

Suomelan Sanomat

ASOCIACIÓN FINLANDESA SUOMELA • JÄSENLEHTI N:O 183 • LOKAKUU 2021



**Ota talteen
tapahtuma-
kalenteri**

**Tullaan tutuksi –
Suomelan hallitus**

**Matkamuiistoja:
Andalusian helmet**

**Tule mukaan
toimintaan!**

**Uusia tuulia
golfkerhossa
ja padelissa**

CITYMEDIA Fuengirola.fi

Aurinkorannikon uutiset,
tapahtumat ja ihmiset.

Lue joka perjantai.
Verkossa jo
torstai-iltana!



MÁLAGA • TORREMOLINOS • BENALMÁDENA
• FUENGIROLA • CALAHONDA • MARBELLA

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

Digitukea Espanjassa

Aurinkorannikon Digimies tarjoaa apua
tietokoneiden, tablettien, älypuhelisten
ja muiden digilaitteiden käytössä,
asennuksessa ja huollossa.

Varaa aika kotikäynnille:

Puh/WhatsApp: +34 655 392 092

Sähköposti: hola@digimi.es

Facebook: facebook.com/digimies



Digimi.es



MONIPUOLINEN KUNTOSALI

**Suomelan jäsenille
10% alennus**

Calle Antonio Machado, Los Boliches
Hotelli Nuriasolin takana

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



TUYA ROPAS SANDAL

MAKIA

ASUYAMA

Suomalainen
ekologinen vaatekauppa
Los Bolichesin sydämessä.
Uusia ja kierrätettyjä vaatteita
jalkineita, asusteita, koruja ym.
Tervetuloa tekemään löytöjä!

Av. de Los Boliches 47, +34 656 364 748
(Bussikadulla vastapäätä Costa Kohvikia)



Hyvät suomelalaiset

Kuuman ja elämänmakuisen kesän jälkeen pyörähtää käyntiin historiallinen Suomelan toimintakausi. Meillä tulee olemaan paljon tapahtumia, joista tärkeimpänä Suomelan 30-vuotisjuhlat sunnuntaina 7.11. ja joita juhlimme hotelli Las Palmerasin España-salissa. Merkitkää jo kalentereihinne tuo juhlapäivä! Ohjelma tulee olemaan varmasti hieno elämys ja monen suomelalaisen ponnistelun ja uuras-tuksen tulos.

Suomelan pitkän taipaleen kunniaksi julkaistaan myös kirja, joka koostuu Suomelan tarinoista vuosikymmenten varrelta. Julkaisun upeista tarinoista (30 erilaista) riittää luettavaa jokaiselle.

Kerhot jatkavat täydellä vauhdilla toimintaansa. Kiitänkin jo heti alkuun jokaista kerhönvetäjää sekä kaikkia, jotka antavat aikaansa yhteisen hyvän eteen! Ilman meitä kaikkia ei toiminnan jatkuminen olisi mahdollista. Yhdistystoiminta ei ole ”trendien” harjalla, ja siksi jokainen on erittäin tärkeä osanen tässä palapelissä. Toivon kaikille suomelalaisille, vanhoille ja uusille jäsenille upeita lokakuun päiviä täällä Aurinkorannikolla ja aktiivista osallistumista kaikkeen tarjontaamme!

Ystävällisin terveisin – Un saludo!

Kirsi-Maria Oras

**Varaa jo kalenteriisi: Suomelan 30-vuotisjuhlat 7.11.
klo 14, hotelli Las Palmeras. Ohjelmassa Teatteri
Suomelan ”Revy” ja juhlapuhujana Juhani Järvelä.**

Puheenjohtajalta

Puheenjohtajalta: Hyvät suomelalaiset	1
Lokakuun sisällysluettelo	2
Päätoimittajalta: Uuden edessä	3
Lokakuun taidenäyttely: Taivaan merkit	4
Suomelalta Leijonille	6
Tervetuloa lounaalle	6
Äänekosken harmonikkaorkesteri	7
Tullaan tutuksi: Suomen hallitus esittäytyy	8
Suomen fanituotteet	10
Lennart Lehtimäki: Hallitsematon harmaa hallinto	11
Golfkerhon uutisia	12
Lokakuun teematilaisuudet	14
Lokakuu 2021: Tilaisuudet	16
Viikko-ohjelma	17
Suosittu padel	19
Striimaus eli suoratoisto	19
Lokakuun lounasmenu	20
Markku Teräväinen: Kaikki liikkuminen on plussaa	21
Yhteistyössä: Eettisesti kestäviä vaatteita	22
Ratkaisukeskeisyys	23
Frisbeegolf	24
Ajankohtaista Espanjasta	24
Markus Aho: Auringonpalvonnasta	25
Matkamuistoja: Minun helmeni Andalusiassa	26
Unelmasta totta – ja toteutus	28
Suomalainen kasvutarina	30
Ota yhteyttä: Hallitus ja muut toiminnot	31
Suomela-info: Jäsenmaksut, -edut ym.	31
Harrastuspiirit: vetäjät ja yhteystiedot	32
Tervetuloa kirjastoon!	32

Suomelan Sanomat

Kustantaja: Asociación Finlandesa Suomela

Päätoimittaja: Riitta Pulkki, media@suomela.info

Toimittajat: Leena Keskiaho ja Jussi-Mikko Kesti

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

Painopaikka: P&R GRAFIS, S.A., Mijas

Kansikuva: Riitta Pulkki

Painosmäärä: 1500 kpl

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



Uuden edessä

Sittenkin on mahdollista jatkaa Suomela-yhdistyksen upeaa toimintaa pandemian jälkeen. Toiminnasta tiedottaminen edellyttää monikanavaista mediatyötä, jonka haasteellisuus on vaativaa, eikä se anna armoa. Suomalain Sanomien laadukas kehitys, tarkkaan harkittu informaatio, virheettömyys ja lehden moderni kokonaisuus ovat isossa roolissa monipuolista lukijakuntaa tavoiteltaessa. Päämääränä on edelleen saavuttaa lukijoita myös ei-jäsen-kohderyhmästä.

Suomalain Sanomien päätoimittajana saan esitellä tämän toimikauden ensimmäistä lehteä. Olen toiminut lehden toimituskunnassa, johon kuuluvat päätoimittajan lisäksi taittaja **Ritva Pekkanen** ja toimittaja **Leena Keskiaho**. Olen parin vuoden aikana päässyt kurkistamaan lehteä kehittävien ammattilaisten maailmaan. Päätoimittaja, tiedottaja **Jussi-Mikko Kesti** on luotsannut ansiokkaasti Suomalain Sanomia kolme kautta määrätietoisesti kehittämällä laatua ja monipuolista sisältöä. Kaunis kiitos Jussi-Mikolle! Viestikapula on vaihdettu – onneksi hän jatkaa lehden toimituskunnassa.

Kannustan jäsenistöä kertomaan toimituskunnalle aktiivisesti toiveistaan. Avustavia kirjoittajia tarvitaan myös laatimaan artikkeleita ja stilisoimaan luonnoksia. Nuoret lukijat, tuokaa ideanne ja mediataitonne toimituskunnan tietoisuuteen!

Aktiivista alkanutta toimintakautta ja aurinkoisia lukuhetkiä Suomalain Sanomien seurassa!

Riitta Pulkki

Avajaiset
pe 1.10.
klo 13-15



Taivaan merkit

Suomelan syyskausi käynnistyy värikkäästi. Ensimmäinen lokakuuta avataan salissa horoskooppiaiheinen taidenäyttely.

Kuvataidepiirin ohjaaja **Tarja Pihl-**
nen on jo aiemmassa tuotannossaan
käsitellyt symboliikkaa ja tuo nyt
nähtäväksemme eläinradan merkit. Tarja
on asunut pitkään Lapissa ja se näkyy hänen
teoksissaan. Noitarumpujen kuviot ovat
toistuvasti esillä eri muodoissaan. Parin-
kymmenen vuoden ajan Tarja on osallis-
tunut vuosittain Kuusamon taideleireille
ja kokeillut kaikkia mahdollisia tekniikoita
grafiikasta pronssivaluun.

Tarja on kiinnostunut merkeistä ja nii-
den merkityksistä ja syventynyt monipuoli-
sesti aiheeseen. Mikä on Kauriin elementti
tai Leijonan mineraali? Entäpä Neitsyen
värit? Tutustumalla eläinradan merkkien
ominaispiirteisiin Tarja on luonut kahden-
toista öljyvärimaalauksen sarjan. Värikyl-
läisissä teoksissa on voimakas tunnelataus,
joka korostaa merkkien erilaisuutta.

Kunkin työn rinnalle Tarja on tuonut
myös sanallisen kuvauksen kyseisestä ho-

*Tarja Pihlasen öljyväriyöt
Leijona ja Neitsyt.*



roskooppimerkistä. Mikä on Kalojen motto tai Jousimiehen aforismi? Tule tutustumaan mielenkiintoiseen näyttelyyn ja löydä oma merkkisi.

