

Suomelan Sanomat

ASOCIACIÓN FINLANDESA SUOMELA • JÄSENLEHTI N:O 198 • TAMMIKUU 2024



Terveisiä Portugalista!



**Sani Alban
metodeilla oppii
espanjaa hauskesti**

Lopeta laihdutuskuurit, opi voimaan hyvin!

6-viikon markkinoiden kokonaisvaltaisen
ryhmävalmennus Fuengirolassa
starttaa **7.2.2024**

Hinta Suomalaisen jäsenille vain
119 € (norm. 149 €)

Lue lisää ja ilmoittaudu mukaan osoitteesta:
naturefitpt.com

Riikka Lahtinen
riikka@naturefit.me
puh +358 445 026 788



MA-PE
10-19

LA
10-16

RUOKAKAUPPA
New Ewald's
 SCANDINAVIAN FOOD MARKET

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

LEIPOMO / BAKERY / PANADERIA
Mummola
 f @leipomomummola

MA-PE 9-16 LA 9-14
 Av. Nuestro Padre J  sus Cautivo 16, Fuengirola
 Puh. 634 326 998

AJ FORSMAN
ABOGADOS

Asianajotoimisto

Asuntokaupat - Vuokrasopimukset
Perint  asiat - Testamentit - Lahjoitukset
Veroilmoitukset - Veroneuvonta
Yritykset - Toiminimi - Kirjanpito
Oikeudenk  ynnit - Virastot
NIE, residenssi ja muut k  yt  nn  n asiat

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



**-10% Suomalaisen
j  senkortilla!**

Suomalaisella ammattitaidolla

Parturi-kampaaja Maarit Salom  ki
SKY-kosmetologi Tiina Haka-Ylit  lo

Varaa aika Tikka.es/ +34 722 821 329
helmifuengirola C/ Barnabe Tierno 3

Ole

ESPA  NJAAN
ASIA  NTUNTIJASI

Ole-lehden kestotilaus Suomeen
tutustumishintaan 70   /
1.tilausvuosi (ovh. 88   ). Sis. 6 kk. ajan
kaksokappaleen Espanjassa.

Ole-lehden kestotilaus Espanjaan
tutustumishintaan 55   /
1.tilausvuosi (ovh. 68   ).

HUOM! Tilauksista tehd  ss   on merkitt  v   SUOMELA
lehtien tilaustunnus/alennuskoodi.

**TILAA ESPANJAN VIHHDYTT  VIN JA ASIA  NTUNTEVIN
SUOMALAINEN LEHTI KOTIISI**



70   

1. vuosi / 11 numeroa

Suomen kestotilauksen
1. vuosi. Vain uusille
tilaajille.

■ tilaajapalvelu@olekustannus.com ■ olekustannus.com/tilauslomake



Hyvää alkanutta vuotta!

Oikein hyvää uutta vuotta kaikille Suomalain Sanomien lukijoille. Uuden vuoden alkaessa on usein tapana luoda katsaus menneeseen vuoteen. Suomalalle mennyt vuosi oli aktiivinen ja työntäyteinen. Jäsenmäärä jatkoi kasvuaan ja harrastusryhmissä käytiin aktiivisesti. Jäsenmäärän kasvu ja sen myötä mahdolliset uudet harrastusryhmät puhuttavat tilojen tarpeesta. Muutos on tapahtunut suhteellisen nopeasti ja yllättänyt yhdistyksen rakenteellisen muodon.

Suomela golfin kilpailut täyttyivät ennätysajassa ja padelin suosio kasvoi niin, että pelipaikan saamiseen tarvittiin sekä nopeita sormia että vähän tuuria. Asahi terveysliikunta sai lisää harrastajia sekä yhden uuden ohjaajan. Teatteri Suomela esitti uuden Irwinille -musiikinäytelmän, Tunteiden sotilas -esityksen uusitun version ja Fugesingers Laulusta kuplien -shown. Suomi voitti Kanadan tenniksen Davis Cupin ottelussa Malagassa marraskuussa 2023. Suomalaisien kannustusjoukko ottelussa oli kerrassaan näyttävä. Liekö tämä turnaus ollut osaltaan vaikuttamassa siihen, että Suomalalta on pyydetty uutta harrastuspiiriä - tennistä. Tennis on hieno laji ja kiinnostusta varmasti löytyy, toinen asia on, mistä löytyy tilat, vetäjä ja organisoiva porukka sen toimintaan.

Suomalain jäsenmäärä ja harrastetarjonta on kasvanut sellaisiin lukemiin, että tekeviä käsipareja tarvitaan välttämättä lisää. Suomalassa melko pieni porukka palvelee yhä kasvavaa jäsenmäärää. Vapaaehtoistyö yhteisen hyvän eteen on arvokasta, merkityksellistä ja helppoa. Uusi askel omasta arjesta Suomeen, vaikka tunti tai kaksi tuo tuulahduksen yleishyödyllisen yhdistyksen toimintaan. Se myös antaa lisää sisältöä elämään ja uusia ystäviä. Löytyisikö sinulta, hyvä lukija, aikaa ja innostusta toimia Suomalain vapaaehtoisena yhteisen hyvän eteen? Tartu tilaisuuteen!

Virpi Wallenius-Jokinen, hallitusjäsen

Hallitukselta: Hyvää alkanutta vuotta!	1
Tammikuun sisällysluettelo	2
Päätoimittajalta: Uusi vuosi – avoin mieli	3
Portugalissa tunnelmaa	4
Kurkistus naapuriin – terveiset Portugalista	6
Tullaan tutuiksi:	
Sani Alba	8
Pekka Rätty	9
Näyttelijäntöön peruskurssi	10
Tähtinen: Ei aina parane leikkaamalla	11
Kuolema ja omaisten huolet	12
Maanantain teematilaisuudet	15
Tammikuun tilaisuudet	16
Viikko-ohjelma	17
Keskiviikon lounasmenu	18
Pikakelaus	19
URHEILU JA HYVINVOINTI	
Teräväinen: Lahti 2001	20
Golfin kuulumiset	21
Harjoittelija tutuksi: Svanni Anttila	22
Padelistien lahjoitus	22
Mitä on kantapääkipu?	23
Joogaa lähestyen	24
Raija Oranen vierailee Suomessa	25
Viihteellinen lauluilta	25
Näin onnistuu kirjallisuus	26
Elokuva-arvostelu: Killers of the Flower Moon	28
Ajankohtaista Espanjasta: Epäluottamus	29
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
Toimittajat: Leena Keskiäho ja Jussi-Mikko Kesti Kannen kuva:
Ulkoasu: Ella Martela, taittaja@suomela.info Riitta Pulkki
Kuvaaja: Riitta Martela
Painopaikka: P&R GRAFIS, S.A., Mijas Painosmäärä: 2000 kpl
Lehti on ilmainen ja ilmestyy kuukausittain loka-maaliskuussa (6 nroa/v).



Uusi vuosi – avoin mieli

Vuosi on vaihtunut ja nyt on mahdollisuus aloittaa puhtaalta pöydältä. Näkemiin vuosi 2023 – tervetuloa uusi vuosi! On aika suunnata ajatukset tulevaisuuteen, luottaa siihen ja solahtaa rutiinien tuomaan turvalliseen järjestykseen. Rutiinit ankkuroivat meidät paikoilleen ja luovat tunteen, että maailma on hallittavissa. Todellisuus on toinen, pelätään suurvaltojen pelinappuloiden seuraavia siirtoja. Epävarmuus ja rauhattomuus ovat läsnä lisäämässä turvattomuuden tunnetta, luotetaan kuitenkin siihen, että positiivinen mieli ja rakentava tapa suhtautua asioihin kantavat eteenpäin. Aina on ongelmia, joihin ei voi vaikuttaa.

Minkälainen lehti Suomelan historiaan tullaan kirjoittamaan tulevasta vuodesta? Ei ole niin kirkasta kristallipalloa, joka sen näyttäisi. Yhdistys voi hyvin, sillä on vankka jäsenistö ja toiminta huipussaan. Olemme suurin ja vaikuttavin yhdistys Aurinkorannikolla. Tilakysymys on edelleen ongelmista polttavin ja haasteellisin. Yhdistyksen innostava ja mielenkiintoinen toiminta on keskeinen vetovoimatekijä vapaaehtoisten mukaan saamiseen. Suomela on paikka, missä voi kokeilla jotain uutta ja missä voi uudistaa toimintatapoja. Toivottavasti orastava trendi jatkaa kasvuaan.

Suomelan medianäkyvyys on kasvanut ei pelkästään mainonnan avulla vaan marssimalla estradeille muun muassa *Teatteri Suomelan* ja *Fugesin* -esitysten kera. Uusia tuotoksia odotetaan. Perinteisesti lupausten nimiin vannotaan, mitä ne sitten ovatkaan; valitetaan vähemmän, välitetään enemmän ja rakennetaan yhdessä myönteistä yhteisöllisyyttä.

