

Algarven Aviäisi

ASSOCIAÇÃO FINLANDESA NO ALGARVE - ALGARVEN SUOMI-SEURA

1 | 2021



Mies kameran takana s. 12

Sisälllys

Puheenjohtajan puheenvuoro.....	3	Suurlähetystön tervehdys	9	Ajankohtaista.....	20
Toimituskunnalta	4	Terveystiedot.....	10	Pakina.....	22
Luonto	5	Seuran toimintaa	12	Yhteistyökumppaneita	23
Maijan palsta	8	Tutustumme Portugaliin	14	Ilmoitustaulu.....	24

JULKAISIJA

Algarven Suomi-Seura

JAKELU

Osoitteellisenä postituksena
yhteistyökumppaneille

LEVIKKIALUE

e-lehtenä jäsenille

KOHDERYHMÄ

Algarven Suomi-Seura jäsenet,
yhteistyökumppanit ja sidosryhmät

TEKNISET TIEDOT

Koko: A4
Väriyitys: 4/4

KANNEN KUVA

Tero Liukas

AIKATAULU 2021

	Materiaalipäivä	Ilmestymisaika
nro 1/21	vko 3	vko 5
nro 2/21	vko 13	vko 15
nro 3/21	vko 43	vko 45

ILMOITUSHINNAT

väri-ilmoitukset	Koko	
1/1 -sivu	(210 x 297 mm)	200 €
1/2 -sivu	(180 x 130 mm)	150 €
1/4 -sivu	(88 x 130 mm)	100 €
1/8 -sivu	(88 x 65 mm)	70 €
1/16 -sivu	(88 x 30 mm)	35 €

Hintoihin lisätään alv 23 %.

TOIMITUS/ILMOITUSVARAUKSET

Rua Quinta do Bispo, Edifício Crisfer, R/C, Loja 2, 8500-729 Portimão
puh./fax: 282 483 191, Sähköposti: algarve.suomi@sapo.pt

TOIMITUSKUNTA

Vastaava: Kalevi Kaukonen
Jäsenet: Tuija Kakko, Maija Katila, Marja Lehtiranta-Räty, Tero Liukas, Martti Lohi

AINEISTON TOIMITUS

Sähköisesti osoitteeseen jirka@offsetkolmio.fi

PAINOVALMIS AINEISTO

pdf-tiedosto, InDesign-, Illustrator- sekä FreeHand-tiedostot, 300 dpi, CMYK

TAITTO

Hämeenlinnan Offset-Kolmio
Päristentie 2, 13600 Hämeenlinna, Finland
Yhteyshenkilö Jirka Messman p. 043 211 4003

Lehden vastuu virheellisistä ilmoituksista rajoittuu ilmoituksen hintaan. Lehdessä omalla nimellä julkaistut kirjoitukset eivät välttämättä vastaa Algarven Suomi-Seuran tai eri viranomaisien kantaa. Jäsenmaksuun sisältyy e-lehtenä ilmestyvä Algarven Aviisi: www.algarvensuomiseura.fi » Julkaisut.

Painettu lehti 7 €, tilaushinta Eurooppaan 10 €

Pidätämme oikeuden aikataulumuutoksiin.

TÄRKEITÄ TIETOJA

Algarven Suomi-Seura

Posti- ja käyntiosoite: Rua Quinta do Bispo, Edifício Crisfer, R/C, Loja 2, 8500-729 Portimão
puh. +351 967 520 976, toimiston aukioloaikoina: arkisin klo 10-15
Sähköposti: algarve.suomi@sapo.pt, www.algarvensuomiseura.fi

Seuran pankkiyhteydet Portugalissa

Associação Finlandesa no Algarve
Millennium BCP
IBAN: PT50 0033 0000 000 7828 7828 05, BIC/SWIFT: BCPCOMPT

Suomen Suurlähetystö

Rua do Possolo 76-1, 1350-251 Lisboa, puh. 213 933 040
(ma-to 8.30-17.00, sekä pe 08.30-14.30)
e-mail: sanomat.lis@formin.fi, www.finlandia.org.pt
Asiakaspalvelu: ma-pe 09.00-12.00 ajanvarauksella
(muina aikoina sopimuksen mukaan)

Suomen Kunniakonsuli Algarvessa

Gisélia Farias. La Finca, Cascalheira, 8125-902 Quarteira
Postiosoite: Apartado 92, 8125-902 Quarteira
Puh. (+351) 289 399 873/4, fax (+351) 289 399 872
Arkisin klo 09.00-13.00 ja 14.30-17.30
Suomenkielistä palvelua ke klo 14.30-17.30

Pankit

Auki ma-pe 08.30-15.00. Suljettu la ja su sekä juhlapäivinä

Postitoimistot

Auki 09.00-12.30 ja 14.00-18.00, eräät postit eivät sulje lounasajaksi

Hätänumeroita

Yleinen hätänumero	112
Numerotiedustelu	118
Poliisi Faro	289 899 899
Poliisi Lagos	282 762 930
Poliisi Portimão	282 412 503
Poliisi Tavira	281 322 022

Lentokenttä

Faro	289 800 800
Lentotiedustelu	289 800 801

Seuran kirjasto

Avoimena 1.11.2020 alkaen toistaiseksi
tiistaisin ja torstaisin klo 10-13. 282 483 191
Rua Quinta do Bispo, Edifício Crisfer, R/C, Loja 2, 8500-729 Portimão

Toimikausi 2019-2021

Johtokunta:

Enckell Rabbe, jäsen
puh. +351 918 696 380
Horstia Heikki, jäsen
puh. +358 400 210 181
+351 969 416 929

Kärkkäinen Päivi, varapuheenjohtaja
puh. +358 40 502 0634

Pessa Jorma, jäsen
puh. +358 40 501 8350

Saarni Ilkka, puheenjohtaja
puh. +358 400 722 086
+351 935 088 267

Tilintarkastajat:

Katko Ilkka, puheenjohtaja
puh. +358 40 554 4604
Tuutti Waldemar, jäsen
puh. +358 400 453 141
Uimonen Jyri, jäsen
puh. +358 50 468 9491

Toiminnanjohtaja

Maija Katila
puh. +351 967 520 976

Toivotan hyvää alkanutta vuotta kaikille lukijoille. Tätä kirjoittaessani ulkona on 26 astetta pakkasta, takkatuli lämmittää ja uunin luukkujen aukominen klapien lisäämiseksi on tuonut hiukan savun hajua sisään. Poriin on satanut lunta ja sukset on kaivettu esiin odottamaan sään lauhtumista. Lähdimme joulukuussa joulun viettoon Suomeen ja nyt vaikuttaa siltä, että pysymme toistaiseksi täällä. Satakunnassa viimeinen julkaistu 14 päivän ilmaantuvuus luku on 10,7, siis melko alhainen, mutta voi muuttua milloin vain. Samaan aikaan luvut Portugalissa ovat aivan toista luokkaa ja siellä onkin nyt määrätty uusi lock down. Näyttää siis siltä, että kaikki seuran jäsenet pysyvät toistaiseksi sijoillaan, ovatpa he sitten Portugalissa tai Suomessa. Maija, Veikko Pyysalo ja Timo Leinonen ovat pitäneet meidät hyvin informoituna korona tilanteesta Portugalissa ja muustakin, joten koronasta minun ei kannata kirjoittaa enempää.

