



Lue joka
perjantai.
Verkossa jo
torstai-iltana!



Autolla Suomeen
Sivu 7



Ilmainen liikkuja
Sivut 8-9



CITYMEDIA Fuengirola.fi

Nro 20 • Perjantai 15.5.2020

Periódico finlandés semanal • 14. vuosikerta • Vol. 536

NÄLKÄ? TILAA

TORREMOLINOS - BENALMÁDENA -
FUENGIROLA - MIJAS - CALAHONDA

KUKON LOUNAS KOTIIN!

TILAA JA NAUTI KOTONA:
www.kukkorestaurante.com
TAI SOITA NUMEROON
(+34) 694 484 348

KATSO PÄIVÄN LISTA JA TOIMINTAOHJEET NETISTÄ.

Saatavilla maanantaista
18.5. alkaen:

KUKON KUKOT
Lanttukukko
1kg 20€ / 500g 12€
Lihakukko
1kg 20€ / 500g 12€
Lohikukko
1kg 25€ / 500g 13€

SAVU-UUNISTA
Savulohi
500g 12€ / 1kg 22€
Porsaan kassler 1kg 12€
Villisian kinkku 1kg 14€

**TULLOSSA
PALJON ERIKOIS-
TARJOUKSIA!
Seuraa meitä
Facebookissa.**

Scandinavian
Kukko
restaurant

**TILAA SAMALLA
JUOMAT!**

**MAKSUTON
KULJETUS**

Av/de Los Boliches 4, Fuengirola

Töihin Málagaan!

– Me emme myy mitään - Me ostamme –

PUHELINNEUVOTTELIJA / SISÄÄNOSTAJA

Työtehtäviin kuuluu:

- palvelun markkinointi/ jalometallien ostaminen
- tilauskäsittely-järjestelmiin
- asiakkuuden ylläpitovaiheet

Edellytämme hakijalta:

- kykyä toimia ammatillisen ja energisen tiimin jäsenenä
- hyviä vuorovaikutustaitoja ja korkeaa työmotivaatiota
- kehittymiskykyä ja valmiutta toimia asiakaspalvelutehtävissä

Saat virallisen Espanjalaisen työsopimuksen, sis. soutu-edut sekä terveydenhuollon.

Saat heti kiinteän pohjapalkan, 1040€/kk, kun menestyt työssäsi, saat erittäin kannustavan provision. Meillä on käytössä sama provisiomalli Malagassa ja Suomessa.

Asu ensimmäinen kuukausi ilmaiseksi Malagan keskustan asunnoissamme, sen jälkeen 200€/kk.

Tulemme antamaan sinulle kaiken tuen ja koulutuksen, jotta voit päästä tavoitteeseesi. Haluamme, että viihdyt työssäsi ja uskot itseesi.

Lähetä lyhyt vapaamuotoinen hakemuksesi ja CV sähköpostitse.

Pohjapalkka 1040 €/kk (974 € netto)

"Metalleista Jaloimman Kierrätystä – Tule mukaan"

Outsource Forever S.L, Malaga

– Toimisto 800 m Victoria Kent Renfe -asemalta –

Call Center Manager: marko.virtanen@sjmk.com. P. +34 655 283 193
Call Center Director: miikka.karjalainen@sjmk.com. P. +358 400 387 099 | www.sjmk.fi

— ASIANAJOTOIMISTO —


PRIUS
— ABOGADOS —

Palvelua suomen kielellä jo yli 20 vuotta



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

www.priusabogados.es

Av. Jesus Santos Rein, 2, Ed. Ofisol, 2 D, Fuengirola
Puh. (+34) 952 467 853 - priusabogados@priusabogados.es

LÄÄKÄRI**TAPIO POHJOLA**

YLI 20 V. KOKEMUS
YKSITYSPRAKTIIKASTA
Myös kotikäynnit sekä päivystys.
Puh. 607 965 089

**LAILLISTETTU
ASIANAJAJA
ANNIINA POHJOLA**

- oikeudenkäynnit
- asuntokaupat
- yritykset
- perintöasiat
- muu käytännön-asioiden hoito



KILPAILUKYKYISET HINNAT
Tel/fax +34 951 261 746,
+34 661 104 878,
anniina@pohjola.es

Calle Lope de Vega 1, 1. krs. 29640 Fuengirola (Málaga)

Tuo meille asuntosi suoraan ja luotettavaan myyntiin
ilman välikäsiä! Jos olet ostamassa kysy ensin meiltä!

bru&muñozabogados

KATRIINA RAISKIO

ESPAÑAJASSA LAILLISTETTU LAKIMIES



Kaikki lakiasiat vuodesta 1999
mm. asuntokaupat, perinnöt, verotus, nie-numerot jne.

Tel +34 651 603 127
bruabogados@solicitormalaga.com
C/Lanzarote S/N, Edificio Lorca 2ºI, BENALMADENA
www.solicitormalaga.com

**verkkouutiset.fi**

Uutisia Suomesta.
www.verkkouutiset.fi

Tervetuloa
lastenkerho
Tuiskulaan!
3-6-vuotiaille joka
arkipäivä.

Jatkamme
toimintaa
heti, kun
se on
mahdollista

**Lastenkerho
Tuiskula**

Fuengirolan Kotikoulun yhteydessä.
Lisätietoja +34 636874330
lastentuiskula@gmail.com

**MUISTA
SOS-
HÄTÄNUMERO
+34 618 56 66 03
sosryhma.org**

24 h
suomenkielinen päivystys
hätilanteisiin – jos terveytesi
tai henkesi on vaarassa

CITYMEDIA
F
WWW.FUENGIROLA.FI

Seuraava
lehti ilmestyy
perjantaina
29.5.

Argán Oil Marokon
kulta
- Tuotesarja

100% Argán-öljyä, ilman lisäaineita.
Ihon kauneuteen ja hoitoon. Myös
ihosairauksiin sekä hiusten hyvinvointiin.

Ehkäisee ihon
ikäntymistä

Myynti: **TAIKATIE** LUONNOLLISTA HYVINVOINTIA
Centro Finlandia Infopiste

OLEMME AVOINNA
ma-pe klo 9-17
la klo 10-16
MYÖS KOTIINKULJETUS!

New Ewald's
RUOKAKAUPPA
SCANDINAVIAN FOOD MARKET

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

Kätevä ja
turvallinen tapa
keskittää postin
tulo Centroon,
josta se on helppo
noutaa!

Centro Finlandia

Löytääkö posti sinut? Vaihtuuko
osoitteesi tai lomailtuko?

Varaa oma
POSTILOKERO
Centro Finlandiasta

- Hinta vain 10 euroa/kk, 95 euroa/vuosi •
- Kysy lisää 646 111 203 •

RADIO FINLANDIA
COSTA DEL SOL • 102,6 FM
radiofinlandia.fi
- Ainoa suomalainen radio Espanjassa -

Ambulanssi- ja
Lääkäripäivystys
24h/vrk

Ajanvaraukset
suomen kielellä

vithas hospital
Xanit
Internacional

Soita:
(+34) 616 241 290

Sairaala palveluksessanne. Kaikki erikoislääkärien ja kirurgiset palvelut uusimmalla teknologialla

Ensiapu- ja lastenlääkärin päivystys 24h/vrk (häätanumero 900 200 116).

Työskentelemme kansainvälisten sekä kansallisten vakuutusyhtiöiden kanssa

Suomenkielisiä lääkäreitä ja henkilökuntaa

Vithas Salud Rincón Medical Centre
C/ Hoyo, 15. Torremolinos. Puh: 952 058 860

Vithas Xanit Fuengirola

Avda. Ramón y Cajal s/n. Edificio Beroe. Fuengirola, Málaga. Puh: 952 477 310
Suomenkielinen Yhteyshenkilö: Marita Ekman, puh: 696 981 372

**Vithas Xanit International Hospital**

Avda. de los Argonautas s/n. Benalmádena, Málaga.
Puh: 952 367 190

vithas
Hospitals

Laumasuojaan on vielä pitkä matka

Viime viikkoina koronaviruseroitusluvut ovat olleet voimakkaassa laskussa niin Espanjassa kuin monessa muussakin maassa. Siinä on sekä hyvät että huonot puolensa.

On tietenkin hienoa, että covid-19 -tautiin kuolevien määrä on ollut jo pidemmän aikaa melko tasaisessa laskussa. Suurin piirtein samassa suhteessa ovat laskeneet myös uusien todettujen tartuntojen määrät. Tämä on osoitus siitä, että Espanjan asettamat tiukat rajoitustoimet tehoavat.

Se, että viruksen räjähdysmäinen leviäminen on saatu rauhoittumaan, on hyvä asia. Näin sairaalat ja varsinkin niiden tehohoitoyksiköt ovat saaneet helpotusta jo katastrofaaliseksi käyneisiin ruuhkiinsa. Toinen puoli asiassa on kuitenkin se, että ilman riittävää levinneisyyttä ei synny niin sanottua laumasuojaa, joka tällä hetkellä

näyttäisi olevan ainoa tehokas keino koronaviruksen pysäyttämiseksi.

Liian vähän tartuntoja

Espanjan johtava terveystutkimusorganisaatio, Carlos III -terveysinstituutti on tehnyt tutkimusta, johon on osallistunut lähes 70.000 ihmistä. Alustavien tulosten perusteella näyttää siltä, että kaikista tartuntatapauksista Espanjassa yli 90% on jäänyt terveystutkimusorganisaatioilta huomaamatta. Karkeasti voidaan siis todeta, että jokaista testillä todennettua tartuntaa kohden maassa on yhdeksän tartuntaa, joista viranomaiset eivät tiedä mitään.

Jos jatketaan karkeaa matematiikkaa, voidaan todeta, että Espanjassa arviolta 2,35 miljoonaa ihmistä on saanut koronavirustartunnan. Ylivoimainen enemmistö heistä joko täysin oireettomana tai hyvin lieville oireilla. Vaikka määrä kuulostaa suurelta, se on kuitenkin vain noin 5% väestöstä.

Asiantuntijoiden arvioiden mukaan laumasuojan

muodostuminen vaatisi, että ainakin noin 60% väestöstä saisi tartunnan. Tämäkin on vain karkea arvio, koska koronavirusta ei vielä tunneta kovin tarkkaan. Joka tapauksessa ainakin noin 12-kertainen määrä nykyiseen verrattuna. Nykyisellä tartuntatahdilla sen saavuttaminen veisi vuosikausia, jopa vuosikymmeniä.

Toinen tapa saavuttaa laumasuoja on tietysti tehokkaan rokotteen löytäminen. Tämän asian kimpussa kamppailee tällä hetkellä lukuisia tiedemiesryhmiä eri puolilla maailmaa. Yleisesti luotettavina pidettävien arvioiden yleisin otaksuma toimivan rokotteen aikaisimmasta käytöön saamisesta asetuu noin vuoden päähän.

Málaga tilanne

Edellä oleva huomioon ottaen voidaan tietysti esittää kysymys, onko tartuntalukujen hidastuminen hyvä vai huono uutinen. Olipa niin tai näin, niin esimerkiksi Málaga provinssissa tartuntojen määrä on selvästi rauhoittumassa.



Espanjassa arvioidaan yli kahden miljoonan ihmisen saaneen koronavirustartunnan.

Aurinkorannikon kauden viimeisimmän tiedon mukaan koko pandemian aikana löydetty 80 tartuntaa, joista 19 viimeisen kahden viikon aikana. Kaikkiaan koronavirukseen on kaupungissa kuollut kaksi ihmistä.

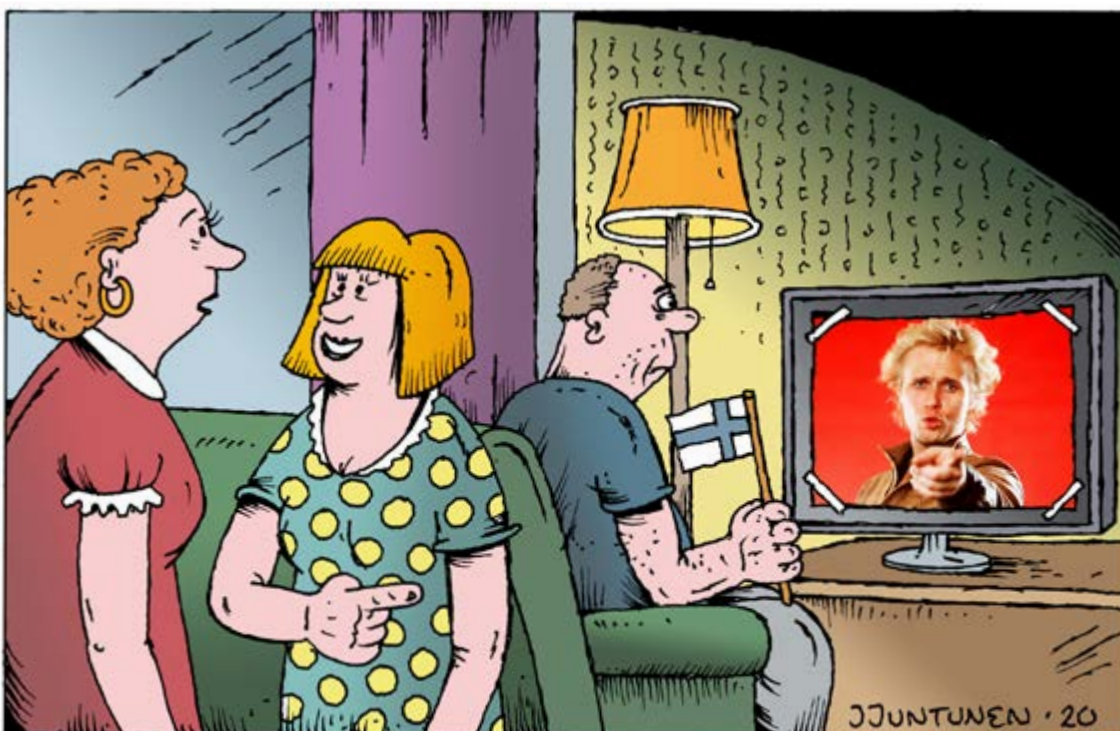
Mijasissa luvut ovat 79 tartuntaa, joista 16 kahden viikon aikana ja kolme

kuollutta. Benalmádenassa 148 tartuntaa, 30 kahden viikon aikana ja 10 kuollutta. Torremolinosissa 129 tartuntaa, 18 kahden viikon aikana ja seitsemän kuollutta sekä Marbellassa 313 tartuntaa, 72 kahden viikon aikana ja 15 kuollutta.