Suomelan Sanomat jatkaa linjakkaasti informatiivisen roolin edustajana. Seuraamme yhdistyksen toimintaa, käännyimme usein peilaamaan menneitä tapahtumia, olemme ajan hermolla ja tarkkailemme mitä Costalla tapahtuu. Lehden keskiaukeama tulee olemaan edelleen tärkeä Suomelan tilaisuuksien ja viikko-ohjelman tiedotuskanava. En malta nyt jo olla hehkuttamatta, että maaliskuun Suomelan Sanomien jäsenlehden numero on 200!

Sanomien toimituskunta toivoo lukijoilleen mukavaa tammikuuta, lukemisen iloa, liikuntaa unohtamatta, ja onnekasta uutta vuotta!

Riitta Pulkki



Vera (Tiina Haka-Ylitalo) tanssii ja luovuttaa huivin Hietaselle (Iiro Rannema) ja saa leipää lapsilleen.

Portugalissa tunnelmaa

Teatteri Suomelan vierailu Portugaliin toteutui joulukuussa yhteistyössä Algarven Suomi-Seuran kanssa. Tuntematon sotilas -esityksen uudistettu versio loistossaan antoi katsojille syvään tunnekokemuksen.

Matka Fuengirolasta Portimāon kaupunkiin Sevillan kautta kesti yli kahdeksan tuntia, mutta aika kului nopeasti. Bussissa lauloimme yhteenään Säkkijärven polkkaa ja Minun Suomeni -kappaletta, jonka alkuperä on **Lauri Tähkän**. Meitä oli teatteriseurueen 30 jäsentä ja teatterin faneja 20.

Tiistaina 12.12. hotellin monipuolisen aamiaisen jälkeen teatterilaiset menivät harjoituksiin, jossa heillä oli koko esityksen ns. läpimeno. Fanit lähtivät sumuisessa säässä reippailemaan ja katsomaan Atlannin rantaa, meren aaltoilua ja kaupunkia. Suo-

melan VIP-edustajat tapasivat paikallisen Suomi-Seuran edustajia (s. 6).

Käytössämme oli Hotell Algarve Casinon Sala de Atlantico, jossa oli 170 hengen katsomo ja riittävän tilava näyttämö.

Sekä fanien että ensemblen luottamus esityksen onnistumiseen oli sataprosenttinen. Kun me kaikki totesimme esityksen olleen paras tähänastisista, niin katsojien valtavat päätösaplodit ja hurraahuudot todistivat tämän totuuden. MOT.

Nuorimies **Robert Salonen** kertoi lukeneensa edellisellä viikolla **Väinö Linnan Tuntematon sotilas** -romaanin kannesta kan-

teen. ”Hieman piti terästää muistia sisällöstä, koska esityksessä tapahtumat etenivät hieman eri järjestyksessä kuin kirjassa”, Robert pohdiskeli. **Nina**-äiti oli myös vaikuttunut esityksen korkeatasoisuudesta: ”Olipa hyvää näyttelijäntyötä ja mahtavat laulut, annan kiitokset osaamisestanne.”

”Koskettavaa, vaikuttavaa ja tunnelma oli niin liikuttava, että useasti pyyhin kyyneleitä”, **Marja Tuutti** kommentoi nänäliina kädessään. **Raimo Sevonen** ylisti lauluosuuksia.

Leena Räinen ja **Seppo Järvinen** kiittivät esityksen intensiivistä tunnelmaa ja laulujen tulkinnan korkeatasoisuutta. ”Kerrotte olevanne harrastajateatteri, vaikka teillä osaamisen taso on hyvin ammattitaitoista”, Leena totesi. Seppo jatkoi: ”Olihan siellä myös muutama koulutettu ääni täydentämässä kuoro-osuuksia.”

Näytöksen jälkeen pidimme illalliskaronkan ja jatkobileet, joissa kiitospuheet ja -laulut raikuivat. Keskiviikon aamupäivällä



Marja Tuutti ja Raimo Sevonen



Leena Räinen ja Seppo Järvinen



Nina ja Robert Salonen

lähdimme kotimatkalle ilmajousitetussa, mukavassa bussissa muistellen onnistumistamme ja sitä valtavaa määrää harjoitusaikaa, jota esityksemme korkea laatu on edellyttänyt vuosien mittaan. Ja meidän tulemme uudestaan! ”Vielä emme tiedä vuoden 2024 itsenäisyyspäivään liittyviä esitysaikoja tai -paikkoja, mutta lippuvauksia otamme vastaan jo nyt”, tuottaja **Paavo Ässämäki** antoi vinkin.

Jussi-Mikko Kesti, kuvat Riitta Pulkki



Anne Koskimaa-Jaatinen, Oku Jaatinen, Virpi Wallenius-Jokinen, Terttu Katila, Minna Virolainen, Ilkka Saarni, Riitta Pulkki, Jussi-Mikko Kesti.

Kurkistus naapuriin – terveiset Portugalista

*Suomelan Sanomat matkasi eteläisen Portugalin Algarveen,
Portimäön kaupunkiin Teatteri Suomelan mukana ja tutustui
suomalaiseen kerhotoimintaan.*

Portugali on houkuttanut jo kymmeniä vuosia suomalaisia ei ainoastaan sen merellisen ja upean luontonsa perusteella vaan myös verotuksen porkkanoilla. Tosin verovapaudesta Suomessa nousseen kohun takia verotuskäytäntöjä on jouduttu muuttamaan. Portugalissa asuu pysyvästi 700–900 Suomen kansalaista, joista pääkaupunki Lissabonin alueelle on asettunut toistasataa. Pohjois-Portugalissa, lähinnä Porton seudulla asuu lähes sata ja Madeiralla viitisenkymmentä. Melkein kaikki muut suomalaiset, pääosin eläkeläiset asuvat etelässä Algarven alueella. Suomalaisten lukumäärä vaihtelee, koska monet viettävät Portugalissa vain talvikauden.

Algarven Suomi-Seura

Algarven Suomi-Seura on rekisteröity yhdistys nimeltään *Associação Finlandesa do*

Algarve. Seura on perustettu vuonna 1991 Portugalissa asuvien ja siellä vierailevien suomalaisten yhteiseksi yhdistykseksi, jonka toimisto sijaitsee Portimäossa. Sen jäsenmäärä nykyisellään on noin 600.

Aktiivinen yhdistys

Suomelan Sanomilla ja Suomelan hallituksen edustajilla oli hieno tilaisuus, kun saimme tavata paikallisen Suomi-Seuran johtokunnan jäseniä ja vaihtaa kuulumisia naapureiden kesken. Harmiksemme rakensaneeraus esti pääsyn heidän toimitiloihin. Antoisa keskustelu käytiin tiistaina 12.12. *Hotell Algarve Casinon* VIP-tiloissa. Samaan aikaan hotellin puitteissa sijaitsevassa salissa teatterilaiset hioivat *Tuntemattoman* kuvioita iltapäivän esitystä varten.

Algarven Suomi-Seuran toiminnasta vastaa johtokunta, johon kuuluu puheenjohtaja,

varapuheenjohtaja ja kolme jäsentä. Lisäksi muita toimihenkilöitä ovat klubimestarit, jotka toimivat golffkoordinaattoreina, ja jäsenlehti *Algarven Aviisi* -toimituskunnan vastaava **Kalevi Kaukonen**. Kolme kertaa vuodessa ilmestyvä lehti sisältää Algarvesta kiinnostuneille ja siellä asuville tärkeitä ja mielenkiintoisia asioita.

Johtokunnan mietteitä

Puheenjohtaja **Ilkka Saarni** huolehtii yhdistyksen taloudellisten asioiden, budjetin ja tilinpäätöksen balansoinnista. Algarvessa jäsenistö on levittäytynyt suhteellisen laajalle jopa 200 kilometrin alueelle. ”Toiminnan koordinointi on hankalaa etäisyyksien vuoksi ja siksi jäsenten sitoutuminen ja paikalle saapuminen on epävarmaa”, Ilkka totesi. Yhdistys järjestää monenlaisia juhlia ja retkiä. Golftoiminta on vilkasta ja sen pääasiallinen keskittymä on Itä-Algarven Vilamoura, joka on golffareiden paratiisi upeine kenttineen ja palveluineen. Siellä klubimestareina toimivat **Heikki Horstia** ja **Jorma Vesterinen** sekä Länsi-Algarvessa **Juhani Hacklin**.

Alueen kadehdittava ilmasto, helppo ja nopea pääsy Lissabonin ja Faron lentokentille tekevät golfista erityisen puoleensavetävän. Ilkka mainitsi vielä yhden ylpeyden aiheen, nimittäin vuosi 2024 on Portimåon kaupungin juhluvuosi. Kaupunki täyttää sata vuotta, joka myös Suomi-Seurassa huomioidaan ja silloin juhlitaan. Kysymykseen, millaisia terveisiä Ilkka lähettää naapuriin, hän vastasi: ”Tsemppiä – kyllä tämä tästä”.

