

Suomelan Sanomat

ASOCIACIÓN FINLANDESA SUOMELA • JÄSENLEHTI N:O 200 • MAALISKUU 2024



Suuri juhlanumero!



**Suomelassa lauletaan, tanssitaan,
näytellään ja ollaan luovia**

Hieronta-terapeutti Angeelika Rähni

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



hinnasto

Hinnat yhtä edulliset kuin ennen:

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

MA-PE 10-19 **LA 10-16**

RUOKAKAUPPA

New Ewald's

SCANDINAVIAN FOOD MARKET

Av. Nuestro Padre Jesús Cautivo 7 (junakatu)
29640 Fuengirola • Puh. 952 666 239
www.ewalds.fi @ewaldssupermercado

LEIPOMO | BAKERY | PANADERIA

Mummola

@leipomomummola

MA-PE 9-16 LA 9-14

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

AJ FORSMAN
ABOGADOS

Asianajotoimisto

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

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



-10% Suomalain jäsenkortilla!

Suomalaisella ammattitaidolla

**Parturi-kampaaja
Maarit Salomäki**

**SKY-kosmetologi
Tiina Haka-Ylitähti**

**Varaa aika Timma.es/
helmifuengirola**

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

Ole

ESPANJAN
ASiantuntijasi

Ole-lehden kestotilaus Suomeen
tutustumishintaan 75 €/
1.tilausvuosi (ovh. 91 €). Sis. 6 kk ajan
kaksoiskappaleen Espanjassa.

Ole-lehden kestotilaus Espanjaan
tutustumishintaan 60 €/
1.tilausvuosi (ovh. 71 €).

HUOM! Tilausta tehdessä on merkittävä SUOMELA
kohtaan tilaustunnuksenumerokoodi.

**TILAA ESPANJAN VIIHDYTTÄVIN JA ASiantuntevin
SUOMALAINEN LEHTI KOTIISI**



75€

1. vuosi / 11 numeroa

Suomen kestotilauksen
1. vuosi. Vain uusille
tilaajille.

tilaajapalvelu@olekustannus.com | olekustannus.com/tilauslomake



Aika rientää, kun on kivaa

Kun tämä julkaistaan, on Suomalalla uusi hallitus. Kolmen vuoden uudelleensyntymisen jakso on osaltani tullut päätökseen ja on aika kiittää. Kiitos luottamuksesta ja tuesta, kiitos kun olen voinut antaa panokseni hienolle ja rakkaalle Suomalalle.

Lähtökohdat olivat vähintäänkin mielenkiintoiset: korona riehui ja sitä kautta yhteisöllisyys ei ollut voimissaan. Suomalain noste ei varsinaisesti ollut myöskään huipussaan ja epäilijöitä oli enemmän kuin kannustajia niin yhdistyksen sisällä kuin varsinkin sen ulkopuolella.

Pyysin ensimmäisessä puheenvuorossani Suomalain puheenjohtajana aikaa osoittaa sitoutumiseni säilyttää ja vahvistaa Suomalaa. Sen, onnistuimmeko yhdessä hallituksen kanssa se tekemään, jääköön teidän arvioitavaksi, hyvät jäsenet.

Harrastusryhmiä on enemmän kuin koskaan, samoin jäseniä. Tapah-tumissa käy välillä sadoittainkin ihmisiä ja ryhmiin osallistuu kauden aikana tuhansia kertoja sitoutuneet ja satunnaiset jäsenemme. Talous on kunnossa ja kone kehrää eli uuden hallituksen on hyvä jatkaa tästä.

Työelämässäni olen aina ollut saneeraaja ja elvyttäjä ja tällainen rooli lankesi Suomalassakin. Me hallituksessa teimme sen ilolla ja ryhmien vetäjien sekä jäsenistön tuella. Maaliskuu tarjoaa parastaan tapahtuma-tarjonnan osalta, joten tervetuloa mukaan aktiiviseen toimintaan.

Orastavan kesän tunnelmissa toivotan haikein mielin kaikkea hyvää teille jokaiselle. Kauan eläköön aktiivinen ja arvokas Suomela! Kind regards, un saludo!

Kirsi Oras, Suomalain ex-puheenjohtaja

Hallitukselta: Aika rientää kun on kivaa	1
Maaliskuun sisällysluettelo	2
Päätoimittajalta: Soutaen tuulessa ja tyynessä	3
Kahdessadas lehti	4
Suomelan uusi hallitus	6
Kädentaitojen yhteisnäyttely	7
Teatterimatka Floridaan	8
Teatteri Suomelalle tukiyhdistys	8
Akat asialla Suomelassa	9
Teatteri-ilmaisu houkuttaa	10
Vainio: Minäkö vanha? – älkää naurattako kansaa!	11
Laatu takaa maistuvuuden	12
Viihdemusiikkia Suomelassa	14
Maanantain teematilaisuudet	15
Maaliskuun tilaisuudet	16
Viikko-ohjelma	17
Keskiviikon lounasmenu	18
Pikakelaus	19
URHEILU JA HYVINVOINTI	
Golfin kuulumiset	20
Suomelan monipuolinen tarjonta yllätti	21
Teräväinen: Mens sano en corpore sana?	22
Terveyttä edistävä pienryhmä	23
Padelin kevätturnaus	23
Aurinkoinen keväthuumaus	24
Tähtinen: ”On hienoa herätä, kun on heti silmät päässä”	25
Kirjailija paikalla	26
Elokuva-arvostelu: Utama	27
Laukkujen säilytys ja tavaroiden vuokraus päätty	28
Ajankohtaista Espanjasta: Mitä tapahtuu?	29
Harjoittelija tutuksi – Juulia Lindeman	30
Harrastusryhmien vetäjät ja yhteystiedot	31
Suomela-info – jäsenmaksut, -edut ym.	32



*Ota
talteen!*

Suomelan Sanomat Kustantaja: Asociación Finlandesa Suomela
Päätoimittaja: Riitta Pulkki, media@suomela.info
Toimituspäällikkö: Jussi-Mikko Kesti, toimittaja: Leena Keskiaho
Ulkoasu: Ella Martela, taittaja@suomela.info
Kuvaaja: Riitta Martela
Painopaikka: P&R GRAFIS, S.A., Mijas Painosmäärä: 2500 kpl
Lehti on ilmainen ja ilmestyy kuukausittain loka-maaliskuussa (6 nroa/v).



Soutaen tuulessa ja tyynessä

Toimintakauden viimeisen puolikkaan aikana on tapahtunut tärkeitä asioita koskettaen Suomea ja myös Suomela. Tärkein ja suurin on ollut Suomen tasavallan presidentin valinta seuraavalle kuusivuotiskaudelle. Demokratia on puhunut ja presidentinvaalin toinen kierros huipentui sunnuntai-iltana 11. helmikuuta, jolloin tasavallan uudeksi presidentiksi tuli valituksi **Alexander Stubb**.

Suomelassa on tuuletettu. Kevätkauden tapaan yhdistyksen yleiskokouksessa 10. helmikuuta jäsenistö valitsi uuden hallituksen. Yhdistyksen puheenjohtajaksi seuraavalle kaudelle valittiin allekirjoittanut ja yhdeksän hallitusjäsentä. (s. 6 kuva). Suomela tulee jatkamaan laadukasta, nousujohteista toimintaa ottaen huomioon jäsenistön toiveet ja tarpeet. Eteenpäin mennään tuulessa ja tyynessä soutaen. Edelliselle puheenjohtajalle ja hallitukselle iso kiitos aivan huikeasta panoksesta Suomelan hyväksi!

Suomelan Sanomien maaliskuun jäsenlehti on numero 200. Hieno saavutus, josta voi olla tyytyväinen, jopa ylpeä. Suuri kunnia siitä kuuluu heille, jotka ovat rohkeasti tuntejaan laskematta luoneet perustan arvokkaalle jäsenistöä palvelevalle lehdelle. Lehti jatkaa kehityksen kulkua toimien edelleen tärkeänä informaatiokanavana lukijoilleen. Toimitustiimi seuraa tarkasti yhdistyksen toimia ja lähiseudun tapahtumia. Suomelan Sanomat on lehti jäsenistölle, mutta on kaikkien kiinnostuneiden luettavissa sekä paperisena että digilehtenä.

Aurinkorannikon tapahtumien kirjo kiinnostaa. Suurella mielenkiinnolla on tarkkailtu säätiödotteiden lupauksia sateiden mahdollisuuksista. Sää on yleensä helppo ja neutraali valinta päivän puheenaiheeksi perisuomalaiseen tapaan.

Costalla luonto on herännyt ja väri on muuttumassa vihreään raikkauteen ja kesä on jo askelen päässä. Mieleen heijastuu aurinko ja polttavat rantakivet.

Toimitustiimi toivottaa lukijoille virkistävää, aurinkoista kesää! Syksyn tullen tavataan.

Riitta Pulkki



Risto Tuulensuu



Marjut Hurtig

Kahdessadas lehti

Ensimmäinen henkilö, joka nousee Suomelan Sanomien historiasta, on **Inga Kettunen**, yksi Suomelan perustuskirjan allekirjoittajista vuonna 1989. Ensimmäiset lehdet tehtiin kopiokoneella Kettusen olohuoneen lattialla sprimoistuskoneella veivaten. Myös lehden nimi on Ingan käsialaa. Hän nimesi lehden Suomelan Sanomiksi Helsingin Sanomien mukaan.

