi
Tiina Haka-Ylitalo**

**Varaa aika Timma.es/
helmifuengirola**

**+34 722 821 329
C/ Barnabe Tierno 3**



Kevätkausi käynnistyy

Joululoman jälkeen Suomalassa alkaa jälleen uusi kevätkausi, ja sitä kohti lähdemme iloisin ja luottavaisin mielin. Syksy on sujunut monella tapaa odotettua paremmin, ja siitä haluan esittää lämpimät kiitokset koko hallitukselle, kaikille ryhmien vetäjille sekä jokaiselle Suomalain harrastajalle. Ilman teidän panostanne ja sitoutumistanne tämä ei olisi mahdollista.

On ilo tehdä työtä Suomalassa silloin, kun paikat ovat kunnossa ja asiat hoituvat hyvässä hengessä. Se luo vakaan pohjan toiminnalle, kehittämiselle ja uusille ideoille. Yhteistyö on toiminut hyvin, arki on rullannut sujuvasti ja olemme voineet keskittyä siihen, mikä on tärkeintä – viihtyisään ja elävään Suomalain.

Kevät tuo mukanaan uutta energiaa, toimintaa ja yhteisiä hetkiä. Nyt on hyvä aika katsoa eteenpäin ja rakentaa tulevaa yhdessä, askel kerrallaan. Toivon, että jokainen kokee Suomalain omakseen ja uskaltaa osallistua ja vaikuttaa, sillä yhteinen tekeminen on meidän suurin vahvuutemme.

Toivotan kaikille hyvää alkanutta kevätkautta, valoa ja innostusta tuleviin kuukausiin.

Jirkka Jurvanen, Suomalain puheenjohtaja

Puheenjohtajalta: Kevätkausi käynnistyy	1
Tammikuun sisällysluettelo	2
Päätoimittajalta: Uuden vuoden kynnyksellä	3
Senda Litoral – lankkupolulla	4
Tule maalaamaan Suomelaan	6
Ajankohtaista Espanjasta: Kritiikin tulevaisuus	9
Kevätmusikaali valmistumassa	10
Salit täyttivät ja yleisö viihtyi	12
Suomelan vapaaehtoiset: Kaija Hankaniemi	13
Maanantain teematilaisuudet	15
Tammikuun tilaisuudet	16
Viikko-ohjelma	17
Pikakelaus	19
Golfin kuulumiset	20
Teräväinen: Suomen maajoukkuehihtäjä joi olutta ennen kisoja	21
Media-ala haltuun	22
Kirjallisuus: Liity joukkoomme	23
Yhteisöllisyys hyvinvoinnin tukena	24
Tähtinen: Ratkaisuja hiustenlähtöön	27
Uudenvuodenlupaus -gallup	28
Onko syytä kiitollisuuteen?	29
Seita & Friends tuo kansainvälisen tanssitunnelman	30
Harrastusryhmien vetäjät ja yhteystiedot	31
Suomela-info: Jäsenmaksut, yhteystiedot ym.	32

*Ota
talteen!*



Suomelan Sanomat **Kustantaja:** Asociación Finlandesa Suomela
Päätoimittaja: Riitta Pulkki, media@suomela.info, +358 50 364 81 13
Toimituspäällikkö: Jussi-Mikko Kesti, **toimittaja:** Leena Keskihaho
Ulkoasu: Ella Martela, **taittaja@suomela.info** **Kannen kuva:** Pixabay
Kuvaaja: Riitta Martela
Painopaikka: Solprint, S.A., Mijas **Painosmäärä:** 2500 kpl
Jakelupyynnöt: media@suomela.info
 Lehti on ilmainen ja ilmestyy kuukausittain loka-maaliskuussa (6 nroa/v).



Uuden vuoden kynnyksellä

Vuodenvaihte on se hetki, jolloin voi katsoa sekä taakse että eteenpäin. Menneen vuoden kokemukset, ilot ja haasteet, muodostavat sen perustan, jolle uusi vuosi rakentuu. Tammikuu tuo mukanaan lupauksen uudesta alusta – mahdollisuuden säilyttää ja vahvistaa yhteisöllisyyttä ja luoda yhdessä parempaa arkea.

Suomelan yhteisö on vuosien varrella osoittanut, että yhdessä olemme enemmän. Haluamme tukea toisiamme, jakaa osaamistamme ja haluamme pitää huolta heistä, jotka tarvitsevat tukea vaikeina hetkinä.

Tammikuu kutsuu meitä katsomaan eteenpäin. Toiveet iloisesta, paremmasta arjesta, avoimemmasta keskustelusta ja vahvemmassa yhteenkuuluvuudesta eivät ole vain juhlapuheita, vaan tavoitteita, joiden eteen on tehtävä työtä.

Suomelan Sanomat seuraa kehitystä ja haluaa olla mukana rakentamassa tätä keskustelua ja haluaa muistuttaa, että yhteisön voima syntyy sen jäsenistöstä. Suomalaiset ideoineen ja näkemyksineen ovat tärkeitä. Näin uuden vuoden kynnyksellä mietteiden ja kysymysten painopiste on tulevassa vuodessa. Tämä aika kannattaa hyödyntää järkevästi. Jälleen vuoden kuluttua onnistumiset ja epäonnistumiset arvioidaan. Medianäkyvyys ei ole pelkkä sivutuote, vaan se on merkittävä osa arjen rytmiä. Kuukausittain ilmestyvä *Suomelan Sanomat* on odotettu informatiivinen lukupaketti, jonka aineisto koostuu eri alojen arkisten asioiden puna-roinnista ja Suomelan tiedotteiden julkaisuista.

Hyvät suomalaiset: kiitos menneestä vuodesta – ja onnea vuodelle 2026! Rohkeutta, iloa ja onnistumisia jokaiseen päivään!

Riitta Pulkki, päätoimittaja



Senda Litoral – lankkupolulla

Aurinkorannikon ulkoilureitti *Senda Litoral* on monivuotinen hanke, jonka Málaga maakuntaneuvosto on käynnistänyt yhteistyössä eri hallintoelinten kanssa. Suunnitelmien mukaan pyöräilijöiden ja kävelijöiden ulkoiluun tarkoitettu reitti tulee lopulta yhdistämään koko rannikon, noin 180 kilometrin pituisen matkan Nerjasta Manilvaan saakka. Viimeisimpien lukujen mukaan noin 85–90 prosenttia koko reitistä on jo käytössä. Lankkupolku on ensisijaisesti tarkoitettu kävelijöille. Pyöräilijöiden oletetaan antavan jalankulkijoille etusijan, ja pyöräilyä on myös paikoitellen rajoitettu.

Rantareitti LaCala de Mijasista Artolan dyyneille

Ulkoilureitin voi valita oman mieltymyksensä mukaan – vaikkapa nousemalla Fuengirolasta Marbellaan kulkevaan bus-

siin ja jäämällä pois La Cala de Mijasissa. Kävely on hyvä aloittaa *Torre de la Bateria* -vartiotornin läheltä ja jatkaa länteen kohti Calahondaa. Rantareitti jatkuu Cabopinon sataman kautta Artolan luonnonkauniille dyyneille saakka. Matka yhteen suuntaan on noin seitsemän kilometriä. Kävelijöitä varten dyyneille on rakennettu puisia siltoja, jotta herkkä kasvisto ja kumpuilevat dyynit säilyisivät luonnonmukaisina.

Lankkupolun pintamateriaali on pääosin puu- tai sementtilaatoitusta, mikä tekee polusta helppokulkuisen ja esteettömän. Reitin varrella on useita rantakahviloita ja ravintoloita, joihin voi pysähtyä nauttimaan merellisestä tunnelmasta. Toiselta puolen näkymä tarjoaa hienon kuvan kauniista rakennuksista ja kukkivasta kasvillisuudesta. Paikoin punakaiteinen polku etenee meren ja hiekkarannan yläpuolella sileää lankkupohjaa pitkin tarjoten upeat näkymät

avomerelle. Samalla voi kuunnella aaltojen tyrskettä rantakiviin, antaa auringon lämmön helliä ja tuulenvirran viilentää. Muutamat mahtavat vartiotornit muistuttavat siitä, miten tärkeää on ollut puolustaa maata mereltä suuntautuvia uhkia vastaan. Matkan varrella kannattaa pysähtyä seuraamaan myös luonnon elämää. Lintujen pyrähdykset ja liihottelu tuovat maisemaan eloisuutta – joskus jopa silkkihaikara saattaa näyttäytyä arkisissa puuhissaan etsimässä syötävää rantakivikosta.

Aurinkoinen päivä tarjoaa mukavan kävelykokemuksen lankkupolkua pitkin patikoidessa. Aurinko lämmittää ja meri hehkuu syvänsinisenä. Neljätoista kilometriä on lyhyt matka taittaa.

Teksti ja kuvat Riitta Pulkki





Kuvataiteen vetäjä Tarja Pihlanen (vas.) niin kuin koko muukin ryhmä kannustaa toinen toisiaan.

Tule maalaamaan Suomelaan

Kuvataiteen vetäjä **Tarja Pihlanen** toivottaa uudet maalarit tervetulleiksi ryhmään. Suomelalle on luonteenomaista, että aina joku lopettaa, mutta aina tulee myös uusia tilalle. Nyt kuvataideryhmissä olisi tilaa uusille harrastajille.

Suomelan kuvataidepiiri on vanhin Suomelan harrastusryhmistä. Sen toiminta alkoi jo Kallen Kaivohuoneella ja Suomelan salin valmistuttua siirtyi sinne. Ohjaajia on ollut lukuisia. Nykyinen ohjaaja, Tarja Pihlanen, on vetänyt ryhmää kuutisen vuotta.