Minna Virolainen, johtokunnan jäsen aktivoi ja ylläpitää yhdistyksen harrastuskerhojen toimintaa. ”Kässäkerholaiset leipovat aina tarvittaessa leipää ja pullaa. Monet harrastuspiirit toimivat lähinnä itseohjautumisperiaatteella. Petankkia ja mölkkyä pelataan missä vain on porukkaa koolla. Korttipelirinki pelaa ja osa pelaa padelia”, luetteli Minna.



Johtokunnan puheenjohtaja Ilkka Saarni

Johtokunnan varapuheenjohtaja **Terttu Katila** haluaa olla suomalaisten apuna erilaisissa kysymyksissä ja asioiden järjestelyissä. ”Täällä on paljon monenlaista toimintaa, Suomi-yhteisössä on aktiivista porukkaa ja on hyötyä ymmärtää portugalin kieltä mutta englannin kielellä kyllä pärjää”, Terttu kertoo. Portimåossa on pari suomalaista kampaamoa ja yksi kiinteistönvälittäjä. Matkojen ja retkien järjestelyt ovat lähellä Terttun sydäntä, ja hän itsekin tykkää tutustua eri paikkoihin ja haluaa liikkuu luonnossa. Hän lähetti terveisensä Fuengirolan suomalaisille, että tänne voisi tulla katsomaan meitä. Voitaisiin tehdä joku retki yhdessä, tutustua Portugalin nähtävyyksiin ja istua iltaa yhdessä.

Yleensä tapaamisten yhteydessä tehdään hyviä päätöksiä; Suomelan Sanomiin mahdollisesti lisätään ”Näin naapurissa” -aukeama, josta saamme lukea ehkä jo kevään edetessä Algarven Suomi-Seuran terveiset.

Teksti ja kuvat Riitta Pulkki

Kuva Riitta Martela



Opi espanjaa hauskasti Sanin kanssa

Suomelassa espanjaa opettavalla **Sani Alballa** on nauru ja huumori herkässä. Mutta positiivisuus ja rento tunnelma ei ole ainoa syy Sanin tuntien suosioon. Sanilla on oma metodinsa opettaa espanjaa. Siihen ei sisälly oppikirjoja eikä kieliopin pänttäystä. Hän valmistaa itse oppimateriaalin ja tekeillä on jopa oma oppikirja. Myös kulttuurista ja niiden välisistä eroista puhutaan paljon, sillä kieli ja kulttuuri liittyvät Sanin mukaan tiiviisti yhteen.

Sanilla on ainutlaatuinen asema monikulttuurisessa ympäristössä. Hän syntyi Suomessa suomalaisen lentoemännän ja espanjalaisen lentokenttävirkaileijan tyttärenä ja muutti pikkutyttönä Espanjaan. Jotta kulttuurisekamelska olisi täydellinen, puoliso löytyi Ecuadorista. Hän ymmärtää suomea mutta ei puhu sitä. Poika **Iker** (11) puhuu hyvää suomea.

Sanin suomi on hyvä esimerkki siitä, mikä merkitys kieliopillisesti oikealla puhumisella on. ”Minä sanon, minä puhun huonosti, te ymmärrätte. Ei tarvi puhua espanjaa täydellisesti, ei haitta, kommunikoinnilla on päämäärä.”

Sanilla on kahdeksan kurssia Suomessa

Kolme kurseista on alkeita. Asioita opetellaan roolien avulla eri tilanteissa, esimerkiksi kaupassa yksi on myyjä ja toinen ostaja. Myös jatkokurssilla asioita käsitellään Sanin itse tekemän materiaalin avulla. Sanin mielestä parasta on, kun opiskelijat itse oivaltavat asioita. Edistyneet keskustelevat ajankohtaisista aiheista politiikasta maailmantilanteeseen. He myös pelaavat pelejä. Sani tuo ongelman, johon ryhmä hakee ratkaisua. ”Pitää olla aivojumbppaa”, hän sanoo.

Torstaisin on lukupiiri, jossa luetaan *Lola Lago* -dekkarisarjaa. Tavoitteena on oppia ääntämään espanjaa oikein ja yhdistämään sanoja yhdeksi pötköksi, mikä meille suomalaisille on vaikeaa.

Leena Keskiaho

Teatteriesitys:
Seurassanne Pekka Rätty
Su 14.1. klo 15–17
Suomelan sali,
liput 15 e



Pekka ja
Riitta Rätty

Seurassanne Pekka Rätty

Näyttelijä **Pekka Rätty** tuo uudenlaista ammattimaisuutta Teatteri Suome- laan. Hän jakaa osaamistaan vuo- den alussa alkavalla näyttelijäntöyön kurssilla.

Pekkaan ja hänen historiaansa voi tutus- tua Suomalassa, kun hän esittää monologin *Seurassanne Pekka Rätty*. Siinä hän käy läpi elämäänsä pikkupojasta lähtien runoin ja lauluin, joita hän säestää haitarilla ja kitaral- la: pitkä ura Lahden, Seinäjoen ja Imatran kaupunginteattereissa, 13 elokuvaroolia, politiikkaa ja yksityiselämän koukeroita. Ravintola Kukossa Pekka esittää 23. tammi- kuuta Olavin monologin, joka on kirjoitettu hänelle **Linnankosken** romaanista *Laulu tulipunaisesta kukasta*. Suomalassa Pekka on mukana *Tuntemattomassa sotilaassa* sotamies Honkajokena.

Harrastajateatteri on lähellä Pekan sydäntä. ”Niin kuin kaikilla näyttelijöillä minunkin ura alkoi harrastajateatterista. Lahdessa vedin nuorisoteatteria”, hän ker- too. Suuren yleisön tietoisuuteen Pekka

tuli ryminällä teatterikoulun aikaan, kun hän oli mukana *Simpauttaja* -elokuvassa. Pipopäinen Immu poseerasi lehtien kansissa ja antoi haastatteluja.

Lahdessa Pekka lähti mukaan politiik- kaan: kaupunginvaltuutettuna 15 vuotta ja yksi kausi kansanedustajana. ”Olen ylpeä siitä, että lähdin mukaan päätöksentekoon. Taiteen kautta olen pystynyt tekemään pal- jon. Olen ollut vahvasti mukana, kun Lah- teen tuli uusi teatteritalo ja Sibeliustalo. Kannustan aina näyttelijöitä politiikkaan, koska taiteilijoiden ääntä pitää kuulla ai- dosti.”

”Näyttelijäntöyön peruskurssi, jonka ve- dän Suomalassa, kestää kolme lauantaia ja ensi vuonna tulee varmasti jatkoa. Haluan jakaa sitä oppia, jota olen saanut koulusta, ammatista ja hurjan upeilta näyttelijöiltä, joiden kanssa olen saanut tehdä töitä”, hän sanoo.

Leena Keskiaho
Kuva Riitta Martela



*Kurssin kouluttajana
toimii näyttelijä, ohjaaja
Pekka Rätty. Kuva Riitta Rätty.*

Näyttelijäntyön peruskurssi

Vuosi sitten Suomela järjesti teatteri-ilmaisun kurssin, joka osoittautui suosituksi. Kiinnostusta koulutukseen on sekä jo kokeneilla teatterilaisilla että uusilla, tulevilla harrastajanäyttelijöillä.

Teatteri Suomen esitysrepertuaari kasvaa. Nykyiseen noin 30 näyttelijän ryhmään pääsee mukaan. Kurssilta saa uutta osaamista ilmaisutaitoihin. Uusille harrastajille on tässä mahdollisuus löytää rohkeutta liittyä Teatteri Suomen näyttelijäryhmään.

Näyttelijäntyön peruskurssi

Kouluttaja

Näyttelijä, ohjaaja Pekka Rätty

Paikka

Suomelan sali

Kurssin koulutuspäivät

Lauantaisin 13., 20., ja 27. tammikuuta

Aikataulu

Kello 12–14

Kurssimaksu

Suomelan jäsenet 10 e /kerta ja
ei-jäsenet 12 e (käteismaksu)

Kurssin sisältö

Kurssi on kokonaisuus, jossa käsitellään näyttelijäntyön eri osa-alueita, muun muassa improvisaatio, puheilmaisu, fyysinen ilmaisu ja roolin rakentaminen.

Ilmoittautuminen

Sähköpostitse 10.1.2024
mennessä Paavo Ässämäelle:
paavo.assamaki@icloud.com
Kurssille otetaan 25 henkilöä,
joten ilmoittaudu
mahdollisimman
pian.