Pitkään Sanomissa vaikutti **Risto Tuulensuu**, joka vastasi lehden ulkonäöstä. Näin Risto muistelee lehden alkuaikoja *Minun Suomela* -kirjassa. ”Ensimmäiset numerot olivat varsinaisia kokoomateoksia. Innokkaat lehden perustajat kirjoittivat koneella juttuja, joita sitten kopiokoneella pienennettiin, leikattiin ja liimattiin A4-arkille sopiviksi sivuiksi. Jo pari ilmoitustakin lehteen saatiin ja ne tehtiin leikkaamalla ja liimaamalla toisista lehdistä ja olipa joukossa joku ihan piirtämälläkin tehty.”

Sanomien painosmäärä oli 100 ja lehtiä jaettiin lähinnä Suomelan tilaisuuksissa. Tiedontarve kuitenkin kasvoi ja kun kirjoit-

tajiakin ilmaantui, sivumäärän lisääminen katsottiin tarpeelliseksi. ”Se onnistui, kun lisättiin toinen A4 ja taitettiin ne sisäkkäin. Ongelma oli lehden koossa pysyminen ja se korjattiin nitomalla sivut yhteen. Oli siinä aikamoista naksutusta, kun pienillä käsini-tojilla sivuja toisiinsa kiinnitettiin. Monella oli kämmenpohjat takomisesta kipeinä, mutta niin vain lehti syntyi.”

Kun **Marjut Hurtig** tuli Suomelan tiedottajaksi ja lehden toimittajaksi, Sanomien painosmäärä oli vain 100. Hänen tehtävänään oli kehittää sisältöä ja viedä lehti offset-painoon. Kun hän 12 vuotta myöhemmin lopetti lehtityön, Sanomien painosmäärä oli jo 1300.

Vuosituuhannen alussa Tuulensuu otti tietokoneen avuksi taitossa. Muutettuaan Suomeen vuonna 2012 hän jatkoi lehden taittoa etänä Suomesta käsin, kunnes uudeksi taittajaksi saatiin ammattitaitoinen graafikko **Ritva Pekkanen**.

Leena Keskiäho
Kuvat Suomelan arkisto



Kuvassa vasemmalta Ella, Leena, Jussi-Mikko ja Riitta.

Nykyinen tiimi

Riitta
Martela



Nykyisin lehteä ovat tekemässä päätoimittaja **Riitta Pulkki** ja toimittajat **Jussi-Mikko Kesti** ja **Leena Keski-aho**. Lehden ulkoasusta vastaa **Ella Martela**. Valokuvaajana toimii **Riitta Martela**.

Ennen Riittaa päätoimittajana oli Jussi-Mikko Kesti vuosina 2018–2021. ”Kun minut valittiin hallitukseen, sain tehtäväkseni tiedotuksen, johon sisältyi myös Sanomien päätoimittajuus. Hallitus oli asettanut tavoitteeksi Sanomien kehittämisen jäsentiedotuksen ohella mielenkiintoiseksi aikakausilehdeksi. Silloisen toimituskunnan kanssa laadin sisältösuunnitelman, jota edelleen pitkälti noudatetaan. Keskiössä ovat harrastuspiirien esittelyt, mielenkiintoiset asiantuntija-artikkelit ja kolumnit hallituksen näkemyksiä unohtamatta. Syksyllä 2020 tehtiin iso graafisen ilmeen uudistus, jonka **Ritva Pekkanen** toteutti”, Jussi-Mikko muistelee.

Riitta Pulkin kausi päätoimittajana alkoi lokakuussa 2021. Jussi-Mikko jatkoivat

toimittajana ja uusina ammattilaisina tulivat mukaan Leena Keski-aho ja Ella Martela. Riitta Pulkki jatkaa päätoimittajana, vaikka hänet valittiin Suomalaisen puheenjohtajaksi helmikuun vuosikokouksessa.

Miten Riitta saa aikansa riittämään? ”Vähennän osan aikaisemmista tehtävistäni. Jatkan asahi- ja joogaohjaajana. Kehonhuolto-, keppijumppa- ja Mijas-kävelyryhmiin etsitään uusia vetäjiä”, Riitta pohdiskelee. ”Vastaan Sanomien päätoimittajan palstatista ja mahdollisuuksien mukaan kirjoitan artikkeleita, koska viihdyn aktiivisessa Sanomat-tiimissämme”, Riitta tarkentaa. Jotta Riitta saa aikaa hoitaa puheenjohtajan tehtäviä, osa päätoimittajan tehtävistä on siirretty Jussi-Mikolle. Hän toimii lehden toimituspäällikkönä, joka vastaa aikatauluista ja kokoa lehden sisällön.

*Leena Keski-aho
Kuvat Riitta Martela*

SUOMELAN HALLITUS

kaudella 2024–2025



Kuvassa vasemmalta Marko, Helena, Jussi-Mikko, Riitta, Leena, Timothy, Marjo, Tarja, Seppo, kuvasta puuttuu Pekka.

Suomelan jäsenistö kokoontui sääntö-määräiseen yleiskokoukseen lauantaina 10. helmikuuta 2024. Kokouksessa valittiin yhdistyksen puheenjohtaja ja hallitukseen yhdeksän jäsentä.

Riitta Pulkki valittiin puheenjohtajaksi kannatusaploidein. Edellisestä hallituksesta jatkaa **Seppo Moilanen**. Uudet jäsenet ovat:

Helena Hakkarainen, Jussi-Mikko Kesti, Leena Keskiaho, Marjo Korhonen, Marko Meskanen, Timothy Perola, Tarja Pihlänen ja Pekka Rätty.

*Riitta Pulkki
Kuva Marita Hakkarainen*



Kädentaitojen yhteisnäyttely

*Suomelan harrastusryhmien taitoja voi
ihailla Suomelan salissa maaliskuun ajan.*

Tilkkutyön perhoset

Suomelan tilkkutyö, Tilkku-Amigas, on tämän kauden toiminut pienempänä ryhmänä kuin aikaisemmin, mutta kiinnostus tilkkutyön omaperäiseen ja luovaan maailmaan on silti huomattavaa. Perhosaiheinen näyttely on merkki kevään läheisyydestä ja se on osa Suomelan kädentaitojen yhteisnäyttelyä. Tilkkutyö kokoontuu ohjaajansa **Irja Kalskeen** osaavalla opastuksella Suomelan saliin keskiviikkoisin klo 9–12.30.

Kaunista keramiikkaa

Kädentaitojen yhteisnäyttelyssä voi tutustua myös uniikkeihin keramiikkataiteen helmiin. Kauniit esineet ovat valmistuneet keramiikkaryhmän ahkeroinnilla ja ryhmän vetäjän **Helena Björklundin** taitavalla opastuksella. Ryhmässä on ahkeroinut syksyn ja kevään aikana keskimäärin 15 henkilöä. Vasta-alkajia on opastettu käyttö- ja koriste-esineiden maailmaan ja käsillä tekemiseen.

Hopeatyöt vitriinissä

Suomelan sali on muuttunut hopeaseppien pajaksi aina maanantaisin kolmen tunnin ajaksi. Kädentaidoilla on saatu syntymään

jalometallisten korujen uniikkeja kappaleita hopeaseppien ohjaajan **Jukka Meron** asiantuntevassa opastuksessa. Harrastajien määrä on vaihdellut kauden aikana viidestä viiteentoista.

Mystinen mosaiikki

Suomelan mosaiikkiryhmässä on ahkeroitu innokkaasti ja oltu tuotteliaita. Inspiraatiota on saatu muun muassa mystisestä Alhamburan linnasta ja sen upeista mosaiikeista. Kauden mosaiikkitoissa löytyy iloa ja väriä. Ryhmä kokoontuu tiistaisin klo 10.30–13.30 taidokkaan **Ella Martelan** ohjauksella.

Käsityö

Itseohjautuva käsityöryhmä on ahkeroinut erilaisten neulomusten parissa. Muun muassa sukkia on valmistunut Merimieskirjon kautta lahjoituksina merimiehille kasseittain. Näppäriä neuloja on istunut vaihteleva määrä maanantaisin ja torstaisin työpöydän ääressä välillä iloisesti rupertellen.

Teksti ja kuvat Riitta Pulkki



Teatterimatka Floridaan

Teatteri Suomela on sopinut *Tunte-
maton sotilas* -esityksen viemisestä
Amerikkaan. Isäntänä on Suomi
Talo – *Finland House* -yhdistys Floridan
Lantanassa Lake Worthissa. Esityspäivä
on 6.12.2024 osana paikallisjuhlaa. Vie-
railuun osallistuu myös Örisevät-kuoro
Fuengirolasta.

Matkalle lähdetään 2.12. ja paluulen-
to on 9.12. Eurooppaan saavutaan 10.12.
Vierailun toteuttamiseksi kerätään varoja.
Helmikuussa 2024 perustettu Suomelan
teatterin Tuki ry. aloittaa varojen keräyksen.