Tarjan lahjakkuus huomattiin jo koulussa.

”Kuvaamataidon opettaja ehdotti ateneumia, mutta sanoin hänelle, että suvussa on taiteilijoita ja tiedän millaista se on. En ryhdy nälkätaiteilijaksi”, Tarja nauraa.

Hän opiskeli optikoksi ja työ ja perhe vei maalausharrastukselta ajan. Mutta kun

lapset lähtivät, tuli tyhjä paikka, joka luontevasti täyttyi maalaamisella. Lisäksi Tarja löysi Kuusamon kuvataideleirin, jossa kävi parhaimpina aikoina kolmekin kertaa vuodessa parinkymmenen vuoden ajan.

”Meillä on täällä hyvät tilat maalata. Talo tarjoaa telineet ja pöytäsuojat, mutta omat välineet pitää olla.” Tarja luettelee materiaaleja ja välineitä, joilla työskennellään: ”Akryyli, pastelli, akvarelli, hiili, vähiten öljy, mutta hajuttomilla aineilla. Kannattaa tulla tutustumaan ja saamaan ohjausta siitä, mitä kannattaa hankkia, ettei tule hukkaostoksia varsinkin värejä hankittaessa. Me maalaamme joka perjantai klo 10–14.45. Aikaa on runsaasti, jotta voi rauhassa keskittyä.”

”Yleensä ryhmä maalaa vapaamuotoisesti, mutta meillä on myös teemoja. Syksyllä oli **Van Gogh** ja keväällä maalataan omaa

sielunlintua. Olemme käyneet näyttelyissä ja tehneet retkiä”, Tarja kertoo.

Nina Schuravleff oli mukana jo silloin kun ryhmä maalasi Kallen Kaivohuoneella. Hän tuli rannikolle vuonna 1999 ja aloitti heti maalaamisen. Vesivahingon aikana Nina pääsi palaamaan Kallen Kaivohuoneelle, sillä se toimi maalareiden väistöttilana.

”Olen toden teolla alkanut maalaamaan vasta eläkkeelle jäätyäni, mutta olen aina tykännyt puuhastella. Olen tehnyt myös savitöitä ja mosaiikkitöitä. Maalaan laidas- ta laitaan mielialan mukaan. Nyt maalaan lintuja. Tämä antaa minulle paljon, tämä on ihanaa”, Nina nauraa.

Myös **Liisa Mäkisellä** oli usean kymmenen vuoden paussi maalaamisessa. ”Tein muuta luovaa, mutta sitten innostuin uudelleen maalaamisesta. Olen käynyt kolme vuotta ryhmässä. Tämä on tosi kivaa, olen nauttinut kovasti”. Liisa on maalannut paljon kasvoja. Ne ikään kuin kutsuvat häntä maalaamaan. Ja tietysti enkeleitä, tunnetaanhan Liisa enkeleistään, sillä hän veti suosittuja enkeli-iltoja 13 vuoden ajan. ”Täällä on hyvin inspiroivaa seuraa, jutut ovat välillä hyvin lennokkaita. Ja kahvitauolla käydään



Liisa Mäkinen haluaa edistyä maalaamisessa.



Nina Schuravleff on innostunut myös mosaiikkitöistä.



Marja Ilolalla ja Heikki Leinosella on myös oma Bändi Duo Soy.

hedelmällisiä keskusteluja, jotka tuottavat elämyksiä ja ideoita”, hän sanoo.

Myös ammattitaiteilijoita ryhmässä on. **Marja Ilola** ja hänen miehensä **Heikki Leinonen** pitävät näyttelyitä ja myyvät rannikolla töitään myös myyjisissä. ”Olen ammatiltani opettaja. Jo työuran aikana pidin joka vuosi näyttelyitä ja olin välillä vuorotteluvapaalla. Kirjoitan myös satuja ja kuvitan niitä”, Marja kertoo.

Hän on vasta äskettäin liittynyt ryhmään, mutta on tyytyväinen sen tarjoamiin mahdollisuuksiin. ”Maalaaminen vaatii oman tilansa ja täällä on hyvin tilaa. Tämä on tärkeä paikka monelle”, Marja sanoo.

Leena Keskiaho, kuvat Riitta Martela

SUOMALAINEN HAMMASLÄÄKÄRI *Catrine Björkvik*



YHTEYDENOTOT SUOMEKSI
WhatsApp +358 50 524 6832
Puhelin klinikalle +34 952 583 595



Calle Lope De Vega 2,
Los Boliches, Fuengirola

www.clinicanordental.com

Liity Suomelaan!

**Runsaasti
harrastusmahdollisuuksia,
viihdettä ja yhdessä tekemistä
sekä hyviä jäsenetuja**

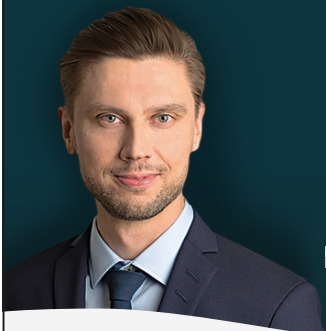


Lisätietoja
www.suomela.info
tai Suomelan toimistosta



Lakitoimistosi Suomessa ja Espanjassa

Henkilökohtaista ja luotettavaa
palvelua suomeksi ja espanjaksi.



☎ Puh. +358 44 7661206
✉ toimisto@costajuridica.fi
📍 Antinkatu 3 D, 00100 Helsinki
📍 Calle Linaje n. ° 4, 7.º A, ES 29001 Málaga


COSTA JURIDICA
WWW.COSTAJURIDICA.FI

Kritiikin tulevaisuus

Espanjan hallitusta arvostellaan erilaisten korruptioskandaalien takia. Lisäksi hallituksen uskottavuutta nakertaa tosiasia, että feministisenä esiintyvän puolueen (PSOE) sisältä löytyy miehiä, joita epäillään seksuaalisesta ahdistelusta.

Hallitusta ja viranonomaisia voitaisiin kritisoida myös kysyen, mitä he tekevät jonkin asian hoitamiseksi vai tekevätkö mitään. Jopa hallituksen jäsenet ovat kysyneet, onko asuntonministeriö tehnyt mitään helpottaakseen asunto-ongelmaa.

Kritiikillä voisi siis olla juureva perusta, mutta oppositio puhuu pääministeri **Pedro Sánchezin** mukaan nimetystä ismistä, ideologiasta, joka on tuhoamassa demokratian, oikeusvaltion jne. Parhaimmillaan opposition edustajat puhuvat – varsinkin jos heidän omat toimet joutuvat valokeilaan – vuonna 2011 lopettaneesta terroristijärjestöstä, joka liitossa pääministerin kanssa suunnittelee kauheita asioita. Kritiikki lähtee juurevalta perustalta irti, lentää fantasioiden taivaaseen.

Itseään valistuneina pitävät, omaa toimintaansa kriittisenä ajatteluna pitävät ihmiset kiinnittyvät yhä useammin salaliittoteorioihin. Ei ole enää keskustelua, koska kukaan ei ole kenenkään keskustelukumppani, vaan vihollinen. Vihollisuus määräytyy kunkin pelilaudalle astuneen ideologian mukaan. Ideologioiden ihanuus on, että sen avulla ihmiset voi jakaa meihin ja muihin. Muilla on toisenlainen ideologia, väistämättä huonompi.

Kieltämättä toisia voi arvostella ideologisuudesta, mutta arvostelun pitäisi kohdistua ehkä kaikkiin mahdollisiin aatteisiin, ei vain vihollisen. Ideologian voi nähdä yhtenä itseimartelun muotona. Kun on aatteita, on enemmän sujut itsensä kanssa. Kriittisyyden lisääntyminen olisi sitä, että itsensä ja muiden imartelun sijalle tulisi suora, koristelematon puhe.

Aatteiden, vihollisuuksien ja imartelun maailmassa kritiikillä ei ole tulevaisuutta.

Pasi Färm



Kuka?

Pasi Färm on Canillas de Aceitunossa asuva filosofi ja luennoitsija. Hän on asunut Espanjassa noin 30 vuotta ja seuraa Espanjan tapahtumia ja politiikkaa.



Kevään musikaali valmistumassa

Suomelan Sanomat pääsi seuraamaan helmikuussa ensi-iltansa saavan *Päivänsäde, minä ja menninkäinen* -laulunäytelmän harjoituksia. Ohjaaja **Pekka Rätty** joutui hieman soveltamaan harjoituksia, sillä kaksi pääosan esittäjää oli poissa. **Reino Helismaa**ta esittävä **Pekka Halonen** oli sairas ja **Esa Pakarista** esittävä kanttori **Tapani Puranen** oli matkoilla. Hyvin harjoitukset etenivät niinkin, että Pekka Rätty veti Pakarisen roolin ja vaimonsa **Riitta** oli Helismaa.

Musikaali perustuu Reino Helismaan sanoituksiin ja suomalaiseen iskelmäperinteeseen. Tarina seuraa kolmen taiteilijan, **Tapio Rautavaaran**, Reino Helismaan ja Esa Pakarisen matkaa heidän kiertäessään Suomen tanssilavoja. Helismaan sanoitukset kuljettavat juonta luontevasti eteenpäin. Musikaali yhdistää huumoria mutta myös

vakavia teemoja. Lavalla nähdään myös **Masa Niemi** eli Pätkä, jota esittää **Helena Kaasalainen** sekä Helismaan vaimo **Lempi**, jota esittää **Laura Mäenpää**.