Ei aina parane leikkaamalla



Kuva Riitta Pulkki

Usein sanotaan, että säännöllinen latvojen leikkaus pitää hiukset terveinä ja auttaa hiuksia kasvamaan. Tämä ei kuitenkaan aina pidä paikkaansa vaan riippuu siitä, mistä latvojen hapertuminen johtuu.

Kun hiuksen ytimen kuitu on vahva ja pinnan suomukerros on sileä ja "suljettuna", hiuksessa on terve kiilto ja eloa. Usein kuitu kuitenkin heikkenee latvoja kohti, koska hiukset eivät saa riittävää ravintoa juuristaan, missä hius on yhteydessä verenkiertojärjestelmään. Silloin myös suomukerros aukeaa ja hiuksesta tulee huokoinen ja takkuuntuva. Kuituun tulee pieniä murtumia, joista hius helposti katkeaa. Silloin hiusten kasvattaminen on mahdotonta.

Kun hapertumisen syy on sisäinen, lähtöisin hiustupista ja hiusten ravinnonsaannista, leikkaamisesta ei ole apua. Vaikka hapertuneen osan leikkaisi pois, hius alkaa heikentyä varsin nopeasti uudestaan aina vain ylem্পää.

Ongelmat hiuksen ravinnonsaannissa ovat moninaisia, jos ravinteet eivät imeydy oikein. Ne voivat johtua hiuspohjan jännityksestä ja riittämättömästä verenkierrasta, stressistä, ruokavaliosta ja ruoansulatuksen ongelmista. Osaava ammattilainen voi tutkia hiusten latvan rakenteen lujuuden käsin tehdyin testein.

Kestävin ratkaisu latvojen vahvistamiseen löytyy hiuspohjan perusteellisesta puhdistamisesta ja rentouttamisesta. Vitamiineja ja hivenaineita viedään suoraan hiusten tyveen hiuspohjan hoidoilla ja huolehditaan paremmasta ravinnosta, riittävästä liikunnasta ja levosta.

Hiuspohjan hoitaminen on pitkän aikavälin ratkaisu ja hoito vaatii aikaa. Useimmiten hiukset tuntuvat ja näyttävät paremmilta kuitenkin jo parissa kuukaudessa. Lisäksi voi heti prosessin alussa hoitaa suoraan latvoja, hiuskuitua ja suomukerroksen rakennetta erilaisilla ammatti-hoidoilla.

Kristiina Tähtinen

Kirjoittaja toimii yrittäjänä Mijas Natural kauneusklinikalla.

Tähtinen



Kuolema ja omaisten huolet

Kun läheinen kuolee Aurinkorannikolla, omaisten on surun keskellä huolehdittava monista asioista.

Monella on se väärä käsitys, että hautaus pitää tapahtua 24–48 tunnin sisällä ja kuvittelee siksi, että hyvän ja oikeanhintaisen hautaus toimiston valintaan ei ole aikaa ja tekee sopimuksen esimerkiksi sairaalassa päivystävän hautaus toimiston kanssa. ”Kannattaa olla tarkkana, kuolema on isoa bisnestä. Nimeä ei kannata kirjoittaa mihinkään paperiin ennen kuin on vähän rauhoittunut ja tietää mitä on allekirjoittamassa. Erot eri hautaus toimistojen välillä saattavat olla huikeita, jopa tuhansia euroja”, suomalaisen seurakunnan johtava pappi **Jarmo Karjalainen** sanoo.

”Helpointa on, jos vainajalla on vakuutus. Silloin hautaus toimiston valinta jää vakuutusyhtiölle. Espanjassa hautaus toimisto hoitaa paitsi kaiken hautaukseen liittyvän myös viralliset paperiasiat konsulaatin ja lääkäreiden kanssa, passin mitätöimisen,

kappelin varauksen siunausta varten”, Karjalainen sanoo.

Sekä lähetystöllä että seurakunnalla on hautaus toimistojen yhteystietoja ja joukossa on myös palveluja, joissa voi asioida suomeksi.

Yhteys Malagan kunniakonsulaattiin

Aluksi kannattaa olla yhteydessä Suomen edustustoon, eli täällä Aurinkorannikolla Suomen Malagan kunniakonsulaattiin. Sieltä saa kaikki tarvittavat ohjeet kuolemantapaukseen liittyen.

”Vainajan kotiutus- ja hautaamispäätöksistä vastaavat omaiset. Vainaja voidaan joko haudata Espanjassa tai kuljettaa Suomeen uurnassa tai arkussa”, konsuli **Minna Niemi** Madridin suurlähetystöstä kertoo. ”Mikäli vainajalla ei ole vakuutusta, omaiset vastaa-

vat kaikista kuluista. He sopivat hautaustoi-
miston kanssa haluamistaan palveluista ja
voivat pyytää kustannusarvion joko kotiu-
tuksesta Suomeen tai paikallishautauksesta.
Uurnan voi lähettää Suomeen lentorahtina
tai kuljettaa lennolla käsimatkatavarois-
sa sopimalla kuljetuksesta ja tarvittavista
asiakirjoista suoraan lentoyhtiön kanssa”,
Niemi kertoo.

Vainajan kuljetus sinkkiarkussa Suo-
meen on kallein toimenpide. Jos kuolema
tapahtuu kotona, kannattaa soittaa ambu-
lanssi. Ambulanssin henkilökunta toteaa
tapahtuman ja soittaa paikalle poliisin.
”Kun kuolemantapaus siirtyy Espanjassa
tuomioistuinkäsittelyyn, oikeusistuimien antaa
erikseen vainajan siirtoluvan, hautaus- tai
tuhkausluvan. Näissä tapauksissa ruumiin-
navauspöytäkirjan saaminen saattaa kestää
useita kuukausia. Edustusto voi tarvittaessa
tehdä kuolemantapauksen rekisteröinnin
Digi- ja väestötietovirastolle, mutta omaiset
voivat tehdä sen myös itse”, Niemi opastaa.

Jos suomalaisturisti menehtyy Au-
rinkorannikolla, otetaan yhteys yleensä
edustajistoon, joka ilmoittaa kuolemasta
viranomaisille Suomessa.

Kirkollinen siunaustilaisuus

”Mikäli vainaja toivotaan siunattavan, on
Aurinkorannikon seurakunnan pappei-
hin hyvä olla yhteydessä mahdollisimman
pian. Yleensä vainaja pyritään siunaamaan
ennen mahdollista tuhkausta mutta siunaus
voidaan tehdä tuhkauksen jälkeenkin. Seu-
rakuntakotiin ei voi tuoda arkkua mutta
tuhkauurna voidaan siunata siellä. Arkussa
oleva vainaja siunataan yleensä kremato-
riorissa, jonka yhteydessä on Fuengirolan
hautausmaa. Sieltä voi ostaa uurnalle pai-
kan. Benalmadenassa on kansainvälinen
hautausmaa”, Karjalainen kertoo.

Moni haluaa tuhkinsa siroteltavan me-
reen tai vuorille. Karjalaisen mukaan se on
mahdollista, mutta kannattaa varmistaa



Jarmo Karjalainen

hautaustoimistolta, mitä viralliset ohjeet
sanovat. Fuengirolan hautausmaalla on
puu, jonka ympärille voi sirotella tuhkan.
Espanjassa siunatulle vainajalle voidaan
järjestää siunaustilaisuus myös Suomessa.
Jos vainajan omaiset ovat varattomia ei-
vätäkä voi huolehtia vainajan hautauksesta,
omaisten pitää pyytää vainajan espanjalaisen
asuinkunnan sosiaaliviranomaisia järjestä-
mään vainajalle hyväntekeväisyshautauk-
sen (*beneficencia*).

”Kuoleman kohdatessa asioiden jär-
jestelyä vaikeuttaa se, että omaiset asuvat
usein toisessa maassa ja vainajan pankkitilit
sulkeutuvat. Tällaisessa tilanteessa hautaus-
vakuutuksesta on suuri apu - koko raskas
prosessi hoituu yhdellä puhelinsoitolla”,
kertoo **Anneli Lindroos** vakuutusyhtiö
Seguriasta. Kulut maksetaan asuinpaikan
keskimääräisen hautauskustannuksen mu-
kaan. Fuengirolassa se on 3500 euroa.

*Leena Keskiäho, kuvat Riitta Martela
Asiasta lisää helmikuun
Suomelan Sanomissa.*



Asociación Finlandesa
Suomela

SUOMELAN YLEISKOKOUS

Lauantaina 10.2.2024 klo 11 Suomelan salissa

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

Tervetuloa!



TULE MUKAAN SUOMELAN TOIMINTAAN!