Matkan järjestelyt on jo aloitettu. Lennot
(meno/paluu) todennäköisesti Málaga-
Lissabon–Miami. Majoitusvaihtoehtoja



kartoitetaan ja järjestetään puolentoista
tunnin bussimatka Miami–Lantana–Miami.
Kokonaiskustannusarvio on noin 25 000
euroa.

Teatterilaisten sitovat ilmoittautumiset
pitää tehdä **Marita Hakkaraiselle** sähkö-
postitse teatteri@suomela.info helmikuun
aikana.

Fanien ja avecien mahdollisuudesta
osallistua ilmoitetaan myöhemmin.

Jussi-Mikko Kesti

Teatteri Suomelalle tukiyhdistys

Patentti- ja rekisterihallitus (PRH) on
myöntänyt toimiluvan aatteellisten yh-
distysten kategoriassa Suomelan teatte-
rin Tuki ry:lle, jonka kotipaikka on Suomessa
Keuruulla. Yhdistyksen rekisteröintitunnus
on 3089963-5.

Teatterin tuottaja **Paavo Ässämäki** pe-
rustelee: ”Yhdistyksen tarkoituksena on
kerätä apurahoja ja avustuksia. Saaduilla
varoilla tuetaan Teatteri Suomelan esitys-
toimintaa.”

Yhdistykselle anotaan kevään 2024
aikana ns. pienkeräyslupa. Se mahdollis-

taa korkeintaan 10 000 euron rahoituksen
hankkimisen vuosittain. Yhdistyksen hal-
litukseen kuuluvat: **Marita Hakkarainen**,
Vesa Mäkinen ja Paavo Ässämäki.

Teatteri toivoo jäseniä tukiyhdistyk-
seensä. Henkilöjäseneksi voi liittyä maksa-
malla vuosittaisen 10 euron jäsenmaksun
yhdistyksen tilille FI75 4762 0010 1105 67
(BIC POPFFI22). Maksun lisätiedot -viesti-
kohtaan pitää merkitä: Jäsenmaksu ja oma
nimi. Yhteisöjäsenet kuten yhdistykset ja
yritykset maksavat 100 euron jäsenmaksun.

Jussi-Mikko Kesti



Akat asialla Suomalassa

*Kuka on Akka? Siinäpä kysymys,
joka ratkeaa Suomalain salissa maaliskuussa vai ratkeako?*

”Ja niin tapahtui suuren hormonikorvaushoidon aikaan, että kaikkia pirkkoja, liisoja, seijoja, ritvoja ja raijoja alkoi ottaa päähän päivittäin. He hikeentyvät herkästi syystä ja syyttä.”

Teatteri Suomalasta tutut näyttelijät valloittavat lavan komediassa *Akat*. Siinä hieman keski-ikä ylittäneet naiset puhuvat suunsa puhtaiksi siitä, miten kilteiksi tytöiksi kasvatetuista tuli iän myötä akkoja, lähes pahoja akkoja. He osaavat nauraa itselleen ja heille saa nauraa katsomon täydeltä. Ei elämää pidä ottaa liian vakavasti. Jokainen

voi löytää näytelmästä myös kohtauksia, jossa voi todeta, että ”juuri niin kuin meillä” ja nauraa asian päälle.

”Akkana olo ei ole ikäkysymys eikä se ole sukupuoleen sidottua. Mieskin voi olla akka. Se on mielentila ja elämänsenne.”

Näytelmän ohjaaja on **Eeva Keinonen**. Näyttelijät: **Helena Kaasalainen**, **Nina Kerminen** ja **Laura Vairila**. Käsikirjoitus: **Jenny Eclair & Judith Holder**.

Teksti ja kuva Eeva Keinonen



“AKAT”

Ohjaus Eeva Keinonen. Rooleissa: Helena Kaasalainen, Nina Kerminen ja Laura Vairila

Komedia, jossa akat puhuvat suunsa puhtaaksi!

SUOMELA

su 24.3.2024 klo 15.00



Näyttelijän pitää osata ilmaista itseään monissa eri tilanteissa.

Teatteri-ilmaisu houkuttaa

Teatteri Suomela kannustaa ihmisiä osallistumaan harrastajateatteritoimintaan. Tammikuussa järjestettiin Näyttelijäntöön peruskurssi. Osallistujia oli 32. Kaikki olivat hakemassa uutta osaamista ilmaisutaitoihinsa.

Ohjaaja, näyttelijä, guru **Pekka Rädyn** ammattitaitoisella ohjauksella perehdyttiin kolmena lauantaina näyttelijäntöön hienouksiin. Harjoiteltiin improvisaatiota, puheilmaisua, fyysistä ilmaisuja ja roolin rakentamista. Tästä syntyi omaan näyttelijäntööhön uusia ulottuvuuksia.

Arvostus ja kunnioitus näyttelemiseen kasvoi suunnattomasti. Oli tosi mielenkiintoista kuulla, nähdä ja kokea Pekka Rädyn esimerkit, miten perusteellisesti hän itse valmistautuu uusiin rooleihinsa sekä teknisesti että henkisesti.

”Älä näyttele vaan elä!” Kurssilla opimme, ettei kysymys ole näyttelemisestä vaan siitä, kuinka saada roolihahmo elämään

käyttämällä avuksi kaikkea elämän mukanaan tuomaa omaa kokemusta. ”Ihmisestä löytyy kaikki ja näyttelijälle ei mikään ole vierasta”, Pekka Rätyn rohkaisi. Oli meillä superhauskaakin – huikea kokemus.

Kiitos Pekka! Jäimme nälkäisinä ja uteliain mielin odottamaan syksyä ja jatkoa kurssille.

*Marita Hakkarainen
Kuvat Riitta Pulkki*



Pekka Rätyn on tunnettu näyttelijä.

Minäkö vanha? Älkää naurattako kansaa!

Alle parikymppisenä ja työelämää aloittelevana miehenalkuna ihmettelin, kuinka mahdollittoman vanhoilta vähän yli nelikymppiset työkaverini näyttivät. Itse nyt yli nelikymppisenä tunsin itseni elämää nähneeksi parikymppiseksi, mutta eläkkeelle siirtyvien kollegojen olemusta katsellessani mietin, että pystyykö sitä heidän iässään enää mihinkään.

Näinä päivinä kohta jo vuosikymmenen eläkkeellä oltuani huomaan, että alan vähitellen pitää sataa vuotta jonkinlaisena vanhuuden merkkipaaluna. Tukka harmaantuu ja temppele rapistuu, mutta pojankloppi sisälläni ei suostu vanhenemaan. Se siirtää maalia.

Ennen tömisi tanner ja nousi rauta. Nyt ei nouse kuin verenpaine, mutta poika ei välitä – ainahan voi muistella menneitä tai haaveilla paremmasta. Ja mitä sitten, vaikka kuorsaaminen on sängyssä ainut tapa osoittaa vierustoverille, että on elossa.

Sisäinen poika pysyy poikana, vaikka näkyvä osa minua pitää kaiteesta kiinni portaita alas kävellessäni. Sielu voi pysyä nuorena silloinkin, kun parhaita housuja ovat ne, jossa on kuminauha vyötäröllä ja henkselit. Eikä paino mihinkään nouse, päinvastoin, se laskeutuu – hartioista vyötärölle. Ja jos tarkkaan miettii, niin onhan tuo olokin aamuisin kuin nuorena rilluttelun jäljiltä – vaikka ei ole missään käynytäkään.



Kuva Eija Vainio

Poitsua naurattaa, vaikka ikätovereita alkaa esiintyä enenevässä määrin mainoksissa, joissa tarjotaan muistia virkistäviä vitamiineja tai apua ummetukseen ja unetomuuteen. Lääkäri, jotka kaikki muuten ovat nykyään ihan poikasia ja tyttösiä, kyseli: ”Mistä ruuista ja harrastuksista tykkäät?” Vastasin: ”Kahvia juon paljon, koska se kaunistaa.”

Lääkäriini kehotti pitämään elämän arvot korkealla, mutta tähdensi, että ei tarkoita kolesteroliarvoja. Aloin ostaa kevyt tuotteita, mutta lopetin, koska käyttöohjeet oli kirjoitettu liian pienellä. Ulkonäköpaineisiin vastaan nykyään sammuttamalla valot kylpyhuoneen peilistä. Eihän tälle muuta voi kuin nauraa!

Näin vanhempana on hienoa, kun pääsee siirtämään ajatuksiaan ja kokemuksiaan nuoremmille. Ja mikä parasta, yhä useammin pääsee aloittamaan vuodatuksensa sanoilla: Sinun iässäsi minä - -. Tuskin maltan odottaa sadan vuoden täyttymistä. Enkä ole vielä edes alkanut pelaamaan golfia. Hauskaa vanhenemista teille kaikille Sanomien lukijoille!

Juha Juni Vainio



Ville Witka tutussa ympäristössään.

Laatu takaa maistuvuuden

Espanja tuottaa EU:ssa käytettävästä oliiviöljystä 60 prosenttia ja maailman markkinoista 40 prosenttia. Tähän periespanjalaiseen maatalouskulttuuriin liittyy myös suomalaista osaamista.