Provinssin pääkaupungissa Málaga capitalissa luvut ovat selvästi synkem-

mät. Koko pandemian aikana kaupungissa on todettu testeillä 2058 tartuntaa, näistä 253 viimeisen kahden viikon aikana. Kaikkiaan kuolleita on 143.

Kaikkiaan Málaga provinssissa on tähän mennessä menetetty covid-19-taudille 273 ihmishenkeä. Näistä kuitenkin vain kolme viimeisen viiden päivän aikana.



- Nyt kun Euroviisut peruttiin, lohdutukseksi teippasimme Kojon kuvan televisioon ja muistellemme lauluja Tom Tom Tom, Pump Pump, Yamma Yamma, Bye Bye Baby ja Da Da Dam!

Fuengirolan sää

Pe 15.5.		Tuuli m/sek	
19°C 15°C		2	
La 16.5.		Tuuli m/sek	
20°C 16°C		2	
Su 17.5.		Tuuli m/sek	
20°C 16°C		2	
Ma 18.5.		Tuuli m/sek	
21°C 17°C		2	
Ti 19.5.		Tuuli m/sek	
21°C 17°C		2	
Ke 20.5.		Tuuli m/sek	
22°C 18°C		2	
To 21.5.		Tuuli m/sek	
23°C 18°C		2	



VIIKON LOUNAAT

Vain kotiinkuljetus ja noutoruoka. Katso tarkemmat ohjeet netistä www.kukkorestaurante.com tai soita 694 484 348.

Perjantai 15.5.

Parsakeittoa7,50€
Janssoninkiusaus8€
Kanaa Siliian
tapaan8,50€
Itse savustettua lohta ja tzatzikia10€

Ma-Ke 18.-20.5.

Itämainen ankkasalaatti, sis. leivän ja voin8€
Itse savustettua lohta ja tattikastiketta, sis. alkusalaatin, leivän ja voin8,50€

To-Pe 21.-22.5.

Savulohisalaatti, sis. leivän ja voin8€
Riistakäristys, sis. alkusalaatin, leivän ja voin8,50€

Saatavilla ma 18.5. alkaen:

Savu-uunista

Savulohi 500g pala12€
Savulohi 1kg pala22€
Porsaan kassler 1kg12€
Villisian kinkku 1kg14€

Kukon kukot

Lanttukukko 1kg20€
Lanttukukko 500g12€
Lihakukko 1kg20€
Lihakukko 500g12€
Lohikukko 1kg25€
Lohikukko 500g13€

Kiloruokat

Lihapullat12€/kg
Kana curry12€/kg
Lohilaatikko12€/kg

Lisukkeet

Perunamuusi7€/kg
Kermaperuna7€/kg

Tilaukset klo 14 mennessä puhelimitse, WhatsAppilla tai verkkokaupan kautta. Toimitukset arkisin klo 12-16.

Katso ajantasainen tarjonta netistä: www.kukkorestaurante.com

VOIT
TILATA
SAMALLA
MYÖS
JUOMAT!

MAKSUTON KULJETUS!

Restaurante Kukko
Av/de Los Boliches 4

Seuraava
lehti ilmestyy
pe 29.5.



Mitä 1. vaihe tarkoittaa käytännössä?

LEHDEN MENNESSÄ painoon on vielä epävarmaa, siirtyykö Aurinkorannikko ensi maanantaina karanteenin purkamisessa vaiheeseen 1. Asia käsitellään perjantaina, ja moni asia puhuu sen puolesta, että hakemus hyväksyttäisiin.

Jos ehdotus hyväksytään, ja Aurinkorannikolla siirrytään vaiheeseen 1, niin mitä se käytännössä tarkoittaa? Kokosimme tiivistelmän Espanjan BOE-säädöstietokannassa kerrotuista säädöksistä. Lista ei ole kaikenkattava, ja lisäksi säädöksiin voi tulla muutoksia. Jos siis haluat absoluuttisen varmuuden omaan tilanteeseesi, tarkista asia BOE-säädöstietokannasta internetosoitteesta www.boe.es/.

Liikkuminen

Liikkuminen provinssista toiseen ei ole sallittua. Provinssin sisällä saa liikkua, kunhan pysyy niissä osissa provinssia, jotka ovat myös 1. vaiheessa. Lisäksi niin sanottu aktiivinen turismi, kuten luontoretket, on sallittu.

Ulkoilu

Ulkoileminen ja kuntoliikunta tehdään edelleen

annettujen aikataulujen mukaisesti. Málagaan provinssissa noudatetaan ainakin toistaiseksi hallituksen antamaa aikataulua, eli 14-70-vuotiaat klo 6-10 ja 20-23, yli 70-vuotiaat ja avustajaa tarvitsevat klo 10-12 ja 19-20 sekä alle 14-vuotiaat klo 12-19. Jatkossa aikataulua on mahdollista muokata alueellisesti sopiviksi.

Koulut

Espanjan BOE-säädöstietokanta toteaa, että vaiheessa 1 koulut saavat avata ovensa, kunhan vältetään väkijoukkojen syntymistä. Tämä ei kuitenkaan tarkoita automaattisesti että koulut aukeaisivat. Monet alueet ovat jo ilmoittaneet, että kouluihin palataan vasta syksyllä. Jos asia on sinulle ajankohtainen, varmista tilanne oman / lapsesi koulun osalta.

Kokoontumiset

Maksimissaan 10 hengen kokoontumiset ovat sallittuja niin kotiloissa kuin ulkonakin.

Työskentely

Etätöitä suositellaan edelleen, mikäli mahdollista. Jos palataan työpaikoille, pitää työntekijöiden säilyttää kahden metrin etäisyys

toisiinsa. Mikäli tämä ei ole mahdollista, tulee käyttää kasvomaskeja. Jos työssä käytetään univormua, se pitää pestä päivittäin vähintään 60 asteessa.

Kahvilat / ravintolat / baarit

Kahvilat saavat ottaa asiakkaita terasseilleen. Terrassin asiakaskapasiteetista saa kuitenkin olla käytössä korkeintaan 50%. Pöytien etäisyys toisistaan pitää olla vähintään kaksi metriä. Yhdessä pöytäryhmässä saa olla korkeintaan 10 asiakasta. Kahvilat eivät saa ottaa asiakkaita sisätiloihin, mutta voivat myydä ruokaa mukaan otettavaksi.

Ravintoloissa ja baareissa pitää sisäänkäynnin yhteydessä olla käsidesiä asiakkaiden käytettävissä. Fyysisiä ruokalistoja, paperiservettejä, hammastikkuja, maustepuljoja yms. ei anneta asiakkaille.

Kaupat

Alle 400 neliömetrin kaupat voivat avata ovensa, mutta asiakkaita saa ottaa kerralla sisään vain 30% normaalista kapasiteetista. Asiakkaiden kahden metrin turvavälillä pitää huolehtia ja yli 65-vuotiaille varata oma aika asiointiselle.

Muut liikkeet

Autoliikkeet, katsastuskonttorit, puutarhamyymälät saavat avata ovensa. Näihin ei sovelleta 400 neliömetrin rajoitusta, vaan ne voivat toimia ajanvarauksella. Kaikki liikkeet pitää desinfioida kahdesti päivässä.

Kirjastot / museot

Kirjastot voivat avata ovensa lainaajille, mutta tilaisuuksia ei saa järjestää. Museot saavat myös avata, mutta sisään saa ottaa kerralla korkeintaan 30% asiakaskapasiteetista.

Markkinat

Ulkoilmamarkkinat voivat aloittaa toimintansa, mikäli paikalliset viranomaiset antavat siihen luvan. Jos markkinat avataan, myyntikojuja saa olla 25% normaalista määrästä ja asiakkaita alueella kolmasosa normaalista.

Hotellit

Hotellit voivat aloittaa toimintansa. Asiakasmäärää ei rajoiteta, mutta yleisten tilojen, kuten ravintoloiden ja aamiaishuoneiden käyttö on rajoitettua.

Hautajaiset

Hautajaisia voi järjestää. Läsnaolijoiden määrä on rajattu ulkoilmatilaisuuksissa 15 omaiseen ja sisätiloissa 10 omaiseen.

Ulkoilmaurheilupaikat voivat aloittaa toimintansa. Ajanvarausjärjestelmä pitää olla käytössä ja kunkin vuoron päätteeksi tila pitää desinfioida.

Uskonnolliset tilaisuudet

Kirkot ja muut uskonnolliset tilat voidaan ottaa käyttöön. Henkilömäärä on rajattu kolmasosaan normaalista ja kasvusojuja tulee käyttää.

Urheilu

Autoilun pykälää on helppotettu. Nyt samassa taloudessa asuvat voivat liikkua samalla autolla, ja vieläpä ilman kasvomaskeja. Tämä pätee nyt myös 0-vaiheessa olevilla alueilla. Jos autossa on eri talouksissa asuvia, saa kullakin istuinrivillä olla korkeintaan kaksi henkilöä, eli esimerkiksi tavallisessa henkilöautossa kaksi edessä ja kaksi takana. Tällöin pitää käyttää maskeja ja pysytellä mahdollisimman etäällä toisista matkustajista. Moottoripyörällä ja skootterilla voi kulkea kaksi samassa taloudessa asuvaa henkilöä ilman maskeja.

Ajoneuvot

Autoilun pykälää on helppotettu. Nyt samassa taloudessa asuvat voivat liikkua samalla autolla, ja vieläpä ilman kasvomaskeja. Tämä pätee nyt myös 0-vaiheessa olevilla alueilla. Jos autossa on eri talouksissa asuvia, saa kullakin istuinrivillä olla korkeintaan kaksi henkilöä, eli esimerkiksi tavallisessa henkilöautossa kaksi edessä ja kaksi takana. Tällöin pitää käyttää maskeja ja pysytellä mahdollisimman etäällä toisista matkustajista. Moottoripyörällä ja skootterilla voi kulkea kaksi samassa taloudessa asuvaa henkilöä ilman maskeja.

Lähteet: BOE ja El País

Maailman mukavimmat sandaalit!



30€ VARMISTA AUKIOLOMME SOITTAMALLA 35€

OMA KAUPPA MARBELLASSA

OTZSHOES STORE MARBELLA Plaza de la Victoria 2, Casco Antiguo, Marbella • Tel. +34 689 07 27 33

KU'DAMM

Isot annokset, kohtuuhinnat.

Raikkaat salaattit, runsaat liha-annokset, saksalaiset makkarat, savukalaa, herkulliset jälkiruoat...

Suljettu koronaviruksen vuoksi. Pahoittelemme.

FUENGIROLAN HUVIVENESATAMA, VENEIDEN VIERESSÄ.
PUH. 952 47 28 64, www.kudamm-fuengirola.com
Suomalaisten suosima, jo vuodesta 1986



Aurinkorannikon kokoomus kiittää jäseniään kevästä ja odottaa tapaavansa jäsenet terveinä syksyllä.

www.aurinkokokoomus.fi

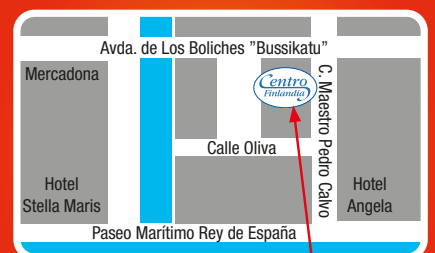


FUENGIROLA, ESPANJA

INFO

RETKET • KARTAT
NEUVOT • TURISTI-INFO

Info palvelee puhelimitse
ma-pe klo 10-14
puh. +34 646 111 203
info@centrofinlandia.fi



Av/de Los Boliches 4, Fuengirola



Calamorro-vuorelle patikoiden

Benalmádenan Calamorro-vuori on kaunis patikointikohde aivan Fuengirolan lähellä. Sinne pääsee niin kaapelihissin kyydillä kuin patikoiden.

Teksti ja kuvat: Sonja Riihikangas

Benalmádena on loistava patikointikohde, jos ei omista autoa. Arroyo de la Mielin juna-asemalle pääsee kätevästi sekä Fuengirolan että Málagan suunnasta. Juna-asemalta on vain kivenheitto

tivoliin, jonka vierestä lähtee kaapelihissi ylös Calamorro-vuorelle.

Kaapelihissi ei ole kuitenkaan ainoa vaihtoehto päästä ylös noin 800 metrin merenpinnan yläpuolella

olevalle huipulle, josta aukeaa kauniit näkymät joka suuntaan.

Ylös vuorelle voi myös patikoida, jos on kohtuullisessa kunnossa ja riittävästi aikaa käytössä.