**Suomelassa on mielenkiintoisia pestejä avoinna.
Hallituksen jäsenillä kullakin on oma vastuualueensa, minkä lisäksi
myös pienempiin tehtäviin etsitään tekijöitä.**

Hakusessa on siis organisointikykyinen sihteeri, puheenjohtaja ja numeroista vastaava rahastonhoitaja. Lisäksi etsitään some-aktiivia, sali-isäntää tai -emäntää sekä avustajia superkokillemme keittiöön. Pesti löytyy myös ICT-osaajalle, jäsenrekisterin pitäjälle ja salin tekniikasta vastaavalle. Viihdepuolelle etsitään henkilöä organisoimaan tapahtumia muun tiimin kanssa. Jos opiskelijoiden/harjoittelijoiden ohjaus on lähellä sydäntäsi, siihenkin tarvitaan henkilöä. Myös Suomelan Sanomat tarvitsevat mainosmyyjää. Monipuolisia tehtäviä on siis tarjolla.

Hae rohkeasti mukaan! Suomela antaa enemmän kuin ottaa!

Ota yhteyttä hallituksen jäseniin tai suoraan Kirsiin, +34 662 949 122
Kirsi Oras, Suomelan puheenjohtaja

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.

15.1.

Ravintovinkkejä

Hanna Huttunen kertoo, kuinka löytää oikean, itselle sopivan, terveyttä tukevan ruokavalion ja miten sitä jaksaa noudattaa.

Tervetuloa!

Kahvila/baari avoinna.

22.1.

Raija Oranen

Kirjailija **Raija Oranen** kertoo viimeisimmistä teoksistaan ja kirjailijan työstä.

Tervetuloa!

Kahvila/baari avoinna.

29.1.

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.



Tammikuu 2024

Ke 10.1.	13.30–15	Lounas: Lihaperunasoselaatikko 6,50 /8 e
Pe 12.1.	17.30–19	Digi, salissa
Su 14.1.	15–17	Teatteriesitys: Seurassanne Pekka Rätty, liput 15 e, s. 9
Ma 15.1.	16.30–17.45	Maanantaiteema: Hanna Huttunen, ravintovinkkejä
Ma 15.1.	18–20	Golfin kokous
Ke 17.1.	13.30–15	Lounas: Hedelmäinen broilerikastike, basmatiriisi 6,50 /8 e
Pe 19.1.	19–22	Kauden avajaistanssit Johanna Mäkelän johdolla liput 8 e
Su 21.1.	12–15	Lounasmölkkykisa Cantera-puistossa
Ma 22.1.	16.30–17.45	Maanantaiteema: Kirjailija Raija Oranen, s. 25
Ke 24.1.	13.30–15	Lounas: Paprikapossua, paahdetut perunat 6,50 /8 e
Pe 26.1.	17.30–19	Digi, salissa
Su 28.1.	19–21	Viihteellinen lauluilta: Tiina Härkönen ja Heikki Poutanen, Liput 8 e, s. 25
Ma 29.1.	16.30–17.45	Maanantaiteema: Pasi Färm, Ajankohtaista Espanjasta, liput 5 e
Ke 31.1.	13.30–15	Lounas: Lohipasta 6,50 /8 e

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

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



Maanantai	9–10 10.30–13.30 10.30–12 11–14 11–14 12–14 13.45–14.30 14.45–15.45 15–17 16–17 16.15–16.30 16.30–17.45 17.15–18.15 18–20 18–20	Jooga Hopeasepät/käsityö Leidipadel, Padel Los Pacos Toimisto ja kirjasto avoinna Leivonta Äijäpadel, Padel Los Pacos Asahi terveysliikunta Espanjan alkeiskurssi (0-taso) salissa, 7/9 e Petankki, Cantera-puisto Espanjan keskustelukurssi (0-taso) toimistossa, 7/9 e Hallituksen jäsen kertoo Suomalaisen toiminnasta, kk:n 1. ma Teematilaisuus, eri teema 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 Mölkky, Cantera-puisto Asahi terveysliikunta Espanjan jatkokurssi salissa 7/9 e Espanjan keskustelukurssi (jatkokurssi) toimistossa 7/9 e Rivittänsi Canasta
Keskiviikko	9–12.30 10–10.45 12–14 13.30–15 14–16 14.45–15.45 15–18 16–17 16.30–20.30	Tilkkutyö Keppijumppa, Cantera-puisto Padelmix, tasot 2-3, Padel Los Pacos Lounas, 6,50 /8 e Padelmix, taso 1, Padel Los Pacos Espanjan kurssi (edistyneet) toimistolla 7/9 e Petankki, Cantera-puisto Espanjan keskustelukurssi (edistyneet) toimistolla 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	Keramiikka Padel, aloittelijat, Padel Los Pacos Mölkky, Cantera-puisto Tanssijumppa Asahi terveysliikunta Espanjan kirjallisuuskurssi (A1-A2 taso) toimistolla 7/9 e Jooga Toimisto ja kirjasto avoinna
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, tasot 2–3, Padel Los Pacos Padelmix, taso 1, Padel Los Pacos Suomalaisen Sanomien toimituskunnan kokous toimistolla Kirjallisuus, salissa, s. 26 Petankki, Cantera-puisto Digi (12.1. ja 26.1.) Perjantaitanssit tai muuta ohjelmaa (seuraa ilmoittelua)
Lauantai	12–14 15–16	Teatteri Suomalaisen teatterikurssi, s. 10 Lavataanssi
Sunnuntai	9–12 15–21 12–15	Mijas-kävely (lähtö Girasolin yläkulmalta) Musiikkia tai teatteria (seuraa ilmoittelua) Lounasmölkkykisa, kk:n 3. sunnuntai

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.



10.1.

Lihaperunasoselaatikko

17.1.

Hedelmäinen broilerikastike,
basmatiriisi

24.1.

Paprikapossua, paahdetut perunat

31.1.

Lohipasta

Tervetuloa kirjastoon!

Suomalaiskirjasto on Los Pacosissa,
Suomalaisseuran toimiston vieressä Girasolin talossa,
c/ las Viñas 56.

Lisätietoja:

Kristiina Saaristo
+358 40 546 4027 tai
Anni Tammisto
+358 40 592 0977
kirjasto@suomela.info

Avoimena

Ma klo 11–14
To klo 16–19



**Asiointiin
tarvitset vain
Suomalais-
jäsenkortin.**

Pikakelaus

Uutisia lyhyesti



Kuva tarjetaciudadanafuengirola.com

Kaupungin kansalaiskortti TCT

Se on muovikortti, jolla saat pääsyn kunnallisiin uimahalleihin, kirjastoihin ja museoihin. Sen käytetyin ominaisuus on ilmainen matkustaminen paikallisliikenteessä. Kun olet kirjautunut kaupungin asukkaaksi, teet korttiantomuksen. Lisätietoja: www.tarjeta-ciudadanafuengirola.com. Huomaa, että asukkaaksi kirjautuminen ei ole sama asia kuin *residencia*-status. Sellainen vaaditaan EU:ssa yli 183 vuorokauden oleskelusta kalenterivuodessa maassa, jossa asut tuon yli kuuden kuukauden.

TCT-kortin voit ladata puhelimeesi. Se toimii laajemmin kuin muovikortti, sillä voit lukea kaupungin tiedotteet, tapahtumat ym. tarpeellisia asioita, ja tietenkin matkustaa ilmaiseksi paikallisbusseissa. Huomaa, että

Aurinkorannikon kaupunkien TCT-edut ovat paikkakuntakohtaisia. Siten kaikilla ei ole tarjota esimerkiksi ilmaista paikallisliikennettä asukkailla.

Juhla 106. kerta

Suomen Espanjan Suurlähetystö Madridissa järjesti etkot Suomen itsenäisyyspäivälle 30. marraskuuta. Tietenkin Suomela-yhdistys oli edustettuna, kiitos **Kirsi Oras**.

Kymppipaikka

Asociacion Finlandesa Costa del Sol -yhdistys oli Aurinkorannikon itsenäisyyspäivän juhlan järjestelyvuorossa 2023. Yhdistyksen puheenjohtaja **Sirpa Juote** avasi juhlan. Torremolinosin varapormestari **Marta Huete López** lausui terveiset kaupungilta. Juhlapuhe piti **Klaus Hellberg**. Muilta osin juhlaa oli uudistettu. Suomen historiaa kerrottiin **Jukka Salmisen** kokoaman kronikan muodossa. Sitä täydensivät vuosikymmeniin liittyvät laulut, kuten *Evakon laulu*, *Maamme-laulu* ja nykyajan hitit *Minun Suomeni*, *Autiotalo* sekä **Käärjä**n *Cha cha cha*. Musiikkiesityksiä oli toistakymmentä. Örisevät-kuoro ja Suomalainen Fugesingers tulkitsivat laulut laadukkaasti.