Oliiviöljy, espanjaksi *aceite de oliva*, on öljy, jota saadaan oliivihedelmiä puristamalla. Tämä terveellinen rasvahappojen lähde on perinteinen osa Välimeren ruokavaliota ja sitä käytetään laajalti ruoanlaitossa ympäri maailmaa. Oliiviöljyn laatu vaihtelee sen valmistusmenetelmän, oliivien laadun ja alkuperän mukaan. Tärkeimmät laatutyypit ovat neitsytoliiviöljy ja ekstra neitsytoliiviöljy. Ekstra neitsytoliiviöljy on korkealaatuinen ja se saadaan mekaanisesti kylmäpuristamalla oliiveja (alle 27 asteen lämmössä) ilman kemiallisia prosesseja. Tämä menetelmä säilyttää öljyn

luonnolliset maut ja ravintoarvot parhaiten, ja tuotetta voi kutsua myös tuoreoliiviöljyksi.

Tuntuvia hinnankorotuksia

Oliiviöljyn hinnankorotukset ovat iso puheenaihe Espanjassa. Onko ilmastonmuutos tähän syynä, sitä kysimme **Ville "Don" Witkalta**, joka tuottaa oliiviöljyä Espanjassa ja jonka tuotemerkki *Don Witka* on ainoa suomalainen oliiviöljybrändi.

"Ilmastonmuutos ja sitä myötä hyvin kuivat ja vähäsaateiset vuodet ovat valitettavasti nykyään todellisuutta myös oliivien viljelyssä. Tämä vaikuttaa suuresti tuotantomääriin

kaikissa Välimeren maissa. Oliivipuun kestävä ja sitkeä laji ja antaa kuivinakin vuosina jonkinlaisen sadon, mutta tänäkin vuonna tuotantomäärät ovat olleet noin 25 prosenttia pienemmät normaaliin sato- vuoteen verrattuna. Espanjassa on laskettu olevan yli 450 miljoonaa oliivipuuta ja se on ylivoimaisesti maailman suurin oliiviöljy- jen tuottajamaa. Tuotantomäärät saattavat kuitenkin laskea edelleen tasaisesti koko Välimeren alueella. Mielenkiintoista on ollut huomata, miten esimerkiksi tänä vuonna La Manchán alueella tuore- ja extraoliiviöljyjen laatu ei laskenut vaan nousi, vaikka oliiviöl- jyjen tuotantomäärät olivat normaalivuotta pienempiä. On kuitenkin odotettavissa, että hintataso pysyy aiempaa korkeammalla tasolla. Oliiviöljyn hinnoittelu pohjautuu aina kyseisen vuoden satomääriin ja niissä voi jatkossakin olla vaihteluita molempiin suuntiin”, Witka sanoo.

Hän kannustaa ihmisiä käyttämään päi- vittäin oliiviöljyä sen monien terveysvaiku- tusten vuoksi. ”Oliiviöljy on tutkitusti yksi tärkeä ja terveyttä edistävä osa Välimeren ruokavaliota. Pitää kuitenkin muistaa, että tällöin oliiviöljyn tulee olla mahdollisimman tuoretta ja luotettavan valmistajan tuotta- maa, jotta se varmasti on aitoa niin sanot- tua ensimmäisen puristuksen extra virgen -laatua. Suosittelenkin ostamaan tuotteita, joiden tiedot valmistajasta ja valmistus-



paikasta, oliivilajikkeesta, pullotuksesta ja sadonkorjuun ajankohdasta samoin kuin kyseisen tuotantoerän laboratoriotulokset ovat luotettavasti kuluttajan saatavilla. Täl- laiset tuotteet ovat lähes aina pienempien oliiviöljytuottajien valmistamia.”

Oliiviöljyllä voi paistaa

Oliiviöljyyn liittyy Witkan mukaan edel- leen paljon väärää tietoa ja yksi sellainen on usein kuultu väite, ettei oliiviöljyä voi käyttää paistamiseen. ”Päinvastoin se so- veltuu paistamiseen todella hyvin ja antaa myös pikantin maun ruokaan. Tärkeää on kuitenkin tietää, ettei minkäänlaisia öljyjä saa käyttää yli niiden palopisteen. Laaduk- kaiden oliiviöljyjen kohdalla tuo lukema on reilusti yli 200 astetta. Ruuan valmistuksessa paistolämpötilat liikkuvat yleensä noin 140 ja 170 asteen välillä. Espanjalaisten suusta tällaista väitettä en ole koskaan kuullut. He ovat tuhansia vuosia valmistaneet kaiken ruokansa vain oliiviöljyä käyttäen”, Ville ”Don” Witka sanoo.

Jussi-Mikko Kesti, kuvat Witka Oy



Viihdemusiikkia Suomelassa



Helsingin Työväen Orkesterin (HTO) konsertti on maaliskuun kuudes päivä keskiviikkona klo 19–21.

Orkesterin vierailu Suomelaan on jo kymmenes. HTO on yksi vanhimmista klassista musiikkia soittavista orkestereista Suomessa. Se on perustettu vuonna 1927.

Orkesteri soittaa paitsi klassista sinfoniamusiikkia myös kevyempää viihdemusiikkia. Orkesteria johtaa monen vuoden kokemuksella **Luis Ramirez**. Suomen

konsertissa laulusolisteina ovat sopraano **Marie Finne-Bray** ja baritoni **Kyösti Silvennoinen**.

Liput 15 euroa käteisellä ovelta tai ennakoon Suomen toimistosta.
Salin baari/kahvila on auki.

Tervetuloa kevään konserttiin!

Nyt tanssikengät
jalkaan!



Kevättanssit

Suomen salissa

Pe 22.3. klo 19–22

Tervetuloa kevään viimeisiin tansseihin
iki-ihanan Lea Schulzin johdolla.

Liput 8 euroa. Ovet/baari aukeavat klo 18.30

Tervetuloa!

MAANANTAIN TEEMATILAISUUDET

Joka maanantai klo 16.30–17.45 järjestetään Suomalaisissa teematilaisuuksissa tai jokin muu kiinnostava yleisötapahtuma. Esitykset tallennetaan ja ne ovat katsottavissa myöhemmin YouTubeissa.

4.3.

Ajankohtaista Espanjasta

Suosittu juttusarja jatkuu.

Pasi Färmin aiheina politiikka ja kulttuuri. Luentomaksu 5 e ovelta (sisältää yhden juoman: viini, olut, kahvi, tee, limu).

Tervetuloa!

Kahvila/baari avoinna.

11.3.

Ravintovinkkejä

Henna Rannikko kertoo pysyvistä elämäntapa-muutoksesta ja haasteista, jotka koskevat terveyttä, vireyttä ja painonhallintaa.

Tervetuloa!

Kahvila/baari avoinna.

18.3.

Musiikkiohjelma

Sirpa Mansner laulaa **Erik Lindströmin** kappaleita ja kertoo suosikkisäveltäjän elämästä ja urasta, säestäjänä **Jari-Pekka Leino**, liput 5 e sis. juoman.

Tervetuloa!

Kahvila/baari avoinna.

25.3.

Aivoinfarktin kuntoutus

Neurologian asiantuntija, toimintaterapeutti, **Johanna Mäkelä**. Aivoissa ilmenneiden häiriöiden vaikutukset ja kuntoutusohjelman suunnitelma.

Tervetuloa!

Kahvila/baari avoinna.



Maaliskuu 2024

Pe 1.3.	9–16	Suomela Padel: Kevätturnaus, Padel Wecap Los Pacos, s. 23
Su 3.3.	15–17	Aurinkoteatteri: Bésame mucho, liput 15 e, s. 28
Ma 4.3.	16.30–17.45	Pasi Färm: Ajankohtaista Espanjasta, liput 5 e, s. 29
Ke 6.3.	13.30–15	Lounas: Lamminpäänlumous, basmatiriisi 6,50 /8 e
Ke 6.3.	19–21	HTO:n konsertti, liput 15 e, s. 14
Pe 8.3.	19–22	Tanssit: Badding tribute Jartsa Tuovinen & co, liput 15 e
Su 10.3.	18–20	Fugesingers: Keväthuumaus -show, Las Palmeras, liput 20 e, s. 24
Ma 11.3.	16.30–17.45	Ravitsemuspaja Henna Rannikon kanssa, s. 15
Ke 13.3.	13.30–15	Lounas: Lasagne 6,50 /8 e
La 16.3.	12–15	Toiminnallinen hyvinvointiviikonloppu, päivä 1
Su 17.3.	12–15	Toiminnallinen hyvinvointiviikonloppu, päivä 2, yht. 10 e
Su 17.3.	12–15	Lounasmölkkykisa Cantera-puistossa
Ma 18.3.	16.30–17.45	Sirpa Mansner laulaa Erik Lindströmin kappaleita, liput 5 e, s. 15
Ma 18.3.	18–20	Golfin vuosikokous, s. 20
Ke 20.3.	13.30–15	Lounas: Kasviskalapata, riisi 6,50 /8 e
Pe 22.3.	19–22	Kevättanssit Lea Schulzin johdolla, liput 8 e, s. 14
Su 24.3.	15–17	AKAT, komedia, liput 15 e, s. 9
Ma 25.3.	16.30–17.45	Toimintaterapeutti Johanna Mäkelä: Aivoinfarktin kuntoutus, s. 15
Ke 27.3.	13.30–15	Lounas: Lyoninkanaa, paistinperunat 6,50 /8 e
To 28.3.	19–21	Jaakko Teppo -revyy, liput 15 e, s. 23