Tarja ohjaa myös Suomalaisen Kuvataiteipiiriä, joka kokoontuu perjantaisin klo 10.30–15.30. Piiriin ovat tervetulleita niin vasta-alkajat kuin pitempään harrastaneet maalarit. Tekniikka on vapaa, itselle mielisin. Salista löytyy maalaustelineet, mutta muuten tarvitset omat välineet, joiden hankintaan saat halutessasi opastusta. Tule rohkeasti mukaan tai kysy lisätietoja.

Tarja Pihlanen, kuvataide@suomela.info
+358 50 563 0024, +34 657 850 303



**Näyttelyn avajaiset
perjantaina 1.10.
klo 13–15 Suomalaisen
salissa. Pientä tarjoilua,
tervetuloa!**

Näyttely on avoinna
lokakuun ajan perjantaisin
ja sunnuntaisin klo 13–15,
jolloin taiteilija on paikalla.



Paavo Ässämäki siirsi neuvottelukunnan puheenjohtajuuden ja itsenäisyyspäivän juhlan vetovastuun Leijonien puheenjohtajalle Hannu Hallamaalle.

Suomelalta Leijonille

Aurinkorannikon Suomalaisyhteisöjen Neuvottelukunnan (ASN) vetovastuu siirtyi maaliskuussa Suomalalta Aurinkorannikon Leijonille. **Paavo Ässämäen** viimeisiä tehtäviä Suomalaispuheenjohtajana oli johtaa puhetta Neuvottelukunnan kokouksessa Seurakuntakodissa viime keväänä.

Suomalaisyhteisöjen neuvottelukunta on Aurinkorannikon Suomi-seurojen vuonna 1991 perustama yhteistyöelin, jonka tarkoituksena on yhdistysten yhteisten asioiden edistäminen. Kokouksissa yhdistykset esittelevät myös tulevalle kaudelle suunnitteleman ohjelman ja sovittavat aikataulut yhteen, jotta päällekkäisyyksiltä välttyttäisiin.

Yksi neuvottelukunnan suurista vuosittaisista haasteista on itsenäisyyspäivän juhlan järjestäminen. Juhlan vetovastuu siirtyy vuosittain sille yhdistykselle, jolla on puheenjohtajuus.

Paavo Ässämäki oli poikkeuksellisesti kaksi vuotta puheenjohtajana, mutta normaalioloissa puheenjohtajuus kestää vuoden. Oman kautensa tuloksia esitellessään Ässämäki kertasi itsenäisyyspäivän juhlan tapahtumia, esitteli juhlan taloudellista tulosta ja listasi muita tehtäviä, joita koronasta huolimatta on hoidettu: ”Yhteydenpidon tiivistyminen eri yhdistysten välillä sekä kaksi merkittävää aloitetta USP ulkosuomalaisparlamentin kokoukseen, joka pidettiin kesällä Helsingistä käsin etäyhteyksin. Aurinkorannikon suomalaisen koulun toimintatiedellytysten parantaminen ja kannanotto yhdenvertaisuuden puolesta sekä **Hannu Vuoren** ehdokkuus Etelä-Euroopan ja Afrikan alueen varapuheenjohtajaksi.”

*Teksti Leena Keskiäho
Kuva Riitta Pulkki*

**Lounas
Suomelassa
ke klo 14**

Tervetuloa lounaalle!

Suomalaiskeskiviikon lounaat jatkuvat perinteisesti. Pääkokkina on **Janne Nahkiaisjoja**. Moni ehkä muistaakin, että Janne oli lounasvastaava kaudella 2019–2020. Lokakuun lounasmenu on sivulla 20. Lounaan hinta on 6,50 euroa ja se tarjoillaan keskiviikkoisin klo 14–15 joko noutopöydältä tai jaetaan annoksina.



Äänekosken harmonikkaorkesteri

Olemme 15 henkinen orkesteri, johon kuuluu 9 harmonikan soittajaa, 3 laulusolistia, 2 rumpalia ja basso. Harjoittelemme viikoittain ja joukosamme on taitavia harmonikansoittajia. Konsertoimme erilaisilla kokoonpanoilla. Esiinnymme ahkerasti vanhusten palvelukodeissa, järjestämme konsertteja, tansseja, yhteislaulutilaisuuksia ym. Virossa olemme konsertoineet useissa paikoissa. Esiintymisten parhaimmistoa ovat olleet Pietarin suuri harmonikkafestivaali jo kolmena talvena ja monen kesän kohokohta, Venäjän Karjalan musiikkifestivaalit.

Meillä on tällä kertaa mukana 6 esiintyjää. Kaksi laulusolistia sekä 4 harmonikkaa. Harmonikansoittajista **Gunnar Taipale**, pitkäaikainen keikkamuusikko ja **Reijo Kauppinen** ovat harrastaneet harmonikansoittoa ikänsä työnsä ohella. **Kaisa Somiska** opiskelee musiikkia Ala-Keiteleen musiikkiopistossa ja **Silja Makkonen** on toiminut harmonikansoittonopettajana 30

vuotta Ala-Keiteleen musiikkiopistossa ja toimii orkesterin vetäjänä.

Solisteistamme meillä on mukana **Kati Somiska** sekä **Kari Heinonen**. Molemmilla on pitkä kokemus laulajan uralta oman työn ohella. He ovat opiskelleet laulua Ala-Keiteleen musiikkiopistossa monia vuosia eri laulupedagogien johdolla.

Olemme tulossa Fuengirolaan esiintymään kolmatta kertaa. Esitämme perinteistä suomalaista tanssimusiikkia, iskelmää sekä vähän muutakin. Konsertoimme Fuengirolassa Suomalaisessa salissa sekä ravintola Nuriasolissa. Tervetuloa seuraksemme laulamaan ja tanssimaan.

**Suomalaisessa salissa
keskiviikkona 20.10.
klo 19.30 yhteislauluilla
& lauantaina 23.10.
klo 18 tanssit. Tervetuloa!**



Suomelan hallitus esittäytyy

Suomelan johto koki viime kevään yleiskokouksessa melkoisen nuorennusleikkauksen, kun hallitukseen valittiin viisi uutta jäsentä. Vanhoista jatkoivat vain Riitta Pulkki ja Seppo Moilanen. Nyt on aika tutustua tähän seitsemän hengen tehotiimiin. Aloitetaan kuvan vasemmasta laidasta.

Klaus Riste

Vastuualue: tilat, markkinointi
Klaus kutsuu itseään moniosaaajaksi, joka on kotoisin Helsingistä, mutta nykyinen kotikunta on Loviisa. ”Olen kahden naisen onnellinen isä.”
”Eteenpäin!”

Riitta Pulkki

Vastuualue: viestintä, tiedotus, päätoimittaja
Suomelan Sanomat.

Riitan jäsenkortti on vuodelta 2016, ja nyt hän jatkaa neljättä vuotta hallituksessa. Hallitustöiden ohella Riitta ohjaa liikunnan harrastusryhmiä, kuten joogaa ja venyttelyä. Riitan mielestä työtä on paljon, mutta se on sitoutumisperiaatteen puitteissa erittäin mielekästä, motivoivaa ja vapaaehtoista avoimen, innovatiivisen, iloisen ja osaavan työporukan kesken.

”Luonto ja liikunta kantavat eteenpäin.”

Anne Koskimaa-Jaatinen

Vastuualue: sihteeri, tapahtumat ja harrastukset.

Anne on asunut ulkomailla poissa Suomesta kolmekymmentä vuotta, ja nyt saapunut Aurinkorannikolle talvien viettoon. Suomelasta Anne löysi heti mielekästä harrastustoimintaa ja mukavia uusia tut-



*Yhteiskuva keväällä 2021:
vasemmalta Klaus Riste,
Riitta Pulkki, Anne Koski-
maa-Jaatinen, Merike Link,
Seppo Moilanen, Kirsi Oras
ja Jarno Kinnunen.*

Kuva Jussi-Mikko Kesti

TULLAAN TUTUKSI

tavuuksia. Hän innostui niin, että asettui hallitusehdokkaaksi erityisosaamisenaan sihteerityöt. Annella on kokemusta useiden yhdistysten hallitustyöskentelystä. Annen harrastuksia ovat luonnossa liikkuminen, kuntoilu ja intohimoinen espanjan opiskelu. *"Maantie on parempi kuin majatalo."*

Merike Link

Vastuualue: ravintola, tavaravuokraus. Merikellä on laaja työkokemus ravintola-alalta. Hän on toiminut tarjoilijana, esimiehenä ja vuoropäällikkönä. Merike on muuttanut Fuengirolaan Vantaalta. *"Kaikki unelmat ovat saavutettavissa työllä, tahdolla ja teoilla."*

Seppo Moilanen

Vastuualue: varapuheenjohtaja, talous, tietohallinto, tavaravuokraukset. Sepolla on työkokemusta informaatiotek-

nologiasta runsaat 30 vuotta. Tutuiksi ovat tulleet, mm. Rank Xerox, Dava, Nokia Data, ICL ja viimeksi Fujitsu. Tehtävät ovat olleet monipuolisia: logistiikkaa, taloushallintoa, tietohallintoa, laatu- ja prosessijohtamista, myyntiä ja palveluhallintoa. Viime kaudella Seppo ja Kristiina Saaristo tulivat tutuiksi Suomelan tietovisailtojen toteuttajina. Seppo harrastaa golfia ja ulkoilua.