Sohvi yhä skandaali

Paikallislehdistä joulukuussa saimme lukea: 1.) ”Sofia-opisto on tuuliajolla, ei hallitusta, ei toiminnanjohtajaa...” 2.) ”Sofia-opiston kannatusyhdistys ajautui sekasortoiseen tilaan...” 3.) ”Rasitteena on henkilöihin liittyvien ongelmien lisäksi talousvaikeuksia”. Uusi vuosi! Toivottavasti Sohvi toipuu ja saa voimia erityisesti uusien vastuuhenkilöiden myötä. Uutta ei synny vanhoin eväin (mkl. aikaisemmat toiminnanjohtajat).

Koonnut Jussi-Mikko Kesti

Lähetä oma uutisvinkki!

media@suomela.info



Kuva Riitta Martela

Lahti 2001

– Urheilijat tunnustivat, johtajat vaikenivat

Vuoden 2001 tapahtumat Salpausselällä ravisuttivat koko Suomen urheilukansaa. Nyt tapahtumista on tehty TV-sarja. Onko tarpeellinen vai ei, tunnekuohuja se ainakin herättää. Tekijät sanovat haluavansa tehdä jonkinlaisen jälkipesun asialle. Pesemällä totuus ei tule esille, se vaatii rehellisyyttä muiltakin kuin urheilijoilta. Keneltä?

Otsikko on sikäli harhaanjohtava, että urheilijat tunnustivat pakon edessä, kun testitulokset tulivat. **Jari Isometsä, Harri Kirvesniemi, Mika Myllylä, Janne Immonen, Milla Jauho, Virpi Kuitunen** ja lisäksi joukko valmentajia ja lääkäreitä. Urheilijat ja valmentajat tuntuivat olevan tietoisia siitä, missä mentiin. Vaikea uskoa, että johtajat eivät!

Niin tai näin. Seuraukset olivat katastrofaaliset ja tämä TV-elokuva muistuttaa mainehaitoista, jotka kohdistuivat koko suomalaiseen urheilun kenttään. Mutta vielä vakavampaa oli se inhimillinen kärsimys, joka siitä seurasi. Mika Myllylä menetti henkensä, Janne Immonen työnsä.

On puhuttu lajiliittojen vastuusta vaikeuksissa olevien urheilijoiden kohdalla. Viime vuosikymmenen lopulla kiekkoilijoille perustettiin Liiga-alumni ry auttamaan ongelmista kärsiviä pelaajia.

Vuoden 2001 jälkeen sponsoreita katosi kaikilta lajiliitoilta. Erityisen katkeria oltiin mäkihypyyn ja yhdistetyn puolella, sillä ne olivat menestyskellään lihottaneet Hiihtoliiton kassaa merkittävästi. Se vaikutti urheiluun yleisestikin, liikunnan hyvä maine oli mennyt vuosikymmeniksi, vaikkakin Olympiakomitean huippu-urheilun toimitusjohtaja **Matti Heikkinen** vakuuttelee nyt, että aika on osittain parantanut tilannetta.

Mutta onko tilanne oikeasti muuttunut, tuskin, ei ainakaan parempaan. Uusia keinoja keksitään käryjen välttämiseksi. Mukaan dopinginvastaiseen rintamaan pitäisi saada kaikkien maiden kaikki johtajat. Se on pelkkää toiveajattelua se. Vain voittaja jää historiaan, rahapussi lihoneena.

Markku Teräväinen

Kirjoittaja on Fuengirolassa asuva entinen urheilutoimittaja.



Golfin kuulumisia

Kulunut syyskausi oli todella kiireinen. Golfkentille matkustettiin jopa aamuhämärässä ennen auringon nousua. Ensimmäinen lähtöaika Calanova golfkentällä oli kello kahdeksan. Syyskausi oli myös antoisa. Kauden aikana saavutettiin paljon hyviä tuloksia, koettiin mukavia pelikierroksia eri kentillä, ja myös sää suosi pelaajia. Vain Laurossa jouduttiin valtavan syysmyrskyn kouriin.

Suomela golf järjesti lokakuusta joulukuuhun yhteensä 17 kilpailua. Pelimuoto-

na oli yleensä pistebogey, mutta oli myös greensome-, bestball-, foursome- ja pariscramble-kisoja. Näissä kaikissa kisoissa oli aivan uskomattoman huikea määrä pelaajia, yhteensä 727. Pelipaikkoja oli valitettavasti kentillä rajallisesti, eivätkä kaikki halukkaat edes mahtuneet mukaan.

Suuret kiitokset kaikille syyskauden kisoihin osallistuneille! Keväällä jatketaan samaan tahtiin Suomela golfissa.

*Kuva ja teksti Marjo Korhonen
Suomela golfin puheenjohtaja*



Kuva Svannin kotialbumi.

Harjoittelija tutuksi

Olen **Svanni Anttila** (18) Salosta ja opiskelen liikuntaneuvojaksi Kolmen Kampuksen Urheiluopistolla, Lohjan Kisakalliolla tarkoituksena valmistua keväällä 2024.

Tulen Fuengirolaan tammikuun 22. ja suoritan Suomessa Terveysttä edistävän liikunnan -osaamisalaan ja Personal trainer -opintoihin liittyvää työharjoittelua kahden kuukauden ajan.

Tykkään liikkua ja haluan ohjata liikuntaryhmiä monipuolisesti. Odotan innolla päästä harjoittelemaan ja ohjaamaan erilaisia ryhmiä ja tulla tutustumaan Suomen toimintaan. Harjoittelupaikassa Suomessa ohjaajani on **Riitta Pulkki**. Nähdään tunneilla!

Terveisin Svanni

Padelistien lahjoitus

Suomela Padel osallistui Olé-kustannuksen järjestämään hyväntekeväisyyskampanjaan. Padelin keräys tuotti 620,50 euroa. Rahalla ostettiin perustarvikkeita kuten hygieniatuotteita. Ne luovutettiin 19.12.2023 Olé-kustannukselle, joka organisoii tavaroiden jaon vähävaraisille perheille Fuengirolassa. Kuvassa **Marja Kakko** ja **Paavo Ässämäki** ovat lahjoituksen äärellä. Suomen Sanomat kiittää Padeliä aktiivisuudesta.



Paavo Ässämäki, Marja Kakko ja lahjoitukseen hankitut tavarat.

Mitä on kantapääkipu?

Kipu on epämiellyttävä aisti- ja tunnekokemus, johon liittyy todellinen tai oletettu kudosaivuri. Kipu voi joko varoittaa vauriosta tai sen uhkasta, mutta voi syntyä myös ilman niitä.

Kantapääkipulla tarkoitetaan kipua, joka tuntuu jalkapohjassa kantapään alueella. Tyypillisimmät syyt kantakivulle ovat: jalkapohjan kantakalvon rasituskipu (yleisesti plantaarifaskiitti), kantapään rasvapatjan vamma, kantaluun rasitusvamma ja akillesjänteen kiinnityksen kipu.

Luupiikki

Kantakalvon kiinnitysalueen rasituskipua kutsutaan ”luupiikiksi”. Plantaarifaskiitti on jalkapohjassa, kantapään sisäreunalla kuormituksessa esiintyvä kiputila. Kipu voi alkaa äkillisesti tai kehittyä vähitellen ylikuormituksen seurauksena. Vaivassa jalkapohjan jännekalvon eli kantakalvon kiinnityskohtaan kantapähän kehittyvä tulehdustila.

Rasvapatjan vamma

Kantapään alla sijaitsee rasvapatja. Siinä joustavan sidekudoskennoston sisälle on tiiviisti pakkautuneita rasvasoluja. Rasvapatjan tehtävä on toimia kantaluun luonnollisena iskunvaimentimena. Samanlainen rasvapatja löytyy myös päkiän alta. Rasvapatjan oireilu on tyypillistä lajeissa, joissa tulee paljon hyppyjä ja iskuja kantapään alueelle. Kävelyssä tai juoksussa voimakas kantaisku voi altistaa rasvapatjan vammalle. Ylipaino ja ikä voivat lisätä altistusta.



Kuva Riitta Pulkki

Akillesjänteen kiinnitysalue

Akillesjänteen kipu jaetaan karkeasti kahden eri osaan, itse jänteen alueella tuntuvaan kipuun (akillesjänteen tendinopatia) ja kantapäässä tuntuvaan akillesjänteen kiinnitysalueen kipuun.

Mistä apu?

Kantapääkipun oireet riippuvat siitä mikä on kipualue. Syyt voivat löytyä sekä sisäisistä että ulkoisista tekijöistä. Lisäksi verrataan rakenteellisia vammoja toiminnallisiin vammoihin. Kantakivun hoito perustuu kantakivun syyn selvittämiseen ja oireiden hoitoon.

Ensiapu

Oireiden ilmaantuessa heti kylmä- tai kuumahoito. Kinesioiteippausta suositellaan. Kengän sisään kannattaa laittaa silikoni-täytteinen kantapehmuste. Jos on murtuma, niin tarvitaan tutkimus, hoito, kipsaus ja jalan lepo kohoasennossa.