Useita reittejä

Calamorro-vuorelle pääsee patikoiden ainakin kahta eri reittiä juna-asemalta päin. Ensimmäinen löytää moottoritien ja kävellä sen ali. Fuengirolan puoleisen alikulun

jälkeen vasemmalta rinteestä alkaa betonipolku, joka kaartee ylös aivan kaapelihissin tuntumassa.

Ylös voi matkustaa myös kaapelihissillä.

Jossain vaiheessa polku muuttuu hiekkapoluksi ja haarautuu eri suuntiin. Toisen polun varrella sijaitsee muun muassa kappeli, jonka ympäristöön kannattaa pysähtyä hetkeksi.

Maisemat näillä reiteillä ovat kauniit, vaikka aikomuksena ei olisi edes kiivettä ylös huipulle asti.

Mikäli kiipeäminen patikoiden ei innosta, voi ylös matkustaa myös kaapelihissillä ja jättää patikointin ylailmoihin, sillä hissien jättöpaikka ei ole vuoren korkein kohta. Siitä jatkuu



Patikkareitin varrella on pieni kappeli.

vielä useita patikkapolkuja ylöspäin huipulle sekä alaspäin eri suuntiin.

Paluumatkan voi myös tehdä kaapelihissillä tai patikoiden samaa tai eri reittiä kuin ylös mennessä.

Toinen patikointireitti alas löytyy, kun kuljetaan ensin hieman Málagaan päin ja jatketaan sieltä alas polkua, joka yhdistyy myös kappelilta tulevaan polkuun.

Tämä reitti yhdistyy alempana tien, joka kulkee moottoritien ali Málagan puoleisesta alikulusta. Tiellä kulkee myös jonkin verran pyöräilijöitä.

Upeat näkymät

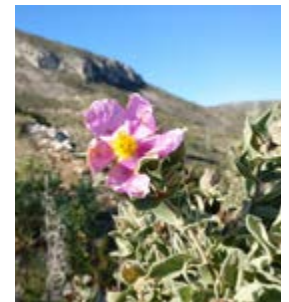
Patikointia harrastava huomaa helposti, että Benalmádenan vuorilta löytyy joka kerta uutta näkemistä. Luonto on lähellä eikä tarvitse lähteä merta edemmäs kalaan.

Calamorro-vuoren huipulla saattaa olla toisinaan ruuhkaa kaapelihissin takia. Jos jättää hissien väliin

ja patikoi koko matkan ylös, patikkapoluilla ei tule välttämättä ketään vastaan.

Reppuun kannattaa pakata ainakin reilusti juomavettä, sillä kipuaminen voi olla uuvuttavaa. Myös lämpimiä vaatteita kannattaa pakata mukaan, sillä joskus keli ylhaällä on yllättävän viileä.

Aurinkoisina päivinä ja kirkkaalla säällä huipulta aukeavat näkymät jopa Sierra Nevadaan, Gibraltarille ja Afrikan rannoille saakka. Näkymät jo pelkästään lähirannoille ovat upeat.



Julkaistu ensimmäisen kerran 17.5.2019.



Calamorro-vuoren huipulta avautuvat kauniit näkymät eri suuntiin.

Viikon kysymys

Mitä mieltä olet koronarajoitteiden purkamisesta?

Huolestuttaa viruksen seuraava aalto

57%

Jo on korkea aika!

43%

Seuraava kysymys:

Missä mallissa ovat kesälomasuunnitelmasi?

Vastaa netissä:

www.fuengirola.fi

Ensimmäisestä Espanjassa todetusta koronataapauksesta on kulunut nyt kolme ja puoli kuukautta. Pandemian aiheuttamaa hälytystä eletään jo kolmatta kuukautta. Fuengirola.fi -lehti seuraa aktiivisesti päivittäin tilanteen kehittymistä ja sen aiheuttamia ilmiöitä. Ohessa valikoituja korona-aiheisia uutisista menneeltä viikolta, ajalta 8.–13.5. Lisää aiheesta sivulla 3.

PERJANTAI 8.5.

Andalusia toipuu hyvää vauhtia

Covid-19 -taudista parantuneita tulee tällä hetkellä Andalusiassa itsehallintoalueella erityisen paljon. Kaikista Espanjan itsehallintoalueista vain Kataloniassa saatiin parantuneita enemmän. Kataloniassa on kuitenkin aktiivisia tartuntoja lähes kymmenkertainen määrä Andalusiassa verrattuna.

Espanjan viralliset koronalukemat torstai-iltana 7.5. klo 21. Suluissa muutos viimeisen vuorokauden aikana.

Andalusia:

- Todettuja tartuntoja PCR-testillä 12.287 (+19)
- Kuolleita 1.301 (+7)
- Parantuneita 8.435 (+359)

Espanja:

- Todettuja tartuntoja PCR-testillä 222.857 (+1.095)
- Kuolleita 26.299 (+229)
- Parantuneita 131.148 (+2.637)
- Aktiivisia koronartartuntoja 65.410 (-1.456)

Märkä rätti vasten kasvoja

– Aurinkorannikko ei pääse 1-vaiheeseen

Espanjan hallitus ilmoitti perjantai-iltana mitkä alueet pääsevät vaiheeseen 1 hallituksen nelivaiheisessa suunnitelmassa kohti normaalia elämää siirtymisessä. Aurinkorannikon asukkaiden suureksi pettymykseksi koko Málagaan provinssi jäi tästä junasta ulos.

Málagaan provinssissa ongelmapesäke on nimenomaan pääkaupunki Málaga. Muualla esimerkiksi Aurinkorannikolla asiat ovat huomattavasti paremmin. Hallitus päätti tehdä rajaukset provinssittain, minkä johdosta koko Málagaan provinssille lyötiin märkä rätti päin naamaa. Samoin kävi Granadalle.

LAUANTAI 9.5.

Kuolleiden määrä jälleen alle 200

Kolmen päivän tauon jälkeen espanjan koronakuolemien vuorokausittainen määrä on jälleen pudonnut alle 200:een. Espanjan viralliset koronalukemat perjantai-iltana 8.5. klo 21.

Andalusia:

- Todettuja tartuntoja PCR-testillä 12.298 (+11)
- Kuolleita 1.317 (+16)
- Parantuneita 8.779 (+344)
- Aktiivisia koronartartuntoja 2.202 (-349)

Espanja:

- Todettuja tartuntoja PCR-testillä 223.578 (+604)
- Kuolleita 26.478 (+179)
- Parantuneita 133.952 (+2.804)
- Aktiivisia koronartartuntoja 63.148 (-2.262)

SUNNUNTAI 10.5.

Luvut edelleen laskussa

PCR-testillä todennettuja koronataapauksia on maassa nyt kaikkiaan 224.390. Näistä aktiivisessa vaiheessa on enää 61.603, eli 27,5%. Jos laskuissa huomioidaan myös vasta-ainetestillä todetut tartunnat, niin kaikista löydetystä tapauksista aktiivisia on enää 23,3%.

Espanjan viralliset koronalukemat lauantai-iltana 9.5. klo 21. Suluissa muutos viimeisen vuorokauden aikana.

Yli 100 päivää koronaa



Andalusia:

- Todettuja tartuntoja PCR-testillä 12.315 (+17)
- Kuolleita 1.320 (+3)
- Parantuneita 9.020 (+241)
- Aktiivisia koronartartuntoja 1.975 (-227)

Espanja:

- Todettuja tartuntoja PCR-testillä 224.390 (+621)
- Kuolleita 26.621 (+143)
- Parantuneita 136.166 (+2.214)
- Aktiivisia koronartartuntoja 61.603 (-1.545)

MAANANTAI 11.5.

Aallonpohja lähestyy?

Koronakäyrät osoittavat tällä hetkellä rohkaisevasti alaviistoon. Viimeisen vuorokauden aikana kuolleita oli vain 123 koko maassa. Kuolleiden lisäksi myös uusien tartuntojen määrä on laskenut selvästi viimeisen vuorokauden aikana. Tänään julkaistuissa luvuissa uusia tartuntoja on vain 373. Alhaisempi luku on kirjattu viimeksi yli kaksi kuukautta sitten, 7.3.

Espanjan viralliset koronalukemat sunnuntai-iltana 10.5. klo 21.

Andalusia:

- Todettuja tartuntoja PCR-testillä 12.341 (+26)
- Kuolleita 1.322 (+2)
- Parantuneita 9.205 (+185)

Espanja:

- Todettuja tartuntoja PCR-testillä 227.436 (+373)
- Kuolleita 26.744 (+123)
- Parantuneita 137.139 (+973)

TIISTAI 12.5.

14 päivän karanteeni ulkomailta Espanjaan tuleville

Myös Espanja ottaa ensi perjantaista alkaen käyttöön kahden viikon karanteenin kaikille ulkomailta tuleville ihmisille. Kahden viikon karanteeni on ollut käytössä useissa Euroopan maissa jo pitkään. Espanjassa sääntö on toistaiseksi koskenut vain Italiasta tulevia maan kansalaisia tai residenttejä. Alkaen 15.5. sääntö tulee voimaan riippumatta siitä, mistä maasta ihminen Espanjaan saapuu.

Karanteenipakko ei koske sellaisia, jotka käyvät tois-sä rajan toisella puolen, pitkän matkan rekkakuskeja, lentohenkilökuntaa tai Espanjaan töihin tulevia terveysalan ammattilaisia. Mikäli edellisiin ryhmiin kuuluva on ollut tiedetysti tekemisissä COVID-19 viruksen kantajan kanssa, karanteeni koskee myös heitä.

Luvuissa odotettu hyppäys

Viimeisen kymmenen päivän aikana keskimääräinen kuolleisuus on ollut 182 henkeä vuorokaudessa. Pahim-

millaan, huhtikuun alussa, vuorokaudessa kuolleita oli yli 900. Viimeisen kymmenen päivän aikana uusia koronartartuntoja on kirjattu keskimäärin 662 vuorokaudessa. Toistaiseksi uusien tapausten luvut ovat olleet hurjimmillaan maaliskuun lopulla, jolloin pahimmillaan uusia tartuntoja löydettiin yli 9.000 vuorokaudessa.

Espanjan viralliset koronalukemat maanantai-iltana 11.5. klo 21.

Andalusia:

- Todettuja tartuntoja PCR-testillä 12.293 (+8)
- Kuolleita 1.326 (+4)
- Parantuneita 9.297 (+92)

Espanja:

- Todettuja tartuntoja PCR-testillä 228.030 (426)
- Kuolleita 26.920 (+176)
- Parantuneita 138.980 (+1.841)

KESKIVIIKKO 13.5.

Málaga tilanne arvioidaan lähipäivinä

Terveysministeri Salvador Illa on ilmoittanut, että sekä Málagaan että Granadan tilanne koronakaranteenin purun suhteen arvioidaan uudelleen lähipäivinä. Málagaan ja Granadan provinssit jäivät viime maanantaina vielä 0-vaiheeseen, koska ne eivät koko provinssien osalta täyttäneet asiantuntijoiden asettamia kriteereitä 1-vaiheeseen etenemiselle.

Tiistaina terveysministeri Salvador Illa kertoi, että ministeriö uudelleen arvioi lähipäivinä tarkasti sekä Málagaan että Granadan tilanteen. Pääministeri Sanchez tapaa karanteenipurun vaiheesta päättävän komitean perjantaina, joten jos Málagaan ja Granadan tilanne todetaan riittävän hyväksi, on mahdollista että nämä alueet siirtäisivät 1-vaiheeseen maanantaina 18.5.

Andalusia enää 1.500 aktiivista koronataapauksia

Vuorokauden aikana koronavirukseen kuolleiden määrä nousi hieman eilisestä, mutta pysyi alle 200:ssa jo viidettä päivää peräkkäin. Andalusiassa itsehallintoalueella on enää 1.504 aktiivista koronartartuntaa. Pahimmillaan aktiivisia tapauksia oli yli 7.500.

Espanjan viralliset koronalukemat tiistai-iltana 12.5. klo 21.

Andalusia:

- Todettuja tartuntoja PCR-testillä 12.317 (+24)
- Kuolleita 1.332 (+6)
- Parantuneita 9.481 (+184)

Espanja:

- Todettuja tartuntoja PCR-testillä 228.691 (+439)
- Kuolleita 27.104 (+184)
- Parantuneita 140.823 (+1.843)



Espanjan terveysministeriö harkitsee kasvomaskeiden käyttöä pakolliseksi julkisilla paikoilla. (Kuva: Arkisto)

Kasvomaskeja harkitaan pakollisiksi

Kasvomaskeiden käyttö tuntuu nousevan koko ajan tärkeämmäksi, mitä kauemmin koronapandemia kestää. Alkuun lähes kaikkien asiantuntijoidenkin suulla todettiin, ettei niiden käytöstä ole käytännössä mitään hyötyä. Pikkuhiljaa ääni kellossa on muuttunut, ja tällä hetkellä kasvomaskeiden käyttö on käytännössä pakollista esimerkiksi julkisissa kulkuvälineissä ja kaupassa asioi-dessa. Myös katukuvassa maskit lisääntyvät jatkuvasti.

Nyt Espanjan terveysministeriössä harkitaan kasvomaskeiden käytön määräämistä pakolliseksi lähes kaikilla julkisilla alueilla. Päätöstä asiasta ei kuitenkaan ole vielä tehty.

Tällä sivulla on koottuna keskeisiä koronauutisia keskiviikkoon 13.5. asti. Viimeisimmät uutiset lehden sivulla 3.