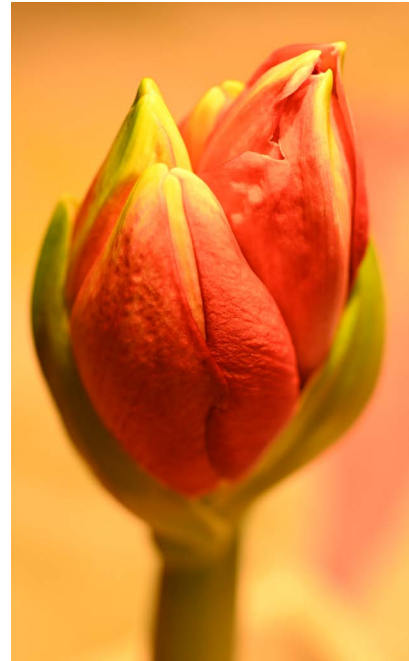
Seuran toiminta on jouduttu ajamaan alas niin, että jopa toimisto on sakon uhalla suljettu ja Maija tekee työtään etänä. Seuran taloudellinen tilanne on toistaiseksi kohtuullinen. Tämän vuoden jäsenmaksut määrittävät täysin seuran tämän vuoden taloustilanteen kehittymisen. Kaino toivomukseni on, että maksaisitte jäsenmaksunne mahdollisimman nopeasti. Johtokunta joutuu tekemään päätöksiä sen perusteella, kuinka paljon jäsenmaksuista kertyy rahaa seuran tilille. Jos varoja kertyy liian vähän, on syytä tehdä päätöksiä uusista säästötoimista mah-

dollisimman nopeasti. Pandemian lisäksi on johtokunnan tietoon tullut vuonna 2018 tehty lainmuutos, joka edelleen vaikeuttaa seuran toimintaa. Siitä lisää kevään aikana. Tavoitteena on, että seura selviää ilman suurempia vaurioita pandemian yli. Kiitän etukäteen kaikkia jäsenmaksunsa maksaneita.

Johtokunnan tavoitteena on kutsua sääntömääräinen vuosikokous koolle aiemmin vakiintuneeseen aikaan maaliskuun lopussa tai huhtikuun alussa. Aika näyttää joudummeko taas pitämään etä-kokouksen vai joko keväällä voidaan kokoontua normaalisti. Vuosikokouksessa johtokunta esittää vuoden 2020 tilinpäätöksen kokouksen hyväksyttäväksi. Samassa kokouksessa valitaan myös uusi johtokunta seuraavaksi kaksivuotiskaudeksi. Vaikka tilanne ei ole paras mahdollinen, niin toivoisin jäsenistä löytyvän halukkaita, jotta saamme aikaan äänessä. Nykyinen johtokunta ei ole vielä päättänyt ehdolle asettumisesta, se kuitenkin tiedetään, ettei samalla porukalla jatketa, vaan muutoksia on tulossa mikäli jatkamme.

Pienenä kevennyksenä ja oman rintakuvani sijaan julkaisen kuvan Amarylliksestä, jonka ostin joulun jälkeen yhdellä eurolla ja jonka yhdestä nupusta on avautunut peräti 4 kukkaa.

Hyvää kevättä toivottaen,
Ilkka Saarni



Kuva: Tero Liukas

ILO PINTAAN



Tammikuussa kuoli maailmanluokan extreme metal-muusikko Alexi Laiho 41-vuotiaana. Isossa Helsingin Sanomien jutussa kerrotaan, että Alexi oli ”siviilissä” huvittomankin hauska mies, vaikka joutui sanoituksissaan pakottautumaan asiaan kuuluvan synkäksi. HS:n haastattelussa vuonna 2008 hän kertoi juoneensa muutaman päivän putkella itsensä tarkoituksellisen pahaan oloon. Hän toteutti siis käänteisesti sananlaskua ”ilo pintaan, vaikka synän märkänis”.

Kun me Algarven suomalaiset kohtaamme kokouksissa tai retkillämme, olen *ilokseni* huomannut, että kaikki hymyilevät. Tuttujen tapaaminen on ilon aihe. Raamatun tunneaiheista keskeisin on ilo tai suorastaan riemu. Uuden Testamentin tärkeimmät kirjat on jopa nimetty evankeliumeiksi, ilosanomiksi. Lainattavia kehotuksia suuresta kirjasta löytyisi vaikka kokonaisen kirjan verran, otan vain yhden esimerkiksi. ”Syö siis leipäsi iloiten ja juo viinisi hyvillä mielin, sillä jo kauan sitten Jumala on hyväksynyt nuo tekosi.” (Saarnaaja)

Surun aiheita meillä kaikilla näihin ikävuosiin ehtineillä on väistämättä kertynyt. Mutta surunkin selättämiseen on ratkaisu. Suru muuttuu iloksi. Se vain

vaatii aikansa. En väittäisi tällaista, ellen itse olisi sitä kokenut. Meni muutama vuosi vaimon kuolemasta, kun ajatuksissa päällimmäisinä surun sijaan olivat iloiset, hauskat, rakkaat muistot.