"Lo imposible se hará de inmediato, los milagros tardan un poco más."

Kirsi Oras

Vastuualue: puheenjohtaja, markkinointi, varainhankinta, harjoittelijat.

Kirsi tunnetaan Aurinkorannikolla kiinteistönvälitysyrittäjänä, joka päätyi sattumien kautta Espanjaan kun Ranskaan piti muuttaa, eikä Fuengirola ollut mielessäkään. Suomelan hallitukseen ja puheenjohtajaksi päätyminen on myös yksi elämän sattumista. Kirsi asuu Alhaurín el Grandessa kauniissa vuoristomaisemissa.

"Onnistuu! Tosin joskus mietin oikein tosissaan, mitenkö asioita saa onnistumaan, mutta niin ne vaan yleensä tekemällä onnistuvat!"

Jarno Kinnunen

Vastuualue: matkat, some, nuorisotoiminta. Jarno on muuttanut Aurinkorannikolle 2017 Lappeenrannasta. Hän on IT-tekniikko ja toimii Suomelan digikerhon vetäjänä. Jarno on myös musiikin ja musiikkivideoiden tuottaja sekä levyttävä artisti. Hän toimii aktiivisesti Aurinkorannikon musiikkipiireissä.

SUOMELAN FANITUOTTEET

*Suomelan nimikkotuotteita on saatavilla toimistolta ja salin baarista.
Laadukkaat tekstiilit ja juhlaviinit ovat myös oivallisia lahjaideoita.*

HINNASTO:

- | | |
|--|---------|
| • Kynä painikkeella | 1,00 € |
| • Avainkaulanauha | 3,00 € |
| • Turvakotelo pankkikortille | 3,00 € |
| • Kännykkäklipsi | 3,00 € |
| • Sadeviitta | 5,00 € |
| • Otsapanta | 8,00 € |
| • 30-vuotisjuhlaviinipullo
(blanco o tinto) | 9,00 € |
| • Golfpaita | 25,00 € |
| • Fleecepusero | 35,00 € |



**Osta
itselle tai
lahjaksi!**





Hallitsematon harmaa hallinto

Harmaa talous putkahtaa usein keskustelunaiheeksi. Sellaista on yritys-toiminta, joka on lain kirjaimen mukaista, mutta eettisesti tuomittavaa, kuten verojen välttely usein on. Harmaaseen talouteen luetaan myös selvä rikollinen toiminta kuten laissa määrättyjen verojen tulouttamatta jättäminen.

Jos on harmaa talous vaikeasti määriteltävissä, niin harmaa hallinto jää useimmin pelkästään eettiseksi kysymykseksi ja vaaliurnilla arvioitavaksi. Julkishallinnossa kun ei kaikkea voi säätää lailla. Viranomaistoiminnassa pitää olla harkintavaltaa, jottei kansalaisen elämästä tule ahdistavaa. Näin harkintavallan eettiset periaatteet korostuvat. Väljä laki jättää kuitenkin mahdollisuuksia myös väärämieliseen toimintaan. Tämän tästä on esille otettu virkanimityksiä, joissa suositetaan tiettyä puoluetta tai valitsijan sukulaisia, jonkun yrityksen suosimista hankinnoissa tai urakoissa tahi lehmänkauppoja, joissa hyödyn saavat puolueet, mutta maksajina ovat verovelvolliset.

Puolueet kehittävät hyvinvointia vaaleissa saamallaan valtuuksilla. Uudistukset tulevat ennen pitkää toteen. Sosiaaliset, koulutukselliset ja terveydelliset uudistukset vaativat kuluja, ne eivät tuota ainakaan lähitulevaisuudessa. Kuitenkin ne tyydyttävät kansalaisia ja ovat hyvä keino puolueille saada heidät äänestämään uudistusten aikaansaajia. Harmaata hallintoa on toteuttaa uudistuksia, joihin verovarot eivät riitä, vaan joudutaan ottamaan velkaa leipätiinuun.

Harmaata hallintoa on siinäkin, että vallan pitämiseksi kansalaisille on luvattava uudistuksia uudistusten perään. Sellaisen päätöksentekovaiheessa monipuoluejärjestelmä edellyttää, että puolue saa toisilta tukea enemmistön hankkimiseksi parlamentissa. Tuki on maksettava sen antajalle tukemalla esimerkiksi tämän hanketta. Näin uudistukset kertautuvat uudistuksina yhä enemmän ja enemmän eikä niiden vyöryä eikä lainanottoa kukaan enää hallitse.

Lennart Lehtimäki on nimimerkki.

Hei kaikki golfin nykyiset ja tulevat harrastajat!

Hienoa päästä taas Espanjaan ja voimenne aloittaa talvikauden kilpailuja ja yhteispelejä. Perustimme tälle kaudelle *Suomela Golf WhatsApp* -ryhmän viestinnän sujuvuuden avuksi niin pelikavereiden kesken kuin kerhon ja jäsenten kesken.

Uutuutena pelaajilla on nyt mahdollisuus ostaa suoraan Suomelasta *Golfhäftetin* pelikortti, jolla kerran vuodessa pääsee pelaamaan yli 1100 eri kentällä Euroopassa.

Suomen kesäkisat pelattiin aurinkoisella Iitin kentällä ja osallistujia oli 40. Onnea voittajille ja suurkiitos kaikille osallistujille!

Suomela Golf järjestää loppuvuoden 2021 puolella yhdeksän kilpailua kuudella eri kentällä. Kaikki Suomelan golfia pelaavat jäsenet ovat enemmän kuin tervetulleita. Jos et ole vielä Suomelan jäsen, mutta kilpailut kiinnostavat ja haluat liittyä jäseneksi, löydät ohjeet Suomelan nettisivuilta www.suomela.info, jossa on painike ”liity jäseneksi”.

Syyskauden ensimmäinen kilpailu pelataan lauantaina 16.10. klo 9 alkaen yhteislähtönä El Chapparal Golf -kentällä. Ilmoittaudu mukaan kilpailuihin sähköpostilla osoitteeseen golf@suomela.info tai sari.harilainen@kolumbus.fi tai yhteistyökumppanimme www.par1golf.com -varausjärjestelmän kautta.

Laita otsikoksi Ilmoittautuminen ja viestiksi oma nimesi, tasoituksesi ja puhelinnumerosi. Kilpailuihin ilmoittautumisia otetaan vastaan kuukausi ennen kilpailua. Mikäli et pääse pelaamaan, peruthan ilmoittautumisesi viimeistään 3 päivää ennen kilpailua. Lauron ilmoittautumisaika ilmoitetaan myöhemmin ja ilmoittautuminen tapahtuu suoraan kentän toimistoon. Muutkin kuin Suomelan jäsenet voivat osallistua kilpailuihin maksamalla 10 euron kisamaksun.

Suomelan Golfkilpailut syyskausi 2021

- 16.10.** El Chapparal, 60 € sisältäen auton + osallistumismaksu 5 €
23.10. Santa Clara, 70 € sisältäen auton ja ilman autoa 60 € + osallistumismaksu 5 €
31.10. Cabopino, 65 € sisältäen auton + osallistumismaksu 5 €
14.11. Lauro, 48 € + osallistumismaksu 5 € ja auto 32 € ja lounas 10 €
16.11. Santana, 65 € sisältäen auton tai kärryn + osallistumismaksu 5 €
21.11. Cabopino, 55 € sisältäen auton sekä piknic-eväät (juoma, hedelmä ym.) + osallistumismaksu 5 €
30.11. Santana, 65 € sisältäen auton tai kärryn + osallistumismaksu 5 €
1.12. La Cala, 42 € sisältäen auton + osallistumismaksu 5 €
12.12 Lauro-kinkkukisa, 48 € + osallistumismaksu 5 € ja auto 32 €, lounas 10 €. Paikkoja on rajattu määrä, joten ilmoittautaudu ajoissa! Tervetuloa!

Sari Harilainen
Golfkerhon puheenjohtaja





Tervetuloa tapahtumiin ja toivottavasti mahdollisimman moni palaa talveksi nauttimaan Aurinkorannikon auringosta ja golfin pelaamisesta! Yhteistyössä Lauro Golf Academy / Tapio Saarentola, ravintola Paseo100 ja Par1.



Tapani Saarentolan golf-opetus Suomelan jäsenille

Paikka on Lauron kenttä.
Hinnat Suomelan jäsenille
50 € / 1 hlö, normaalihinta
55 € ja kuuden tunnin
paketti Suomelan jäsenille
250 €, normaalihinta 275 €
Hinnat Suomelan jäsenille
55 € / 2 hlöä, normaalihinta
60 € ja kuuden tunnin
paketti Suomelan jäsenille
300 €, normaalihinta 325 €.

Kuuden tunnin peruskurssit ryhmille

Hinta Suomelan jäsenille
80 €, normaalihinta 90 €.
Ryhmän koko on 4-6
henkilöä. Klo 15.00-18.00
molempina kurssipäivinä.

Kurssin sisältö:

Lähipeli, putti ja chippi.
Puolilyönti. Avauslyönnit.
Erikoislyönneistä hiekkaste.
Etiketki ja säännöt.
Greengard-koe. Mailat,
pallot ja materiaali.