Autolla kotiin

Hilkka Vahervuori ja Pertti Nenonen päättivät normaaliin tapaansa ajaa Suomeen Espanjan Aurinkorannikolta. Matkaan he lähtivät heti kun varmistui, että Finnlines saa ottaa matkustajia kyytiinsä 13.5. alkaen.



Pertti Nenonen ja Hilkka Vahervuori

Autoillen läpi Euroopan on nyt monelle ainoa vaihtoehto päästä kesäksi Suomeen. Eikä se huono vaihtoehto olekaan. Koronasta huolimatta luonto ja kauniit rakennukset ovat yhtä näyttäviä kuin normaaliaikaan. Joitain koronarajoitteiden mukanaan tuomia seikkoja täytyy toki huomioida.

– Olihan tämä aivan poikkeuksellinen reissu. Olemme ajaneet tätä väliä eri reittejä pitkin noin kymmenen kertaa, tämä matka jää kyllä ainutlaatuisuudessaan mieleen, Vahervuori kertoo.

Ohessa otteita Vahervuoren pitämästä Facebook-matkapäiväkirjasta.

8.5.

Kotimatkan ensimmäinen päivä. Hellettä koko matkan ajan n. 28 astetta.

Nyt sitten ollaan mielenkiintoisen matkapäivän päätteeksi nukuttu yksi yö hotellissa! Hotelli on Madridin liepeillä ja nimeltään Suite Fuencarral.

Olipa aikamoinen päivä. Aavemainen olo joka puolella. Matka taittui oikein hyvin, kun liikennettä ei juurikaan ollut. Poliisi-kaan ei pysäyttänyt meitä kertaakaan – moottoriteiltä

puuttui lähes täysin yksityisautot – vain kuorma-autoja ja muita ammattiautoja. Oli ihan outo olo!

Yksi pidempi pysähdys jouduttiin tekemään, kun jouduimme selvittämään seuraavaa hotelliamme. Olin jo hyvissä ajoin varannut sen ja edellisenä päivänä yritän vahvistaa sitä, koska nyt korona-aikana hotellien aukio-olot ovat hyvin epävarmoja. En saanut hotellista mitään vastausta – en puhelimitse enkä meilillä. Soitin Booking.com:iin eivätkä hekään olleet saaneet sieltä mitään vastausta.

Homma jäi sitten siihen et-tä mennään sinne hotellille ja jos ei ole auki niin sitten Booking.com etsii meille toisen hotellin.

No, eihän se ollut auki. Jouduimme istumaan autossa Alcobendasissa Madridin pohjoispuolella odottamassa että Booking.com selvittää hommaa ja etsii meille uuden hotellin. Löytyihän se sitten ja jouduimme palaamaan 7 km takaisin päin pikkukatuja. Löysimme kohtuullisen hyvin hotellille – kiitos navigaattorin.

Pieneltä sivukadulta löytyi autolle pieni rako, jo-

hon sen sai tungettua. Ja hotelli – ulkona ei luke-nut mitään hotellista – talo oli vähän ränsistyneen näköinen kaupunkitalo. Olin puhelinyhteydessä omistaja Wladimiriin, jonka kaveri toi meille avaimet.

Talo oli sisältä aika nuhru ja remontissa. Mutta huone oli oikein kiva ja siisti, siinä oli hyvin varustettu keittiö. Syötiin sitten retkievää ja juotiin ensimmäisen matkailun kunniaksi piccolo-kuoharit.

9.5.

Nyt on toinen matkapäivä takana. Ranskassa ollaan.

Aamu alkoi niin, ettei meinattu päästä ulos ”hotellista”. Ulko-ovi jumitti ja kun siellä ei ollut mitään respaa, pirautin Wladimirille. Naapurin avulla saatiin ovi auki ja päästiin matkaan.

Ensimmäinen poliisien ratsia matkan varrella oli heti Madridin jälkeen. Eivät olleet kiinnostuneita meistä, kysyivät mihin ollaan menossa. Minä sujuvalla espanjan kielelläni sanoin että ”vamos a Finlandia” ja se siitä.

Seuraava ”hotelli” oli Bordeauxin eteläpuolella. Se oli tuplavarmistettu ja toimi hyvin. Ei sitä hotelliksi voi kutsua, se oli ihana pieni oma mökki. Kiva keittiökin, jossa taas söimme huoltoasemalta ostetun gourmet-illallisen.

Epätodellisen tuntuinen ajomatka taas – henkilöauto- ja vain vähän – rekkoja jonkin verran ja ihmisiä maskit naamalla siellä täällä.

Tuntuu siltä että tällaiset pienet yksityiset majoituspaikat, kuten eilinen ja nyt tämä, ovat auki niin Espanjassa kuin Ranskassakin.

Nyt ihanaan pehmeään petiin nukkumaan masu täynnä – hyvää yötä.

10.5.

Nyt on matkattu yhteensä 1.850 km Mijasista ja ol-



Hotelleissa ei ollut ruuhkaa.

laan Chartres'ssa.

Käytiin muutamalla huoltoasemalla tsekkaamassa olisiko siellä joku kauppa auki, että saataisiin ruokaa. Ranskan puolelta ei auki olevia putiikkeja löytynyt. Yksi pizzeria näytti olevan auki, mutta ei viitsitty ostaa pizzaa illaksi ja syödä sitä kylmänä.

Hotelli oli ihan tavanomainen kaupungin ulkopuolella oleva Campanile – se löytyi oikein hyvin, ei ollut hotellissa ruuhkaa – meidän lisäksi 3 autoa parkkipaikalla. Kun kysyimme, saako täällä ruokaa mistään, ystävällinen kaveri respassa ohjasi meidät Burger Kingiin. Taas cosy illallinen huoneessa. Onneksi oli viiniä matkassa burger-illalliselle äiti-päivän kunniaksi.

Aamiaispaketti saadaan hakea aamulla ja huoneessa on vedenkeitin, josta saadaan kahvia, joten ihan hyvä siten on taas lähteä baanalle.

11.5.

Neljäs matkapäivä takana ja kilometrejä kertyi 570 km.

Ajoimme Ranskan puolella lähestulkoon koko matkan maksullisia moottoriteitä, kun sää oli tosi kelju. Satoi ja aivan hervoton tuuli.

Soitimme seuraavaan majoituspaikkaamme varmistaaksemme, että se todellakin on auki. Onneksi oli. Selvittelyyn meni n. 1/2 tuntia ja autossa oli sähkötpäällä. Kun yritin startata auto ei hyrähtänyt käyntiin muutaman yrityksen jälkeen. Tuli jo tuskan hiki ja Pertti etsi Honda Servicen palvelunumeron. Minä yritin pysäyttää rekkakuskin, josko voisi auttaa. Ei tainnut enää viehätysvoima tehota, kun ei korvaansa lotkautanut. Kun yritin startata uudelleen, auto lähti ihan kiltisti käyntiin ja päästiin jatkamaan matkaa.

Ranskan puolella oli ihan selvästi enemmän henkilöliikennettä moottoriteillä kuin Espanjassa, mutta Belgia oli ihan oma lukunsa. Belgiasta minulla on jo parin vuosikymmenen takaa käsitys, että siellä on Euroopan kaoottisin liikennekulttuuri ja se todettiin taas.

Olin löytänyt todella

mahtavan yöpymispaikan. Hotelli oli nimeltään Het Jaegershoes. Se oli iso maatila, jossa oli vaikka minkälaisia eläimiä, esimerkiksi 4 kamelia ja aaseja. Seuran kipeitä kissoja pyöri ympärillä. Maatilan viereen oli rakennettu hotelliksi aivan mahtava tiilirakennus, joka oli moderni, mutta näytti vanhalta navetalta. Modernit kivat huoneet ja yhteinen iso tila, jossa voi itse kokata. Suosittelen lämpimästi, jos etsitte yöpymispaikka Hollannin ja Saksan rajalta. Annan paikalle kylä lähes 10 pistettä.

Hollannissa tuntui olevan paljon löysemppää suhtautumisen koronan torjuntaan kuin Ranskassa ja Espanjassa. Meidän isäntävällä ei ollut mitään suojavarusteita eikä myöskään kylän pikkukaupassa, jossa kävimme.

12.5.

Nyt ollaan sitten väsyneenä, mutta tyytyväisinä Finnlinessin petissä. Takana on n. 3.000 km ajoa läpi korona Euroopan. Oli todellakin muistoissa säilyvä matka.

Saatiin matkan aikana aika hyvä kuva siitä miten eri maat hoitavat koronan hoidon. Toki eri maissa ollaan eri vaiheissa ja kaikki maat ovat jo vähän alkaneet purkaa rajoituksia. Silmiin pistävin ero oli Benelux maiden sekä Ranskan ja erityisesti myöskin Saksan välillä. Belgiassa ja Hollannissa tuskin huomasi, että eletään poikkeusoloissa. Ihmisillä ei näkynyt maskeja eikä hanskoja ja turvaväleistäkään ei pahemmin piitattu. Ainoa missä huomasi että tilanne ei ollut normaali oli liikenne, joka oli huomattavasti vähäisempää kuin aikaisemmin. Kun tultiin Saksan puolelle, siellä oli ihan kiva ajella kun ei ollut sitä hektistä kaistojen vaihtoa sillä henkilöautoliikenne oli tosi vähäistä.

Uskon että muutaman päivän retkimuonalla selviämisen jälkeen laivallinen huomenna maistuu. Täytyy varmaankin kruunata se kuohuvalla. Ja Finnlinesilla on tapana tarjota kuohuvaa jo heti aamia-

Lisävinkkejä Suomeen autoilusta sivulla 12.



Toisen matkapäivän mökkimajoitus Ranskassa.

Ensimmäinen poliisien ratsia matkan varrella oli heti Madridin jälkeen.

Pääkirjoitus 15.5.2020

Onko auringolla virus?

Koronakaranteenin aikaan Málagan alueella on ollut vähemmän aurinkoisia tunteja kuin kertaa-kaan samana ajankohtana aiemmin. Mittauksia on tehty vuodesta 1948 alkaen.

Aurinkoisten tuntien romahtaminen on merkittävä. 15.3.–23.4. välisenä aikana aurinko on paistanut 168,4 tuntia. Koskaan aiemmin tuona ajankohtana aurinkoisia tunteja ei ole ollut alle kahta sataa.

Myös sademäärät ovat tänä keväänä olleet poikkeuksellisen suuria. Málagan lentokentän mittauspisteessä valittuna ajanjaksona on satanut peräti 176 litraa jokaista neliometriä kohden. Keskiarvo on noin 62 litraa, eli esteri on ahkeroinut lähes kolminkertaisesti normaaliin verrattuna.

Esitetyt luvut ovat peräisin Aemetin, eli Espanjan ilmatieteenlaitoksen tilastoista. Vertailun aiempiin vuosiin nosti esille málagalainen sanomalehti La Opinión.

Säiden säätelyllä ja koronaviruksella ei tiettävästi ole mitään tekemistä keskenään. Jos huonoista keleistä pitää jotain positiivista löytää, tämä kevät oli varmasti paras mahdollinen. Ihmiset ovat joutuneet olemaan karanteenin takia sisällä, eikä sade ole haitannut turistien lomaa, koska turisteja ei ole.

Toivottavasti kelit paranevat ja toivottavasti myös turismi käynnistyy Aurinkorannikolla alkavana kesänä. EU-komissio on pohtinut erilaisia malleja, joilla liikennettä saataisiin käyntiin. Kaikki riippuu niin kohde- kuin lähtömaan tartuntatilanteesta. Päädytäänkö maiden välisiin liikkumissopimuksiin, vai eteneekö EU yhtenäisenä, se jää nähtäväksi.

Jos espanjalaisilta kysyttäisiin nyt, haluaisivatko he avata maansa ruotsalaisille turisteille, suhtautuminen saattaisi olla melko nihkeää. Tilanne saattaa parin kuukauden kuluttua syystä tai toisesta olla aivan toinen.

Kättä persuksille!

Nyt on pakko mietiskellä muitakin aiheita kun koronaan liittyviä. Yllätys yllätys, se löytyi oikein Ranskan maalta, tuolta rakkauten ja romantiikan luvasta maasta.

Harkitsin pitkään sen esiin nostamista, niin pöyristyttävää Ranskan entisen presidentin d'Estaingin käytös oli. Ajatelkaa, tuo yli ysikymppinen herra oli tervehdittäessä laskenut kätösensä vähän alle nelikymppisen toimittajan persauksille, hänen juttukeikallaan. Niin hämilleen tämä neitonen oli mennyt, ettei pystynyt tekemään mitään, kuin vasta kahden vuoden päästä, vaatiin pressaa vastuuseen teostaan.

Riski se oli siinäkin, ettei kyseinen käsi olisi ollut jo ristissä rinnan päällä. Mikä katastrofi se olisikaan ollut jos asia olisi haudattu näin pari metriä maan alle, tai poltettu kiirastulella. Oikeastaan likalla kävi tuuri, kun viime hetkellä pääsi parrasvaloihin tuomalla tämän karmean sukupuolisen ahdistelun esiin. Hän ei varmasti ajatellut yhtään itseään, vaan koko naissukupuolen puolesta oli pohtinut tätä asiaa pari vuotta.

Mitä traumoja hän mahdollisesti onkaan sinä aikana saanut, lukuisia unettomia öitä ja kallonkutistajien lavitsalla makoilua, voi luoja minkäs teit Valéry Giscard d'Estaing, oletko nyt tyytyväinen? En usko Valéryn olevan moksiskaan kyseisestä tempusta, joka ainoastaan vahvistaa hänen imagoaan ja sokerin suussa sulamista.