Joskus kävelee vastaamme itsekseen hymyilevä ihminen. Meille saattaa tulla mieleen kysymys, onko tuolla ihmisellä kaikki kunnossa. Väärä kysymys. Tämä ihminen saattaa ajatella oikein. Hymyile, niin olet iloinen ja onnellinen. Ei siis: olet iloinen ja onnellinen, siksi hymyilet. Aina ei ehkä pysty noudattamaan tuota logiikkaa. Mutta silloin on syytä tietoisesti ja vaikka väkisin kääntää kasvot hymyyn. Takaan, että se muuttaa mielen iloiseksi. ”Iloinen sydän pitää ihmisen terveenä, synkkä mieli kiihdyttää ruumiin.” (Saarnaaja)

Iloistamme puuttuu melkoinen osa, kun emme pääse yhteisiin kokoontumisiimme tai retkillemme. Mutta jo se, että hymyilemme ja kuvittelemme näitä tulevia tapahtumia, saa mielemme iloiseksi. Kun ne toteutuvat, riemu on rajaton. Ja lisää iloa saamme varmasti leivästä ja viinistä.

Kalevi Kaukonen

Rantasalmella 22.1.2021

Kuva: Tero Liukas



ALKUTALVEN ELÄMÄÄ PARCHALIN LINTUKOSTEIKOLLA

Sääksi ja minervanpöllö sekä monet muut linnut ovat olleet mielenkiintoista seurattavaa.

Parchalissa (Arade-joen rannalla vastapäätä Portimaon kaupunkia) on eletty vauhdikasta elämää ruoan ja pesän etsimisen parissa, jota olen voinut seurata ja kuvata parvekkeeltamme. Edessämme aukeaa rakentamaton tontti ja vesialtaita sekä Arade-joki, jotka kaikki keräävät lintuja.

Sääksi

Vauhdikkainta on ollut sääksellä, joka on melkein päivittäin käynyt leluttelemassa syvin ja raskain siiveniskuin veden yllä (kuva 1) ja siitä syöksynyt (2) jyrkästi kalan kimppuun (3) ja noin yksi sukellus kolmesta on tuottanut kalan sen kynsiin (4).

Sääksi vierailee ja pesii (n. 1000 paria) Suomessa huhtikuun ja syyskuun välillä ja muuttaa sitten takaisin Afrikkaan ja Välimeren rannikoille talvehtimaan.



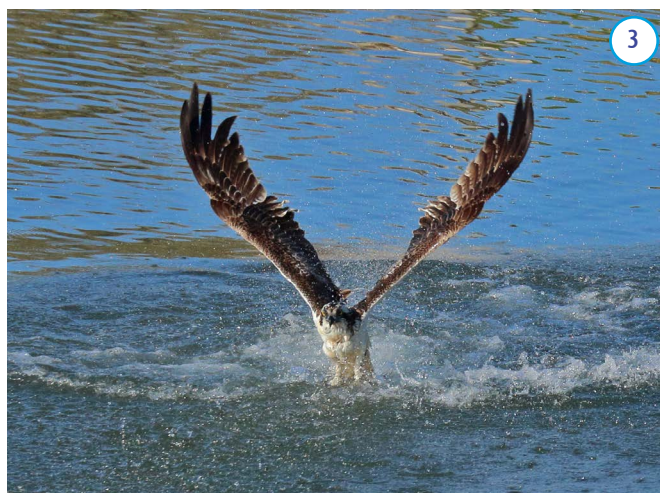
1

Lekutteleva sääksi



2

Syöksyvä sääksi



3

Sääksi nousee vedestä



4

Sääksi saaliin kanssa

Haikarat

Haikarat taas ovat olleet ahkerasti etsimässä sammakoita, etanoi-
ta ja muita pieniä ötököitä ruohikosta tai pikku kaloja rantakiviltä.

Haikaroista lehmähaikara (5), kapustahaikara (6) ja silkkihaikara
(7) kuuluvat keskikokoisiin valkoiisiin haikaroihin ja isoja haikaroita
ovat: harmaa- (8, 9), jalo- (9) ja kattohaikara (9, 10).



Lehmähaikara kasvien keskellä



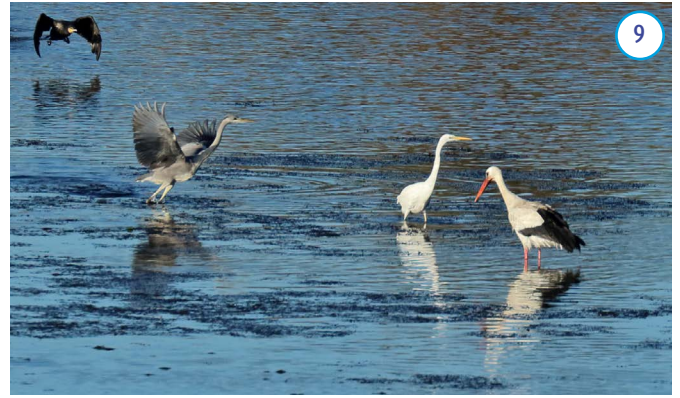
Kapustahaikarat kaloja etsimässä



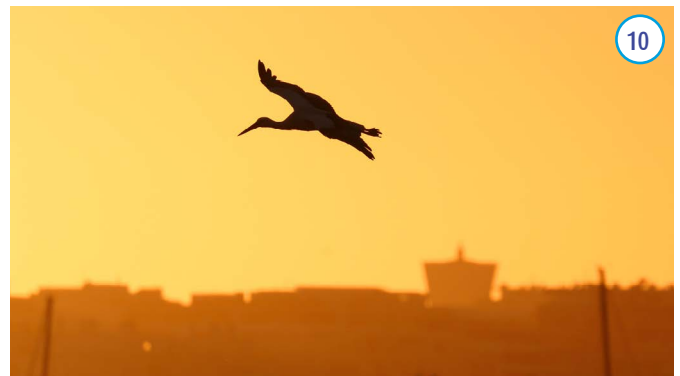
Silkkihaikara rannassa



Harmaahaikarat ja silkkihaikara etsivät kaloja



Harmaahaikara, jalo- ja kattohaikara harvinaisesti vierekkäin kalassa



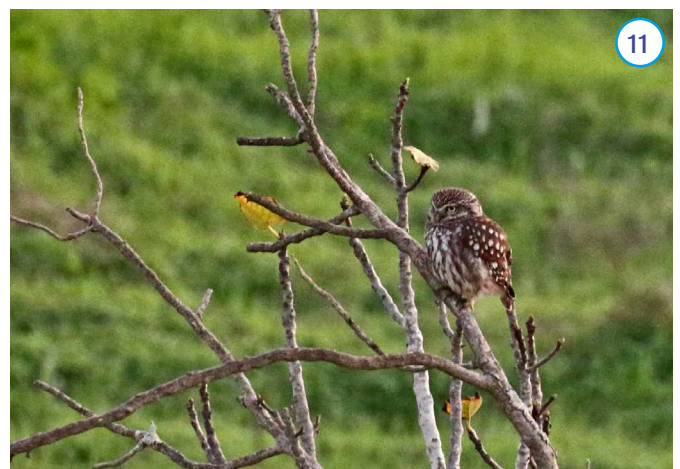
Kattohaikara Portimaon yllä

Minervanpöllö

Mielenkiintoisin seurattava kuitenkin on ollut minervanpöllö.