Kurssi 1. 9.-10.10.2021

Kurssi 2. 30.-31.10.2021

Kurssi 3. 13.-14.11.2021

Pienharjoitteluryhmät 4 x 1,5 h

Hinta: Suomelan jäsenille
80 € (norm. 85 €). Ryhmän
koko on 4-6 henkilöä.

Ryhmä 1. Maanantaisin alk.

18.10.2021 klo 11.00-12.30

Ryhmä 2. Torstaisin alkaen

21.10.2021 klo 11.00-12.30

Harjoitteluaiheet:

Putin perusteet, vauhdin
ja suunnan hallinta sekä
greeninluku (Aimpoint).
Wedgeli, pituuksien ja
kaarien hallinta. Avauspeli,
draivi ja pitkät raudat.
Erikoislyönnit, hiekkaste
ja lobby. Miten rakennan
pelini näiden perusasioiden
kautta.

Ilmoittautumiset: tapani.

saarentola@gmail.com,

puh. +34 664 672 111.

Paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.

LOKAKUUN TEEMATILAISUUDET

*Maanantaisin klo 16.30–17.45 vierailee Suomelan salissa asian-
tuntijoita kertomassa ajankohtaisista asioista. Lokakuussa
muun muassa Suomelan hallitus esittelee yhdistyksen syksyn toimintaa.*

*Seuraamme tarkasti ajankohtaisia asioita Espanjasta,
kuulemme terapeutin käyttämistä hoitomuodoista sekä luennon,
jonka aiheena on ratkaisukeskeisyys elämänasenteena.*

4.10.

Suomelan hallitus esittäytyy

Uusi hallitus kertoo alkavan
syksyn toiminnasta, tärkeistä
tapahtumista, harrastuspiireistä
ja tulevista suuntaviivoista.

**Vapaa pääsy,
tervetuloa!**

Kahvila/baari avoinna.

11.10.

Ajankohtaista Espanjasta

Suosittu luentosarja jatkuu. **Pasi
Färmin** aiheina uutisluontoisesti
politiikkaa ja kulttuuria. Luento-
maksu 5 € (ovelta) sisältää yhden
juoman (viini/olut/kahvi/tee/limu).

Tervetuloa!

Kahvila/baari avoinna.

18.10.

Kansanparantajan vastaanotolla

Kansanparantaja mst-terapeutti
Sami Rasila kertoo käyttämistään
osteopatian ja naprapatian
keinoista sekä energiahoidoista.

**Vapaa pääsy,
tervetuloa!**

Kahvila/baari avoinna.

25.10.

Ratkaisukeskeisyys elämänasenteena

Karita Leinonen luennoi
ratkaisukeskeisestä terapiasta,
jonka avulla käsitellään elämän
solmukohtia ja muita tilanteita.

**Vapaa pääsy,
tervetuloa!**

Kahvila/baari avoinna.



CENTRON PUOTI

RUOKAKAUPPA - LUONTAISTUOTTEET



Hyvän mielen kyläkauppasi.
Tervetuloa asioimaan
suomipuodissa, laaja valikoima
elintarvikkeita.

Meiltä hankit kätevästi kaikki
vitamiinisi, luontaistuotteet,
proteiinit sekä **kosmetiikan.**

Suomalaiset tutut luotettavat
pesuaineet.



Keskitä ostokset ja kaikista yli
50€ ylittävistä
normaalihintaisista ostoksista



Hankintatukku

TRI
TOLONEN®



puhdistamo



*kun näytät
suomelan
jäsenkorttisi.*



TILAA NETTIKAUPASTAMME
JÄSENKORTTI
JA TOIMITAMME SUORAAN KOTIISI
WWW.CENTRONPUOTI.COM

AVD. LOS BOLICHES 4, CENTRO FINLANDIA,
MA - PE 10.00 -17.00 TEL. +34 694 473 324



Lokakuu 2021

Ma 4.10.	16.30–17.45	Teema: Suomen hallitus esittäytyy ja kertoo syksyn suuntaviivoista ja tapahtumista, s. 8
Ke 6.10.	14–15	Lounas: Uunikala ja uudet perunat
Ma 11.10.	16.30–17.45	Teema: Pasi Färmin katsaus Ajankohtaista Espanjasta, kulttuuria ja politiikkaa, 5 €, s. 26
Ke 13.10.	14–15	Lounas: Kaalilaatikko ja puolukkasurvos
Ma 18.10.	16.30–17.45	Teema: Kansanparantaja Sami Rasila kertoo metodeistaan ja energiahoidoista s. 14
Ke 20.10.	14–15 19.30–20.30	Lounas: Karjalanpaisti ja perunamuusi Yhteislaulua Äänekosken harmonikka-orkesterin kanssa, s. 9
La 23.10.	18–22	Lauantaitanssit Äänekosken harmonikka-orkesterin tahdittamana, s. 9
Ma 25.10.	16.30–17.45	Teema: Karita Leinonen luennoi aiheenaan ratkaisukeskeisyys elämänsänteena, s. 23
Ke 27.10.	14–15	Lounas: Lohikeitto

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

Teatteri- ja konserttiliput ovat ostettavissa ennakkoon toimistolta, Calle las Viñas 54 (ma klo 11–14 tai to klo 16–19).
Lounasliput myydään ovella, harrastemaksut suoritetaan vetäjille.

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

Maanantai	9–10	Jooga	*) Kielikurssit yhteistyössä Sofia-opiston kanssa
	10.30–13.30	Hopeasepät/Käsityökerho	
	10–11.30	Äijäpadel, Padel Los Pacos, s. 19	
	10–11.30	Ladypadel, Padel Los Pacos	
	11–14	Toimisto ja kirjasto avoinna	
	14.45–15.45	Espanjan alkeiskurssi, 7/9 € *)	
	15–18	Petankki, Canteras-puisto	
	16.30–17.45	Teematilaisuus, s.14	
	18–20	Golfkerho, kk:n 1. ma, s. 12	
	18–20	Digikerho, kk:n 2. ja 4. ma, 5/7 €	
	18–20	Hallituksen kokoukset, kk:n 3. ma	
Tiistai	9–10	Venyttely	
	9.50–13	Frisbee-golf, DiscGolfPark, s. 26	
	10.30–13.30	Leivonta	
	14.15–15.45	Kirjallisuuspiiri, kokoontuu vetäjän kotona	
	14.45–15.45	Espanjan keskusteluryhmä, edistyneet, 7/9 € *)	
	16–17	Muistipiiri	
Keskiviikko	17.15–21	Teatteriryhmä	
	9.30–13	Tilkkupiiri	
	10–10.45	Keppijumppa, Canteras-puisto	
	11.30–13.30	Padel, viikkokisat, Padel Los Pacos, s. 19	
	14–15	Lounas, 6,50 €, s. 20	
	16–19	Musiikkiharjoitukset	
Torstai	9–12	Käsityökerho/Hopeasepät	
	13–14	Tanssijumppa	
	15–16.30	Jooga	
	16–19	Toimisto ja kirjasto avoinna (30.9. alk.)	
	17–21	Teatteriryhmä	
Perjantai	9–10	Keppijumppa, Canteras-puisto	
	10.30–15.30	Kuvataidepiiri, s. 4	
	12–14	Padel, viikkokisat, Padel Los Pacos, s. 19	
	16–17	Rivitanssi, 5/7 €	
	17–18	Lavatanssi, 5/7 €	
	18.30–21.30	Karaoke/tietovisa/yhteislaulu (ilm. myöhemmin)	
Lauantai	18–22	Lauantaitanssit (ilm. myöhemmin)	
Sunnuntai	9–12	Mijas-kävely, lähtö Girasolin yläkulmalta	
	13–15	Frisbee-golf, viikkokisa, DiscGolfPark	
	17–21	Musiikkia tai teatteria (ilm. myöhemmin)	

Mimobile Service Center

Paljon samasta paikasta

Matkapuhelin & Internet

Prepaid liittymät, kotinetti ja
kuituliittymät, Suomi TV, oheislaitteet

Vakuutusyhtiö

Täydellinen vakuutustalo ja kattavin
valikoima sekä yli 75 vuoden kokemus.
Vakuutamme: Auto, moottoriajoneuvot,
koti, terveys- ja hampaat, lemmikit,
hautaus, liiketoiminta, liiketilat,
vuokraus suhteet jne

Sähkösopimukset

Kilpailutamme sähkösi maksutta ja
saat edullisemmat hinnat.
Toimita meille kopio viimeisestä
laskustasi ja säästä tulevaisuudessa.

Loma ja pidempiaikainen vuokraus

Meillä on laaja valikoima asuntoja
vuokralle. Otamme myös vastaan uusia
vuokrauskohteita.
Olethan yhteydessä. www.torreteam.fi



Avda. los Boliches 4, Fuengirola, Malaga Ma - Pe 10.00 - 17.00
we@mimobile.es Tel/WhatsApp +34 694 465 169



Suosittu padel

Viime toimintakaudella padel-pelin suosio nousi niin, että saadut kenttäajat loppuivat ajoittain kesken. Nyt pelejä organisoidaan uudella tavalla: Ladypadel (leidipadel) ja Äijäpadel sekä viikkokisat.