Kuoro auttaa taustoittamaan tarinaa ja siihen kuuluu viisi laulajaa.

Ensimmäinen ohjaus

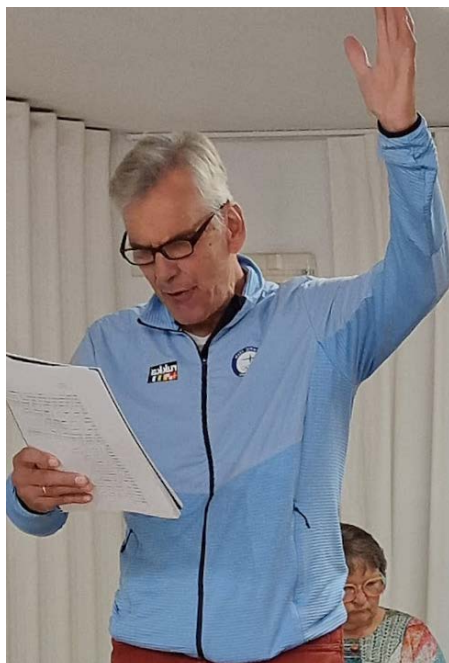
Pekka Rätty on itse esittänyt usean vuoden ajan Tapio Rautavaaraa Lahden kaupunginteatterissa. ”Kun **Paavo Ässä**mäki kysyi, mikä voisi olla ensimmäinen ohjaukseni, tämä tuli heti mieleen. Rannikolla on paljon suomalaisia ja tässä on samaa reissumiehen meininkiä kuin oli Helismaalla, Rautavaaralla ja Pakarisella silloin kun he kiersivät Suomea. Ja missä olosuhteissa he kiersivät! Kesät, talvet, pakkaset, se on ollut todella rankkaa. Sodan jälkeen alkoi syntyä tanssilavoja joka pitäjään, oli seurantalaja

ja työväentaloja, joihin tultiin tanssimaan. Siihen aikaan laki edellytti, että piti esittää teatteriohjelmaa 15-30 minuuttia ennen kuin tanssit saivat alkaa”, Rätty kertoo.

”Rautavaara on idolini”

Tapio Rautavaaran osaa esittävä **Olavi Ala-aho** ei ole näyttelijä, mutta Teatteri Suomalassa hänellä on ollut jo useita rooleja. Hän esitti Heiskasta **Juha ”Junnu” Vainion** elämästä kertovassa *Albatrossi ja Heiskanen* ja *Tuntemattomassa sotilaassa* Koskelaa. Lisäksi hän laulaa Fugesingersissä.

Se, miten Olavi bongattiin Heiskasen rooliin, on kuin suoraan jostain tarinasta. Hän oli turistimatalla ja lauleli bussissa, kun hänelle tultiin ehdottamaan roolia. ”En ole koskaan laulanut yksin, mutta monenlaisissa kokoonpanoissa ja kuoroissa olen laulanut.”



Musikaali on Pekka Rädylle tuttu, koska hän on itsekin esittänyt Tapio Rautavaaraa.



Olavi Ala-aho on tyytyväinen Pekka Rädyn ohjaukseen. ”Pekka antaa paljon eväitä.”

Heiskasen rooli meni hyvin ja nyt hän on vuorostaan Tapio Rautavaara. ”Osa on minulle siinä mielessä helppo, että olen aina pitänyt Rautavaaraa kaikista suomalaisista miehistä ykkösenä. Kaikilla tavoilla karismaattinen, komea, suomalainen mies numero yksi. Hän on ollut esikuva. Olen itsekin urheillut maajoukkuetasolla ja lapsena katsonut Rautavaaran elokuvia. Laulut koskettivat jo silloin”, Olavi sanoo. Hän ei pohdi, pystyykö roolia tekemään, kun esikuva on niin valtava. ”Me ollaan harrasteilijoita”, hän muistuttaa. Olavi viettää joulun Suomessa ja palaa vasta tammikuussa. Hän on kuitenkin harjoitellut roolinsa niin, että osaa sen. ”Kun tulen takaisin, ehdimme harjoitella vielä 4-5 kertaa.

Leena Keskiaho, Kuvat Riitta Pulkki

Salit täyttyivät ja yleisö viihtyi

Suomelan esittävän taiteen tilaisuudet ovat saavuttaneet suuren suosion. Tunnetuin teos on Teatteri Suomelan *Tuntematon sotilas* -esitys. Se sai ensi-iltansa 6.12.2020 Rauhanpalatsissa. Yleisömäärä oli rajoitettu kahteen sataan epidemian vuoksi. Itsenäisyyspäivän juhlassa 2021 oli 500 katsojaa. Juhlan järjestelyistä vastasi silloin Aurinkorannikon Leijonat. Käsikirjoituksen olivat laatineet yhdessä **Paavo Ässämäki** ja **Päivi Mäkinen**, joka toimi ohjaajana kolme vuotta.

Esityskiertueet ulkomaille ovat saaneet paljon julkisuutta: 2022 Teneriffan Puerto de la Cruz, 2023 Portugalin Portimão, 2024 Floridan Lantana ja 2025 Torre vieja. Kaikissa kohteissa paikalliset Suomi-yhteisöt ovat auttaneet järjestelyissä. Tuntematon jää nyt tauolle. Esityksiä oli 10 ja niissä katsojia yhteensä 3000. Näyttelijöitä on ollut vuosittain yli 40. Puvustajia, ääni- ja valoteknikoita on ollut 10.

Vakavasta iloisempaan esittämiseen

Teatteri on tuottanut myös useita laulunäytelmiä, kuten *Kyllä kaikki oli ennen paremmin* -revyy, *Albatrossi ja Heiskanen*, *Irwin Goodman* -laulunäytelmä.

Fugesingers on Suomalassa syntynyt laulu- ja showryhmä. Vuonna 2025 oli yhdeksän esitystä: *Seikkailu raiteilla*, *Suuria tunteita* ja *Joulun Svengi 2*. Nämä keräsivät yli 1400 katsojaa. Aikaisempia ja myös



suosittuja esityksiä olivat: *Vauhti kiihtyy*, *Vauhti sen kun kiihtyy*, *Laulusta kuplien*, *Keväthuumaus*, *Hop on - Hyppää kyytiin*. Laulajia on yhdeksän.

Intiimiä huoneteatteria

Suomelan AKAT-teatteriryhmä yllätti vuonna 2024 esityksellä, jossa keski-ikä yllittäneet naiset puhuvat suunsa puhtaaksi. Näytelmän nimi oli – miten muutenkaan kuin AKAT. Tämä hervottoman hauska teatteripläjäys sai miehetkin mukaan katsomoihin. Näyttelijät **Helena Kaasalainen**, **Nina Kerminen**, **Laura Vairila** ja ohjaaja **Eeva Keinonen** esittivät näytelmää myös kesäkiertueella Suomessa 2024.

Kahden viehättävän leidin karaokeshow sai sukat pyörimään ja korot nousemaan kattoon marras- ja joulukuussa 2025. Eeva Keinonen ohjasi ja näyttelijöinä olivat **Heidi Kukkula** ja Laura Vairila. Esityksiä oli viisi Fuengirolassa.

Jussi-Mikko Kesti



Auttamisen halua ja teatterin taikaa

Kaija Hankaniemi on yksi niistä vapaaehtoisista, joiden ansiosta Suomelan arki rullaa luontevasti. Keittiöllä hänet tunnetaan rauhallisena tekijänä, iloisena auttajana. Vapaa-ajallaan hän kulkee vuorilla, pelaa petankkia ja heittäytyy teatterin maailmaan.

Suomelan vapaaehtoiset mahdollistavat aktiivisen toiminnan ja luovat hyvän ilmapiirin yhdessä tekemiseen. Ilman heitä moni toiminto olisi mahdoton, eikä yhteisö saisi nykyistä ystävällistä palvelua. Yksi näistä tärkeistä vapaaehtoisista on keittiön vakiokasvo, Kaija Hankaniemi.

Kaija tutustui Suomelaan jo vuosia sitten, mutta vasta viime syksynä hän päätti ilmoittautua vapaaehtoiseksi. Fuengirolassa hän on asunut seitsemän vuotta, joista viisi hän on ollut Suomelan jäsen. Kun koti sijaitsee aivan Suomelan läheisyydessä, vapaaehtoistyö sopi tilanteeseen luontevasti.

Kaijan tapaa kahvilan puolella maanantaisin, keskiviikkoisin ja perjantaisin. Hän tarttuu kyllä monenlaisiin tehtäviin – aina siihen, missä apua kulloinkin tarvitaan. Hänen rauhallinen otteensa ja iloinen asenteensa ovat tehneet hänestä nopeasti korvaamattoman osan keittiötiimiä.

Kaijan innostus teatteriin näkyy heti, kun aiheesta alkaa puhua. Hän kertoo hy-

myillen, että ilmoittautui mukaan Teatteri Suomelaan saman tien, kun uusia näyttelijöitä haettiin. Teatteri ei ole hänelle uusi tuttavuus, hän on harrastanut sitä aiemminkin ja nauttii erityisesti siitä, miten näyttämöllä saa heittäytyä, kokeilla erilaisia rooleja ja tehdä yhdessä muiden kanssa. ”Teatterissa on jotain vapauttavaa. Siinä unohtaa kaiken muun ja keskittyy vain hetkeen”, Kaija kuvailee. Hän odottaa innolla tulevaa esitystä ja sitä, millaisen vastaanoton se saa yleisöltä.