Voi vain kuvitella miten vapaa toimittajamme Mika Heikkilä olisi reagoinut, jos vaikka enkujen kuningatar (90+) olisi hipaissut hänen takalistoaan haastattelun lomassa.

...Jos tapaus olisi ollut nyt, eikä pari vuotta sitten, olisi kummeksittu paljaan käden käyttämistä.



Vesa Uusi-Kilponen

Aurinko aktivoi u

Viime vuosien aikana monet Aurinkorannikon suomalaiset ovat oppineet tuntemaan Riina Leppäkankaan aurinkoisesti hymyilevänä liikunnan ammattilaisena, joka on kuvaanollisesti potkinut ihmisiä liikkeelle muun muassa personal trainerina, zumba-ohjaajana ja Fuengirola-lehden kolumnistina.

Teksti: Johannes Lindström Kuva: Minna Tahvanainen

Kun Riina Leppäkangas ensimmäisen kerran saapui Aurinkorannikolle hieman isompien matkalaukkujen kanssa, elettiin vuotta 2012.

– Tulin silloin Fuengirolaan sellaisella ajatuksella, että vietän täällä muutaman kuukauden. Ne kuukaudet kuitenkin venähtivät lopulta puoleksitoista vuodeksi, hän muistelee.

Ulkomailla asuminen oli kiehtonut Riina Leppäkankaan mieltä jo pidempään. Lopulta kohteeksi valikoitui Aurinkorannikko ja Fuengirola tuttuuden ja helpouden perusteella.

– Olin käynyt täällä keran aiemmin lomareissulla, ja pidin paikasta. Kun sitten päätin lähteä kokeilemaan ulkomailla asumista, tänne oli helppo tulla: paikka oli tuttu ja koska täällä on paljon suomalaisia, myös työpaikka oli helppo hankkia.

Tuossa vaiheessa, vuonna 2012, ammattimaaisesta liikunnanohjaamisesta ei vielä ollut tietoaakaan. Työpaikka löytyi suomalaisesta puhelinfirmasta ja asiakaspalvelutehtävistä.

Puolitoista vuotta Aurinkorannikolla antoivat kuitenkin sysäyksen, joka sittemmin johti uuteen uraan. Mutta sitä varten piti palata Suomeen.

Tilaisuus tekee liikkujan

Peruskoulun jälkeen toimelijas pohjanmaalainen oli ehtinyt hankkia itselleen jo parikin eri ammattia.

– Peruskoulun jälkeen opiskelin suurtaalouskikiksi, mutta niitä töitä en jaksanut tehdä kuin vuoden verran. Sen jälkeen lähdin opiskelemaan lähihoitajaksi. Lähihoitajana työskentelin kaikkiaan kuuden vuoden ajan. Pääosin Pohjanmaalla, mutta pariin otteeseen myös pääkaupunkiseudulla, Leppäkangas kertoo.

Vuosina 2012 ja 2013 Aurinkorannikolla vietetty aika sai Riina Leppäkankaan innostumaan tosissaan liikunnasta.

– Aiemmin olin kyllä harrastanut jonkin verran liikuntaa, lähinnä lenkkeilyä ja jumppaa. Nyt aloin kuitenkin käydä aktiivisesti kuntosalilla ja hankin heti alussa myös personal trainerin, mikä oli ehdottomasti hyvä ratkaisu. Pikkuhiljaa innostuin myös ryhmäliikunnasta yhä enemmän.

Leppäkangas on sitä mieltä, että olosuhteet olivat Espanjassa suotuisat liikunnasta innostumiselle.

– Silloin oli paljon vapaa-aikaa. Asuin yksin, joten harrastukselle oli tilaa myös siinä mielessä. Kun sitten pääsin vauhtiin, huomasi että liikuntaan jää koukuun. Kuntosalilla alkoi tarttua lihaksia ja kropan malli muokkautua. Ja onhan se selvää että lenkille on mukavampi lähteä kun aurinko paistaa eikä sada räntää, hän perustelee.

Uusi ammatti, uusi muutto

Vähitellen lisääntynyt innostus liikuntaan kasvoi ajatukseksi uudesta ammattista. Vuonna 2013 Riina Leppäkankaalla oli edessä paluu Suomeen ja personal traineriksi koulututtaminen mielessä. Sopiva paikka löytyi lopulta Tampereelta ja Trainer4You -koulutuksesta.

Valmistumisen jälkeen työtä löytyi mukavasti samalta paikkakunnalta. Elämä sujui iloisesti uusilla, entistä liikunnallisemmilla raiteilla. Ajatus Espanjasta ei kuitenkaan koskaan kokonaan poistunut mielestä. Ja niin tuli vuosi 2015 ja sopiva tilaisuus uuteen lähtöön.

– Vuonna 2015 olin kuntosalilla töissä. Firman toimintaan tuli siinä vaiheessa muutoksia ja totesin, että nyt on hyvä aika lähteä uudestaan aurinkoisempiin maisemiin. Minulla oli edellisen reissun jäljiltä Aurinkorannikolla kavereita, jotka aika ajoin kyselivät että vieläkö tulet takaisin. Muutto toteutui lopulta elokuussa 2015.

Elantoa hän alkoi hankkia kahdella rintamalla.



Riina Leppäkangas haaveilee työn ja vapaa-

– Olin alkuun normaalisti suomalaisen yhtiön asiakaspalvelutehtävissä kahdeksan tuntia päivässä ja sen ohessa tein liikuntajuttuja. Vähän ajan kuluessa vaihtamaan työhön, joka oli kuusi tuntia päivässä ja sain näin lisää aikaa liikunnalle, Leppäkangas kertoo.



Milloin uskot liiketoimintasi palaavan normaaliksi, ja uskotko sen palaavan entiselle tasolleen?



Kaarel Tram, Martin kunto
Kaikki riippuu täysin siitä, kuinka kauan epidemia kestää ja miten Espanjan viranomaiset rajoittavat yritystoimintaa jatkossa. Toivon, että palataan entiselle tasolle syksyllä 2020.



Minna Kuortti, Homes kiinteistövälitys
Uskon, että toiminta palautuu vähintään ennalleen, mutta kunnolla vasta sitten, kun koronaan löydetään lääke. Toivottavasti tänä vuonna!



Harri Hii Savolainen, His Stars Bar
Haluan uskoa, että syksyllä palataan hiljalleen normaaliin ja päästään esitysilojen pariin. Pitkä ja työntäyteinen on matka entiseen.

usille urille



na-ajan sopivasta balanssista sekä hyvästä, rennosta fiiliksestä.

Liikunnan suhteen ruokahalu kuitenkin kasvoi syödessä eikä ajatus päätoimisesta liikunnanohjauksesta jättänyt rauhaan. Viimein loppuvuodesta 2019 Riina Leppäkangas teki siirtonsa ja ryhtyi täyspäiväiseksi liikunnan ammattilaiseksi.

Monen muun tavoin

myös Leppäkangas on joutunut toteamaan, että koronapandemia on laittanut asiat uusiksi. Hän ei kuitenkaan ole jäänyt tuleen makaamaan. Teknologia on otettu avuksi ja nyt hän vetää Zumbaa ja jumppaa netin kautta asiakkaille, joista osa on Suomessa ja osa täällä Aurinkorannikolla.

Muutenkaan aurinkoinen nainen ei ole antanut tilanteen hyödyttää hymyään.

– Totta kai tämä tilanne vaikeuttaa asioita, mutta olen silti positiivisilla fiiliksillä. Uskon että jotain työtä aina varmasti löytyy. Lisäksi olen alkanut myös täydentää ammattitaitoani ja opiskelen etänä parhail-

KUKA?

Riina Leppäkangas

- 35 vuotta
- Kotoisin Lehtimäeltä, läheltä Seinäjokea
- Asuu poikaystävän kanssa Los Bolichesissa
- Tekee vapaaehtoistyötä hevosten parissa rescue-talilla.

laan psyykkisen valmennuksen kurssia Suomeen.

Kahden kerroksen väkeä

Ei pidä ollenkaan paikkaansa, että korona ei katsoisi uhriaan. Senkään edessä emme ole ihan tasa-arvoisia. On osoittautunut, että köyhemmissä kortteleissa on enemmän virustartuntoja kuin vauraammissa. Espanjassa asutaan ahtaasti ja jopa kolme sukupolvea saman katon alla.

Ilta- ja viikkolehdet antavat vaikuttavia lööppejä; Amanda Harkimo on menettänyt luottotietonsa koronan vuoksi, ei löydy töitä ja kulutusluottomaksut jäivät maksamatta. Kauhistutti jo, josko joutuisi myymään Porschensa. Mutta onneksi välttyi tältä katastrofilta, saa pitää ajoneuvonsa.

Kalle Palander puolestaan vakuuttaa olevansa perikadon partaalla, menot taloistaan ylittävät lapsilisten tulot. Ja onhan niitä menoja; talo Levillä, Torniossa, kartano Virossa ja tila Ranskan Rivieralla. Ei niitten maksamiseen lapsilisät riitä. Kalle kertoo, että vaimo-raukka saa hoitaa hevoset ja lapsien kotikouluun ihan yksikseen. Entäpä jos Kalle osallistuisi noihin hommiin, kaipa vaimolla olisi helpompaa.

Espanjalainen härkätaistelija, Cayetano Rivera, haluaa valtionapua härkätaistelijoille, kas kun kesän työt ovat menneet pieleen ja miljoonat jäävät tulematta tililleen.

Taloyhtiömme alapuolella oleva rakennus on saanut uutta voimaa, vuosia vuokraamattomat pienet liiketilat ovat saaneet elämää. Saman rakennuksen kolmeen liiketilaan on tullut asukkaita, joita kaiketi kunnon äärioikesito vihaa. He ovat nimittäin vallanneet (okupas) nämä hyödyntämättömät tilat. Mutta kaipa se jotain peilaa, että missä mennään.

Yksi kysäisi, josko olisi pieni annos koiranruokaa kumppanilleen. Sai viiden kilon säkin koiramuonaa. Olemme ihan iloisia uusista naapureista, on enemmän porukkaa tervehtiä koiranlenkillä ja vaihtaa kuulumisia.



Kimmo Sahlman

Tiedän, luulen tietäväni, arvaan

"Ignorant, quem portum petat, nullus suus ventus est". Noin napakasti muotoili keisari Neron neuvonantajanakin mainetta niittänyt filosofi Lucius Annaeus Seneca, eli Seneca nuorempi, kun kirjettä ystävälleen Luciliukselle rustasi noin vuonna 64.

Jos Seneca olisi kaiken maailman stoalaisuuksien sijaan käyttänyt aikansa suomen kieleen tutustumiseen, hän olisi saattanut muotoilla asiansa jokseenkin niin, että "Jos mies ei tiedä mihin satamaan pyrkii, ei mikään tuuli ole suosiollinen".

Tuo varsin simppele viisaus on osoittanut vinha-peräisyytensä lukuisia kertoja, eikä vähiten tämän meillä oivan korona-arvannon suhteen.

Ensin ei ole muka virusta missään. Sitten sitä on siellä ja täällä, yhtäkkiä joka puolella. Välillä näyttää siltä että Väyrystä ja torakoita lukuun ottamatta kuolevat kaikki, nyt näyttää taas siltä että joku muukin voi jäädä henkiin.

Maskit? Ihan turhia. Tai oikeastaan haitallisia. No, ehkä ne voi jotain auttaa. Kyllä ne auttaa. Ei kuitenkaan paljoa. Mutta laitetaan ne silti pakollisiksi.

Vain laumasuoja voi pelastaa. Jaa, mutta nykytähdillä sellainen saadaan joskus 20 vuoden päästä. Että nopeammin pitäisi levitä? Ei kestä terveydenhuolto. Rokote? Jaa-a, joskus tai jouluna, muttei vielä ensi jouluna. Pakko saada yhteiskunta rullaamaan. Ei voi, tartunnat räjähtää. Ai niin mutta köyhyyskin tappaa.

Ei tietenkään ole ihme, että koronan selättämisessä on satama hukassa, sen verran pyytämättä ja yllätyksenä tämä katastrofi on silmille lävähtänyt. Tämän arpomisen myötä tekisi mieleni todeta, että toistaiseksi pandemiaa on hoidettu perisuomalaisen letkajenkan askelilla. On ollut sivupotkua milloin oikeaan, milloin vasempaan, välillä jopa hyppy eteen, kunnes sitten taas taakse.

Kunpa seuraavaksi olisi jo niiden kolmen eteen hypyn vuoro.



Janne Leipijärvi



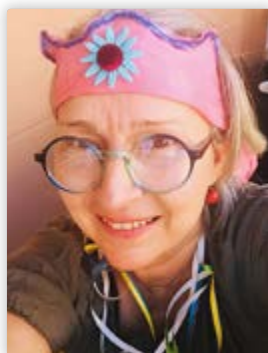
Erja Oksman,
Sol Eyes klinikka

Toivoisin, että syksyllä. Mutta pelkään, että menee muutama vuosi päästä samalle tasolle.



Minna Landen,
Glow Beauty

Avasimme liikkeen 11.5. ja vaurauksia on jo tullut mukavasti. Loppusyksystä uskon, että tilanne on jo lähes sama kuin ennen. Vain vahvat selviävät.



Tuisku Pekkarinen,
Lastenkerho Tuiskula

Viimeistään lokakuussa lapsia taas vilistää. Uskon, että heitä on jatkossa entistä enemmän.