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

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

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

Maanantai	9–10 10.30–13.30 10.30–12 11–14 11–14 12–14 13.45–14.30 14.45–15.45 15–18 16–17 16.15–16.30 16.30–17.45 17.15–18.15 18–20 18–20	Jooga Hopeasepätkäsityö, s. 7 Leidipadel, Padel Los Pacos Toimisto ja kirjasto avoinna Leivonta Äijäpadel, Padel Los Pacos Asahi terveystiliikunta Espanjan alkeiskurssi (0-taso) salissa, 7/9 e Petankki, Cantera-puisto Espanjan keskustelukurssi (0-taso) toimistossa, 7/9 e Hallituksen jäsen kertoo Suomen toiminnasta, kk:n 1. ma Teematilaisuus, eri tema joka viikko Espanjan alkeiskurssi (0-taso) toimistossa, 7/9 e Hallituksen kokous, kk:n 1. maanantai Golfin kokous, kk:n 3. maanantai
Tiistai	9–9.45 10.30–13.30 12–14 13.45–14.30 14.45–15.45 16–17 16–17 19–22	Kehonhuolto Mosaiikki, s. 7 Mölkky Cantera-puisto Asahi terveystiliikunta Espanjan jatkokurssi salissa 7/9 e Espanjan keskustelukurssi (jatkokurssi) toimistossa 7/9 e Rivitanssi Canasta
Keskiviikko	9–12.30 10–10.45 12–14 14–16 13.30–15 14.45–15.45 15–18 16–17 16.30–20.30	Tilkkutyö, s. 7 Keppijumppa, Cantera-puisto Padelmix, taso 2–3, Padel Los Pacos Padelmix, taso 1, Padel Los Pacos Lounas, 6,50 /8 e Espanjan kurssi (edistyneet) toimistossa 7/9 e Petankki, Cantera-puisto Espanjan keskustelukurssi (edistyneet) toimistossa 7/9 e Fugesingersin harjoitukset
Torstai	9–12 10–11.30 12–14 12.30–13.30 13.45–14.30 14.45–15.45 15–16 16–19 17.30–21	Keramiikka/käsityö, s. 7 Aloittelijat Padel, Padel Los Pacos Mölkky, Cantera-puisto Tanssijumppa Asahi terveystiliikunta Espanjan kirjallisuuskurssi (A1-A2 taso) toimistossa 7/9 e Jooga Toimisto ja kirjasto avoinna Teatteri Suomen harjoitukset
Perjantai	10–14.45 10–10.45 12–14 14–16 14–17 15–17 15–18 17.30–19 19–22	Kuvataide Keppijumppa, Cantera-puisto Padelmix, taso 2–3, Padel Los Pacos Padelmix, taso 1, Padel Los Pacos Suomen Sanomien toimituskunnan kokous toimistossa Kirjallisuus salissa Petankki, Cantera-puisto Digi (1.3., 15.3. ja 29.3.) Huom! Toistaiseksi tauolla Perjantaitanssit tai muuta ohjelmaa (seuraa ilmoittelua)
Lauantai	11–14 15–16	Teatteri Suomen harjoitukset Lavattanssi
Sunnuntai	9–12 11–14 12–15 18–21	Mijas-kävely (lähtö Girasolin yläkulmalta) Teatteri Suomen harjoitukset Lounasmölkkykisa, kk:n 3. sunnuntai Musiikkia tai teatteria (seuraa ilmoittelua)



KESKIVIIKON LOUNASMENU

Tervetuloa nauttimaan runsasta ja herkullista lounasta keskiviikkoisin Suomalaisiin klo 13.30–15. Lounaan hinta on 6,50 euroa ja ei-jäsenet 8 euroa ja se sisältää salaatin, pääruoan, sämpylän, juoman ja kahvin.

Ruokailijoiden enimmäismäärä 80 henkilöä.



6.3.

Lamminpäänlumous, basmatiriisi

13.3.

Lasagne

20.3.

Kasviskalapata, riisi

28.3.

Lyoninkanaa, paistinperunat

Tervetuloa kirjastoon!

Suomalais kirjasto on Los Pacosissa,
Suomalais toimiston vieressä Girasolin talossa,
c/ las Viñas 56.

Asiointiin
tarvitset
ainoastaan
Suomalais
jäsenkortin.

Avoimma

Ma klo 11–14
To klo 16–19

**Helmikuun
suosituimmat kirjat:**

Satu Rämö: Hildur
Satu Rämö: Rósa & Björk
Satu Rämö: Jakob
Sirpa Kähkönen: 36 uurnaa

Lisätietoja:

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



Pikakelaus

Uutisia lyhyesti



Kuva Felipe Amaya Mora.

Carnaval

Karnevaalit ovat pitkä perinne. Se liittyy kevään saapumisen juhlintaan, jota ehkä suomalaisen laskiaisrieha edustaa. Katolisessa Espanjassa ja Etelä-Amerikan pohjoisosissa juhla liittyy paaston ajan alkamiseen ennen pääsiäistä. Karnevaali eli espanjalaisittain *carnaval* tulee sanoista *carne vale* eli lihan-syönti loppuu! Latinan kielellä termi on *carnem levare*, joka vapaasti käännettynä tarkoittaa ruokailua ilman liha-aterioita – välttä lihaa!

Andalusiassa on useita kuuluisia karnevaalitapahtumia, muun muassa Málagassa, Sevillassa ja Cadizissa. Myös Costan kaupungeissa ja kylissä osataan iloita. Esimerkiksi Benalmádenan kulttuuritoimi organisoii tapahtumia koko viikoksi. Bensussa päätapahtuma oli *Drag Queen Show*-kilpailu. Siihen osallistui 15 show-ryhmää Andalusiasta. Kaupunki sponsoroii palkinnot 600–2000 euroa.

Plaza de la Mezquita-aukion viilentyneessä illassa tapahtumaa seurasi tuhat katsojaa. Palkintojen jaon yhteydessä ilmapalloja satoi taivaalta ja cavaa skoolattiin. Salud!

Costan kaupungit tutuiksi

Helmikuun lehdessä julkaisimme kuvia julisteista, joilla kaupungit markkinoivat palvelujaan muun muassa Matka2024-messuilla Helsingissä viime tammikuussa.

Lukijoilta olemme saaneet palautteita, joissa he ihmettelivät, miksi julisteiden kuvitus on outoa. Niissä ei näy iloisia ihmisiä, ei palmuja eikä leppoisaa rantaelämää. Esimerkkinä tässä on rajattu kuva Fuengirolan mainoksesta. Siinä on keskeisenä elementtinä jokin koppi.

Kiitos palautteista! Olemme samaa mieltä tuntematta mainostoimistoja, joista kaupungit ovat julisteiden suunnittelun ja toteutuksen tilanneet.

Tässä kertauksena kaupunkien viestit. Benalmádena: *Elä, tunne ja nauti*. Fuengirola: *Kaupunki kaikille*. Torremolinos: *Paratiisin alkulähteillä*. Mikä näistä kaupungeista saisi sinut kiinnostumaan?

Koonnut Jussi-Mikko Kesti



Lähetä oma uutisvinkkisi!

media@suomela.info



Golfin kuulumiset

Golfin kevätkausi jatkuu Cerradon tiistaikisojen merkeissä vielä maaliskuun loppuun saakka. Perinteistä *Tutustu golfiin* -päivää vietetään seitsemäs maaliskuuta Miquel Ángel Jiménezin kentällä Torremolinoksessa. Päivän ohjelma sisältää pelaajille golfkierroksen. Golfin tutustuville tarjotaan opetusta rangella kentän pron johdolla. Päätteeksi nautitaan vielä yhteinen lounas.

Golfin vuosikokous pidetään 18.3. klo 18–20 Suomelan salissa. Kokouksessa valitaan puheenjohtaja ja johtoryhmä.

Suomela golfin mestaruuskilpailut järjestetään 21.3. Laurossa. Perinteiset Suomelan kesäakisat järjestetään Tawast Golfissa Hämeenlinnassa torstaina elokuun kahdeksantena.

*Marjo Korhonen
Suomela golfin puheenjohtaja*

Suomelan monipuolinen tarjonta yllätti

Okkko ja Katriina Kamu tutustui-
vat Suomelaan ja sen tarjoamiin
lukuisiin harrastusmahdollisuuksiin
syksyn avoimien ovien päivänä. Uusi tutta-
vuus Aurinkorannikko ei heille kuitenkaan
ollut. Jo vuonna 2018 he olivat hankkineet
asunnon Benalmádenasta, mutta koska ran-
nikolla oleskeltiin ja pelattiin golfia vain
lomilla, paljon muuhun tekemiseen ei ollut
tarvetta. Tilanne muuttui Katriinan jäätyä
eläkkeelle. Rannikolla asutaan nyt puolet
vuodesta, joten erilaisiin harrastuksiin on
mahdollisuus sitoutua ja samalla tutustua
uusiin ihmisiin.