Arjen vastapainoksi Kaija hakeutuu ulos luontoon. Hän pelaa petankkia Suomelan porukassa ja käy kävelyllä vuorilla. Andalusiain maisemat ovat tehneet häneen lähtemättömän vaikutuksen. Luontohetket antavat energiaa ja auttavat palautumaan joskus kiireisistäkin päivistä.

Kun kysyn, mikä vapaaehtoistyössä motivoi eniten, Kaija miettii hetken ja vastaa sitten rauhallisesti: ”Se, että voi olla avuksi. Ja se, että täällä on niin hyvä porukka”.

Teksti ja kuva Riitta Pulkki



Asociación Finlandesa Suomela

SUOMELAN YLEISKOKOUS

Lauantaina 28.2.2026 klo 11 Suomelan salissa

Esillä sääntömääräiset asiat muun muassa puheenjohtajan ja hallituksen jäsenten valinta. Yhdistyksen säännöt luettavissa kotisivujemme kohdassa yhteystiedot/säännöt.
Jäsenkortti mukaan. Kahvitarjoilu.

Tervetuloa!

Laulunäytelmä



PÄIVÄNSÄDE, MINÄ JA MENNINKÄINEN

Näytelmä kertoo Reino Helismaan, Tapio Rautavaaran, Esa Pakarisen ja Masa Niemen viimeisestä iltamakiertueesta.

Viihdyttävää näytelmää tahdittavat Reino Helismaan sanoittamat ikivihreät laulut.

Ohjaus: Pekka Rätty



Esitykset:



11.2. klo 15:00 Ravintola Kukko

13.2. klo 18:00 Ravintola Nuriasol

15.2. klo 15:00 Suomela

20€

Liput: Esiintymispaikoista, näyttelijöiltä, sekä ovelta ennen esityksen alkua.

MAANANTAIN TEEMATILAISUUDET

Joka maanantai klo 16.30–17.45 järjestetään Suomelan salissa teematilaisuus tai jokin muu kiinnostava yleisötapahtuma. Esitykset tallennetaan ja ne ovat katsottavissa myöhemmin YouTubessa.

12.1.

Kuoleman vaikutukset

Merimieskirkon pappi **Rolf Steffansson** puhuu, miten kohdata ihmisen poismeno ja miten surevia tuetaan sekä hautauskäytännöistä Espanjassa.

Vapaa pääsy.

Tervetuloa!

Kahvila/baari avoinna.

19.1.

Hiusten terveys

Kauneusalan yrittäjä **Kristiina Tähtinen** kertoo erilaisista hoidoista hiustenlähtöön ja hiuspohjan ongelmiin.

Vapaa pääsy.

Tervetuloa!

Kahvila/baari avoinna.

26.1.

Lääkkeetön kivunhoito

Fysioterapeutti **Ahto Kärnä** kertoo lääkkeettömästä kivunhoidosta ja palautumisesta. Keskustelua myös lonkan ja polven oireista.

Vapaa pääsy.

Tervetuloa!

Kahvila/baari avoinna.





Tammikuu

Ma 12.1.	16.30–17.45	Pappi Rolf Steffansson: hautauspalvelut, s. 15
Ke 14.1.	13.30–15	Jäsenlounas
Pe 16.1.	19–22	Avajaistanssit: +55-DISKO, ilmainen, s. 26
Ma 19.1.	16.30–17.45	Kristiina Tähtinen: Luomuratkaisuja hiustenläähtöön, s. 15
Ke 21.1.	13.30–15	Jäsenlounas
Ma 26.1.	16.30–17.45	Ahto Kärnä: Lääkkeetön kivunhoito ja palautuminen, s. 15
Ke 28.1.	13.30–15	Jäsenlounas
Pe 30.1.	19–22	Perjantaitanssit: Seita & Friends esiintyy, s. 30

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

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

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



Maanantai	9–12 10.30–12 11–14 12–14 12.30–13.15 13.30–14.30 14.45–15.45 15–18 16–17 16.30–17.45 17.15–18.15 18.15–20.15	Käsityö (alkaa 8.1.)/Hopeasepät (alkaa 12.1.), Suomen sali Leidipadel, Padel Los Pacos Suomelan toimisto ja kirjasto avoinna Äijäpadel, Padel Los Pacos Asahi terveysliikunta, Suomen sali Valokuvaus, Suomen sali Espanjan alkeiskurssi (alkaa 8.1.), Suomen sali Petankki, Cantera-puisto Espanjan alkeiskurssi keskustelu (alkaa 8.1.), Suomen toimisto Maanantain teemailta, Suomen sali, s. 15 Espanjan alkeiskurssi (alkaa 8.1.), Suomen toimisto Teatteri Suomelan harjoitukset kk:n 2., 3. ja 4. maanantai
Tiistai	9.15–10.15 10.30–13.30 12–14 12.30–14 13.45–15 14.45–15.45 15.15–16.15 16–17 16.30–17.30 18–21	Kehonhuoltoa nauraen (alkaa 13.1.), Suomen sali Mosaiikki (alkaa 13.1.), Suomen sali Mölkky (alkaa 8.1.), Cantera-puisto Höntsäpadel, Padel Los Boliches Mediapaja (alkaa 13.1.), Suomen sali, s. 22 Espanjan jatkokurssi (alkaa 8.1.), Suomen toimisto Lavatanssi, alkeet, Suomen sali Espanjan jatkokurssi keskustelu (alkaa 8.1.), Suomen toimisto Lavatanssi, jatkokurssi, Suomen sali Canasta, (alkaa 13.1.) Suomen sali
Keskiviikko	9–12.30 10–10.45 12–14 13.30–15 14–16 14.45–15.45 15–18 16–17 16.30–21.30	Tiilkutyö (alkaa 14.1.), Suomen sali Keppijumppa omatoimisesti, Cantera-puisto Padelmix taso 1–3, Padel Los Pacos Jäsenlounas (alkaa 14.1.), Suomen sali Padelmix taso 1A, Padel Los Pacos Espanjan kurssi (alkaa 8.1.), edistyneet, Suomen toimisto Petankki, Cantera-puisto Esp. keskustelukurssi (alkaa 8.1.), edistyneet, Suomen toimisto Fugesingers (alkaa 14.1.) harjoitukset, Suomen sali
Torstai	9–12 10.30–11.20 10.30–12 12–14 12.30–13.15 13.45–14.45 14.45–15.45 15–16 16–19 16.15–17.15 18–21	Keramiikka/Käsityö, Suomen sali Padeljumppa (alkaa 15.1.), Cantera-puisto UUTUUS! Padel aloittelijat, Padel Los Pacos Mölkky, Cantera-puisto Asahi terveysliikunta, Suomen sali Digitaidot haltuun (alkaa 22.1.), Suomen sali Espanjan lukuhetki A1-A2 taso, Suomen toimisto Tanssijumppa, Suomen sali Suomelan toimisto ja kirjasto avoinna Rivitanssi, Suomen sali Teatteri Suomelan harjoitukset, Suomen sali
Perjantai	10–10.45 10–14.45 12–14 14–16 14.30–15.30 15–18 15–17	Keppijumppa omatoimisesti, Cantera-puisto Kuvataide, Suomen sali, s. 6 Padelmix taso 1–3, Padel Los Pacos Padelmix taso 1A, Padel Los Pacos Espanjan alkeet, Hotelli Ilunion Petankki, Cantera-puisto Kirjallisuus, Suomen sali, s. 27
Lauantai	11–13 14–15.30	Teatteri Suomelan harjoitukset, Suomen sali Höntsäpadel taso 2–3, Padel Los Pacos
Sunnuntai	13–15 13–15	Teatteri Suomelan harjoitukset, Suomen sali Lounasmölkkykiset kk:n 3. sunnuntai



**Pidämme
huolta
kuulostasi**

- Ilmainen kuulotesti
- Kuulolaitteen kokeilu
- (Yksilölliset) Uimatulpat
- Lisätarvikkeet
- Jopa 5 vuoden takuu
- Korotonta rahoitusta
- (Yksilölliset) Kuulonsuojaimet

Avenida de Mijas, 6 · Fuengirola
Tel. 951 513 640



audiocentro
Avenida



LÖYDÄ, SÄÄSTÄ, NAUTI
YRITYKSET COSTA DEL SOLILLA

SUN QPAS.fi

**MUURAUKSET
&
REMONTIT**

**VALITSE VAIVATON TAPA
REMONTOIDA
KIINTEISTÖSI KUNTOON.
MEILTÄ HOITUVAT
VARMALLA OTTEELLA
NIIN PIENET
PINTAREMONTIT KUIN
SUURET
SANEERAUSURAKAT.
RIPEÄSTI JA TOIVEITESI
MUKAAN TOTEUTETTUNA.**



monipalvelu
costa del sol

INFO@MONIPALVELUCOSTADELSOL.COM
+34-644126194

Pikakelaus

Uutisia lyhyesti



Perinteisesti villaa

Suomelan käsityöryhmät ovat neuloneet villasukkia jo kymmenen vuoden ajan. Saldo on yli tuhat paria. Sukat toimitetaan joululahjoiksi Suomen Merimieskirkolle Hampuriin jaettavaksi merihenkilöille. Ahkerat **Ulla Turtola** ja **Tia Raunio** ovat organisaattoreita. Saajat ovat usein lähettäneet kiitoksia, jotka lämmittävät myös neulojen mieltä.

Suosittu digikoulutus

Suomelassa kokoonnuttiin kuusi kertaa **Wilma Pietiläisen** *Digitaidot haltuun* -koulutukseen. Ilolla voi todeta, että saadaan jatkoa tähän suosittuun tapahtumaan. Kevään sisällön Wilma suunnittelee syksyn palautteiden ja toiveiden perusteella. Aloitamme 22.1.2026 klo 14.45 Suomelan salissa. Ennakkoilmoittautumista ei tarvita.