Pelijat

Leidit ja Äijät maanantaisin klo 10–11.30.
Molemmille ryhmille varattu kaksi kenttää.
Viikkokisat keskiviikkoisin klo 11.30–13.30.
Viikkokisat perjantaisin klo 12–14.
Lisätietoja: padel@suomela.info

Viikkokisojen osallistumismaksu Suomelan jäsenille on 10 euroa. Jos jää vapaita paikkoja, voivat ei-jäsenet osallistua kisamaksulla 12 euroa. Pelipaikat jaetaan ensisijaisesti Suomelan jäsenille. Kerro jäsenyytesi viikkokisojen organisaatiolle. Kaikki pelataan Fuengirola Padel -kentällä Los Pacosissa, Camino de la Cantera 23.

Kerhon vetäjä Paavo Ässämäki,
tiedotus Marja Kakko,
viikkokisojen organisaattori
Hanna Kytölä-Lundström:
puh. +34 654186591, hkl_elisanet.fi

Striimaus eli suoratoisto

Suomelan teematilaisuuksia voit katsoa netissä. Olet edelleen tervetullut paikan päälle Suomelan saliin kuuntelemaan luentoja. Mikäli ajankohta ei jostain syystä sovi, vaihtoehtokin löytyy. Aloitimme alkuvuonna 2021 teematilaisuuksien suoratoistamisen eli striimaamisen. Tallennamme valtaosan teematilaisuuksista youtubeen, ja ne ovat katsottavissa samaan aikaan, kun se pidetään tai myöhemmin silloin, kun haluat. Kunnioitamme esiintyjien toiveita siitä haluaako esiintyjä tilaisuuden näkyvän netissä vai ei. Maksullisten tapahtumien osalta päätös striimaamisesta tehdään tapauskohtaisesti.

Avaa tietokoneen selaimella [youtube.com](https://www.youtube.com), tabletilla tai älypuhelimella youtube-appi ja kirjoita osoitteeksi hakukenttään suomelasali. Näet nyt uudet ja vanhemmat tallennetut teematilaisuudet, ja voit katsella niitä omaan tahtiisi silloin, kun sinulle sopii.

Wikipedian määritelmä suoratoistosta löytyy linkistä <https://fi.wikipedia.org/wiki/Suoratoisto>
Seppo Moilanen

Lokakuun lounasmenu

Tervetuloa nauttimaan runsasta ja herkullista lounasta keskiviikkoisin Suomalaisiin klo 14–15. Lounaan hinta on 6,50 € ja se sisältää salaatin, pääruoan, sämpylän, veden ja kotikaljan sekä kahvin.



6.10.

Kermassa haudutettu uunikala
ja uudet perunat

13.10.

Kaalilaatikko ja puolukkasurvos

20.10.

Karjalanpaisti ja perunamuusi

27.10.

Lohikeitto

Sairaalat palveluksessanne. Kaikki erikoislääkärien ja kirurgiset palvelut uusimmalla teknologialla. Ensiapu- ja lastenlääkärin päivystys 24h/vrk. Työskentelemme kansainvälisten sekä kansallisten vakuutusyhtiöiden kanssa.



Aurinkorannikko

Suomenkielisiä lääkäreitä ja henkilökuntaa

 **Vithas Xanit Internacional**
Av. de los Argonautas, s/n. Benalmádena.
952 367 190

 **Vithas Medical Centre Torremolinos**

 **Vithas Medical Centre Fuengirola**

Itärannikko

 **Vithas Málaga**
Av. Pintor Sorolla, 2. Málaga.
902 298 299

 **Vithas Medical Centre Nerja**

 **Vithas Medical Centre Torre del Mar**

 **Vithas Medical Centre Rincón de la Victoria**



Suomenkielinen yhteyshenkilö:
Marita Ekman + (34) 696 981 372

Ambulanssi- ja lääkäripäivystys 24h/vrk, 900 200 116
Ajanvaraukset suomen kielellä, + (34) 616 241 290

Ambulanssi- ja Lääkäripäivystys 24h/vrk:
900 200 116



Kaikki liikkuminen on plussaa

Syksy on vähän kuin uusi vuosi. Silloin tehdään vakaita päätöksiä paremmasta elämäntilasta tai ainakin hyvästä sellaisesta. Usein asioista kuitenkin tehdään vaikeampia kuin ne ovatkaan tai tavoitteet ovat lähtötasoon nähden liian kovat tai epärealistiset.

UKK Instituutin tutkimukset ja suositukset kertovat kaiken meille tavallisille liikkujille. Mutta aina on se mutta: pitäisi myös tehdä. Tekemään kannattaa lähteä rennoin mielin ja hymyssä suin. Ihmisen liikunnan tarve vaihtelee eri elämänvaiheiden aikana, minkä vuoksi eri ikäryhmille on kehitetty omat suositukset.

Liikunnan terveyshyötyjen saavuttamiseksi aikuisten (18–65-vuotiaat) tulisi harrastaa viikossa kohtuukuormitteista kestävyysliikuntaa vähintään 2 h 30 min tai vaihtoehtoisesti raskasta kestävyysliikuntaa vähintään 1 h 15 min. Ja lisäksi lihaskuntoa ja liikehallintaa ylläpitävää liikuntaa vähintään 2 kertaa viikossa.

Millaista on kohtuukuormitteinen tai raskas liikunta? Liikunnan kuormituksella eli intensiteetillä tarkoitetaan liikunnan aiheuttamaa fysiologista kuormitusta elimistölle. Liikunnan kuormittavuuteen vaikuttaa yksilön fyysinen kunto, terveydentila ja liikuntausta. Toisin sanoen terveille ja hyväkuntoiselle reipasvauhtinen kävely voi olla kevyttä liikuntaa, kun taas keuhkosairaudesta kärsivälle samalla intensiteetillä liikkuminen voi olla hyvinkin raskasta. Liikunnan kuormittavuutta voidaan mitata tarkkailemalla sydämen sykettä, kävely- tai juoksunopeutta tai maksimaalista hapenottokykyä. Kun mitataan liikunnan koettua kuormitusta, puhutaan liikunnan rasittavuudesta. Rasittavuutta arvioidaan henkilön omien tuntemusten ja kokemusten perusteella. Hyviä kestävyysliikuntamuotoja ovat esimerkiksi kävely, juoksu, pyöräily, uinti ja tanssi. Ja jos ei enää jiveen taivu, tehdään letkajenkajono.

Kestävyys- ja lihaskuntoharjoittelun ohella tärkeää on muun hyötyliikunnan kuten kevyen liikuskulun, kävelyn, taukojumppien tai fyysisten askareiden lisääminen arkeen. Sekin kaikki edistää hyvää elämää.

Lihaskuntoharjoittelun apuna voi käyttää erilaisia välineitä tai hyödyntää omaa kehonpainoa. Lisää vähitellen liikuntaan käytettyä aikaa ja vähennä paikallaanoloa käytettyä aikaa: ensin 15 minuuttia lisää liikuntaa ja 15 minuuttia vähemmän istumista, sitten vähitellen lisää. Muista! Kaikki liikkuminen on plussaa. Myös suosituksia vähäisempi liikkumisen määrä on terveydelle ja hyvinvoinnille hyödyllistä. Joten näillä mennään.

Markku Teräväinen

Kirjoittaja on Fuengirolassa asuva entinen urheilutoimittaja.

Minun helmeni Andalusianssa

Toimituksen jäsenet aloittavat sarjan mieleenpainuvista lähikohteista. Toivomme nyt lukijoilta kuvia ja lyhyitä tarinoita omista kokemuksistaan.



Cueva del Tesoro, Rincón de la Victoria

Euroopan ainoa merenalainen luonnon muovaama luolasto, joka sijaitsee Axarquian alueella Malagasta itään. Huimaavan luolaston polkuja ja portaita seikkaillessa, aukeaa aarteenmetsästyksen lumottu maailma. Tarunhohtoinen aarreluola on todellinen luonnonaarre. Katse lukkiutuu vesialtaiden turkoosiin kimmellykseen. Mielikuvituksen rikkaus avartaa ja lisää satumaisuutta. Kivien erikoiset muodot ja tippukivimuodostelmat muuntautuvat mielessä herkästä, lumoavasta mielikuvasta julmaan, jopa pelottavaan tunteeseen. Andalusia on paljon muutakin kuin merta ja vuoria.

Riitta Pulkki



La Giralda, Sevilla

Sevilla on suosikkini Andalusian kaupungista, siellä on kaikkea: historiaa, kulttuuria, iltaelämää, herkuttelua. Ensimmäinen kokemukseni siellä oli seitsemän ruokalaan illallinen *El Bacalao*-ravintolassa, jossa kaikki ruokalajit oli valmistettu turskasta, jopa jälkiruoka. Ikimuistoisin tapahtuma on silti ollut visiitti Sevillan katedraalin La Giralda -kellotornissa. Samanaikaisesti siellä oli pariskunta, jonka nuori mies kosi tyttöystävänsä silmiemme edessä. Ystävät alhaalla torilla levittivät lakanan, jossa oli teksti: *”Cásate conmigo.”* Tyttö suostui ja me kaikki puhkesimme kyyneliin.