Minervanpöllö on hyönteisiä, pikkulintuja, pikku sammakoita ja liskoja syövä pieni (pituus noin 25 cm) pöllö. Se istuu usein päivisin-
kin aivan näkössä (myös esim. Gramachon golf kentän 18 väylällä). Sen pesä on yleensä puunkolossa, kalliohalkeamassa tai kivimuu-
rissa. Tavallisin ääni on kimeä, valittava, ohut ja sävyltään laskeva
"kii" tai "keu", jota toistaa usein.

Näin sen ensimmäistä kertaa naapuritontilla marraskuun puoli-
välissä kun se illalla yhtäkkiä ilmestyi puun oksalle (11).



Minervanpöllö oksalla yksin

Vaan ei mennyt montaa minuuttia kun viereen tuli toinen minervan-
pöllö (12). Ne myös parittelivat, mutta siinä vaiheessa oli jo lii-
an pimeää kuvata.



Minervanpöllö pariskunta

Seuraavalla viikolla ne löysivät itselleen pesäkolon (13), näin ainakin epäilen.



Onko tässä pesämme?

Toivottavasti pesän sisustus on alkanut (14).



Miten olohuone sisustetaan?

Nyt jännitän, onko kolossa todella pesä ja jos on, niin milloin pikkupöllöt ilmestyvät näkyville...

Flamingo

Muutaman kerran joen päälle on ilmestynyt parvi flamingoja (15), joiden "juoksua" on kiva katsella.

Flamingojen pituus voi olla jopa 140 cm ja se pitää lentäessään kaulan suorassa. Sen nokka on voimakkaasti alaspäin taipunut ja nokan liuskamainen rakenne auttaa ravinnon siivilöimisessä vedestä. Flamingo syö pieniä vesieläimiä ja planktonia.



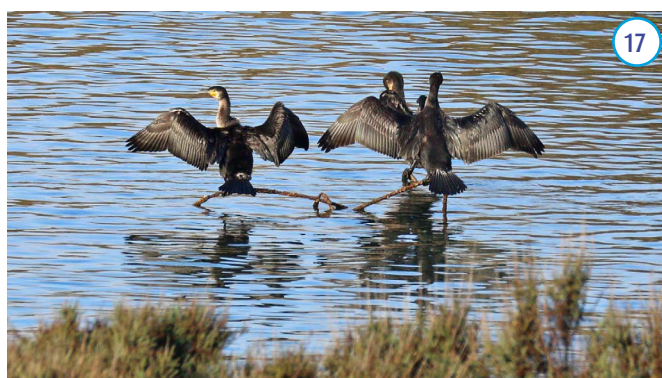
Juoksevat flamingot

Merimetso

Melkein päivittäin näkyy merimetsoja jopa muutaman kymmenen linnun parvissa, jotka veden laskiessa lammikoissa kokoontuvat nauttimaan ruokapöydän helpoista antimista. Merimetsot syövät pääasiassa kaloja, joita ne saalistavat sukeltamalla. Usein merimetson näkee lepäävän pystyasennossa kuivattamassa aukilevitettyä siipiään.



Merimetso parvi ruokapöydässä



Merimetso lepotauolla

Lintujen seuraaminen on myös hyvää ajanvietettä näin korona-aikana. Seuraavassa lehdessä tutustutan lukijat sitten pienempiin Parhailin lintuihin.

Tietolähde: Lintuopas, Euroopan ja Välimeren alueen linnut (Svensson, Mullarney, Zetterström, Kustannusyritys Otava).

Ari Niiniviita

SEURAN ELÄMÄÄ ALGARVESSA 30 VUOTTA

Yhdessä oloa on harrastettu Algarven Suomi-Seurassa kohta 30 vuotta, tänä vuonna 6. joulukuuta juhliitaan kotimaamme itsenäisyyden ja yhdistyksemme vuosipäivää. Juhlimistapa on vielä avoin, kaikkien tiedossa olevasta k-kirjaimella alkavasta syystä, mutta takaan, että juhlimme, tavalla tai toisella!

Meitä ei enää ole montaa seuran jäsenenä, jotka liityimme yhdistykseen heti sen perustamisen jälkeen. Olisi mukava tietää, kuinka monta on pysynyt uskollisesti mukana. Koska jäsenrekisterissä ei ole mainintaa kaikkien liittymispäivästä, pyydän heti toiminnan alusta mukaan tulleiden ja edellen jäsenenä olevien viestiä seuran sähköpostiin.

Vuosien varrella on yhdessä harrastettu ja matkustettu, on yhdessä laulettu ja naurettu, on yhdessä iloittu ja joskus surtutkin. Nyt ollaan yhdessä etänä.

Säästetään!

Yhdistyksen talous on mennyt välillä ylös, välillä alas, seuraten maailman tai ainakin Euroopan talouden nousua ja laskua. Nyt menee taas alaspäin, tunnetusta syystä johtuen. Kuten uutiskirjeet lukevat, on johtokunta jo ryhtynyt toimenpiteisiin turvatakseen seuran toiminnan kriisin yli.

Harrastuspiirit ovat aina toimineet vapaaehtoisten palkattomien vetäjien ansiosta. Johtokunnan jäsenet eivätkä tilintarkastajat saa palkkiota työstään, eikä myöskään lehden toimituskunta. Ainoastaan toiminnanjohtaja saa työstään palkkiota. Harjoittelijoil-

le ei ole maksettu palkkioita, mutta tähän asti on annettu asuntotu. Toiminnanjohtajan työaika on vuoden alusta lyhennetty 1/3 ja vastaavasti maksettavaa palkkiota on pienennetty. Työt ovat vähentyneet, kun koronarajoitukset ovat estäneet tapahtumien järjestämisen Portugalissa.