”Tulimme tutustumaan Suomelaan avoi-
mien ovien päivänä ja hämmästelimme,
mitä kaikkea Suomela tarjoaa. Varmasti
jokainen löytää siitä jotain”, Katriina sanoo.
Hän itse löysi hopeasepät ja espanjan opis-
kelun. ”Myös maalaaminen ja keramiikka
kiinnostaisivat.”

Okolle on ainakin toistaiseksi riittänyt
golf. Hän tekee edelleen töitä. ”Sen verran
kun joku kehtaa kysyä ja sen verran, että
taito ei pääse unohtumaan”, hän naureske-
lee. Orkesterin johtaja on hänen muka-
sa kuin urheilija, jos ei harjoittele, ei pysy
vedossa. ”Maaliskuussa menen Japaniin ja
toukokuussa Kiinaan. Jyväskylässä aloitin
päävierailijan nimikkeellä olevan työsuhteen.
Se pitää minut keväisin ja syksyisin
Suomessa, mutta vapaaehtoisesti en sinne
mene marraskuun ja huhtikuun välissä.”



*Okko ja Katriina Kamu pelaavat talvella
Aurinkorannikolla ja kesällä Pickala Golfissa.*

Hyvää liikuntaa

Golf on Okolle paitsi hyvää liikuntaa myös
oman suorituksen ja ikääntymisensä tarkas-
telua. ”Joka vuosi lyönnit lyhenevät. Miten
psyhykkisesti sen kestää ja voiko sille tehdä
jotain. Kun kävelyä tulee yli 10 kilometriä,
se on hyvä liikuntasuoritus. Ja kavereiden
kanssa on aina pientä kilpailua ja itseäni
kiinnostaa, tavoitetaanko tänään oma taso.”

Okko on pelannut golfia yli 35 vuotta.
Katriina aktiivisesti viitisen vuotta. Tasoi-
tus on 30,6. ”Pelaan omaan tasoitukseeni ja
jätän aina kortin. Golf on vaikea laji. Eilen
saattoi mennä hyvin ja tänään ei onnistu
mikään. Se on niin pienestä kiinni, mutta
kun sitten tulee yksi hyvä onnistuminen, se
pyyhkii pois kaikki huonot”, Katriina sanoo.

Leena Keskiaho, kuva Riitta Martela



Kuva Riitta Martela

Mens sana in corpore sano?

Terve sielu terveessä ruumiissa. Onko näin? Kymmenetkään miljoonat ja niiden kimallus eivät peitä sitä raadollisuutta, joka ammattiurheilumarkkinoilla vallitsee. Kovia vaatimuksia asettavat seurojen (omistajien) johto, mutta myös urheilijat itse. Se kuuluu huippu-urheiluun.

Ken leikkiin lähtee, se leikin kestäköön. Mutta ammattiurheilusta on usein leikki kaukana. Se on fyysisesti ja henkisesti äärimmäisen rasittavaa työtä, joka vaatii myös veronsa. Nyt se on **Patrik Laineen** myötä konkretisoitunut suomalaisessakin urheilukeskustelussa. Laine itse hakeutui NHL:n ja Pelaajayhdistyksen järjestämään hoitoon. Hän on avoimesti sanonut hoidon syyksi mielenterveysongelmat. ”Kovien jätkien” kiekkopiireissä vaatii rohkeutta tunnustaa, ettei psyyke kestä paineita, jotka ovat asettaneet muut mutta erityisesti itse.

Patrik Laineen ura eteni kuin unelma. Menestystä tuli junioreista lähtien, ja siihen tietysti tottui. Mutta oli totuttava myös jatkuviin loukkaantumisiin. Isän kuolema oli se lopullinen isku vain 23-vuotiaalle pelaajalle. Mutta apua löytyi, kun sitä oli valmis vastaanottamaan. Auttamismalli ei ole ainutlaatuinen, mutta harvinainen kuitenkin. Se on useimmiten käytössä päihdeongelmien hoidossa. Muun muassa **Jere Karalahti** yritti hoitaa päihdeongelmaansa ohjelmassa, siinä kuitenkin onnistumatta. Jos potilas ei suorita hoitajaksoa loppuun, pelaajaura NHL:ssä loppuu. Järjestelmässä ovat kiinteästi mukana myös uransa lopettaneet pelaajat.

Suomessa Alumnin Tukisäätiö auttaa peliuran aikana ja myös sen jälkeen. Suomessa päihdeongelmat lienevät yleisimpiä. Uran loputtua tulee tyhjyyden ja tarkoituksettomuuden tunne. ”Oli kuin olisi tyhjään, pimeään kaivoon pudonnut”, kuvasi **Matti Nykänen** tilannetta.

Kuka on vastuussa apua tarvitsevasta tai ”eläköityvästä” urheilijasta? Urheilija itse, tietysti, mutta myös urheilujärjestöt ja lajiliitot, nehan menestyvistä urheilijoista sen rahallisen hyödynkin saavat.

Markku Teräväinen

Kirjoittaja on Fuengirolassa asuva entinen urheilutoimittaja.

Terveyttä edistävä pienryhmä

Liikuntaneuvojaksi opiskeleva **Svanni Anttila** suorittaa *Terveyttä edistävän liikunnan* -osaamisalaan ja *Personal trainer* -opintoihin liittyvää työharjoittelua Suomalassa. Sitä varten hän tarvitsi ryhmän, joka lähtisi innolla mukaan tavoittelemaan hyvää terveyttä ja toimintakykyä.

Kymmenhenkinen ryhmä oli koossa salamannopeasti. Ryhmän tavoitteena on edistää terveyttä ja fyysistä toimintakykyä. Mittaukset, jotka aluksi tehtiin, olivat fyysisen toimintakyvyn mittareita, terveystietomittareita, joilla kartoitettiin lähtötaso.

Lähtötaso kertoo viitteellisesti treenaajan omasta terveydentilasta. Tämän ryhmän tavoitteiksi asetettiin lihaskunnan,



liikkuvuuden ja tasapainon lisääminen ja parantaminen.

Ryhmän jäsenet ovat sitoutuneet treenaamaan yhdessä kohti tavoitteita Svannin opastuksella. He myös osallistuvat monipuolisiin liikuntapainotteisiin harjoituksiin ja terveystieto- ja ravintoluennolle.

Kahden kuukauden treenaamisen jälkeen tehtävät mittaukset kertovat, miten hyvin kukin ryhmän jäsen on saavuttanut tavoitteensa. Liikunnan iloa parhaimmillaan yhdessä toteuttaen!

Texti ja kuva Riitta Pulkki



Padelin keväturnaus

Jäsenten väliset kisat pelataan perjantaina 1.3. klo 9–16 keväturnauksen merkeissä. Turnaus toteutetaan Americanos-systeemillä. Sarjat ovat: 1A, 1, 2 ja 3 -tasot yhdessä sekä mixto (nais/miespelaaja). Ilmoittautumiset whatsapp-ryhmään 28.2 mennessä.

Laulusi ja tarinasi elävät

JASKA

Revvy jonka keskiössä
ovat Jaakko Tepon
laulut ja tarinat
niiden ympärillä.

LAVALLA
Tume Uusitalo
Antti Tuomas Heikkinen
Kajja Pakarinen
Arto Heikkilä
Vertti Uusitalo
Tiina Iisala
Antti Heikkinen
Ilja Teppo

UPEA REVVY-BÄNDI!
Pertti Feller
Sampo Asikainen
Tero Hyttinen



MUKANA
LIVE-
BÄNDI

KUKKO TI 26.3 KLO 19

SUOMELA TO 28.3. KLO 19

LIPUT: 15€

Aurinkoinen keväthuumaus

Fugesingers-laulushowryhmä palaa estradille. Edellinen esitys *Laulusta kuplien* oli marraskuussa. Nyt keväällä matkaa kohti kesää ryhmä vauhdittaa *Aurinkoinen keväthuumaus* -esityksellä.

Luvassa on vauhdikas ilta täynnä iloista, energistä musiikkia – ylläreitä unohtamatta. Tässä keväthuumausillassa kuullaan myös ensiesitys **Kari ”Kapu” Alajuurman** Fugesingerseille säveltämästä ja sanoittamasta kappaleesta. Esityksessä kuullaan myös moniäänistä laulua, jopa neliäänisesti sekä eri kielillä tulkittuja kappaleita. Fugesingers on Suomelan laulushowryhmä.



Esiintyjät: **Olavi Ala-Aho, Kari Alajuurma, Tuomo Collan, Helena Hakkarainen, Ossi Karjalainen, Tuula Kaunisto, Merike Link, Juha Päivärinta, Eliisa Sarkkinen, Erja Siljamo ja Terhi Vuorio.**

Esityksiä on vain yksi: sunnuntaina 10.3.2024 Hotel Las Palmeras klo 18. Varaa lippusi (20 e) ajoissa. Lippujen myyntipisteet näkyvät alla olevassa ilmoituksessa.