Ritva Pekkanen



MATKAMUISTOJA

Kuva Jussi-Mikko Kesti

El Palo, Malaga

Minun suosikkini on Malaga, jossa voi nauttia kulttuurista, hyvästä ruuasta ja kaupungilla ja rannoilla vaeltelusta. Yksi suosikki-kohteistani on El Palo, pieni kalastajakylä noin kuuden kilometrin päässä Malagasta. Sen yli kilometrin pituisella rannalla ja rantakadulla nautitaan sekä vedestä että hyvästä ruuasta, jota tarjoilevat erityisesti mereneläviin erikoistuneet ravintolat. Ensimmäisen kerran tulin El Paloon sattumalta. Olimme lähteneet kävelemään päämäärättä satamasta rantoja pitkin ja päädyimme El Paloon. Ihastuin heti sen vilkkaaseen elämään ja keltaisten ja vihreitten talojen reunustamaan rantakatuun. Myöhemmin olen mennyt sinne myös bussilla, joka lähtee keskustasta.

Leena Keskihio

Mutkia matkalla

Autossani on kääntyvät etupyörät, energia-tehokas moottori ja vaihteistossa valinnat ”sport” tai ”economy”. Andalusian maaston tiet ohi kallioiden, jyrkänteiden ja yli laaksojen kiehtovat, hokuttelevat ajamaan maltillisesti tai vauhdikkaasti.

Eräällä Monda–Tolox–Alora -reitilläni lounastin pittoreskissä ravintolassa. Asiakkaiden ratsuja lepäsi puomilla, ja ajoin auto-ni hevosten seuraksi. Lounaan jälkeen jatkoin matkaa, ja maasto tasaantui. ”Ei mitään” -aavikolta löysin Campillos-kylästä KartCenter-radan. Sinne! Vuokrasin RT8 -mikroauton, kypärän, ajohaalarin, kengät ja hansikkaat. Radalle! Sain kierrosaike-raportit ja tunsin itseni teinipojaksi – kiitos Andalusian.

Jussi-Mikko Kesti

Hauska sanaleikki:
Yrittäjä Tuija
Rodas, myymälä
Tuya Ropas.
Kuva Riitta Martela



Luento
ma 1.11.
klo 16.30

Eettisesti kestäviä vaatteita

Halu tehdä jotain ympäristön ja ilmaston eteen sai **Tuija Rodaksen** aloittamaan vaatekaupan, joka toimii kestävän kehityksen periaattein. ”Vaatteet on tarkoitettu kestämaan aikaa ja kulutusta ja koska ne ovat laadukkaita, niitä voidaan myös kierrättää”, Tuija Rodas kertoo.

Toiminta alkoi pop-up-shopista, jonka kanssa hän kierteli yrityksissä ja erilaisissa tilaisuuksissa myymässä tuotteitaan. Kun Avenida de Los Boliches -kadulta löytyi liikehuoneisto, hän avasi myymälän kesäkuun alussa. Tuija haluaa vaikuttaa ihmisten kulutuskäyttäytymiseen. ”Osta vähemmän ja laadukasta ja kierrätä. Meillä ei ole alennusmyyntiä, koska juuri se kannustaa ihmisiä turhaan ostamiseen”, hän sanoo.

”Olen valinnut myyntiin vain tunnettuja laatumerkkejä. Suomalaisen Makian katuvaatemerkkiä myydään jo yli 20 maassa. Perustajat olivat lumi-lautailijoita, jotka aloittivat valmistuksen kellarissa Punavuoreessa. Makian t-paidat ja collegepuserot on tehty kestävän kehityksen materiaaleista. Raaka-aineina käytetään luomupuuvillaa sekä kierrätettyjä kuituja. Makia myös maksaa tekijöilleen tuotantomaisissa parempaa palkkaa, huolehtii sosiaalisista etuisuuksista eikä käytä lapsityövoimaa.”

”Suomalaisia uima-asuja valmistava Asuyama on myös kestävään kehitykseen tähtäävä yritys. Sen uima-asuissa on käytetty kangasta, joka on valmistettu mm. muovijätteestä ja merestä kerätyistä kalaverkoista. Myös vegaaneille löytyy vaatteita. Saksalaisessa Alife & Kickin vaatteissa ei ole mitään eläinperästä”, Tuija kertoo.

Tuya Ropas myy uusien vaatteiden lisäksi laadukkaita kierrätysvaatteita, jotka Tuija pesee, silittää ja korjaa ennen, kun ne pääsevät rekkiin. Osan vaatteista hän saa lahjoituksena, osan hän ostaa.

Teksti Leena Keskiäho



Luento
ma 25.10.
klo 16.30

Ratkaisukeskeisyys

Ratkaisukeskeisyys on enemmän kuin pelkkä metodi – se on elämänasenne. Ratkaisukeskeistä ohjausta hyödynnetään nykypäivänä hyvin monenlaisissa kysymyksissä, jotka voivat liittyä esimerkiksi elämänhallintaan, työhön, vapaa-aikaan, ihmissuhteisiin, hyvinvointiin, omiin unelmiin jne.

Ihmisillä on mahdollisuus pitkälti valita asenteensa, miten he suhtautuvat kohtamiinsa tilanteisiin elämässä. On mahdollista vain surkutella, syyttää olosuhteita tai muita henkilöitä minkään muuttumatta mihinkään suuntaan. On myös mahdollista lähestyä erilaisia elämäntilanteita tavoitteen ja muutoksen näkökulmasta: mikä on minun toivetilani tässä tilanteessa? Mitkä ovat minun askeleeni päästäkseni siihen?

Tématilaisuuden (25.10.2021 klo 16.30) aiheena on Ratkaisukeskeisyys elämänasenteena. Tilaisuudessa käsitellään selkeästi ja ymmärrettävästi ratkaisukeskeisyyden periaatteet, ja tehdään myös harjoituksia: osallis-

tajat valitsevat omasta elämästään pienen tai ison asian, johon he toivovat muutosta. Sitä käydään läpi ratkaisukeskeisten askeleiden avulla. Omaa tavoitetta ei kuitenkaan tarvitse jakaa toisille osallistujille, vaan harjoitus tehdään yksilöllisesti. Tarkoituksena on, että osallistujilla olisi parempi ymmärrys siitä, miten toivoo tilanteensa muuttuvan ja osata tehdä konkreettinen suunnitelma, miten lähteä etenemään voidakseen saavuttaa tavoitetilansa.

Teksti Karita Leinonen

Karita Leinonen on sosiaalipsykologi ja ratkaisukeskeinen valmentaja. Hän on tehnyt töitä ohjauksen, motivoinnin ja opetuksen parissa lähes 20 vuotta ja työskennellyt kaiken ikäisten parissa. Fuengirolassa Leinonen toimii jo seitsemättä vuotta yrityksessään Aurinkorannikon opetus ja valmennus.



Frisbeegolf

Suomelan frisbeegolfin kesäkisat pidettiin upean sään suosiessa 27.7. Keuruulla, Keurusselän Frisbeegolfpuiston pro-tason radalla.

Tulokset

1. Jukka Vuorela	82
2. Juha Valve	87
3. Markku Syrjälä	89
4. Paavo Ässämäki	91
5. Jyrki Rantalainen	92
6. Juha Vainio	94
7. Seppo Pennanen	102

Kuvassa vasemmalta:
Paavo Ässämäki, Juha Vainio, Seppo Pennanen, Jukka Vuorela, Markku Syrjälä, Jyrki Rantalainen ja Juha Valve.

**Frisbee-
golf pe
klo 10**

AJANKOHTAISTA ESPANJASTA



**Luento
ma 11.10.
klo 16.30**

Lokakuun luennolla filosofi ja ajoittain provosoija Pasi Färm perehdyttää meitä havaitsemaan, miten tarkoituushakuisesti erimielisyyksiä kylvetään poliittisessa elämässä. Teemoina ovat myös, miten siirtolaisuus ja pakolaisuus ovat puhuttaneet Espanjaa jo keväästä lähtien ja miten Afganistanin tilanne nyt synnytti aivan uudenlaisia haasteita. Pasi luo katsauksen Espanjan koronatilanteeseen ja epidemian vaikutuksiin.

Sähkön hinta. Viimeisten kuukausien poliittisen kädenväännön aihe Espanjassa on ollut sähkön hinta ja sen ennätyksellinen nousu, joka nostaa inflaatiota, vaikka talous ei ole päässyt vielä elpymään.

On mahdollista, että saamme tietoa Katalonian tilanteesta, jos asiasta on jotain uutta kerrottavaa. Näin varmaan onkin, koska Espanjan hallitus ja Katalonian viranomaiset ovat (ehkä) käynnistäneet uudelleen keskustelut syyskuun puolessa välissä.

Jussi-Mikko Kesti



Auringonpalvonnasta

Onneksi en ole auringonpalvoja. En usko animistiseen enkä antropomorfiseen aurinkokäsitykseen. Aurinko ei ole minulle arkipäivään rinnastettava parrakas isäolento, eikä kuu maailmankaikkeutta rakastava äiti. Välimerenmaiden muinaiset auringonjumalat Aresta, Helios, Apollon ja Sol ovat muuntuneet päässäni nykyajan kaupallisesti vahvoiksi yritysbrandijumaliksi.