Seuran kuluja on mahdollista vähentää merkittävästi, jos vapaaehtoiset perustaisivat toimikuntia, ainakin tapahtumien suunnitteluun ja järjestelyyn, sekä tiedotustoimintaan tekemään Finfoa ja kohentamaan verkkosivuja. Näin toiminnanjohtajan työ vähentyisi huomattavasti. Pysyviä säästöjä syntyisi, kun toiminnanjohtajan työaika voitaisiin pitää lyhyempänä.

Nyt harrastetaan etäkerhoissa ja kokoonnutaan etätapahtumissa. Eivät nekään synny tyhjistä vaan suunnitteluun menee aikaa. Niissäkin tarvitaan vapaaehtoisten tietoja ja taitoja.

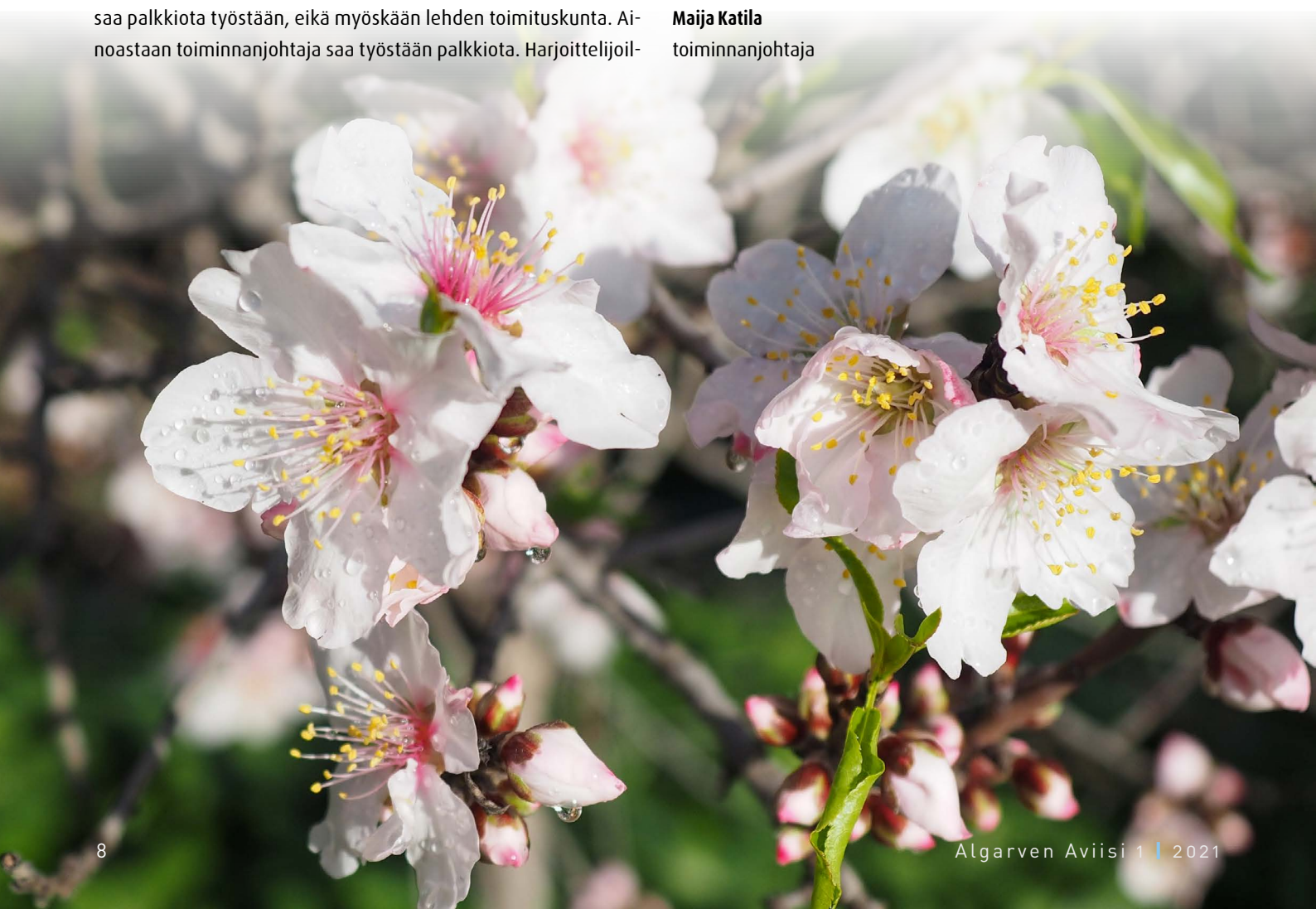
Tulethan siis mukaan siihen toimikuntaan, joka sinulle parhaiten sopii. Tuot uusia raikkaita ideoita seuran toimintaan ja työpanoksellasi tuet seuran taloutta. Olet mukana kaikkien yhteiseksi hyväksi, autat meitä kaikkia mukavaan yhdessä oloon, vaikka tois-
taiseksi vielä etänä.

Ota yhteyttä!

Mantelipuiden kukkiessa odotellaan kevään tuloa,

Maija Katila

toiminnanjohtaja



VANHENE VIISAASTI!



län karttuessa ja vuosien vierieessä tukka harmaantuu, ryppyjä tulee iholle ja liik-
keet käyvät hitaiksi ja epävarmoiksi. Nä-
mä muutokset jokainen näkee ja kokee,
mutta vanhenevassa elimistössämme
tapahtuu paljon muutakin, mitä emme
aina itse edes huomaa. Voimme kuiten-
kin omilla valinnoillamme ja toimillam-
me vaikuttaa näihin muutoksiin. Joskaan

ei täysin estämään, mutta ainakin hidastamaan niitä.

län myötä verisuonten seinämät kovettuvat ja jäykistyvät ja li-
säävät sydämen työtaakkaa. Sydän joutuu tekemään enemmän töi-
tä pumpatessaan verta jäykistyneiden suonten läpi. Vaikka sydämen
rytmi pysyykin samana, sen kyky sietää lisärasitusta heikkenee. Tä-
stä voi seurata verenpaineen nousua tai muita vielä pahempia sydä-
men toimintahäiriöitä.

Miten näitä muutoksia voisi ehkäistä?

Ehkäärkein tapa on lisätä liikuntaa päivittäiseen ohjelmaan. Koh-
tuullinen fyysinen rasitus auttaa painonhallintaa ja muun muassa
vahvistaa sydämen ja verenkiertoelimistön toimintaa.