Mats Matveinen

Kirjoittaja toimii Fuengirolassa Martin Kunto fysioterapian klinikalla jalkaterapeuttina.



Joogaa lähestyen

Jooga on Intiassa tuhansien vuosien aikana syntynyt monimuotoinen menetelmä, joka on koostunut Intian uskontojen pelastusopillisista ja maagisista metodeista. Joogatyyliä voidaan jakaa kolmeen eri tyyppiin: *perinteisiin, moderneihin ja postmoderniin*.

Joogaharjoituksissa yhteen kuuluvat mieli, keho ja hengitys. Sana ”yoga” merkitsee yhteyttä omaan itseyyteen. Se on *sanskritin* kieltä, joka on Intian klassinen sivistyskieli. Jooga on ollut vuodesta 2016 lähtien Unescon aineettoman kulttuuriperinnön luettelossa.

Varhaishistorian aikaiseen joogaan on liittynyt vahvasti ritualismin ja asketismin perinne. Yhteiskunnan ulkopuolella erakomajoissa asustelleet muinaiset vedalaiset askeetikot paastosivat, pidättäytyivät puhumisesta ja sääntelivät hengitystään. Näin he luulivat ammentavansa maagista voimaa, jonka avulla he vetivät puoleensa jumalten huomion ja näin saivat yliluonnolliset voimat. Perinteisiä joogalajeja ovat karma-, jhana- ja bhaktijooga.

Moderni jooga on syntynyt 1800-luvun puolivälin jälkeen intialaisen ja länsimaisen kulttuurin vuorovaikutuksen ansiosta. Käytännössä kaikki nykyisin harjoitettavat joogamuodot kuuluvat modernin joogan

kategoriaan, kuten hatha-, sivananda-, bikram- ja kundaliinijoogat. Postmodernien joogalajien kirjoon, joilla on oma ideologia, luetaan muun muassa vinyasana-, hot- ja yinjooga.

Joogaa harrastetaan ympäri maailmaa. Jooga sopii kaikille, siinä ei kilpailla, eikä pyritä suorittamaan. Suosion kasvuun ovat vaikuttaneet lukuisat terveysvaikutukset. Se on paljon muutakin kuin tyylikäs ja moderni kuntoilulaji. Jooga on erinomainen tapa rentoutua. Jooga on tärkeä osa ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia, elintoiminnot ja fyysiset kyvyt säilyvät mahdollisimman pitkään ikääntyessä. Sillä voidaan hallita ajatusten levotonta maailmaa.

Jooga-termillä tarkoitetaan yleisesti erilaisten asentojen eli asanoiden harjoittamista. Asanat ovat vain pieni osa joogakokonaisuutta, mutta ne ovat usein helppo tapa aloittaa jooga, liikunnalliset harjoitukset ovat yleensä tuttuja kaikille.

Intialainen henkinen johtaja, filosofi **Osho** (1931–1990), jätti vuonna 1966 yliopiston, ryhtyi myöhemmin joogaguruksi ja meditaation opettajaksi, on sanonut, että ”jooga ei ole uskonto. Se on tunkeutumista omaan olemassaoloon”.

Teksti Riitta Pulkki

Raija Oranen vierailee Suomelassa

Kirjailija **Raija Oranen** vierailee Suomalaisen maanantain teemaillalla 22. tammikuuta alkaen klo 16.30. Oranen on hyvin tunnettu Aurinkorannikolla, sillä hän asui ja kirjoitti teoksiaan täällä 18 vuotta. Costa del Solin suomalaisyhteisöön on sijoittunut hänen romaaninsa *Hehku*.

Illan aikana kuulemme, kuinka monta romaania Oranen on kirjoittanut, mutta niitä on ainakin yli 80.

Hänet tunnetaan myös tv-käsikirjoituksesta, jotka toivat kuvaruutuun menestyssarjat *Ruusun aika* ja *Puhtaat valkeat lakanat*. Oranen on kirjoittanut myös lauluja, runoja,



Raija Oranen, kuva Suomalaisen arkisto.

novelleja, näytelmiä ja satuja. Monet Orasen romaanit käsittelevät historiaa ja historian merkkihenkilöitä. Hän tekee jokaiseen romaaniin kattavan taustatyön.

Leena Keskiäho



Tiina Härkönen

Viihteellinen lauluilta

Musiikin maisteri **Heikki Poutasen** organisoima musiikkitapahtuma järjestetään Suomalassa sunnuntaina 28. tammikuuta klo 19–21. **Tiina Härkönen** laulaa jazz-standardeja, bluesia ja lattareita, säestäjänä Heikki Poutanen. Illan aikana yleisöllä on tilaisuus laulaa yhdessä esiintyvien muusikoiden kanssa.

Tiina Härkönen on esiintynyt big bandien ja bilebändien solistina. Hän on monipuolinen, ammattitaitoinen ja koskettava tulkitsija.

Kahvila/baari avoinna.

Liput 8 euroa toimistolta ja ovelta.

Tervetuloa!



Kristiina Saaristo, kolmas vasemalta, avaa kirjallisuuskeskustelun.

Näin onnistuu kirjallisuus

Kokoonnumme Aurinkorannikolla Suomalaisissa perjantaisin klo 15. Usein paikalle tulee myös uusia osallistujia. Toivotamme kaikki tervetulleiksi ja annamme pienen perehdytyksen, jossa kerromme toiminnastamme.

Emme voi hankkia kaikille lainaksi kirjastosta samaa kirjaa, eikä sitä suomalaista Hemingwayn kirjakauppaakaan enää ole.

Jäsenyydet voivat myös olla lyhytaikaisia sen mukaan, miten kauan kukin Aurinkorannikolla oleskelee.

Kokoonnumme joka viikko, joten lukuaikaa ei aina ole riittävästi siihen, että kaikki ehtisivät esiteltävät kirjat lukea. Se ei kuitenkaan haittaa, vaan tarkoitus on, että osallistujat saavat tietoa erilaisista kirjoista ja voivat niihin tutustua myöhemmin omalla ajallaan, jos kiinnostus syntyi. Dekkareistakin voi hyvin kertoa paljon pohjatietoa ja kiinnostavia asioita ilman juonipaljastuksia.

Tarkoitus on myös olla tapaamispaikka lukemisen ystäville.

Kirjallisuuteen tutustuminen sujuu monin tavoin

Kun ryhmämme on järjestäytynyt, ja mahdolliset Suomalaisissa baarin antimetkin saatu eteen, on kirjaesittelyn vuoro. Aina on löytynyt sopiva määrä halukkaita kertomaan lukemastaan kirjasta ja sen herättämistä ajatuksista sekä kirjan kirjoittajasta. Esittelyn jälkeen on keskustelun ja kysymysten aika.

Päivän kirjan lisäksi seurataan muitakin aiheita: esillä on ollut esimerkiksi Finlandia-ehdokkaat ja Helsingin Sanomien sarja Presidenttiehdokkaat ja suomalainen kirjallisuus.

Aina sovitaan myös seuraavan kerran teema. Kokoon tumisen lopuksi kuullaan runo. Joskus lähdetään vielä viettämään

alkuulta yhdessä ravintolapöydän ääreen.

Syksyn saavutuksena pidimme sitä, että tavallaan voitimme Finlandia-palkinnon. Olimme nimittäin suositusten perusteella hankkineet vuoden 2023 Finlandia-voittajan Suomalaisen kirjastoon jo syksyllä ja kierrättäneet sitä luettavana ryhmässä. Voittaja oli **Sirpa Kähkönen** kirjalla *36 uurnaa*.

Kirjan esittelyn suoritti tällä kertaa **Ahti Nieminen**. Ahti on itsekin kirjoittanut kirjan nimeltä *Aika jonka saimme Fuen-girolassa*.

Kirjallisuuden jäsenien mielipiteet kirjasta olivat vaihtelevia. Kirjan kieli on hyvin kaunista ja se kertoo todellisen henkilön eli kirjailijan äidin elämästä, joten pari usein toivottua hyvän kirjan ominaisuutta täyttyy siinä. Tässä kirjassa Kähkönen sanoo käyttäneensä kaikki kirjailijan taitonsa ja on saanut aikaan teoksen, joka poikkeaa hänen aiemmasta tuotannostaan ja perinteisen romaanin rakenteesta.

Kauniisti kerrottu äidin historia on kuitenkin omalla tavallaan raskasta luetavaa. Kirjailijalle on ollut raskasta, että



Ahti Nieminen syventyy Finlandia-voittajan kirjaan.

hänen äitinsä ei ole kohdellut häntä kuten hyvän äidin kuuluisi. Kirjailija löytää äidin kuoleman jälkeen äidin päiväkirjat ja ottaa tehtäväkseen kertoa sieltä löytyvät hienot asiat äidistään. Äidin lisäksi menneisyydessä on edellisen sukupolven vaikeita muistoja vankileiriltä sekä sodanjälkeisen ajan tunneköyhästä arjesta.