Aurinko on elinkaarensa puolessa välissä. Saamme nauttia sen hehkuvasta vetyfuusiosta ja energiasta vielä 5 miljardia vuotta. Nyt keski-ikä saavuttanut aurinko on meille tulevaisuuden vahvin energialähde, jota jopa meidän sukupolvemme voi hyödyntää vahvasti. Emme ole kaukana kaikkien kotitalouksien omista aurinkoenergiayksiköistä ja auringonvoimalla toimivista sähköautoista.

Aurinkorannikolla on yli 320 aurinkoista päivää vuodessa. Aurinko on jumalamme. Se tuo meille yrittäjille jokapäiväisen leipämme. Se tarjoaa mahdollisuuden yrittää ja palvella auringon lämpöön ja valoon suuntaavia asiakkaitamme. Aurinko kiihdyttää serotoniinin tuotantoa kehossamme. Se saa meidät tuntemaan itsemme iloisiksi ja pirteiksi.

En ole kuitenkaan yltyöpäinen auringonpalvoja, vaikka asunkin aurinkorannikolla. Tänäkään kesänä en suunnannut kulkuani rantahietikoille palvomaan tuota massiivista D-vitamiinin, serotoniinin ja rusketuksen lähdettä. Nautin maagisista auringonnousuista ja -laskuista, auringon lämmittämistä kesäilloista sekä päivisin supernopeasti kuivuvista pyykeistä.

Aurinko ja auringon kanssa eläminen on kuin samppanjanjuontia. Siitä pitää nauttia, mutta ei antaa koko elämänsä sille.

*Markus Aho
Kirjoittaja on Aurinkorannikolla
toimiva kiinteistönvälittäjä.*

Markus Aho

Jan ja Nina Wiklundin ensimmäinen lomamatka Espanjan Aurinkorannikolle 20 vuotta sitten teki heihin lähtemättömän vaikutuksen.

Miellyttävä ilmasto, suomalaiset palvelut sekä ystävät, jotka olivat asettuneet Fuengirolaan, takasivat sen, että Wiklundin perheen lomamatkat suuntautuivat useina vuosina yhä uudestaan Aurinkorannikolle.

Unelmasta totta – ja toteutus

Nuorena lääkärinä Jan unelmoi toimimisesta lääkärinä Espanjassa. Unelmia siivitti kansalaisopiston espanjan kielen alkeiskurssille osallistuminen. Toiminnan miehenä ja kurssilla hankitun kielitaidon turvin Jan päätyi matkustamaan Malagaan ja siellä ministeriöön selvittämään espanjalaista protokollaa lääkärinoikeuksien saamiseksi. Jan muistelee, miten ministeriön turvatarkastus nosti syketä. Yli-innokas virkamies oli kuitenkin kiinnostunut enemmän suomalaisista postimerkeistä kuin suomalaisen lääkärin lupa-asioista toimia Espanjassa, ja se sai hikikarpalot kohoamaan nuoren Wiklundin otsalle. Tilanteesta hän toki selvisi loistavasti, ja Malagan tuliaisina olikin luettelo dokumenteista, joihin piti kommentoida ja todistaa oma osaamisensa.

Jan kertoo haikaillen, miten vuodet vierivät ja lääkärin laillistus Espanjassa jäi tekemättä (voi voi, toim. huom.). Työkokemusta Suomessa karttui ensin yleislääkärin tehtävissä ja erikoistumisen myötä työterveyshuollossa. Työt eri terveydenhuollon johtotehtävistä kerryttivät vuosien myötä laaja-alaista kokemusta. Arjen kiireen keskellä unelma Espanjassa lääkärin toimen harjoittamisesta säilyi kuitenkin yhä kirkkaana mielessä.

Merkittävän sysäyksen kohti unelman toteutumista antoi tutustuminen lääkäri-

kolleegaan **Sakari Oravaan**. Hän oli pitänyt Aurinkorannikon suuressa yksityissairaalassa vastaanottoja ja tehnyt vaativia leikkauksia muun muassa jalkapallotähdille. Sakari esitteli Janin sairaalan johdolle. Neuvotteluyhteyden avauduttua Jan visioi suomalaisen klinikan perustamista sairaalan paikallisklinikan yhteyteen. Eri vaiheiden ja Espanjaan saadun lääkäritoimen lisenssin myötä Jan päätyi tekemään suomalaisen lääkärin sijaisuuksia kyseisen sairaalan Fuengirolan klinikalla. Unelma lääkärinä työskentelystä Espanjassa alkoi toteutua.

Kuten elämässä tavallista on, yhden unelman saavuttaminen johtaa uusiin tavoitteisiin. Työkokemuksen karttuessa Espanjassa Jan perusti suomiklinikka.fi-brändin, joka toimi ajanvarausportaalina ja suomenkielisenä informaatiokanavana klinikan palveluista suomalaisille. Hän havaitsi myös tarpeen suomenkielisille terveydenhuollon kokonaispalveluille, joissa ajanvarauksen lisäksi saisi sekä lääkärin että sairaanhoitajan palvelut omalla äidinkielellä ”yhdeltä luukulta”.

Kuten selväksi on jo tullut, Jan ei vain unelmoi vaan myös toimi aktiivisesti, jotta unelmat muuttuisivat konkretiaksi. Huolellisen taustatyön tehtyään, hän alkoi etsiä liiketilaa Fuengirolan suomalaiskeskittymän ytimestä Los Bolichesista. Tilat löytyivät ja



remontti alkoi Junakadun kiinteistössä. Ja eikun töihin: tilassa alkoi remontointi espanjalaisia rakennusmääräyksiä noudattaen suomalaisen rakennusurakoitsijan toimesta heinäkuussa 2021. Lopputuloksena Suomiklinikka kiiltelee nyt uutuuttaan lokakuussa ja on viimeistelyä vaille valmiina osoitteessa Avd. Nuestro Padre Jesus Cautivo 11, local 14 bajo Edif Trinidad.

Suomiklinikka on perheyritys, jossa lääkäri Jan Wiklundin lisäksi palvelee kättilö-terveydenhoitaja Nina Wiklund. Perheen yrittäjäpoikien **Samuel** ja **Axel Wiklundin** vastuulla ovat yrityksen liiketoiminnan suunnittelu, kehittäminen ja markkinointi.

Suomiklinikka on suomalaisia ja suomenkielisiä lääkäripalveluja tarjoava yritys. Lääkärin ja sairaanhoitajan vastaanottopalveluiden lisäksi klinikalla tehdään pikatestejä, erityistutkimuksia, etävastaanottoa ja kotikäyntejä. Suomiklinikalla on käytössään OmaKanta-yhteys Suomeen, millä varmistetaan asiakkaan terveyshistorian tuntemus klinikan lääkärille. Se lisää potilasturvallisuutta.

*Teksti Jussi-Mikko Kesti
Kuva Wiklund-perhearkisto*

Suomelainen kasvutarina

Niin kuin rakkaasta lapsesta talletetaan muistoja ja kuvia kansien väliin, niin myös Suomelasta. Varhaisimmat muistot syntyivät Sonjan Baaris-
sa ja Kallen Kaivohuoneella. Kun päästiin muuttamaan omiin tiloihin, edessä oli valtavasti työtä, mutta onneksi oli myös tekijöitä. *Minun Suomela* kertoo tekijöiden tarinoita.

Ensimmäiset Suomelan ovissa kulke-
neet muistavat varmasti monimutkaisen lukituksen, johon kuului paksu rautaketju rehakseen kiinnitettyine munalukkoineen ja kasa erilaisia avaimia heikkokuntoiseen oveen. Tästä alkoivat lukuisat remontit ja uudistukset eikä kaikki aina mennyt niin kuin Strömsössä. Rakennuslupia haettaessa muun muassa ilmeni, että juhlasali oli laitton, koska sinne ei päässyt hissillä. Miten tämä pulma ratkottiin, se selviää kirjasta.

Yllätyksiä on tullut muulloinkin kuin remonttien yhteydessä kuten esimerkiksi puheenjohtajalle, jonka keväiset suunnitelmat menivät täysin uusiksi, kun syksyllä kauden alkaessa häntä tervehti Suomelan salissa muutaman sentin paksuinen vesikerros. Sali oli kuin hautomo, sillä ulkona oli 30 asteen kuumuus.

Kirja ilmestyy lokakuussa ja julkistetaan Suomelan 30-vuotisjuhlissa 7. 11. Kirjan hinta 20 €.

Kaikki Suomelan toiminta perustuu talkootyöhön. Mikä on saanut ihmiset uhraamaan vapaa-aikaansa Suomelalle ja tekemään joskus rankkojakin työrupeamia kuten letunpaistajat Kansainvälisillä päivillä, kun he hikisissä olosuhteissa paistoivat 4000 lettua. ”Vaikka työ oli joskus raskasta, se oli hauskaa. Ja apua sai aina, koskaan ei ketään jätetty yksin”, kommentoi yksi kirjoittaja. ”Vastaus on yhteisöllisyys, koska yhdessä tekeminen ja harrastaminen on valtava voima”, toteaa toinen.