Toinen menetelmä on terveellinen ruokavalio, joka sisältää run-
saasti vihanneksia, hedelmiä ja muita runsaskuituisia ravintoainei-
ta sekä kevyitä proteiineja esimerkiksi kalaa, mutta vähän tyydyt-
tyneitä rasvoja ja suolaa. Tupakoinnin ja stressin välttäminen sekä
riittävä uni, seitsemästä yhdeksään tuntiin, auttavat meitä pysy-
mään hyvässä kunnossa.

Tuki- ja liikunta-elimistössämme tapahtuu iän myötä luiden hau-
rastumista, lihasten surkastumista, nivelten jäykistymistä ja kipey-
tymistä. Luunmurtumien riski kasvaa, koordinaatio, tasapaino ja sta-
bilitaatti huononevat. Kalsiumin saanti on hyvä turvata käyttämällä

riittävästi maitotuotteita, kaalia, lohta ym. Sopiva määrä kalsiumia
on ikäihmisille 1200 mg päivässä. Tämän lisäksi on huolehdittava
riittävästä D-vitamiinin saannista, eli 700-800 IU/ päivä. Auringon-
valossa iho kehittää sitä, mutta sitä voi täydentää syömällä kalaa,
kananmunia, D-vitaminoitua maitoa tai pillereitä purkista. D-vitami-
ninhan on todettu olevan tärkeä myös koronan torjunnassa ja erityi-
sesti meillä ikä-ihmisillä. Päivittäinen liikunta vahvistaa luustoa ja
lihaksistoa estäen luunmurtumia ja lihasrepeämiä.

Ruoansulatuselimistön toiminnassa tapahtuu iän myötä hidas-
tumista, jonka seurauksena tulee ummetusta ja kuivumista. Monet
lääkkeet voivat olla osaltaan vaikuttamassa näihin ongelmiin, esi-
merkiksi diureetit, diabeteslääkkeet ja rautalääkkeet. Ikäihmisen
ruokavalion tulee sisältää runsaasti kuituja, siis hedelmiä, vihannek-
sia ja kokojyväviljaa. Rasvainen liha, runsasrasvaiset maitotuotteet
ja makeat ruoat aiheuttavat ummetusta. Vettä ja muitakin nesteitä
tulee juoda runsaasti, n. 1,5-2 litraa vuorokaudessa. Säännöllinen lii-
kunta auttaa tässäkin asiassa.

Virtsarakko muuttuu vanhetessa jäykkäseisemmäksi, mikä
aiheuttaa lisääntyntä virtsaamistarvetta. Lisäksi rakon seinämän
lihaksisto heikkenee, jolloin sen täydellinen tyhjeneminen huono-
nee tai se voi toisaalta aiheuttaa virtsankarkailua. Miehillä eturauha-
sen liikakasvu tai tulehdus voi aiheuttaa samanlaisia oireita. Edelleen
liikalihavuus, jotkin lääkkeet, diabeteksen aiheuttamat hermova-
uriot ja kahvin ja alkoholin runsas käyttö aiheuttavat tämän saman
inkontinenssi-ilmiön. Hoitona on totuttua rakko tyhjentymään sään-
nöllisesti: aluksi kannattaa käydä esimerkiksi kerran tunnissa tyh-
jennyksellä ja sitten vähitellen pidentää tuota väliä ja opettaa rakko
toimimaan sopivan harvakseltaan mutta säännöllisesti. Toinen ta-
pa on ns. Kegel-harjoitus. Siinä aluksi jännitetään lantion pohjan li-
haksia kolmen sekunnin ajan, sitten rentoutetaan niitä samoin kolme
sekuntia ja toistetaan tämä 10-15 kertaa. Harjoitus tehdään kolmes-
ti päivässä kunnes rakon toiminta normalisoituu. Tupakanpolto ja
muidenkin tupakkatuotteiden käyttö on tässäkin asiassa haitallista.
Samoin runsas kahvin juonti, happamien ravintoaineiden käyttö, hii-
lihappoiset juomat ja alkoholi pahentavat inkontinenssia.

Aivotkaan eivät säästy ikääntymisen tuomilta muutoksilta. Muis-
ti heikkenee ja ongelmien ratkaisu tulee vaikeammaksi. Nimiä on
vaikea muistaa, vaikka ne ovat aivan varmasti tuttuja. Säännöllin-
en päivittäinen liikunta parantaa aivojen verenkiertoa ja vähentää
stressiä ja depressiota. Tämä parantaa muistia. Terveellinen ruoka:
hedelmät, vihannekset vähärasvaiset proteiinin lähteet kuten kala,
nahaton kana, pavut jne ovat aivoille sopivaa ravintoa. Aivoille täytyy
myös antaa töitä: lukeminen, ristisanatehtävät, uudet harrastukset,
kielten opiskelu ja vaikka uuden instrumentin soiton opettelu ovat
kaikki hyvää aivojen aktivoitua. Sosiaalinen aktiivisuus on myös hyö-
dyllistä, sekin ehkäisee aivojen rappeutumista. Sydän- ja verenki-
ertoelin-sairauksien hyvä hoito on myös oleellista. Verenpaine, korkea
kolesteroli ja diabetes on syytä hoitaa mahdollisimman hyvin. Tupa-
kanpolto on tässäkin mielessä hyvin haitallista.



Iän myötä heikkenevät myös kuulo- ja näköaisti. Niitä on syytä arvioida säännöllisesti ja tarvittaessa hakeutua tutkimuksiin ja hoitoon. Aurinkolaseja silmien suojana on syytä käyttää aina aurinkoisina päivinä leveälierisen hatun lisäksi ja kuuloa on suojattava meluisassa ympäristössä kuulosuojaimilla tai korvatulpilla. Iän myötä kaihin kehittyminen on hyvin yleistä, minkä vuoksi säännölliset näön tarkastukset ovat tarpeen.

Sama koskee myös suun ja hampaiden hoitoa. Suun kuivuminen aiheutuu paitsi monista lääkkeistä myös iän myötä tulevasta sylkirauhasten toiminnan heikentymisestä. Tämän seurauksena hampaiden reikiintymisen lisäksi ientulehduksen riski lisääntyy. Hampaiden pesuun liittyy oleellisena osana hammasvälien lankaus, jolla pyritään estämään ientulehduksen syntyminen. Ientulehdukset ovat monien vaarallisten sairauksien alkusyynä ja ylläpitäjiä. Syventyneissä, tulehtuneissa ientaskuissa elää lukuisia mikrobilajeja, jotka muualle elimistöön päästessään aiheuttavat hengenvaarallisia sairauksia mm. verisuonitukoksia aivoissa ja sydämessä. Verenvuoto hampaita harjatessa kertoo ientulehduksesta ja vaatii aina huolellista tutkimusta ja tehokasta ja säännöllistä hoitoa.