Lisää liikuntaa

Suomela tarjoaa uutuuden: *Padeljumppa*. **Heidi Joutsenlahti** ohjaa Cantera-puistossa torstaisin klo 10.30 vikkellä liikuntaa, sivuaskelia ja hyppyjä. Sopii myös ei-padelisteille. Aloitus 15.1.2026.



Espanjassa rallimenestystä

Joulukuun Sanomissa *Teräväinen*-kolumnissa käsiteltiin WRC-ralliautoilun kuuluisuuksia. Lukijoilta olemme saaneet kyselyjä, onko espanjalaisilla kuljettajilla samanlaista menestystä kuin suomalaisilla.

On paljonkin. Tunnetuin on **Carlos Sainz** (63 v) legenda, jonka lempinimi on *El Matador* ja jolla on kaksi MM-titteliä ja Dakar-erämaakilpailun voittoja neljä. Hän saavutti 60 podium-sijoitusta kahdenkymmenen vuoden urallaan. Carlos on nykyään *jubilado* ja seuraa poikansa Carlos Juniorin kilpailuja Formula 1 -sarjassa talleinaan muun muassa Ferrari ja Williams.

Dani Sordo (42 v) voitti MM-kisoissa kolme osakilpailua. Hänen paras MM-sijoituksensa oli kolmas vuonna 2008.

Nykyisen WRC2-sarjan huipulta löytyvät espanjalaiset veljekset **Jan Solans** (28 v) ja **Nil Solans** (34 v). Nil voitti Junior WRC-mestaruuden 2017. Jan saavutti vastaavan mestaruuden 2019. Carlos Sainz on hänen valmentajansa. Janin ensimmäinen MM-tason voitto WRC2-luokassa oli Portugalin rallissa 2024. Jan ajoi 2025 koko kauden ja sijoittui seitsemänneksi.

Jussi-Mikko Kesti

Lähetä oma uutisvinkkisi!

media@suomela.info



Golftasointus

Se ei ole niin vaikea asia kuin miltä kuulostaa, mutta sitäkin tärkeämpi. Golf on yksi harvoista lajeista, jossa eri-ikäiset ja eri tasoiset pelaajat voivat pelata vaikka samassa neljän hengen ryhmässä. Tämä on mahdollista, koska jokaisella pelaajalla on henkilökohtainen tasointus.

Golfareiden tasointusjärjestelmä saat-
taa kuulostaa monimutkaiselta, mutta se on vain tapa kertoa, kuinka monta lyöntiä enemmän me tavalliset pelaajat tarvitsemme ammattilaisiin verrattuna päästäksemme kentän ihannetulokseen. Jokainen meistä tavoittelee kierroksella tätä samaa ihannetulosta.

Jotta kilpailu olisi kaikille tasapuolinen ja palkinnot menisivät oikeille pelaajille, jokaisen pelaajan vastuulla on huolehtia siitä, että oma tasointus on ajan tasalla. Samalla tasointuksella ei voi pelata kuukausitolkulla, varsinkaan jos osallistuu kilpailuihin. Tasointus elää. Pelaat hyvin, tasointus laskee. Pelaat huonosti, tasointus nousee. Aivan kuin paino joulun jälkeen.

Suomela Golfissa otettiin viime vuonna käyttöön *mScore*-sovellus, johon pelaaja syöttää tuloksensa jokaisen reiän jälkeen tai viimeistään kierroksen päätyttyä. *mScore* (tai vastaava sovellus) siirtää tulokset Suomen Golffiiton *eBirdie*-järjestelmään, joka ylläpitää kaikkien suomalaisten golfareiden tasointuksia. Jotta tasointus pysyisi ajan tasalla, *eBirdien* on saatava tieto pelatuista kierroksista. Jos pelaaja vain jättää

pahvisen tulokortin kilpailutoimitsijalle, tulos ei siirry järjestelmään. Onko tasointus silloin oikea tai ajankohtainen? Luultavasti ei. *mScore* helpottaa myös pistebogey-tulosten laskemista – sovellus tekee laskennan automaattisesti ja nopeuttaa paljon kilpailutulosten valmistumista kilpailujen jälkeen. Vuoden 2026:n osalta on Suomela Golfin johtoryhmä päättänyt, että jos pelaaja ei käytä kilpailuissa mitään tällaista digitaalista sovellusta, hän ei voi osallistua Suomen kilpailuihin tai saada palkintoja. Hän voi tietysti pelata ryhmän mukana ja osallistua arvontoihin, mutta hän ei voi kilpailla palkinnoista.

Vuoden 2026 ensimmäinen pelikierros Mirafloresissa käynnistyy sunnuntaina 11.1.2026 ja keskiviikkona 14.1.2026 aloitetaan kierrokset La Norian kentällä. Myös vierailukenttiä on kevään ohjelmassa. Pelejä riittää maaliskuun loppuun saakka, ja kausi huipentuu perinteiseen Suomela Golfin mestaruuskisaan 29.3.2026. Toivotan hyviä pelejä kaikille!

*Christina Ottosson
Puheenjohtaja Suomela Golf
Kuva Esko Pamppunen*

Suomen maajoukkuehiihtäjä joi olutta ennen maailman- cupin kisaa – näin kävi



Kuva Riitta Martela

Tämä on otsikkojournalismia, joka houkuttelee lukemaan jutun, onpa otsikon takana mitä tahansa. Artikkelin lopusta selviää, mistä oli kyse.

Milano-Cortinan olympialaisten avajaiset ovat 6. helmikuuta. Suomessa valinta on vaikea, koska alkukausi ei ole tuonut mainittavaa menestystä. Suomi saa valita olympiakisoihin vain seitsemän mieshiihtäjää. Varmoja valintoja: **Iivo Niskanen** ja **Lauri Vuorinen**. Odotetaan, miten valinnoissa sijoittuvat: **Arsi Ruuskanen**, **Joni Mäki**, **Ristomatti Hakola**, **Niko Anttola** ja **Niilo Moilanen**.

Hiihdon seuraajat odottivat kuumeisesti vastauksia Davosista, mutta saivatkin vain lisää kysymyksiä. Iivo Niskasen odotettiin väläyttävän nousukuntoaan vapaan kympillä, mutta hän sairastui. Tilanne on yhtä epäselvä naistenkin puolella. **Kerttu Niskasen** kohdalla huolta herättää suuret aikaerot kärkeen. **Pärmäkoski** puolestaan on sairastellut.

Tour de Ski näyttää, missä mennään. Nuoret **Jasmi Joensuu** ja **Johanna Matintalo** ja konkariosaston Niskanen-Pärnäkoski muodostaisivat viestijoukkueen, jolta voi odottaa mitalia. Jännittää miten sprintissä nuoret naiset onnistuvat. Ampumahiihdossa **Suvi Minkkinen** voi hyvinkin onnistua. Yhdistetyssä **Ilkka Herolalle** mitali on mahdollinen, jos hiihto kulkee takavuosien malliin.

Miesten ja naisten mäenlasku ei paljon lupaa. Ainoa valopilkku on **Niko Kytösaho**, mutta **Antti Aallon** kehitys on valitettavasti pysähtynyt. Alppilajeissa aurinko pilkottaa. Parhaassa kunnossa on **Eduard Hallberg**. **Elihan Lehto** on hyvä, mutta vasta tulevaisuuden toivo.

Nyt se otsikkojournalismi ... **Emil Liekari** koki melkoisen yllätyksen Davosin maailmancupissa. Hän oli hiihtänyt sprinttiä lauantaina ja koska hän luuli, ettei hiihdä sunnuntaina, hän meni saunaan. Emil muistelee: ”Saunassa nautittiin muutama saunahiiva kyytipojaksi. Sunnuntaiamuna päävalmentaja **Teemu Pasanen** soitti minulle ja kyseli minua hiihtämään, koska Iivo oli sairastunut. Sanoin että hiihdän.”

Markku Teräväinen

Kirjoittaja on Fuengirolassa asuva urheilutoimittaja.

Teräväinen



Mediapajassa opitaan monenlaisia taitoja. Jirkka Jurvasta kuuntelemassa (vas.) Marge Miettinen, Piiu Pukkila ja Eini Airisniemi.

Media-ala haltuun

*Syksyllä alkaneen mediapajan tavoitteena on tarjota kokonaisvaltaista opetusta mediaviestinnästä. Osallistujat oppivat suunnittelemaan, kuvaamaan ja editoimaan omia videoita sekä tuottamaan sisältöä sosiaaliseen mediaan. Opettajana toimii **Jirkka Jurvanen**, kokenut media-alan ammattilainen.*

”Tämä ei ole ainoastaan videokuvaryhmä, vaan me tehdään myös haastatteluja ja valmiita juttuja. On ammattilaisia, jotka vain kuvaavat tai vain haastattelevat, mutta meistä tulee kaikkea”, Jirkka sanoo. Hänen mukaansa viestinnän toteutuksessa mennään koko ajan pienempiin ryhmiin. Suomessa tv-ohjelmiakin tekee usein vain yksi tai kaksi henkilöä.

”Todella mielenkiintoinen ja monipuolinen kurssi. On ollut hienoa seurata ja oppia todelliselta ammattilaiselta”, sanoo **Piiu Pukkila**. ”Alue on laaja. Olemme oppineet paljon sekä haastattelusta että ylipäättään videon kuvaamisesta, valoista, siitä miten video leikataan ja miten käsitellään videot, kuvituskuvat ja äänet niin että ne muodostavat eheän kokonaisuuden.”