Sitaatti

"Härkätaistelukausi loppuu yleensä lokakuulla, eikä tällä hetkellä ole varmaa, ehditäänkö niitä järjestää lainkaan ennen sitä."

is.fi 13.5.

Vitamiinit • mineraalit • luomuelintarvikkeet

Anni's Vital Shop

Elinvoimaa luonnosta.



– Muista ottaa pistekorttisi mukaan ostoksille! –

Meiltä löydät myös kattavan valikoiman Tohtori Tolosen tuotteita.

– Hae uusin tarjouskatalogi kaupastamme!

Liikkeessämme saat palvelua myös suomen kielellä

Avda Los Boliches (bussikatu) 109, Edif. Don Luis.

(Kauppahallin kulmalta tien toisella puolella) Puh. 952 667 087.

Avoimna ma–pe 10–20 ja la 10–14

Elviria: ma–pe 10–18 / la 10–14

Hyvinvointineuvontaa suomen kielellä
www.annivitalshop.com | lb@annivitalshop.com

COSTA VAPOR

SÄHKÖSAVUKEKAUPPA

UUSI ISOMPI MYYMÄLÄ – SUUREMPI VALIKOIMA
AV. RAMON Y CAJAL 17, FUENGIROLA ("BUSSIKATU")

AVOINNA:
MA – PE: 10 – 21
LA: 10 – 17

PUH: 951 813 388

WWW.COSTAVAPOR.COM

PALVELEMME MYÖS SUOMEKSI!

Onko kehosi ja mielesi surun vanki?

Nousteessani ylös rauhattoman yön jälkeen saatuani edellisenä päivänä tiedon veljeni kuolemasta, huomasin, etten pystynyt suoristamaan selkääni normaalisti. Surun aiheuttama fyysinen kipu oli niin kova, etten yksinkertaisesti voinut liikkua muutaman päivän ajan kuin puolittain kumarassa. Tuo oma kokemukseni oli niin voimakas tunnetila, että se jäi pysyvästi mieleeni. Paljon myöhemmin tämän jälkeen aloin kiinnostumaan, miten suru voikaan kehoon ja mieleen vaikuttaa. Suru muistuttaa lähinnä psykologista kipua, koska poikkeustilassa aivot siirtävät surun aiheuttamia vaikutuksia hormonien, hermoston ja muiden mekanismien kautta muualle kehoon. Aivot eivät ole surun hetkellä normaalitilassa.

Surun aiheuttamia fyysisiä vaikutuksia voivat olla herkkyys kylmälle, verenväen nousu, kortisolihormonin heilahtelu (tärkeä tehtävä verensokerin, verenväen ja unenlaadun kannalta), serotoniinihormonin (hyvän olon hormoni) lasku, epämääräiset rintakivut, pyörtyys, hengenahdistus ja vatsavaivat. Surussaan ihminen voi olla lamaantunut, mutta silti hyvin kiihtynyt ja levoton. Kehon voi tuntea olevan täysin epätasapainossa normaaliin olotilaan nähden. Sureminen on fyysisesti raskasta, joten keho tarvitsee tuolloin riittävästi lepoa.

Psyykkisiä tuntemuksia voivat olla hylkäämisen ja eristäytyneisyyden tunne, tuska, ahdistus, ärsyyntyneisyys, tyhjyys, kaipaus, kiukku, viha, katkeruus, syyllisyys, pettymys, pelko, hätä tai jossain tilanteissa jopa helpotus. Ruokahalu usein katoaa ja makeankin maistaminen heikkenee. Tämä johtuu siitä, että kielen päällä olevien makeaa maistavien reseptorien määrä vähenee. Olkoonkin kyse "särkyneestä sydäimestä", etukäteen tiedostetusta läheisen kuolemasta, traumaattisesta tapahtumasta tai jostain muusta surun

aiheuttajasta, vaikutukset kehoon ja mieleen voivat olla hyvin samanlaisia. Suru on voimakas tunne, aiheutui se sitten mistä syystä tahansa. Pahimmillaan suru voi laukaista masennuksen tai viedä jopa halun elää.

Suru itsessään on prosessi. Surulle pitää antaa tilaa, aikaa ja mahdollisuus muuttaa muotoaan. Monesti surija voi jäädä yksin, koska ystävät, tuttavat tai sukulaiset eivät osaa sanoa mielestään oikeita sanoja tai tehdä oikeita tekoja. Tästä syystä surun kohdanneen ihmisen ystävapiiriin voi pahimman ajan jälkeen keua uudistumisen. Ympäriille jäävät jatkossa ne ihmiset, jotka antoivat surijan surra rauhassa vaatimatta tätä reipastumaan, jatkamaan elämää normaalisti eteenpäin tai ymmärtämään elämän raadollisuutta ollen kuitenkin läsnä, joko henkisesti tai fyysisesti.

Suru on myös kyynelienä. Kun itkemme, alkaa kehossamme erittymään rentouttavia endorfiineja. Itkun avulla voimme saada myös kosketuksen omiin tunteisiimme, jolloin niistä on myös helpompi puhua. Surun kokenut tarvitsee mahdollisesti myös ulkopuolista apua ja se onkin suotavaa, ettei suru aiheuttaisi pahimmillaan pysyvää sairautta, kuten esim. sydän-, keuhko- tai maksasairautta. Suru on kaikkein haitallisista tunne fyysiselle terveydelle ja siksi se onkin tutkitusti yhdistetty em. sairauksiin. Myös immuunijärjestelmä voi järkkyyä ja se lisää pahimmillaan riskiä sairastua tulehdusperäisiin sairauksiin.

Mielestäni suruprosessin on jollain lailla rämpinyt läpi, kun pystyy ajattelemaan, että tuolloin elin surussa ja nyt surun kanssa. Surusta ei tarvitse koskaan täysin luopua. Sen voi antaa kulkea mukana matkassa ja antaa sille jopa tunnustusta siitä, että se on saattanut tehdä meistä vahvemman, inhimillisemmän, herkemman, tunneälyisemmän ja elämää arvostavamman ihmisen. Aiheesta huolimatta, iloa päivääsi!

Trager-terapeutti

Sari Lehto

Nauti auringosta – mutta turvallisesti

Koronarajoitteiden jälkeen uudella innolla ulkoilemaan sääntävien kannattaa muistaa sopiva auringolta suojautuminen. Iho kannattaa suojata auringon haitallisilta UV-säteilyltä ja nauttia auringosta maltilla.

Auringolla ja valon lisääntymisellä on paljon positiivisia vaikutuksia ihmiseen. Aurinko kohottaa mielialaa, parantaa vireystilaa ja käynnistää ihossa D-vitamiinin tuotannon. Elintärkeän D-vitamiinin riittävästä saannista on hyvä huolehtia.

D-vitamiinivarastojen täydentäminen ei vaadi tunteita auringossa maakaamista. Vaaleaihoinen suomalainen saa riittävän D-vitamiiniannoksen kesäaikaan alle tunnissa, kun kasvat ja kädet ovat paljaana ja UV-indeksi on yli kolme.

Niin ihanaa kun aurin-gossa olisikin loikoilla, sillä on myös omat haittavaikutuksensa. UV-säteet pysyvät aiheuttamaan ihossa



Sopivaa suojakerrointa valitessa kannattaa muistaa, että auringon haitallisen UV-säteilyn määrää kuvaava UV-indeksi on Aurinkorannikolla jo nyt 7–9 ja nousee kesällä ylimmillään jopa 11:een. Suomessa korkeimmat kesikesän arvot ovat noin 6.

kemiallisia muutoksia, jotka paitsi vanhentavat ihoa, voivat pahimmillaan ajan kuluessa johtaa ihosyöpien syntyyn.

UV-säteilyltä ja sen syöpäriskeiltä on kuitenkin helppo suojautua. Kannattaa valita ihoa suojaavat kevyet vaatteet, käyttää päähineitä, aurinkolaseja ja kehon paljaaksi jääviin osiin aurinkorasvaa. Oleskele auringossa lyhyitä aikoja ja vältä aurin-

gonottoa klo 11–15 välisenä aikana. Eroa on myös sillä, harrastaako auringonpaisteesta loikoilua vai liikkuamista, sillä makuuasennossa altistut myös säteilylle neljä kertaa enemmän.

Rusketu maltilla

Kukapa ei haluaisi saada hiukan väriä iholle kesän aikana? Täytyy vain muistaa, että aurinko tarttuu

myös suojavoiteen läpi. Rusketuminen on hitaampaa kuin ilman voidetta, mutta tässäkin asiassa maltti on valttia ja maltilla hankittu rusketus kestää myös pidempään.

Aurinkosuojatuotteen valintaan vaikuttavia tekijöitä ovat esimerkiksi ikä, ihotyyppi, suojattava kehon osa sekä päivän UV-indeksi. Hyvä aurinkosuojatuote antaa suojaa sekä UVA- että

UVB-säteitä vastaan.

Kun auringon säteily on voimakasta, ota käyttöön parempi suoja, mieluiten vähintään SK 30. Lapset tulisi suojata erittäin korkean suojakertoimen tuotteella. Aurinkosuojatuotteita ei suositella taaperoille, vaan heidän ihonsa tulisi ensisijaisesti suojata vaatteilla ja välttämällä auringon valoa.

Älä säästele suojaa

Aurinkovoidetta ei kannata säästellä, sillä voide suojaaa vain, jos sitä on iholla riittävästi ja koko ajan. Uusi kerros on hyvä lisätä parin tunnin välein. Voiteen lisääminen pitää yllä suojakertoimin lupaamaa suojaa, mutta ei kuitenkaan pidennä vaikutusaikaa.

Jos auringonoton lomas- sa on tarkoitus myös pulah- taa uimaan tai piipahtaa suihkussa viilentymässä, aurinkovoiteen tulee ehdottomasti olla vedenkestävää. Sitä kannattaa myös lisätä normaalia useammin. Kiva tuulenvire rannalla ja vilvoittavassa merivedessä käynti saattavat olla petollisia, etkä huomaa, kuinka kuumasti aurinko porottaa ihollesi. Aurinkovarjo kan-

nattaa ottaa kuumimpana aikana rannalle mukaan ja pysytellä sen alla.

Karrelle palanut iho ei ole kenestäkään kiva lomamuisto, joten nautitaan auringosta, kesästä ja sen lämmöstä hyvien suojien kera. Oikealla suojautumisella jopa 95 prosenttia ihosyövästä on estettävissä.

Julkaistu ensimmäisen kerran 17.5.2019.



Sekä kylmä että kuuma heikentävät aurinkovoiteiden suojaamiskykyä nopeasti, joten varmintä on ostaa tuotteet ilmastoiduista liikkeistä.

Kaisan kehonhuoltojumppa

Kehonhuoltojumppalla avaat kehon kireyksiä ja vahvistat tärkeitä lihaksia, kuten reidet ja syvät vatsalihakset. Tee liikkeet rauhallisesti ja kuuntele kehoasi. Muista, että rauhallinen hengitys on tärkeä osa tätä jumppaa.

1 Lämmittely

Asetu haara-asentoon kädet lanteilla. Vie painoa jalalta toiselle pitäen keskivartaloa tiukkana.

Tee 3 x 10.



2 Selän pyöristys ja notkistus

Asetu konttausasentoon. Pyöristä selkää, hengitä ulos ja paina leukaa rintakehään, työnnä kämmeniä alustaan ja pyöristä lapojen väliä. Sisäänhengityksen aikana notkista selkää ja vie katse yläviistoon.

Tee liikettä 3 x 10.



3 Vartalon ns. takaketjun lihasten venytys

Asetu kuvanmukaiseen asentoon vähän koukussa. Ojenna jalkoja suoriksi ja paina rintakehää alaspäin. Voit helpottaa liikettä laittamalla kädet pöydän reunalle painamalla siitä rintakehää alaspäin ja ojentamalla polvia. Muista hengittää liikkeen aikana rauhallisesti nenän kautta sisään ja suun kautta ulos.

Tee liikettä 3 x 10.



4 Syvien vatsalihasten vahvistus

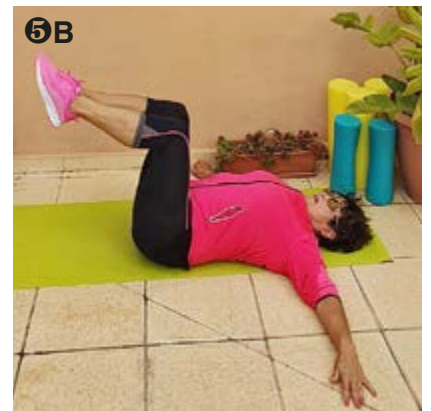
Asetu selinmakuulle, polvet koukussa. Laita sormet ristiselän alle. Uloshengityksen aikana paina ristiselkä sormia vasten lattiaa kohden ja sisäänhengityksen aikana päästä vatsalihakset rennoiksi.

Tee 3 x 10.



5 Keskivartalon vahvistus ja venytys

Asetu selinmakuulle kädet sivuille ja jalat 90 asteen kulmaan. Pidä ristiselkä maassa ja vatsalihakset tiukkana, kun lasket polvia sivulle. Jos, et pysty viemään molempia jalkoja yhtäaikaan maahan, vie ensin toinen ja sen jälkeen toinen jalka. Jää muutamaksi sekunniksi sivulle ja palaa takaisin keskelle. Rentouta lopuksi selkä viemällä polvia kohteen. Tee 3 x 10.