Vanheneminen vaikuttaa myös ihoon. Se vähitellen ohenee, muuttuu vähemmän elastiseksi ja helpommin vahingoittuvaksi.

Ihonalainen rasvakudos ohenee, haavoja ja mustelmia tulee hyvin helposti. Iho kuivuu, ryppyjä, pieniä luomia ja kasvaimia kehittyy. Ihon hoidossa on syytä välttää kuumia suihkuja ja kylpyjä ja käyttää peseytyessä haaleaa vettä ja mietoa saippuaa. Hoida ihoa kosteuttavilla voiteilla. Tarkkaile ihoasi säännöllisesti ja näytä muutoksia ihotautilääkärillesi.

Iän myötä myös seksuaaliset halut ja kyvyt muuttuvat. Monet sairaudet ja lääkkeet vaikuttavat niihin. Naisilla vaginan kuivuminen ja miehillä impotenssin esiintyminen vähentävät seksuaalista nautintoa tai muuttavat kanssakäymisen epämiellyttäväksi. Lääkkeillä tai voiteilla näihin voi saada helpotusta, mutta muukin fyysisen läheisyys kuin seksi voi olla tyydyttävää. Asiasta voi lääkärin antaa apua ja ohjeita.

Ikääntymisprosessia ei voi pysäyttää mutta sinä voit tehdä valintoja, jotka auttavat sinua jatkamaan aktiivista elämääsi, nauttimaan sinua miellyttävistä asioista ja viettämään aikaa läheistesi kanssa. Ja edelleen elämään täyttä elämää!

Pentti Ahonen

Kuvat: Tero Liukas



HYVÄ VALOKUVA SYNTYY TIEDOSTA JA NÄKEMYKSESTÄ



Kuka?

Tero Liukas, 75 vuotta

Insinööri,
toimi teollisuusyritysten
konsulttina erikoisalanaan
muun muassa
tuotantojärjestelmät

Asuu Portimaossa
vaimonsa Mervin kanssa

Valokuvauskerhoa koskevat
tiedustelut:
liukastero@gmail.com

Kaupunkikuvaus, tapahtumakuvaus, lintujen kuvaaminen ja moni muu aihepiiri... Siinä teemoja, jotka Algarven Suomi-seuran valokuvauskerhon vetäjä Tero Liukas tuntee omimmikseen. Tero on myös kouluttaja, jonka laatima kuvaamisen peruskurssi on huiman kattava ja perusteellinen.

Teron valokuvausharrastus alkoi jo kouluvuosina. Hän kuvasi ja sen lisäksi vedosti mustavalkokuvia myös lähipiirilleen. Sitten kuvaamisessa seurasi pitempi tauko. "En halunnut jäädä ihan tyhjän päälle siirtyessäni eläkkeelle. Vakava harrastus piti löytää", Tero sanoo. Niinpä mies onkin jo kolmen vuoden ajan opiskellut kuvaamista ja kuvankäsittelyä.

lyä. "Lähes kokopäivätoimisesti", Tero sanoo. Oppimateriaalia kyllä riittää. "Kirjallisuutta, artikkeleita, videoita... Jopa YouTube on osoittautunut antoisaksi, joskin taso on vaihteleva."

Tehtävä lankesi luonnostaan

Tero oli havainnut, että tarvetta valokuvauksen opetukselle on. Opettajista sen sijaan oli pulaa. "Minun huoleksenihan se jäi kun muita halukkaita ei löytynyt." Tero kokosi peruskurssiaineitoksi monipuolisen tietopakettin, jossa on tietoa niin kalustosta ja kuvaamisen tekniikasta kuin kuvankäsittelystä ja monista muista valokuvauksen osa-alueista. "Kurssi sai hyvän vastaanoton. Ensimmäiseen tapaamiseen tuli viitisentoista ihmistä, joskin kurssitettavien taso oli aika kirjava." Kurssiin liittyy teorianopetuksen lisäksi myös opastettu kuvausharjoittelu. Senkin aihealueet ovat laajat – kaupunkikuvauksesta yökuvaukseen. Välineistökin kiinnostaa varsinkin kun tekninen kehitys on huimaa. Kamerakalusto tuntuu vanhenevan parissa vuodessa. "Kuvaan itse järjestelmäkameralla. Se antaa monipuoliset mahdollisuudet eri tilanteissa. "Paras kamera on kuitenkin se joka kulkee mukana", Tero sanoo. Järjestelmäkamera painaa, kompaktikamera on kevyempi ja kännykkä on aina mukana. Rajoitukset kasvavat kuitenkin painon vähentyessä. Siinä kuvaajalle pohdittavaa.

Seuran patikkaretki Portmãosta Alvorisiin 31.10.2020. Panoraamakuva matkalta kohti Portimãoa.



Mistä kuvallista näkemystä?

Hyvältä kuvaajalta odotetaan toki teorian ja kuvaamisen perustekniikan tuntemusta. Se on kuitenkin vasta lähtökohta. ”Myös oma kalusto on tunnettava”, Tero sanoo. ”Kuvallinen näkemys sen sijaan on toinen juttu, ja siinäkin on omat lainalaisuutensa. Näkemystä voi kuitenkin kehittää. Monet kuvaajat ovat hakeneet oppia ja virikkeitä kuvataiteesta.” Hyvän valokuvan takana on useimmiten ajatus, joskus toki onnellinen sattumankin. Silti suunnittelu on tärkeää. ”Eräs amerikkalainen monesti palkittu huippukuvaaja korostaa juuri etukäteissuunnittelun merkitystä. Don’t take a picture, make a picture.” Osana visuaalisen näkemyksen kehittämistä toimivat tietysti muut kuvaajat. ”Amerikkalaisista maisemakuvauksia tekevä Tim Shields ja henkilökuvaaja Chris Orwig ovat tutustumisen arvoisia. Kotimaisista kuvaajista seuran tarkoin Niko Laurilaa, joka on kuvannut tunnistettavalla tyyllillään vanhaa Porvoota”, Tero sanoo. Tero Liukkaan omimmat aihealueet ovat kaupunkikuvaus ja tapahtumakuvaus, mutta piiri laajenee. ”Lintujen kuvauksen opiskelu on työn alla. Pienten luontokohteiden makrokuvaus kiinnostaa sekin”.