Keväällä pyritään tekemään lyhytelokuva. Videoiden leikkausta varten on otettu käyttöön leikkausohjelma *Da Vinci Resolve*

20. ”Sen käyttö on varmasti helppoa, sitten kun sen osaa”, Piiu sanoo.

Marge Miettinen tuli miehensä kanssa Fuengirolaan neljäksi kuukaudeksi ja jottain harrastusta pitää hänen mukaansa olla. ”Suomelassa en ollut edes käynyt aikaisemmin. Mediapaja näytti mielenkiintoiselta. Tässä on paljon uutta asiaa. Olemme saaneet ideoita vapaasti, mitä haluamme tehdä.” Margea kiinnostaa koko mediakenttä. ”Olen valmis tekemään haastatteluja radioon ja tekemään käsikirjoitusta.”

Eini Airisniemi on opiskellut sekä tekoälyä että valokuvausta ja nyt hän halusi opetella videoiden tekemistä. ”Kaikki kiinnostaa. Kun on itse opetellut asioita, on kiva nähdä, miten ammattilainen sen tekee”, hän sanoo.

Leena Keskiaho, kuva Riitta Martela
Mediapaja jatkuu tammikuussa
alkaen 13.1.2026.



Liity joukkoomme

Kirjallisuuskeskustelu kokoontuu perjantaisin klo 15. Syyskaudella käsiteltiin joka viikko yksi kirja. Uusia ystävyksiä on myös solmittu ja viihdytty rennossa ilmapiirissä. Uusille ystäville on edelleen tilaa.

Vauhti oli kova. Käsiteltiin Nobelin kirjallisuuspalkintokirjailijan kirja sekä Finlandialla palkittu kirja. Mukaan on mahtunut kirjailijan itsensä esittelemä uutuustietokirja Suomesta. Olemme käsitelleet musiikkialan elämäkerran ja maailmanpolitiikkaa valottavan kirjan sekä Lähi-Idän menneisyydestä ammentavan tuhatsivuisen tarinajättiäisen ja nousevan suomalaisen monilahjakkaan julkkiskirjailijan kasvutarinan. Klassikkokirjana on käsitelty Suomen paras romaani sekä Afganistanin kirjallisuuden kuuluisin vientituote ja Japanin lahja lukijoille. Esillä oli myös historiallista romaania ja viihdettä.

Jokainen osallistuja ei ole suinkaan ahminut kaikkia kirjoja, vaan tehtävää on helpotettu siten, että jokaisella kirjalla on yksi vastuuhenkilö, joka lukee kirjan ja esittelee sen sisältöä ja alustaa keskustelua. Usein

osallistujissa on useampia, jotka tuntevat kirjan. Mutta se ei ole pakollista. Esitys on houkuttelua lukemaan kyseinen kirja.

Suosittelen, tulkaa tutustumaan! Ryhmään pääsee mukaan vain ja ainoastaan astumalla ovesta sisään. Suomelan nettisivuilta kohdasta Harrastukset/Kirjallisuus selviää lisää aiheesta.

Kuluneen syyskauden kirjoista jäi erityisesti mieleen Tietokirjallisuuden Finlandialla palkittu, **Paavo Teittisen** kirja *Pitkä vuoro*. Kuinka moderni orjuus juurtui Suomeen. Se on selvitys ihmiskaupasta Suomessa. Monen suomalaisen on vaikea uskoa, että Suomen maassa toiset ihmiset hankkivat niukkaa elantoaan työsuhteissa, joista nimitys ihmiskauppa tai orjuus on oikea kuvaus. Ennen kirjaa Paavo Teittinen oli tehnyt valtaisan selvitystyön ja Teittisen tiedotustyö jatkuu. Uusia hämäreitä tapauksia tulee esille. Juuri tätä kirjoittaessa yhdestä sellaisesta kertoi tuore Helsingin Sanomat.

*Kristiina Saaristo
Kirjallisuuskeskustelut
perjantaisin klo 15–17 Suomelan salissa.*



Yhteisöllisyys hyvinvoinnin tukena

Yhä useampi ikääntyvä pohtii, miten säilyttää hyvä toimintakyky, terveys ja elämänlaatu mahdollisimman pitkään. **Birgitta Huotarinen**, geronomi, tekee parhaillaan ylemmän ammattikorkeakoulun opinnäytetyötä ja tutkii, miten yhteisöllisyys ja elinympäristö vaikuttavat suomalaiseläkeläisten hyvinvointiin ulkoilla. Opinnäytetyö on osa ylemmän ammattikorkeakoulututkinnon (*Ikäosaamisen kehittäminen ja johtaminen, Karelia YAMK*) opintoja ja toteutetaan tutkimuksellisenä kehitystyönä yhteistyössä Suomelan kanssa.

Aihe ei ole syntynyt sattumalta. ”Työskentelen ikääntyneiden parissa ja siellä yksinäisyys on asia, joka nousee esille yhä uudelleen. Se näkyy suoraan ihmisten voinnissa ja terveydessä,” Birgitta sanoo. Suomalaiseläkeläiset ovat jo pitkään hakeutuneet lämpimiin maihin edistääkseen hyvinvointiaan. Espanjan Aurinkorannikolle on muodostunut vahvoja suomalaisyhteisöjä, jotka tarjoavat sisältöä elämään ja ennen kaikkea yhteisöllisyyden tunnetta.

”Fuengirola on yksi tunnetuimmista kohteista, jossa yhteisöllisyys näyttäytyy arjessa monin tavoin”, Birgitta sanoo. Siksi kohderyhmäksi on valittu Fuengirolassa vakituisesti tai osa-aikaisesti asuvat suomalaiseläkeläiset. Aineistoa kerätään teemahaastatteluilla, havainnoinnilla ja toiminnallisilla menetelmillä.

Fuengirolassa yksi keskeinen toimija on Suomela. Se tarjoaa monipuolista toimintaa liikunnan, kulttuurin ja harrastusten parissa. Paikka, jossa on tekemistä, mutta mistä myös löytyy ystäviä. Birgitta näkee Suomelan roolin merkittävänä juuri yhteisöllisyyden tarjoajana.

Yhteisöt voivat olla joko avoimia tai suljettuja. ”Avoimissa yhteisöissä uudet tulijat otetaan mukaan ja jokaisella on mahdollisuus kokea itsensä tervetulleeksi. Suljetussa yhteisössä taas sisäpiirit voivat muodostua osallistumisen esteiksi. Tämä on tunnistettu riski, jota voidaan ehkäistä tietoisella ohjauksella ja avoimella toimintakulttuurilla”, Birgitta sanoo.

Yksinäisyys heikentää terveyttä

Käytännön työ ikääntyneiden parissa on osoittanut, miten yksinäisyys ja syrjäytyminen voivat heikentää sekä fyysistä että psyykkistä terveyttä. Yksinäisyys ei ole vain tunne, vaan sillä on todettu olevan yhteys myös toimintakyvyn heikkenemiseen ja lisääntyneeseen palvelutarpeeseen. ”Erityisesti ikääntyessä on tärkeää tunnistaa ne tekijät, jotka tukevat hyvää arkea, terveyttä ja elämänlaatua mahdollisimman pitkään”; Birgitta sanoo.

Tutkimuksen mukaan hyvät ihmissuhteet ja toimivat sosiaaliset verkostot ovat keskeisiä hyvinvoinnin lähteitä ikääntyessä. Yhteisöllisyys lisää osallisuuden kokemusta ja tukee tunnetta elämänhallinnasta – tukiäijöitä, jotka vaikuttavat merkittävästi koettuun elämänlaatuun. Mistä yhteisöllisyys sitten rakentuu? Birgitta vastaa: ”Yhteisöllisyys rakentuu yhteisten kiinnostusten kohteiden, samankaltaisen elämäntilanteen tai jaetun elinympäristön ympärille. Sen kehittämisessä keskeistä on luottamus, myönteinen vuorovaikutus ja aktiiviset toimijat, jotka kokoavat ihmisiä yhteen. Ilman näitä yhteisöllisyys voi hiipua, erityisesti jos vastuu jää vain harvojen harteille.”

Mutta pelkkä yhteisöllisyys ei riitä, jos ympäristö ei tue arkea. Fuengirolassa ikääntyneiden elämää helpottavat esteettömät kulkureitit, lyhyet välimatkat ja hyvä palveluiden saatavuus. Lämmin ympäristö mahdollistaa myös aktiivisen elämäntavan ympäri vuoden, mikä tukee toimintakyvyn säilymistä.

Sosiaalinen pääoma näkyy hyvinvoinnissa

”Vahva yhteisöllisyys luo sosiaalista pääomaa. Se ilmenee luottamuksena ja aktiivisena osallistumisena ja yhteenkuuluvuuden tunteena. Tutkimuksen mukaan sosiaalinen pääoma on yhteydessä parempaan

terveyteen, koettuun hyvinvointiin ja jopa pidempään elinikään.

Myös elinympäristöllä on suuri vaikutus ikääntyvien hyvinvoinnille. Ikäystävällinen ympäristö voi tukea toimintakykyä ja itse näistä arkea myös silloin kun voimavarat vähenevät. Fuengirolassa ilmasto, palvelujen läheisyys ja yhteisöllinen ilmapiiri voivat parhaimmillaan vahvistaa hyvinvointia mutta toisaalta vieraassa maassa elämien voi tuoda myös haasteita”, Birgitta Huotarinen kertoo.