Kaisa Saarentola on 63-vuotias liikunnan moniosaaja. Hän on uransa aikana toteuttanut useita valtakunnallisia liikunta- ja terveystapahtumia sekä kampanjoita. Tällä hetkellä hän työskentelee FugeTeam Lauro golfissa kuntovalmentajana ja ohjaa kahvakuulatunteja ja kehonhuoltoja.

Välimeren mestarit selvillä

PAR1:n golfkisakausi loppui kesken, kun maaliskuun puolivälissä koronakaranteeni sulki kaikki kentät. Koska kautta ei vielä ole saatu jatkettua, kilpailutoimikunta päätti julistaa kauden lopulliseksi tuloksiksi tilanteen, joka oli voimassa ennen karanteenin alkua.

Oheisesta taulukosta löytyvät Välimeren mestarit ja muut palkintosijoille sijoittuneet. Palkinnot luovutetaan voittajille juhlallisien menoin sitten, kun se on mahdollista.

Golfareiden keskuudessa elää tällä hetkellä toivo, että tulevalla viikolla viheriöt Aurinkorannikolla aukeaisivat. Suattaapi auveta, suattaapi olla ettei aukeekkaan, kuten kaikkietävät savolaiset osaavat asian tulkita.



Jukka Lehtonen



Marko Ariluoma



Anne-Mari Kanerva

PAR1 RANKING SYKSY 2019 – KEVÄT 2020

Miehet lyöntipeli, hcp 0-14

1. Lehtonen Jukka pisteet 68
2. Tenho Pasi pisteet 53
3. Eskelinen Mikko pisteet 52

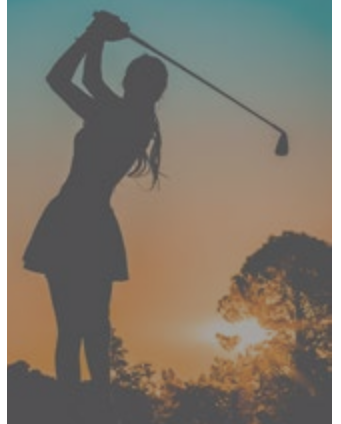
Miehet pistebogey, hcp 15-28

1. Ariluoma Marko pisteet 62
2. Rinta-Pollari Ari pisteet 52
3. Uusitalo Kosti pisteet 44

Naiset pistebogey, hcp 0-36

1. Kanerva Anne-Mari pisteet 94
2. Eskelinen Sanna pisteet 68
3. Niskanen Anna-Liisa .. pisteet 48

Kausi loppui koronan vuoksi kesken.



CLÍNICA MEDICODENTAL SINERVO

Suomalainen lääkäriasema

Hammastähtäjäri : Lääkäri
Odontologo : Medico
Dentist : Doctor

Puh. 679 44 08 51

www.medicodentalsinervo.com

Av. Nitro Jesus Cautivo 2
Edf. Real Costa 1-B
Los Boliches Fuengirola 29640



CLÍNICA DENTAL NORUEGA
Tres Coronas

**HAMMASLÄÄKÄRI
Päivi Voutilainen**
Puh. 634 352 641

Avda. Clemente Diaz Ruiz 4, Fuengirola
100 m päässä juna-asemalta, kauppahallin takana



LINSSIN LÄPI

Hannu Kytö



Hannu Kytön kuvat ovat saaneet paljon huomiota esimerkiksi sosiaalisessa mediassa. Hänellä on loistava kyky löytää linssin läpi yllättäviä kuvakulmia, kauniita maisemia, pieniä erikoisuuksia...

Fuengirolan Bussikatu sateen jälkeen.

Mitä tarvitsen automatkalle?

EUROOPAN HALKI ajaminen on tällä hetkellä varteen otettava vaihtoehto, jos on halua mennä Espanjasta kesäksi Suomeen. Näillä näkymin uusia kotituloslentoja ei ole tulossa.

Eri Euroopan maissa on voimassa erilaisia koronaan liittyviä matkustusrajoituksia. Pääperiaate on se, että läpikulkuliikenne kotimatkalaiselle sallitaan lähes kaikkien maiden kautta. Yleisimpien läpikulkumaiden Ranskan, Saksan, Tanskan ja Ruotsin osalta ongelmia ei ole.

Mukana täytyy olla virallinen EU-henkilökortti tai passi ja Suomen Espanjan suurlähetystön sivuilta printattava matkustuskirje. Lähetystön sivuilta voi printata myös Ranskaan ja Saksaan omat dokumentit, jotka on hyvä pitää mukana. Jos sinulla on varattuna laivaliput, myös ne kannattaa printata, niistä ei rajamuodollisuuksissa ole ainakaan haittaa.

Printattavan matkustuskirjeen löydät helpoiten, kun laitat Googleen hakusanaksi suurlähetystöjen matkustuskirjeet. Silloin ensimmäiseksi pitäisi tulla linkki, josta kyseiset dokumentit löytyvät. Skrollaa tekstiä alaspäin, kunnes löytyy.

Tällä hetkellä reitille osuvista maista Puola näyttää olevan ainoa kysymysmerkki. Tämä mahdollinen ongelma tulee esille, mikäli olet ajatellut ylittää Itämeren Tallinnasta. Periaatteessa Puolan pitäisi päästää kotimatalla olevat läpikulkumatkalle Shengen-sääntöjen mukaan, mutta tähän asiaan kannattaa suhtautua pienellä varauksella. Jonkinlainen plan B kannattaa olla, mikäli matka tyssää Puolan rajalle.

Majoituspaikkojen löytäminen ei tällä hetkellä ole niin vaivatonta, kuin normaalisti. Matkaa tehneiden viesti on ollut, että isot hotellit ovat suljettuina, mutta pienet yksityiset auki. Joidenkin kokemusten mukaan Ibis-hotelliketjun paikat ovat pääsääntöisesti auki.

Majapaikan varauksessa ei kannata luottaa pelkästään Booking.comiin tai vastaaviin välityspalveluihin. Vaikka varaisitkin hotellin välityspalvelun kautta, etsi käsiisi hotellin puhelinnumero ja soita suoraan majapaikkaan varmistaaksesi aukiolo.

S a n a r i s t i k k o

HIUKSISTA	LOISTO- LUOK- KAISET	LAPIN MAAS- TOA	NEROT MIE- HIKSI	SOPA- SISTA TUNNE- TUIN?		RADIO- LAITTEITA		PAISKATTUKIN	VÄKEVIÄ	TUTKIOJITA	SJOITTANUT		ELI	HAA- VOIHIN	JULKI- SIVUA
KIIHTYÄ				IKÄVIÄ PÄÄSSÄ								PÄÄL- LYS			
HALPAMAINEN											SISIM- PIÄ				
				SITÄ VAS- TOIN				...PAITA RUN- NELLA				PIIPIT- TÄJÄ PAKO- TETTU			
SEPPÄ											LEHTEEN KIRJOI- TETTU				
OSA VUORISTOA					SAARI TAJUTTO- MUUS						MENEE PÄÄHÄN				
				VÄÄN- NETTY				HUU- MORIN-	MAKEAA X-R				ENNEN MUSTAA	JUOKSU ETE- LÄSTÄ	24/7
					KARJA- LASSA	IDÄN VÄKEÄ AFRIKKA- LAINEN						IL- MOILLE			
				NÄLIS- SÄÄN								(V)ARSIA NAA- RAITA			TÖHRIÄ
	LEHTI- NEN		SUULLI- SIA NÄ- MÄKIN	VINTTI-	(P)OP- SITTA- VIA	KIELLETTY		RASVAT- TUJA				KIRJAN RUKKA JOUKKUE			
										YRITYKSILLÄ TULKITTUJA			PÄÄTTÄ- VÄKIN	MES- TARI	SISARIN
UIMAREILLE						HET- TEINEN			HIMA- LAJAL- LA?						
												MISIC			
					JOSKUS BAARIN PAIKKA				TAITEI- LLOJITA						
LUONNON- LAPSI							16?					LIITTÄÄ METALLI- SESTI			

Suomalainen matkatoimistosi Espanjassa

- MEILTÄ SAAT ESIMERKIKSI:
- Lentoliput • Hotellit •
 - Ryhmämatkat • Risteilyt •
 - Laivaliput • Autonvuokraukset •
 - Päiväretket • Vakuutukset •

Katso myös hyödyllistä tietoa
Meriatur.com -sivun info-osiosta:
www.meriatur.com/info



Palvelemme
toistaiseksi
puhelimella ja
sähköpostin
välityksellä.



Puh. +34 687 886 745 ja
+34 687 886 746
email: info@meriatur.com
Avoinna ma–pe klo 10–14

Meriatur.com
Suomalainen matkatoimistosi Espanjassa

Meiltä myös lentokenttäkuljetukset ja suositut suomenkieliset päiväretket.



LUKIJAN MARKKINAT

KAIKKI TULKKAUS- JA ASIOINTIPALVELUT

Lääkäri- ja sairaalakäynnit, NIE, residencia jne. Yli 20 vuoden kokemuksella.

Janita Forsman-Gutierrez
Puh. 685 928 411

Sekalaista

Auta meitä auttamaan! Otamme vastaan hyväkuntoista tavaraa kirpputorilla myytäväksi / edelleen toimitettavaksi vähävaraisten auttamiseksi. Vastaanotto, myynti to klo 10–14 Camino Pajares 10, nouto tors-

Ilmoitusvaraukset: Centro Finlandian Infosta: Av/de Los Boliches 4, 29640 Fuengirola. P. +34 646 111 203, lukijanmarkkinat@fuengirola.fi
Hinnat: 8€/100 merkkiä, 12€/200 merkkiä

taisin. P. (+34) 677 289 799
Manos Abiertas -keskus.

Vuokralle tarjotaan

Torrequebrada vuokrataan laadukas 4h+k+lasten leikkihuone, isolla patiolla merinäköaloin. 400m rantaan. Palvelut lähellä. Iso uima-allas. Lämmitys +

ilmastointi. Puh +358 50 308 9254

Torremol.-Benalmad.rajalla 1mh asunto. Aurinkop. Ilmastointi. Wifi. Uima-allas. Hyvät kulkuyhteydet. Puerto Marinnan satamaan n.250m Rant.150m. Puh.(viest.) Marjatta 607 557 443 tai loma-as@hotmail.com

Iloa ja asiaa!



Tykkää meistä!



CITYMEDIA
Fuengirola.fi

ARMOA JA AURINKOA

Aurinkorannikon seurakunta



VIIKKO 17.–24.5.2020

Koronaviruksen leviämisen estämiseksi kaikki seurakunnan tilat on suljettu ja tilaisuudet peruttu toistaiseksi. Tiedotamme tilanteesta lisää heti, kun uusia ohjeita / tietoa annetaan.

Voit soittaa / laittaa sähköpostia tarvittaessa papeillemme:

Juha Sarkkinen
Nuorisotyön pappi
juha.sarkkinen@evl.fi
+34 654511472

Jarmo Karjalainen
Johtava pappi
jarmo.karjalainen@evl.fi
+34 649194085

Vietetään pääsiäistä kotona ja pysytään terveenä. Pääsiäisen ja ylösnousemuksen iloa! Katso hartauksia ja jumalanpalveluksia FB- ja nettisivuiltamme.

Lahjoitustilit
Nordea FI89 2066 1800 0216 23 ja
La Caixa ES44 2100 2678 9202 0100 2129

www.aurinkorannikonseurakunta.fi

[aurinkorannikonseurakunta](https://www.facebook.com/aurinkorannikonseurakunta)

[aurinkorannikon suomalaisenseurakunta](https://www.facebook.com/aurinkorannikon-suomalainenseurakunta)



MUISTA
SOS-
HÄTÄNUMERO
+34 618 56 66 03
sosryhma.org

24 h
suomenkielinen
päivystys
häätätilanteisiin
– jos terveytesi
tai henkesi
on vaarassa

Seuraava
lehti ilmestyy
pe 29.5.



RETU

TRANSFER

VARAA KYYTISI MEILTÄ
+34 602 423 268

Lentokenttäkuljetukset • Tilausajot • Retket

Se suomalaisempi vaihtoehto

Kaikissa autoissamme lakien ja asetusten vaatimat vakuutukset, luvat ja lisenssit.

INFO@RETUTRANSFER.COM • WWW.RETUTRANSFER.COM

VASTAUKSET

1. Natsi-menneisyyden takia

Rudolph oli natsien V-2-ohjuksen pääinsinööri. USA salakuljetti maahan Neuvostoliiton kanssa tekemästä sopimuksesta huolimatta yli sata raketti-insinööriä välittämättä heidän menneisyydestään. Vasta ensimmäisen kuulennon jälkeen alettiin puhua joidenkin insinöörien tekemistä kuolemaan johtavista hirmukeista keskitysleirivankien kustannuksella. Sairas Rudolph tunnusti kaiken ja hänet karkotettiin Saksaan.

2. Lankarullan näköinen

Lankarulla- ja lippakioskit alkavat käydä vähin. Ne kaupungit, joista niitä vielä löytyy, yrittävät pelastaa niitä kaikilla tavoin. Ne ovat kulttuurihistoriallisesti arvokkaita.

3. Poliitikko

POLIITIKOT tekevät USEIMMITEN politiikkaa. Niimpä on todellakin NIINPÄ. KOLESTEROLI voi aiheuttaa vakavia sairauksia, kolestrooli taas osoittaa tarvetta äidinkielen kertaukselle. Nettilahden lisäksi Fuengirola-lehteä kannattaa lukea myös ORIGINALINA paperiversiona kuten juuri nyt teette.