Erja Siljamo, Fugesingersin tiedottaja
Kuva Teemu Laitinen



Seuraa meitä   fugesingers

Fu
singers
Oe



Aurinkoinen Keväthuumaus

Su 10.3. klo 18
Hotel Las Palmeras

Liput 20 €, myyntipaikat: Dos Renos, La Nave, Ole-lehti, Q Bar, Suomela, Uusi Refla ja fugesingers@gmail.com sekä tuntia ennen ovelta, jos jäljellä

“On hienoa herätä, kun on heti silmät päässä”



Kuva Riitta Pulkki

Silmien rajausten kestopigmentointi on loistava käsittely meille vaaleille suomalaisille. Kun silmät on rajattu pysyvästi, heräät heti valmiina päivään. Ei tarvitse tuskailla rajauksen tekemisessä joka aamu, siristellä silmiä ja koittaa nähdä osuuko linja nyt paikalleen. Mikä parasta, kestopigmentoitu rajausta ei tuhraannu päivän mittaan.

Silmien rajausta on kaikista pigmentointikäsittelyistä pysyvin. Tämä johtuu siitä, että silmän alueen iho ei rasvoitu eivätkä silmäluomet hikoile, joten pigmentti säilyy alueella pidempään. Lisäksi rajauksiin käytetään useimmiten varsin tummaa väriä, jota iho ei poista samalla tavalla kuin kulmien tai huulien väriä. Rajaukset haalistuvat jonkin verran ajan myötä, mutta pysyvät useimmiten vuosia, jopa vuosikymmeniä.

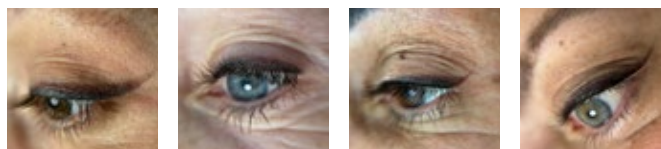
On tärkeää, että työn tekee henkilö, joka on täysin erikoistunut kestopigmentointiin ja jolla on pitkä kokemus myös silmien pigmentoinnista. Parhaat osaajat tekevät klassisen rajausta lisäksi myös ns. häivytettyjä eli kauniisti pehmennettyjä rajauksia.

Voit kohottaa katsetta kauniisti nousevalla silmän ulkokulman linjalla. Tuloksen ei välttämättä tarvitse olla meikatun näköinen, jos haluat kevyemmän käsittelyn voit valita mallin, jossa pigmentti viedään vain ihan ripsien juureen antamaan vaikutelma tuuheammista ripsistä ja syventämään katsetta kevyesti.

Kokenut pigmentoija osaa yhdessä sinun kanssasi suunnitella mallin juuri sinun silmiisi sopivaksi. Väriksi valitaan useimmiten musta, mustanruskea tai tumman harmaa, mutta muitakin vaihtoehtoja on.

Kristiina Tähtinen

Kirjoittaja toimii yrittäjänä Mijas Natural kauneusklinikalla.



Rajauksen malli ja voimakkuus suunnitellaan jokaiselle henkilökohtaisesti.



Kirjailija paikalla

Kirjallisuus on kaikille sopiva harrastus, jossa mahdollisuudet ovat rajattomat. Tätä on hyödynnetty perjantaisin Suomalaisen kirjallisuustapaamisissa. On oltu kaikkiruokaisia käsiteltävien aiheiden suhteen. Useat osallistujat ovat kirjoittaneet itsekkin kirjoja, harrastuksena tai ammattimaisesti.

Erityisesti oli sykehdyttävää kuulla, että jäsenemme **Marja Härkönen** on aivan oikea valmis ja julkaiseva kirjailija, joka on kirjoittanut ja julkaissut historiallisen romaanitrilogian.

Marja käyttää kirjailijanimeä **Anna Misko**. Romaanitrilogian kolmas osa julkaistaan syksyllä 2024. Marja kävi Suomessa, mutta palasi Helsingin kirjamessejen jälkeen Auirinkorannikolle. Marja on lupautunut esiin-

tymään, kertomaan kirjoistaan ja työstään Suomalaisen kirjallisuusryhmässä.

Toivottavasti tulevan Suomen kesän aikana teemme löytöjä suomalaisten kirjastojen ja kirjakauppojen hyllyiltä ja tutustumme myös Anna Miskon kirjasarjaan. Sarjan lukeminen kannattaa aloittaa ensimmäisestä teoksesta *Armovuosi*. Seuraava on nimeltään *Kultaokra* ja kolmas teos, joka ei virallisesti vielä listoilla näy, on voimalla tulossa.

Kokoonnumme perjantaisin Suomalaisessa monenlaiseen kirjallisuuteen ja toisiimme tutustuen maaliskuun loppuun asti. Tervetuloa viettämään viikonlopun alkua ja kehittämään juttua kirjoista ja kirjailijoista!

*Kristiina Saaristo
Kirjallisuuden vetäjä*



Utama – kotimme

Bolivian Andien yhä kuivuvalla Altiplanon ylätasangolla iäkäs ketšuupari Virginio ja Sisa nurkumatta hoitaa laamalaumaa ja puutarhaa asuen majassa kuten esivanhemmat. Muutama sana riittää pariskunnan ajatusten vaihtoon. Sisa hoitaa kodin kuten veden haun. Kantomatka pitenee, Sisan voimat vähenyvät. Virginio vie elikot laitumille yhä kauemmaksi. Kondori tarkkailee, kun miehen hengitys rahisee ja hän yskii. Kuolema kurkkii myös laaman raadossa.

Maaginen realismi oli erityisesti Etelä-Amerikan tyyli 1900-luvulla. Virginio vihaa, että pojanpoika Clever patistaa heitä kaupunkiin. Syinä ovat elämisen toivottomuus ja Virginion sairaus. Monet kyläläiset ovat jo kaupungistuneet. Kylän naiset muuttaisivat, mutta miesten mielessä väikkyy uusi porakaivo. Clever ja kyläläiset tekevät saderiitin, mutta ei silti sada. Laidunmatkalla Virginio tuupertuu, mutta pojanpoika pelastaa hänet. Virginio heltyy, antaa Cleverille vanhoja valokuvia ja hattunsa. Lopussa Sisa jää leskenä hoitamaan laamoja.

Bolivialainen ohjaaja **Alejandro Loayza Grisi** esittää elokuvassa *Utama* yleismaailmallisen ongelman upeasti oman maansa alkuperäisväestön näköisenä. Näkemisen arvoisia ovat etenkin maisema väreineen ja laamat punaisine korvamerkkeineen. Lievä hidastempoisuus tuskin suomalaisia haittaa. Filmi on saanut lukuisia huomionosoituksia kuten Sundancen filmijuhlilta raadin pääpalkinnon vuonna 2022. Bolivian oma filmituotanto alkoi vuonna 1904.

Reima Lehtimäki

ELOKUVA-ARVOSTELU

Utama

Ohjaus

Alejandro Loayza Grisi

Käsikirjoitus

Alejandro Loayza Grisi

Kuvaus

Barbara Alvarez

Genre

Draama

Näyttelijät

José Calcina – mies

Luisa Quispe – vaimo

Santos Choque – pojanpoika

Näyttelijät ovat

harrastelijoita.

José ja Luisa ovat

oikea aviopari.

Ensi-ilta

USA 22.1.2022

Suomi 31.3.2023

Kesto

1h 27min.

HUOMIO!

Laukkujen säilytys ja tavaroiden vuokraus päättyy

Suomelan hallitus on päättänyt panna pisteen sekä tavaroiden säilytykselle että vuokraukselle. Syynä on tilojen puute. Tilat tarvitaan harrastusryhmien käyttöön.

Tilanne tänä päivänä on täysin toinen, kun vuokraus- ja säilytystoiminnan alkaessa. Nykyään on monia yrityksiä, jotka tarjoavat palveluja edullisesti ja joiden kanssa emme halua kilpailla. Kannattaa kysellä. Netistä löytyy vaihtoehtoja, jotka varmasti vastaavat sinun tarpeitasi.



TOTEUTAMME TAVAROIDEN SÄILYTYKSET TURVALLISESTI JA EDULLISESTI!

TOIMISTOMME SIIJAITSEE JUNAKADULLA. PUHUMME SUOMEA. TERVETULOA!

www.jarisrentals.com/varastointipalvelut

+ 34 952 466 577
+ 34 640 199 604

AURINKOTEATTERI esittää näytelmän

Bésame Mucho

Käsikirjoitus ja ohjaus Timo Mäkynen

Vauhtia ja vaarallisia tilanteita ei taaskaan puutu kun suomalaiset rouvat lähtevät pikavauhtia Espanjaan, koska tilanne sitä vaatii...

Tervetuloa katsomaan!

**SUOMELASSA
3.3.2024 klo 15**

Liput 15€

Lipun voi ostaa Suomelan toimistosta ja ovelta tunti ennen esitystä.



Tukijat Suomi-seura ja SHTL



Mitä tapahtuu?

En tiedä, mihin tie vie, mutta voin katsoa, mihin astun. Siksi kysyn, mitä tapahtuu. Kun esitän kysymyksen omasta ajastani, nykyisyydestä, yritän tarttua siihen, tehdä jotain, en ennustaa. Tottakai katson tulevaisuuteen, uskon jopa sen olevan mitä siitä teemme.

Juuri tämä usko velvoittaa minut katsomaan ympärilleni. Jos ajattelemme, että tulevaisuus on sitä mitä siitä teemme, meidän on syytä katsoa omaa aikaamme ja kysyä: Mitä tapahtuu?