Opinnäytetyön tuloksia voidaan hyödyntää yhdistystoiminnan kehittämisessä ja ikääntyvien hyvinvointia tukevien palvelujen suunnittelussa niin Suomessa kuin Fuengirolassa.

*Teksti Birgitta Huotarinen
Muokannut Leena Keskiäho*



Birgitta Huotarinen

Geronomi on ammattikorkeakoulututkinnon suorittanut vanhus- ja seniorityön asiantuntija, joka työskentelee monialaisissa neuvonta-, ohjaus- ja suunnittelutehtävissä. Geronomin työ edistää ikääntyvien hyvinvointia ja toimintakykyä ennaltaehkäisevästi, osallisuutta vahvistaen ja nähden ikääntyneet aktiivisina toimijoina.



+55-DISKO

PERJANTAINA 16.1. KLO 19-22

**+55-disko kutsuu unohtumattomalle aikamatkalle
diskomusiikin vuosikymmeniin.**

Tarjolla juomia, hodareita, mahtavaa musaa ja meininkiä.
Ota mukaan käteistä.

Paikka: Suomalainen sali, Camino de la Cantera 49, Los Pacos.
Suomalainen jäsenille, ilmainen sisäänpääsy.

Ratkaisuja hiustenlähtöön

Hiustenlähtö saa meidät helposti tuntemaan itsemme avuttomiksi. Mitä edes voi tehdä? Ratkaisuja voi hakea lääkkeistä, lääketieteellisistä pistoshoidoista, luomuhoidoista, lisäravinteista, kampaajalta ja elintapojen muutoksista.



Kuva Riitta Pulkki

Lääketeollisuus tarjoaa eri versioita lähinnä kahdesta lääkeaineesta, joilla on toki tehonsa, mutta tulokset eivät ole pysyviä. Usein hyvin merkittävienkin negatiivisten sivuvaikutusten vuoksi hoitoja ei voi jatkaa pitkällä aikavälillä.

Vaihtoehtona ovat *dermotricologiset* hoidot, jotka perustuvat hiuspohjan ja hiustuppien perusteelliseen ja hellävaraiseen puhdistamiseen sekä ihon verenkierron ja happitason parantamiseen luonnonmukaisin keinoin. Laittehoitoina *dermotricologia* käyttää *fotobiomodulaatiota* ja mikroneulausta. Hoidot vaativat jossain määrin enemmän aikaa kuin lääkehoito, mutta tulokset ovat pysyvämpiä eikä niillä ole sivuvaikutuksia. Hiuspohjaan voidaan laittaa myös vitamiini- ja ravinnepistoksia tai tehdä kantasolujen ominaisuuksiin tai veriplasmaan perustuvia hoitoja.

Kampaamosta löytyy parhaiten apua esimerkiksi hiuskuidun vahvistamiseen niin, että latvat eivät katkeile ja hius pääsee kasvamaan pituutta. Suurin osa hiuspohjaan laitettavista kosmeettisista tuotteista vaikuttaa kuitenkin lähinnä ihon pinnassa eikä imeydy hiusten juuriin asti.

Lisäravinteista on apua, mutta hiukset eivät koskaan ole keholle prioriteetti. Jos kehosi tarvitsee kapselista saatua ravintoainetta enemmän jossain muualla kuin hiustupissa, ravinto päättyy aina ensisijaisesti muualle elimistöön. Keho nimittäin tietää, että pysymme kyllä elossa ilman hiuksiakin. Siksi hiusten lisäravinnehoito vaatii aikaa, jotta ravintovarastot saadaan ”tankattua” riittävästi.

Myös terveistä elintavoista on hiuspohjalle ja hiuksille enemmän apua kuin osataan kuvitella. Parhaat tulokset saavutetaan yhdistelemällä erilaisia hoitokeinoja. Kokenut *dermotricologian* asiantuntija osaa parhaiten kertoa, miten hiuksia ja hiuspohjaa kannattaa hoitaa.

Kristiina Tähtinen

Kirjoittaja toimii yrittäjänä Mijas Natural kauneusklinikalla.

Tähtinen



Mitä tuli luvattua?



Uudenvuodenlupaus on uudenvuodenaattona itselle tehty lupaus positiivisesta muutoksesta tai uudesta tavoitteesta. Suomelan Sanomat pyysi viittä lukijaa kertomaan kokemuksistaan, lupauksistaan ja siitä, millaisia päämääriä he ovat asettaneet tulevalle vuodelle.



Jaana Kinnunen kertoo, että parasta on ollut kahden lastenlapsen syntymä. "Odotan rauhaa, ajan rauhoittumista ja ennen kaikkea rauhaa maailmaan. Toivoisin erityisesti, että Ukrainan sota päättyisi." Jaana pohtii uudenvuodenlupausta: "En ole tehnyt varsinaista uudenvuodenlupausta. Toisaalta päätin, että tänä vuonna varaan enemmän aikaa liikunnalle. Viime vuodet ovat painottuneet liikaa kulttuuriharrastuksiin, joten nyt tuntuu siltä, että on liikunnan vuoro."

Lars Kalén pitää menneen vuoden parhaimpana ja tärkeimpänä asiana terveyttä. Hän odottaa kaikkia positiivisia asioita tältä vuodelta. "En ole tehnyt uudenvuodenlupausta, enkä lupaa tehdäkään. Joskus nuorena ehkä on tullut lupailtua jotakin, mutta näin mennään vuosi kerrallaan."



Seija Suurosen iloinen olemus paljastaa kaiken, kun hän kertoo: "Parasta, mitä olen kokenut edellisinä vuosina, oli minulle tehty selkäleikkaus, joka auttoi jatkamaan harrastustani, padelia. Olen kiitollinen saamastani avusta. Uudelta vuodelta toivon, että polveni saataisiin kuntoon. Tänä vuonna olen päättänyt viettää suuren osan ajastani Espanjassa."

Olavi Ala-aho muistelee menneen vuoden lämmintä kesää perheensä kanssa Suomessa. Aurinkorannikolla häntä ovat innostaneet teatteri- ja musiikkiprojektit, ja talvesta muistuu mieleen hän viettää Aurinkorannikolla kulttuuriharrastustensa parissa. Pääsiäiseksi hän suuntaa Ouluun – toiveissa lämmin kesä. Ainoa uudenvuodenlupaus liittyy perheeseen: jos kotona tapahtuisi jotain, hän lähtisi heti Suomeen.



Riitta Rätty pitää viime vuoden parhaina asioina Espanjan matkoja sekä Aurinkorannikon inspiroivaa teatteritoimintaa. Myös matkailuautoilun opettelu on tuonut piristävää vaihtelua arkeen. Suomessa vietetty aika lastenlasten kanssa on ollut hänelle erityisen rakasta. Tältä vuodelta Riitta toivoo ennen kaikkea, että itänaapuri rauhoituisi. "Uudenvuodenlupausta en ole koskaan tehnyt, mutta tulee mieleen, että patikointiin ja hyvinvointiin haluaisin panostaa."

Teksti ja kuvat Riitta Pulkki



Onko syytä kiitollisuuteen?

Kun uusi vuosi lähestyy, joku aina kysyy: Mitä lupaat ensi vuodelle? Kerron, että tämän vuoden lupauseni on ottaa elämä vähän rennommin ja annan muutamia esimerkkejä. Sitten avaan uutiset ja mietin, että kenelle minä oikein lupaan ja mitä. Mitä merkitystä on uuden vuoden lupauksilla maailmassa, jossa mitään lupauksia ei pidetä?

Ehkä tänä vuonna voisin tehdä kapinan. Ei mitään lupauksia. Ei suuria eikä pieniä suunnitelmia. Jos sen sijaan katsoisinkin vanhaa vuotta ja miettsin, onko mitään syitä tuntea kiitollisuutta vanhaa vuotta kohtaan. Heti ajatus tuntuu nololta. Voiko tuntea kiitollisuutta kun sodat jatkuvat, hinnat nousevat eikä mihinkään viestiin uskalla vastata, koska se voi olla huijariviesti.

Mutta sitten ajattelen, että kiitollisuus ei ole maailman palkitsemista hyvästä käytöksestä. Se vain osoittaa kuin taskulampun valokiila, mitä positiivista löytyy omassa

elämässä. Olen kiitollinen että sain herätä rauhassa omiin aamullisiin rutiineihini. Olen kiitollinen että lähipiirini selvisi vuodesta kunnialla. Että sain viettää iloista aikaa ystävien kesken. Että Suomalassa asiat ovat kunnossa. Olen kiitollinen siitä, että kun on ollut vaikeaa, lähellä on ollut ihminen, joka kuuntelee. Että lapset ovat muistaneet soittoa äidilleen muulloinkin kuin juhlapäivinä.

Kun maailma on mikä on, niin kiitollisuus harvoin tulee suurista asioista. Toki olen kiitollinen, että tiedemiehet jaksoivat kamppailla ilmastonmuutoksia vastaan ja rauhanneuvottelijat etsivät pysyvää rauhaa, mutta pääasiassa se on kiitollisuutta niistä asioista, jotka eivät ole kadonneet, vaikka kaikki muu tuntuu horjuvan.

Ehkä uudenvuoden paras lupaus on tämä: Lupaan huomata sen, mikä on hyvinkin ja kiittää siitä.

Leena Keskiahho



Seita & Friends tuo kansainvälisen tanssitunnelman Suomalais-saliin

Aurinkorannikon suosituin suomalaisyhtye Seita & Friends, joka on saavuttanut suurta suosiota myös kansainvälisesti, saapuu valloittamaan Suomalais-salin perjantaitansseissa 30.1.2026 klo 19–22.