4. 1970-luvun lopulla

Somaliassa isorokkoa esiintyi viimeisen kerran 1977. Iso-Britanniassa kuoli vuotta myöhemmin yksi henkilö laboratorio-onnettomuuden seurauksena. Isorokko ehti kiertää maailmaan ainakin 3.000 vuotta.

5. Elon Muskin kuopuksena

Seitsemän lapsen isä. Tesla-miljardööri Elon Musk nimesi nuorimman poikansa erikoisesti, X Æ A-12 Musk.

6. Vuonna 2005

Silloinen kansanterveyslaitos ajoi tuotannon alas, koska sitä pidettiin liian kalliina. Kansallinen tuotanto on maailmassa harvinaista. Vain väkirikkaat maat Kiina, Intia, Indonesia ja Brasilia valmistavat itse rokotteensa; länsimaissa ne ostetaan kaupallisilta toimijoilta.

7. 113-vuotiaana

Espanjan vanhin ihminen, 113-vuotias Maria Branyas on toipunut koronaviruksesta. Meksikossa syntynyt Branyas muutti Kalifornian kautta Kataloniaan ensimmäisen maailman sodan aikana. Hän on elänyt espanjantaudin aikana, kokenut maan sisällissodan sekä Francon diktatuurin.

8. Isle of Man TT

Sinä et ehkä muista vastausta enää viikon päästä, mutta Iso-Britannian Haluato miljonääriksi -ohjelmaan osallistunut Andrew Townsley ei sitä hetken unohda. Viimeinen kysymys vei häneltä 500.000 punttaa, koska hän suojasi jo ansaitsemansa puolen miljoonan punnan potin jättämällä leikin kesken. Puhelimitse soitettu oljenkorsi ei häntä auttanut eikä Townsley uskaltanut ottaa riskiä, vaikka arvasi vastauksen oikein.

9. 437

Kotikoulussa opiskelevien lasten määrä on lähes kaksinkertainen vajaassa kymmenessä vuodessa. Vuonna 2011 kotikouluun kävi vain 222 lasta. Suomessa ei ole koulupakkoa, vaan oppivelvollisuus.

10. 994

Suomen Virallinen lehti julkaisee lakisäätteisiä ja muita virallisia ilmoituksia ja kuulutuksia tai valtiollisia asioita. Kun asia on ilmoitettu Virallisessa lehdessä, sen katsotaan tulleen kansalaisten yleiseen tietoon. Vuoden 2020 ensimmäisessä numerossa julkaistiin Sampo-konsernin paperiosakkeiden kuolettamisilmoitus.



Lisää pähkinöitä, ristikoita, sudokuja ja muuta aivojumbppaa Hemingwayn kirjakaupasta!

SUDOKU-RATKAISUT

★

1	3	7	2	5	6	4	9	8
9	8	6	1	3	4	2	5	7
4	2	5	7	8	9	6	3	1
8	7	9	4	1	2	3	6	5
2	6	1	3	7	5	9	8	4
3	5	4	9	6	8	1	7	2
6	4	3	8	2	7	5	1	9
7	1	2	5	9	3	8	4	6
5	9	8	6	4	1	7	2	3

★★★

2	8	4	7	9	1	5	6	3
1	3	9	2	5	6	7	8	4
5	7	6	3	8	4	9	1	2
3	4	2	9	1	8	6	5	7
6	1	5	4	3	7	8	2	9
8	9	7	5	6	2	4	3	1
7	6	8	1	2	9	3	4	5
9	2	3	8	4	5	1	7	6
4	5	1	6	7	3	2	9	8

★★★★★

8	3	4	7	1	6	9	5	2
6	2	5	4	3	9	7	8	1
7	9	1	2	8	5	6	3	4
1	7	8	5	6	4	2	9	3
2	4	3	1	9	8	5	7	6
9	5	6	3	2	7	1	4	8
5	8	7	6	4	2	3	1	9
4	1	2	9	5	3	8	6	7
3	6	9	8	7	1	4	2	5

AURINKORANNIKON KAUPUNKILEHTI Joka viikko perjantaisin. Netissä jo torstaina!

Fuengirola.fi

Avenida de Los Boliches 4
Centro Finlandia
29640 Fuengirola

Toimitus: 615 866 797
Laskutus: laskutus@fuengirola.fi
693 249 177
Infotiski: 646 111 203

Julkaisija: Fuengiolan Uutiset S.L
Painosmäärä: 10.000 kpl
Painopaikka: Sevilla
Sähköpostit: etunimi@fuengirola.fi
Internet: www.fuengirola.fi
Facebook: @Fuengirola.fi

Lehti noudattaa ilmoitusten julkaisemisessa Sanomalehtien Liiton hyväksymiä ilmoitusten julkaisemisääntöjä.

Depósito legal DL MA 1763-2014



Päätoimittaja
Antti Pekkarinen
P. +34 679 844 378
antti@fuengirola.fi



Kehitysohjohtaja
Vesa Uusi-Kilponen
P. +34 646 111 204
vesa.uusi-kilponen@fuengirola.fi



Toimituspäällikkö
Janne Leipijärvi
P. +34 623 127 272
janne@fuengirola.fi



Toimittaja
Sonja Riihikangas
P. +34 694 484 302
sonja@fuengirola.fi



Ilmoitusmyynti
Anssi Marstela
P. +34 607 629 407
anssi@fuengirola.fi

Mainos-aineistot julkaisuviikon tiistaihin mennessä:

aineisto@fuengirola.fi

Rivi-ilmoitukset Centro Finlandian Infosta tai lukijanmarkkinat@fuengirola.fi



Ilmoitusmyynti
Heini Lähtenmäki
P. +34 655 650 399
heini@fuengirola.fi



Graafikko
Heikki Sallinen
aineisto@fuengirola.fi



Asiakaspalvelu
Tiina Maskonen
P. +34 646 111 203
tiina@centrofinlandia.fi



Asiakaspalvelu
Terhi Parkko
P. +34 646 111 203
terhi@centrofinlandia.fi

Halpojen lentojen aika ei ole ohi

KUN LENTOMATKUSTAMISTA tiukkojen rajoitusten jälkeen avataan ja siirrytään normaalimpaan liikenteeseen, miten käy lentohintojen.

Kenelläkään ei ole varmaa vastausta. Jotkut puhuvat uudesta normaalista. Käytännössä se tarkoittaisi lentohintojen nykyistä jopa merkittävästi kovempaa hintaa.

HINTAAN VAIKUTTAA todella moni seikka. Ensinnäkin pitää muistaa kysynnän ja tarjonnan laki. Koneista on vahva ylikapasiteetti suhteessa lentohalukkuuteen. Jos hintoja nostetaan, pysyy yhä useampi kone jatkossakin maassa.

Puolityhjiä koneilla ei kannata lentää. Jos taas halutaan yhä useampi kone ilmaan ja tuotamaan, pitää ne myydä mahdollisimman täyteen.

Kun kapasiteettia on yli tarpeen, ei tarvitse suurtakaan visionääriä, kun arvioi, että kilpailu vetää hintoja alas.

Kannattavuutta voi kohentaa taas kustannusten lasku. Polttoaineen hinta on ainakin toistaiseksi pohjalukemissa. Monissa palveluissa hinnat taas ovat pikemminkin laskemassa kuin nousemassa.

Lentoyhtiöiden konkursseja povailtiin vielä kuukausi sitten. Valtioiden tuhdit tukipaketit ovat kuitenkin pelastaneet monet yhtiöt pahimman yli. Jatkon ratkaisee alan elpyminen. Elpymisen edessä on kuitenkin monta mutkaa.

PIDEMMÄLLÄ AIKAVÄLILLÄ ratkaisevaa on talouden kehitys. Jos lomautukset vaihtuvat irtisanomiseksi ja edessä on pitkä taantuma, myös matkailu kärsii. Ihmisillä on taantumassa tapana säästää pahan päivän varalle, vaikka pitäisi toimia juuri päinvastoin. Mitä enemmän pahanpäivän varalle säästetään, sen pidempiä ja syvempiä ovat pahat päivät. Taantumassa toimentulon ja työn menettämisen uhka vetävät kulutusta alas.

Ylioptimististen arvioiden mukaan nykytilanne tuo patoutunutta matkustustarvetta esimerkiksi Aurinkorannikolle. Lisäksi matkailu tunnetaan alana, joka kasvaa jopa taantumana oloissa.

Koronaviruksen kaltainen epidemia luo kuitenkin ihmisille pelkoja lentomatkestamiseen, koska ihmiset joutuvat olemaan ahtaissa tiloissa lähemmäs ilman tarvittavia suojavälejä.

Arkailua lentämiseen saattaa tuottaa sekin, että monet lentoyhtiöt edellyttävät hengityssuojaimien käyttöä. Se viestittää asiakkaille pelottavan viruksen olemassaolosta.

MATKAILUN JA LENTOALAN asiantuntijat ovat tehneet kovin ristikkäisiä arvioita tulevaisuudesta. Vallitseva ajatus on kuitenkin sen suuntainen, että lentomatkestaminen toipuu vuoden, kahden sisällä lähelle entistä menoa.

Alan kova kilpailu ja kustannusten kurissa pysyminen, jopa aleneminen, vaikuttavat siihen, että lentolippujen hintoihin tulee korkeintaan mallittaisia korotuksia. Mälagan ja Helsingin välille muutamia kympejä, arvelaan.

Suurin kysymys Aurinkorannikolla talvensa viettävillä on se, miten nopeasti pääsee takaisin lämpimiin maisemiin. Jo parin kuukauden oleilu koleassa kotimaassa sun tällaisia ajatuksia.

Entä kesän jälkeen? Silloin voidaan jo puhua suoranaisestä polttesta päästä Fuengirolan aurinkoon.

Kirjoittaja on 40 vuotta median palveluksessa toiminut lehdistöneuvos.



Pauli Uusi-Kilponen

KAUPUNKILEHTI Fuengirola.fi

**Kesäkuun
JÄTTIPAINOS
35 000 kpl**

**Jakelu
Suomessa
ja Espanjassa**

Varaa ilmoitustilasi ja tavoita
aktiiviset ihmiset Suomessa
ja Aurinkorannikolla



Ota yhteyttä:

Antti Pekkarinen
puh.+34 679 844 378
antti@fuengirola.fi

Anssi Marstela
puh.+34 607 629 407
anssi@fuengirola.fi

Heini Lähteenmäki
puh.+34 655 650 399
heini@fuengirola.fi

Olé

ESPANJAN
ASIAANTUNTIJASI

TILAA ESPANJAN VIIHDYTTÄVIN JA
ASIAANTUNTEVIN SUOMALAINEN LEHTI KOTIISI



KESTOTILAUS SUOMEEN 85 € / vuosi (11 nro)
MÄÄRÄAIKAINEN TILAUS SUOMEEN 96 € / vuosi (11 nro)
KESTOTILAUS ESPANJAAN 65 € / vuosi (11 nro)

tilaajapalvelu@olekustannus.com
olekustannus.com/tilauslomake

www.olekustannus.com/uusirole



Sunny Home Center

-COSTA DEL SOL-

Palvelemme
suomeksi!

Johannes Lindstedt
P. (+34) 603 352 007



info@sunnyhomecenter.com
www.sunnyhomecenter.com

Toimisto Fuengirolan keskustassa,
Plaza de la Constitución -kirkkoaukion kulmalla.
Avenida de la Estación 1, 1ª A-B. 29640 Fuengirola

ASUNNOT • RIVITALOT • TONTIT • MAATILAT • LUXUSVILLAT • PARHAAT UUDISKOHTEET



MYTTY

Torremolinos keskusta, studio
43 m². Remontoitu.
Uusi keittiö ja kylpyhuone.
79.000 €



MYTTY

Luxus-asunto, Benalmádena. 2mh+
2kph+oh+k+terassi. Mediterra-talo-
yhtiössä hienot allasalueet, trooppiset
puutarhat ja kuntosali. Autopaikka ja
varasto. Merinäköala. 288.000 €



MYTTY

Luxus-villa Torreblanca, Fuengirola.
Merinäköala. Kokonaisuuteen sis 2
erillistä taloa, yht 6mh+6kph, allas,
isot terassit, autotalli. 948.000 €

ELÄMÄÄ JA KIINTEISTÖKAUPPAA ON
VIELÄ KRIISIN JÄLKEENKIN...
SUOMALAINEN, ANNA ESPANJAN
KIINTEISTÖSI MEILLE KANSAINVÄLISEEN
MYNTIIN.

MÁLAGA • TORREMOLINOS • BENALMÁDENA • FUENGIROLA • MIJAS • MARBELLA • ESTEPONA

FUGE FEST

PALACIO DE LA PAZ
RAUHANPALATSI - FUENGIROLA
15.-17.10.2020

FUGEFEST.FI

Suomalainen matkatoimistosi Espanjassa

MEILTÄ SAAT ESIMERKIKSI:

- Lentoliput • Hotellit •
- Ryhmämatkat • Risteilyt •
- Laivaliput • Autonvuokraukset •
- Päiväretket • Vakuutukset •

Katso myös hyödyllistä tietoa
Meriatuur.com -sivun info-osiosta:
www.meriatuur.com/info



Palvelemme
toistaiseksi
puhelimella ja
sähköpostin
välityksellä.



Puh. +34 687 886 745 ja
+34 687 886 746
email: info@meriatuur.com
Avoinna ma-pe klo 10-14



Meriatuur.com

Suomalainen matkatoimistosi Espanjassa

Meiltä myös lento-
kenttäkuljetukset
ja suositut suomen-
kieliset päiväretket.