Joskus apua etsittiin luovuudesta esimerkiksi silloin, kun porkkanoiden survomiseen otettiin avuksi betonin sekoitukseen tarkoitettu kone ja näin päästiin tekemään urakalla porkkanalaatikoita jouluksi. Monet ovat antaneet valtavan panoksen Suomelan kehittämiseen ja osoittaneet suurta innostusta, erään henkilön tiedetään jopa nukkuneen yönsä Suomelan salissa, jotta sai siivoustyönsä tehtyä.

30 vuotta, 30 tarinaa on lämminhenkinen matka Suomelan eri vuosikymmenille. Eri aikoina Suomelassa vaikuttaneiden henkilöiden muisteluissa näkyy myös ajankuva. On helppoa kuvitella, millaista oli lehden teko kun sitä tehtiin olohuoneen lattialla spraiimonistuskoneella veivaten. Tai miten tiedottajan työ helpottui, kun avuksi tuli edistyksellinen piirtoheitin. Hauskoja ovat myös kuvaukset suosituista esityksistä, joiden kirjoon mahtui niin miesten can-can-tansseja kuin maalaiskomedioita. *Sun kanssa tahdon sunnuntaina ongelle* -esitys vanhanajan uimapuuvuissa sai harjoittelijatyön sanomaan toiselle, että eiköhän aleta eläkeläisiksi, kun niillä on aina niin hauskaa.

Teksti Leena Keskiaho



Kotisivut
Toimisto

www.suomela.info
info@suomela.info

OTA YHTEYTTÄ

HALLITUS:

Puheenjohtaja Kirsi Oras	pj@suomela.info	+34 662 949 122
Varapuheenjohtaja Seppo Moilanen	varapj@suomela.info	+358 50 041 1426
Sihteeri Anne Koskimaa	sihteeri@suomela.info	+358 44 020 4458
Rahastonhoitaja Seppo Moilanen	rahat@suomela.info	+358 50 041 1426
Tiedottaja Riitta Pulkki	viestinta@suomela.info	+358 50 364 8113
Suomelan tilat Klaus Riste	tilat@suomela.info	+358 44 240 9082
Ravintolavastaava Merike Link	ravintola@suomela.info	+358 40 560 2960
Harjoittelijat Riitta Pulkki	harjoittelijat@suomela.info	+358 50 364 8113
Markkinointi Kirsi Oras	markkinointi@suomela.info	+34 662 949 122
Suomelan Sanomat Riitta Pulkki	media@suomela.info	+358 50 364 8113

MUUT TOIMINNOT:

Golf Sari Harilainen	golf@suomela.info	+358 41 507 0070
Kirjasto Anni Tammisto	kirjasto@suomela.info	+358 40 592 0977
Kirjasto Kristiina Saaristo	kirjasto@suomela.info	+358 40 546 4027

Suomela-info

Jäsenmaksut

Toimintakausi 1.10.2021–31.12.2022:

- Kausi- eli vuosijäsenmaksu 35 €
- Kuukausijäsenmaksu 15 € (30 päivää)
- Opiskelijajäsenmaksu 15 €/kausi
- Perhejäsenyys 80 €/kausi tai 40 €/kk (2 aikuista + lapset)
- Ainaisjäsenmaksu 350 €

Jäseneksi voi liittyä

- Tekemällä jäsenhakemuksen nettisivuillemme
- Suomelan toimistolla, maksu joko kätevellä tai maksukortilla
- Tilisiirrolla, viestikenttään jäsenten nimet

Maksun saaja:

Asociación Finlandesa Suomela.

Tilinho: ES09 3058 0860 7127 2041 5807

(sähköisesti maksettaessa ei välilyöntejä)

BIC-SWIFT-koodi: CCRIES2AXXX.

Pankki: Cajamar Fuengirola.

Jäsenedut

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

Vuokrattavat tuotteet

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

Osoitteet

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

Toimisto ja kirjasto:

Calle las Viñas 54, Edif. Girasol, Los Pacos

Postiosoite:

Asociación Finlandesa Suomela

Calle las Viñas 54,

29640 Fuengirola, España

Harrastuspiirit

Opiskelu

Espanjan kieli	Susana Alba Nieminen	espanja@suomela.info	+34 687 671 032
Muistipiiri	Ulla Turtola	muisti@suomela.info	+358 50 585 8670
Digikerho	Jarno Kinnunen	digi@suomela.info	+34 675 713 834

Käden taidot

Hopeasepat	Jukka Mero	hopeasepat@suomela.info	+34 680 818 754
Käsityökerho	Ulla Turtola	kasityo@suomela.info	+358 50 585 8670
Tilkkupiiri	Eija Kovanen	tilkku@suomela.info	+34 610 959 481
Leivonta	(itseohjautuva ryhmä)	leivonta@suomela.info	

Kulttuuri

Kirjallisuus	Oiva Ikonen	kirjallisuus@suomela.info	+358 50 910 7647
Kuvataidepiiri	Tarja Pihlanen	kuvataide@suomela.info	+34 657 850 303
Teatteri Suomela	Päivi Mäkinen	teatteri@suomela.info	+358 40 059 7445

Liikunta ja tanssi

Jooga	Riitta Pulkki	jooga@suomela.info	+358 50 364 8113
Keppijumppa	Riitta Pulkki	keppijumppa@suomela.info	+358 50 364 8113
Tanssijumppa	Marita Hakkarainen	tanssijumppa@suomela.info	+358 40 507 3133
Venyttely	Riitta Pulkki	venyttely@suomela.info	+358 50 364 8113
Rivi/lavatanssi	Marita Hakkarainen	rivitanssi@suomela.info	+358 40 507 3133

Lajit ja ulkoilu

Frisbeegolf	Paavo Ässämäki	frisbeegolf@suomela.info	+358 40 073 3656
Golf	Sari Harilainen	golf@suomela.info	+358 41 507 0070
Padel	Paavo Ässämäki	padel@suomela.info	+358 40 073 3656
Petankki	(itseohjautuva ryhmä)	petankki@suomela.info	
Mijas-kävely	(eri vetäjiä)	mijaskavely@suomela.info	

TERVETULOA KIRJASTOON!

Asiointiin tarvitetset vain voimassaolevan Suomen jäsenkortin. Kirjasto on auki maanantaina klo 11–14 ja torstaina klo 16–19. Kirjasto sijaitsee Los Pacosissa Suomen toimiston vieressä.





KAMPAAJA
KOSMETOLOGI
KYNESI-RIPSI-
TEKNIKKO
HIEROJA

JÄSENEDET:

MIESTEN HIUSTENLEIKKU 13 € (15 €)

RIPSIENTESTOTAIVUTUS 49 € (55 €)

HIERONTA 1 h 35 € (40 €)

Puh. +34 722 821 329

Timma.es/helmifuengirola

Bernabe Tierno 3, Lindamar 2, Fuengirola

Paseon Mercadonan ja feria-alueen välissä

MYÖS KOTIINKULJETUS!

**MA-PE
10-19**

**LA
10-16**



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

www.ewalds.fi • @Ewalds



PITOPALVELU AURINKORANNIKOLLA



www.picantti.fi
+34 645 297 172



TÄRKEÄT NUMEROT

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

**JARIS
RENTALS**

SUOMALAINEN AUTOVUOKRAAMO
TAVARAKULJETUS
VARASTOINTIPALVELU

www.jarisrentals.com

+34 952 466 577

+34 640 199 604

nettimedia

Palvelee netissä aina kun sinä tarvitset

- UUTISIA
- TAPAHTUMIA
- ASUNTOJA
- YRITYKSIÄ
- VIDEOITA
- KILPAILUJA



**TILAA ILMAINEN
ESPANJAN UUTISKIRJE**

eespanja.Com



SUNLOMA INMOBILIARIA

Tarvitset vain yhden
välittäjän, saat koko
ammattitaitoisen
tiimin käyttöösi.

Sunloma on pitkäaikainen ja luotettava kiinteistövälittäjä Aurinkorannikolla. Autamme kaikissa asuntoasioissanne, olipa kyse mynnistä, ostamisesta tai vuokraamisesta. Kaikilla välittäjillämme on espanjalainen kiinteistönvälitystutkinto. Suomelan jäsenille tarjoamme kaupanteon yhteydessä erityisetuna energia-
todistuksen, arvo 80-120€.



Olemme palveluksessanne, tervetuloa asiakkaaksemme!

Av. Jesús Cautivo 42, Local 1 • 29640 Fuengirola
www.sunloma.es • +34 626 760 494 • info@sunloma.es



SUOMIKLINIKKA.FI

— LÄÄKÄRISI AURINKORANNIKOLLA —



100% SUOMENKIELINEN PALVELU



OMAKANTA -YHTEYS SUOMEEN



ETÄVASTAANOTTO MAHDOLLISUUS



SUOMALAINEN PERHEYRITYS



LÄÄKÄRIPALVELUT



SAIRAANHOITAJAN PALVELUT



PIKATESTIT & MUUT TUTKIMUKSET



KOTI- JA HOTELLIKÄYNNIT

+358 50 558 1199 - info@suomiklinikka.fi

Lisätietoa ja nettiajanvaraus verkkosivuillamme

NINA WIKLUND

SAIRAANHOITAJA



JAN WIKLUND

LÄÄKÄRI