Yhtye tunnetaan energisistä ja tunnelmallisista esiintymisistään – kun Seita & Friends astuu lavalle, nousee fiilis kattoon ja tanssilattia täyttyy hetkessä. Illan aikana

kuullaan monipuolinen ja kansainvälinen ohjelmisto, jossa liikutaan sulavasti jazzista popiin, rock'n'rollista countryyn.

Luvassa ei ole pelkkä konsertti, vaan kokonaisvaltainen elämys: mukaansatempaava tunnelma, musiikin mukana eläminen ja vastustamaton halu tanssia – iloa, rytmiä ja yhdessäoloa musiikin tahdissa.

Tervetuloa tanssimaan!

Harrastusryhmät

Kulttuuri

Fugesingers	Kari Alajuuoma	fugesingers@suomela.info	+358 40 076 4854
Kirjallisuus	Kristiina Saaristo	kirjallisuuspiiri@suomela.info	+358 40 546 4027
Kuvataide	Tarja Pihlanen	kuvataide@suomela.info	+34 657 850 303
Teatteri Suomela	Vesa Mäkinen	teatteri@suomela.info	+358 50 539 9560

Käden taidot

Hopeasepät	Tarmo Niemi	hopeasepat@suomela.info	+358 44 322 1057
Keramiikka	Helena Björklund	keramiikka@suomela.info	+358 40 062 9211
Käsityö	Ulla Turtola	kasityo@suomela.info	+358 50 585 8670
Leivonta	Itseohjautuva ryhmä	leivonta@suomela.info	
Mosaiikki	Ella Martela	mosaiikki@suomela.info	+34 634 356 885
Tilkutyö	Arja Väliaho	tilku@suomela.info	+358 40 575 1312

Lajit ja ulkoilu

Golf	Christina Ottosson	golf@suomela.info	+358 40 542 6880
Mölkky	Tuomo Utrainen	molkky@suomela.info	+358 40 670 5787
Padel	Marisanna Schwenson	padel@suomela.info	+358 50 015 8912
Petankki	Itseohjautuva ryhmä	petankki@suomela.info	

Liikunta

Asahi	Liisa Törnwall	asahi@suomela.info	+358 50 337 5053
	Hannu Mäkelin	asahi@suomela.info	+46 702 668 414
Kehonhuolto nauraen	Helena Björklund	kehonhuoltoanauraen@suomela.info	+358 40 062 9211
Keppijumppa	Vuokko Pokela	keppijumppa@suomela.info	+358 40 718 2182
	Ulla Turtola		+358 50 585 8670
Padeljumppa	Heidi Joutsenlahti	padeljumppa@suomela.info	+358 50 363 2648
Tanssijumppa	Marita Hakkarainen	tanssijumppa@suomela.info	+358 40 507 3133

Tanssi ja viihde

Canasta	Helena Hakkarainen	canasta@suomela.info	+358 40 865 4005
	Juha Hakkarainen	canasta@suomela.info	+358 40 701 9378
Rivi/lavatanssi	Marita Hakkarainen	rivitanssi@suomela.info	+358 40 507 3133

Opiskelu

Digitaidot	Wilma Pietiläinen	digikurssi@suomela.info	+358 45 630 1217
Espanjan kieli	Sani Alba Nieminen	espanja@suomela.info	+34 677 340 057
Mediapaja	Jirkka Jurvanen	mediapaja@suomela.info	+34 692 307 754
	Marita Hakkarainen	mediapaja@suomela.info	+358 40 507 3133
Valokuvaus	Esko Pamppunen	valokuvaus@suomela.info	+358 45 157 7573

Suomela-info

www.suomela.info facebook.com/suomela.info

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

Toimisto ja kirjasto

Calle las Viñas 56, Edif. Girasol,
Los Pacos

Sähköposti info@suomela.info

Postiosoite

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

Aukioloajat

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

Jäsenmaksut

Vuosijäsenyys on kalenterivuositainen,
kuu- kausijäsenyyden jakso sovitaan
liityttäessä/maksettaessa.

- Kausi- eli vuosijäsenmaksu 40 e
- Kuukausijäsenmaksu 17 e (30 päivää)
- Ainaisjäsenmaksu 350 e

Katso lisätietoja nettisivuiltamme
www.suomela.info

Jäseneksi voi liittyä

- Tekemällä jäsenhakemuksen nettisivuiltamme
- Suomen toimistossa, maksu joko käteisellä tai maksukortilla
- Tilisiirrolla, viestikenttään jäsenten nimet

Maksun saaaja

Asociación Finlandesa Suomela.

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

BIC-SWIFT-koodi CCRIES2AXXX.

Pankki Cajamar Fuengirola.

HALLITUS

Puheenjohtaja Jirkka Jurvanen

Varapuheenjohtaja Jouni Laurila

Hallituksen sihteeri Marita Hakkarainen

Rahastonhoitaja Tarja Pihlanen

ICT Christina Ottosson

Salivastaava Tuomo Hooli

Tapahtumakoordinaattorit Marita Hakkarainen

Pekka Rätty

Suomelan Sanomat Leena Keskiäho

Hallitusjäsen Pia Uusikartano-Alatalo

Kotisivut ja Facebook Marita Hakkarainen

Muut yhteydenotot sähköpostilla: info@suomela.info

MUUT TOIMINNOT

Suomelan Sanomat Riitta Pulkki

Kirjasto Kristiina Saaristo

Ravintola Tuula Kaunisto

Toimistosihiteeri Anne Koskimaa

Markkinointi ja mainokset Oku Jaatinen

pj@suomela.info

varapj@suomela.info

sihteeri@suomela.info

rahat@suomela.info

ICT@suomela.info

tilat@suomela.info

teatteri@suomela.info

teatteri@suomela.info

media@suomela.info

+34 692 307 754

+34 693 241 693

+358 40 507 3133

+358 50 563 0024

+358 40 542 6880

+358 40 501 9523

+358 40 507 3133

+358 40 049 2888

+358 40 556 2591

+358 40 507 3133

media@suomela.info

kirjasto@suomela.info

ravintola@suomela.info

toimistosihiteeri@suomela.info

markkinointi@suomela.info

+358 50 364 8113

+358 40 546 4027

+358 40 0530 967

+358 44 020 4458

+358 50 328 8759

**Suomelan jäsenille
tarkastus on ilmainen.**

Ajavaraukset suomeksi +34 952 66 22 71

+34 662 640 331

info@clinicadentalrovaletti.com

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

Clinica Dental Rovalletti
Avenida de Los Boliches, 106
29640 - Fuengirola
www.clinicadentalrovaletti.com



Tarkastus + röntgenkuva 10 e
Hampaiden puhdistus 33 e
Hammaskiven poisto + valkaisu kotona 60 e
Implantti + zirkoniumkruunu 830 e



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.	27 e
Hieronta 90 min.	37 e
Hunajahieronta 90 min.	35 e

Lyhytterapiaa ja keskustelutukea

Sinulle, joka elät sairauden kanssa ja koet:

- jatkuvaa kuormitusta tai väsymystä
- yksinäisyyttä tai ulkopuolisuutta
- huolta tulevaisuudesta
- tarvetta tulla kuulluksi ilman selittelyä

Pitkäaikaissairaus vaikuttaa muuhunkin kuin kehoon. Se muuttaa arkea, ihmissuhteita, tulevaisuuden suunnitelmia – ja usein myös käsitystä omasta itsestä.

Tarjoan yksilöllistä keskustelutukea, jossa huomioidaan juuri sinun kokemuksesi ja arjen haasteesi.

Varaa aika maksuttomalle tutustumiskäynnille.

+358 44 989 1975

annukka.raivio@angelinahvynvointipalvelut.fi

Hinnasto ja lisätietoa: www.angelinahvynvointipalvelut.fi

Tervetuloa kirjastoon!

Asiointiin tarvitset vain Suomelan jäsenkortin.

Kirjasto on auki ma klo11–14 ja to klo16–19.



Lisätietoja:

Kristiina Saaristo +358 40 546 4027
tai kirjasto@suomela.info

Kirjasto on Suomelan toimiston vieressä Girasolin talossa, c/ las Viñas 56.

Dermotrikologia

MIJAS
NATURAL

Luomuhoidoja
hiustenlähtöön,
ihon ja hiuspohjan
ongelmiin

Luento
Suomelassa
ma 19.01. 16:30



**Ajanvaraukset
hoitoihin**
Mijas Naturalissa
+34 639 523 393
Kristiina



Palvelua suomen kielellä jo yli 30 vuotta



- ✓ Asuntokaupat
- ✓ Perintöasiat
- ✓ Yhtiön perustaminen - kirjanpito
- ✓ Veroneuvonta - veroilmoitukset
- ✓ Oikeudenkäynnit
- ✓ Muut käytännön asiat

www.priusabogados.es

Av. Jesús Santos Rein 2, Ed. Ofisol 2 D, Fuengirola - Puh. (+34) 952 46 78 53
priusabogados@priusabogados.es



Sunny Home Center

-COSTA DEL SOL-

OLEMME MUUTTANEET!

Uusi osoite:
Avenida Ramón y Cajal 32, Local 2
29640 Fuengirola

SUOMALAISTEN LUOTTOVÄLITTÄJÄ AURINKORANNIKOLLA JO VUODESTA 2012



Johannes Lindstedt
Puh./WhatsApp
(+34) 603 352 007

UUSI NIMI! Sunny Home Center on nyt:

AVENUE 32
REAL ESTATE • INMOBILIARIA