Lopussa kirjailija saa menneisyyden surut ja väärinymmärrykset anteeksiannettua ja lempeästi haudattua kuin 36 uurnaa sukuhaudataan tai kuin tehtyä niistä kauniin mosaiikkimaalauksen. Finlandia-palkinnon arvoinen suoritus.

Kristiina Saaristo, kirjallisuuden vetäjä
Kuvat Riitta Pulkki

Sirpa Kähkönen

Syntynyt vuonna 1964 Kuopiossa.
Suomalainen kirjailija ja suomentaja.

Teoksia mm.

Kuopio -sarja, Otava, 1998–2021
Graniittimies, Otava, 2014
36 uurnaa: väärässä olemisen historia,
Siltala, 2023

Tietokirjat:

Vihan ja rakkauden liekit, Otava, 2010
Kuopion taivaan alla, Kuopion
isänmaallinen seura, 2011
Hugo 1918, Tammisaari 2018

**Kirjallisuus salissa
perjantaisin klo 15–17**

Killers of the Flower Moon**Ohjaus**

Martin Scorsese

KäsikirjoitusEric Roth,
Martin Scorsese,
David Grann**Genre**

Draama

NäyttelijätLeonardo DiCaprio,
Robert De Niro,
Lily Gladstone ym.**Ensi-ilta**

20.10.2023

Kesto

3h 26min.

Ikäraja

16



Kuva killersoftheflowermoonmovie.com

Osage-intiaanit terrorin kourissa

Osage-heimon mailta nyky-Oklahoman alueelta löytyi öljyä vuonna 1919. Heimolaisista tuli maailman rikkaimpia ihmisiä. Valkoihoiset rikolliset saalistivat näiden omaisuutta. Monet valkoihoiset pyrkivät avioon osagelaisten kanssa päästäkseen käsiksi näiden omaisuuteen eikä puolison surmaamista kaihdettu perinnön saamiseksi. Elokuvassa on päähenkilönä valkoihoinen sotaveteraani, joka nai täysverisen intiaanineidon. Perheenpäänä hän lääkitsi diabeteksestä kärsivää vaimoaan insuliinillä - mutta antoi tälle myös hitaasti tappavaa myrkkyä.

Tappavaksi kävi öljyomaisuus 1920-luvun alussa, ”terrorin kautena”, noin 60 osagelaiselle ja näiden surmia tutkineille. Syrjittyjen intiaanien puolustautumismahdollisuudet olivat vähäiset. ”Koiran potkijalle on helpompi langettaa tuomio kuin intiaanin tappajalle”, kuultiin repliikki elokuvassa. Lopulta osagelaiset pääsivät liittovaltion presidentin puheille, joka pani asialle liittovaltion uutukaisen poliisin, FBI:n. Tämä lopetti ”terrorin kauden” ja sai murhamiehiä vankilaan.

Elokuva perustuu samannimiseen, vankkaan tietokirjaan. Filmiä pohjustettiin suurella huolella aitoutta korostaen. 3,5 tuntia on yhtä kiinnostusta. Näyttelijät, joista monet ovat intiaaneja, onnistuvat uskottavasti. Päähenkilön ja näkökulman olisi toki pitänyt olla osage-vaimolla. Suomalaisesta levityksestäkin risuja tulee elokuvan englanniksi jääneestä nimestä, joka ei amerikkalaisen kulttuurin ulkopuoliselle sano mitään.

Reima Lehtimäki

Epäluottamus

20-vuotiaista espanjalaisista melkein 50% luottaa maan parlamenttiin. Tämä on kuuleman mukaan aika hyvin, koska muihin valtiollisiin instituutioihin he luottavat vielä vähemmän. Espanjassa epäluottamuksella on pitkät perinteet. Se ei kohdistu vain joihinkin instituutioihin, vaan politiikkaan yleensä.

Sytä epäluottamukseen olisi mielenkiintoista pohtia, mutta myös sen kauaskantoisuutta olisi syytä arvioida. Ainakin se vaikuttaa äänestysaktiivisuuden alhaisuuteen, varsinkin kunta- ja autonomiavaaleissa.

Osittain arabikevään innoittamana Espanjassa syntyi vuonna 2011 mittavia protesteja. Liikehdintä sai nimen 15-M. Mielenosoitukset olivat epäluottamuksen ilmaus. Protestoijien yksi motto oli: "He eivät edusta meitä." Iskulause oli kohdistettu erityisesti kahden suuren puolueen edustajiin.

Osa protestoijista perusti puolueen nimeltään Podemos. Se hajotti yhdessä Ciudades-puolueen kanssa kahden suuren puolueen järjestelmää. Nykyisin ihmiset eivät luota enää edes Podemosiin. Epäluottamus herättää toisenlaisia asenteita kuten rasismia ja EU-vastaisuutta.

Poliitikkojen ei kannattaisi halveksia epäluottamusta. Jos he ovat sokeita sille, he ovat vaarassa ajautua yhä kauemmaksi kansalaisten hädästä. Se puolestaan lisää entisestään epäluottamusta. Jos päättäjät kuulisivat epäluottamuksen huudot ja kuiskaukset, he saattaisivat voida tuoda uusia kysymyksiä poliittiseen keskusteluun.

Epäluottamus ei johdu vain siitä, että päättäjät puhuvat kansalaisille vieraista asioista. Ihmiset vierastavat myös tapaa keskustella, politiikkojen sotaistaa retoriikkaa. Se ei auta tuomaan esiin sitä, että osa noista vieraista ja oudoista asioista vaikuttavat tavallisen ihmisen elämään.

Riippumatta siitä, mihin poliittiseen leiriin samaistuu tai kiinnittyy, olisi tärkeää, että päättäjät ja kansalaiset olisivat samalla planeetalla. Silloin poliittinen keskustelu saattaisi koskea tätä planeettaa, ei Jupiteria.

Pasi Färm



Kuva Riitta Pulkki

Kuka?

Pasi Färm on Canillas de Aceitunossa asuva filosofi ja luennoitsija. Hän on asunut Espanjassa 25 vuotta ja seuraa Espanjan politiikkaa.

Pasi Färm luennoi Espanjan ajankohtaisista asioista Suomalaisen teematilaisuuksissa kerran kuussa.



Mieskuoro Örisevät ansaitsi kiitokset Suomalaisen yhdistykseltä vastatessaan perinteisesti vuoden 2023 itsenäisyyspäivän lipunnoston musiikkiosuudesta Girasolin piha-alueella.



**Tarjoukset
Suomalaisen
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	Eri vetäjiä	mijaskavely@suomela.info	
Mölkky	Markku Johansson	molkky@suomela.info	+358 50 040 5511
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

Digi	Timothy Perola	digi@suomela.info	+34 634 370 399
Espanjan kieli	Sani Alba Nieminen	espanja@suomela.info	+34 677 340 057

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

Vuosisjäsenyys on kalenterivuositainen, kuukausijäsenyyden jakso sovitaan liittyessä/maksettaessa.

- Kausi- eli vuosisjäsenmaksu 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 Kirsi Oras

Varapuheenjohtaja Oku Jaatinen

Sihteeri Anne Koskimaa

Rahastonhoitaja Seppo Moilanen

ICT Seppo Moilanen

Jäsenrekisteri Seppo Moilanen

Tiedottaja Riitta Pulkki

Suomelan tilat Esa Alm

Markkin. ja mainokset Oku Jaatinen

Some Virpi Wallenius-Jokinen

Harrastukset Virpi Wallenius-Jokinen

Ravintolavastaava Oku Jaatinen

Harjoittelijat Riitta Pulkki

Suomelan Sanomat Riitta Pulkki

pj@suomela.info

varapj@suomela.info

sihteeri@suomela.info

rahat@suomela.info

ict@suomela.info

rekisteri@suomela.info

viestinta@suomela.info

tilat@suomela.info

markkinointi@suomela.info

some@suomela.info

harrastuspiirit@suomela.info

ravintola@suomela.info

harjoittelijat@suomela.info

media@suomela.info

+34 662 949 122

+358 50 324 8759

+358 44 020 4458

+358 50 041 1426

+358 50 041 1426

+358 50 041 1426

+358 50 364 8113

+358 50 577 6068

+358 50 324 8759

+358 40 516 2039

+358 40 516 2039

+358 50 324 8759

+358 50 364 8113

+358 50 364 8113

MUUT TOIMINNOT

Kirjasto Kristiina Saaristo

Kirjasto Anni Tammisto

Kokki Jone Viitanen

kirjasto@suomela.info

kirjasto@suomela.info

kokki@suomela.info

+358 40 546 4027

+358 40 592 0977

+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-Flygare, 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 ETU
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 JALONEN

Rentals, Agente de Alquileres

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

www.sunloma.es



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