Kaikkein vaikeinta oman ajan selvittämisessä on ymmärtää, mikä on tärkeää ja mikä vielä tärkeämpää. Meitä ei paljon auteta. Monet uutiset ovat dramaattisia ja pakottavat kysymään: “Miten noin on voinut tapahtua?” Silti nämä uutiset katoavat ja unohtuvat. Silloin ihmettelee, eikö se ollutkaan niin tärkeää. Monesti ei voi tietää, mikä tässä ja nyt on tärkeää. Mitättömältä tuntunut tapahtuma on vuosien päästä se merkittävin.

Yksi hämmennyksen ja pelon aihe on se, että maailma koetaan epävakaaaksi ja epävarmaksi. Asioiden epävakaudessa, jatkuvassa muutoksessa, on kuitenkin myös mahdollisuuksia. Muuttuvuus ja epävakaus merkitsevät, että voimme muuttaa jotain. Kaikki ei jatku samanlaisena. Voi olla, että voimme jopa toivoa jotain.

Jotkut tapahtumat viettelevät pessimismiin ja ennustamiseen. Eteläinen Espanja kärsii kuivuudesta. Väkisinkin miettii, milloin kuolemme janoon. Yritän silloin lohduttaa itseäni sanomalla: “Ennen kuin kuolemme janoon hyvin likaisina, meillä ei ole rahaa eikä mitä ostaa.”

Sanotaan, että lohtu se on laihakin lohtu.

Pasi Färm

Kuka?

Pasi Färm on Canillas de Aceitunossa asuva filosofi ja luennoitsija. Hän on asunut Espanjassa 26 vuotta ja seuraa Espanjan politiikkaa.

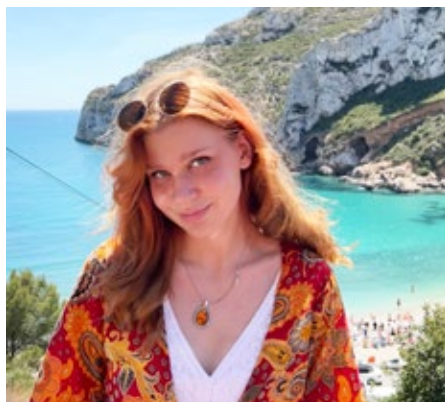
Pasi Färm luennoi Espanjan ajankohtaisista asioista Suomalais-venäläisen teemataustaisissa kerran kuussa.

Harjoittelija tutuksi

Olen Juulia Lindeman sosionomi AMK ja olen harjoittelijana Suomalassa maaliskuun loppuun saakka. Olen osallistunut nyt jo helmikuussa erilaisiin projekteihin. Olen erikoistunut taiteisiin ja työskentelen erityisesti taiteen, mosaiikin ja keramiikan ryhmien parissa.

Aiemmassa harjoittelupaikassa Torre viejassa toimin suomalaisyhteisön taideryhmässä. Torre viejassa tein myös sosiaalipalveluiden tarpeiden kartoituskyselyn, josta sain minulle arvokasta tietoa.

Suomalassa tavoitteeni on enemmänkin oppia lisää ja saada uusia näkökulmia teiltä ryhmäläisiltä.



Lisäksi olen intohimoinen valokuvaaja ja työskentelen digitaalisen markkinoinnin parissa. Kuvailisin itseäni jokapaikan höyläksi. Minut voi nähdä missä vaan tekemässä mitä vaan. Törmätään kuin lumiukot kevätäuringossa!

Terveisin Juulia Lindeman



**Tarjoukset
Suomelan
jäsenille**

**LINSSIT, KEHYKSET
JA KUULOLAITTEET**

-30%

**ILMAINEN NÄÖNTUTKIMUS,
SILMÄNPOHJAKUVAUS JA KUULONTUTKIMUS**

**Av/ de Los Boliches 80
Puh. 952 460 888
Ma-Pe 10-19
La 10-13.30**

**SUOMALAINEN
OPTIKKO
AJANVARAUKSELLA**

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

HARRASTUSRYHMÄT

Kulttuuri

Fugesingers	Kari Alajuuma	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 50 539 956

Käden taidot

Hopeasepät	Jukka Mero	hopeasepat@suomela.info	+34 680 818 754
Keramiikka	Helena Björklund	keramiikka@suomela.info	+358 40 062 9211
Käsityö	Itseohjautuva ryhmä	kasityo@suomela.info	
Leivonta	Itseohjautuva ryhmä	leivonta@suomela.info	
Mosaiikki	Ella Martela	mosaiikki@suomela.info	+34 634 356 885
Tilkkutyo	Irja Kalske	tilkku@suomela.info	+358 40 747 9633

Lajit ja ulkoilu

Golf	Marjo Korhonen	golf@suomela.info	+358 45 124 4153
Mijas-kävely	Riitta Pulkki	mijaskavely@suomela.info	+358 50 364 8113
Mölkky	Eini Airisniemi	molkky@suomela.info	+358 40 562 8910
Padel	Paavo Ässämäki	padel@suomela.info	+358 40 073 3656
Petankki	Itseohjautuva ryhmä	petankki@suomela.info	

Liikunta

Asahi	Seppo Moilanen	asahi@suomela.info	+358 50 041 1426
	Ursula Nystedt	asahi@suomela.info	+358 50 521 2745
	Riitta Pulkki	asahi@suomela.info	+358 50 364 8113
Jooga	Riitta Pulkki	jooga@suomela.info	+358 50 364 8113
Kehonhuolto	Riitta Pulkki	kehonhuolto@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

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

Espanjan kieli	Sani Alba Nieminen	espanja@suomela.info	+34 677 340 057
----------------	--------------------	----------------------	-----------------

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, kuukausijäsenyyden jakso sovitaan liittyessä/maksettaessa.

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

Jäseneksi voi liittyä

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

Maksun saaja

Asociación Finlandesa Suomela.

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

BIC-SWIFT-koodi CCRIES2AXXX.

Pankki Cajamar Fuengirola.

Jäsenedut ja -kortit

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

HALLITUS

Puheenjohtaja Riitta Pulkki

pj@suomela.info

+358 50 364 8113

Varapuheenjohtaja Jussi-Mikko Kesti

varapj@suomela.info

+358 40 546 6402

Sihteeri Leena Keskiäho

sihteeri@suomela.info

+358 40 556 2591

Helena Hakkarainen

Marjo Korhonen

Marko Meskanen

Seppo Moilanen

Timothy Perola

Tarja Pihlanen

Pekka Rätty

Mahdolliset yhteydenotot sähköpostilla: info@suomela.info

Suomelan Sanomat Riitta Pulkki

media@suomela.info

+358 50 364 8113

MUUT TOIMINNOT

Kirjasto Kristiina Saaristo

kirjasto@suomela.info

+358 40 546 4027

Kokki Jone Viitanen

kokki@suomela.info

+358 40 221 5101



R&R Law on monipuolinen
lakitoimisto

Laadukkaat lakipalvelumme kattavat
mm. asuntokaupat, perunkirjoitukset,
yrityksen perustamiseen liittyvät
palvelut, veroasiat ja työsuhteasiat.
Palvelemme suomeksi,
espanjaksi ja englanniksi.

YHTEYSTIEDOT

Katriina Raiskio-Pygaré, lakimies, Malagan lakimiesliiton jäsen
+34 65 160 3127 • katriina@rrlaw.es • info@rrlaw.es

rrlaw.es

Sinun Vakuutusyhtiö, keskittäminen Caser Segurokseen kannattaa

PYYDÄ MAKSUTON TARJOUS NETISSÄ,
JO TÄNÄÄN!

WWW.EXPATINSURANCES.ES



AVDA. LOS BOLICHES 4, MA-PE 10.00 - 17.00
INFO@EXPATINSURANCES.ES
TEL+34 647 122 747

TÄRKEÄT NUMEROT

Yleinen hätänumero	112
Poliisin hätänumero	092
Rikosilmoitus	902 102 112
Palokunta	080
Ambulanssi	061
Taxi	952 471 000



**Suomelan jäsenille ensimmäinen
käynti ja tarkastus ilmaiseksi.**

Ajanvaraus suomeksi +34 952 66 22 71
info@clinicadentalrovaletti.com

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

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

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



SUNLOMA
REAL ESTATE

500 €
ALENNUS

välityspalkkiosta yksin-
myyntitoimeksiannosta
kaupanteon yhteydessä
Suomelan jäsenille.
HYÖDYNNÄ ETUSI
NYT!

Sisulla ja sydämellä UNELMAT TODEKSI

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



+34 662 949 122
kirsi@sunloma.es

KIRSI ORAS

Real Estate Agent, API & LKV



+34 646 376 355
marja@sunloma.es

MARJA RUUSUVIRTA SOLIS

Real Estate Agent, API



+34 622 286 248
irene@sunloma.es

IRENE GONZÁLEZ JALÓN

Rentals, Agente de Alquileres

C/ Torrox 1, local 2, Los Boliches (Fuengirola)

www.sunloma.es

 **PRIUS**
— ABOGADOS —
— ASIANAJUTOIMISTO —



Palvelua suomen kielellä jo yli 20 vuotta



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

www.priusabogados.es

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

priusabogados@priusabogados.es