Martti Lohi



Frisbeen Euroopanmestaruuskisat 8.5.2018 Prai Rochalla.



JATKA SIENIKAUTTA ALGARVESSA

Jos Suomessa kerää vaikkapa kanttarelleja tai herkkutatteja, niin sitä samaa voi harrastaa täälläkin. Niitä en tosin ole vielä löytänyt, sillä olen pyörinyt Faron ja Quarteiran välisissä männiköissä enkä vuoristorinteillä. Mutta muita tutunolaisia sieniä tulee vastaan vaikka kuinka paljon, mikä oli alkuun yllätys. Sieni ei ilmastonmuutoksesta näytä piittaavan, se vain sopeutuu. Usein se sopeutuu myös ”puukaveriinsa”.

Sesonki alkaa sateista eli myöhään

Sienisesonki alkaa sateiden myötä marraskuussa, ja on huipussaan itsenäisyyspäivän tienoilla joulukuun alussa. Sesonki voi kestää pääsiäiseen asti tietyillä lajeilla. Sateisiin ne sienet reagoivat. Hyönteisiä näyttäisi olevan sekä vähemmän että niiden ei kaikkien tarvitse lisääntyä kapeassa aikaikkunassa. Sienissä on siis vähemmän matoja.

Keskitytään muutamaa mielenkiintoiseen sienilajiin rannan tuntumassa, joiden tunnistamisessa Suomen kokemuksesta on apua.

* -luokitus tulee Korhosen ikonisesta sienikirjasta. Sienien kuvagoogleaus tuottaa lukuisia hyviä kuvia.

Leppärousku ***

Leppärousku, se oranssiin vivahtava sieni tummalla maidolla, esiintyy suhteellisen runsaana. Sienet ovat yleensä madottomia toisin kuin Suomessa. Sieni ei vaadi ryöppäystä ja rakenne on hyvä. Kuvaavaa on, että portugaliksi leppärouskua kutsutaan muun muassa nimellä cenourinhas, porkkanarousku.



Leppärouskuja käsittelyssä (tiskiharjasta mittakaava)

Tatit **

Voitatin ja nummitatin ”serkkuja” kasvaa runsaasti. Pillikerros on ohut ja lakin nahka on poistettava kuten voitatisa. Nämä ovat aivan hyviä tuoretatteja, mutta herkkutattini tulevat Suomesta kuivattuina.



Matsutakeja lakki auenneena (jalka mittakaavana)



Maanalaiset Matsutaket menossa kylpyyn.

Ukonsieni ***

Paikalliset tunnistavat Ukonsienen, tuon paistinpannun kokoiseksi kasvavan jätin. Useissa ulkomaankielissä sienen erisnimeen yhdistetään parasol, sateenvarjo. Paikallisen sienikirjan kolme ensimmäistä kokosivun kuvaa ovat juuri tästä sienestä. Quinta do Lagon paikkani on näkyvästi kulkureitin varrella, mutta sieniä tulee aivan liian paljon kerralla mukaan otettavaksi. Samassa paikassa kävivät paikallisetkin, mutta näitä riitti ainakin 4 hakukertaan. Pyysin vuokraisännältä tyhjillään olleen huoneiston jääkaapin lainaan välivarastoksi ukonsieniä ja matsutakea varten; sain tyhjän huoneiston jääkaappineen kuukaudeksi käyttööni.



Ukonsieniä tuloillaan vielä nupussa ja suurena laumana

Matsutake eli tuoksuvalmuska ***

Matsutake, käännettynä ”mäntysieni” on Korhosen sienikirjassa ”tuoksuvalmuska”. Paikallisessa kirjassa tätä ei yllättäen ole, jolloin hyvin harva kerää tätä maailman toiseksi kalleinta sientä. Sieni on härkämäinen kunnan läpi punnertaja, jonka harjaamiseen pitää olla vähintään tiskiharja. Lakki aukeaa vasta sienien päästyä pinnalle, sitä ennen sieni on vain kohouma kunnassa. Tämä sieni, vaikkakin tuoksu nimensä mukaan makealta, on sen lakki täällä kitkeräkö ja lakki kannattaa ryöpätä rouskumaisesti tai kypsentää pitkään. Lakki muistuttaa rakenteeltaan lihaa ja jalka kampasimpukkaa, lainatakseni erästä sieneen tutustunutta portugalilaista. Sieni oli Japanissa keisarillinen yksinoikeus aina 1700 luvulle asti, ja siis kielletty heidelmä muille. Hintaan vaikuttaa japanilaisten ostointo maailmalta, ja sieni on vientiartikkeli Suomesta ja Amerikasta, ymmärtääkseni myös Marokosta.

Sieniharrastuksen toinen jatkumo

Sieninäytteilläni olen saanut lukuisia drinkkinäytteitä. Puoliväkisin eräs Chef halusi ostaa minulta Matsutakea omaan käyttöön. Näin ei ole vielä Suomessa käynyt, eikä taida käydäkään...

Sienikonkistadori karpässienien maassa?

Näyttää siltä, että sieniä on paljon ja poimijoita vähän, ja paras sieni ei edes löydy paikallisesta sienikirjasta. Joten ei tämä harrastus ole poissa paikallisten ruokapöydistä. Espanjan puolella Paymogossa lähellä Mertolaa on keväinen sienimarkkina Gurumelo eli amanita ponderosa -teemalla, mutta markkina oli perinteinen ja yksityiset kauppasivat sieniä markkinahallin ulkopuolella. Kyseessä oleva sieni on siis syötävä karpässienien sukulainen vrt. rusokarpässieni** Suomessa. Täälläpäin maailmaa pitäisi löytyä myös amanita caesaria eli keisarikarpässientä, joka on saanut nimensä antiikin Roomasta ja keisarien mieltymyksestä.

Lopuksi

Korhosen sienikirjasta puuttuu Ruskotatti (***), Se Todellinen Voittati minun luokituksessani ja lähes herkkutatin tasoinen. Paikalliseen hyvään sienikirjaan ei siis yltänyt Matsutake. Pidän yleisohjetta ”poimi vain niitä sieniä mitkä tunnet” aivan hyvänä näissä tapauksissa -jäävät minulle. Yllättävää on sienien samankaltaisuus Suomeen verrattuna, ja sienten runsaus sade kautena pitkän kuivan kauden jälkeen. Erittäin mukavaa on kausien lomittuminen pohjoisessa ja täällä etelässä, jolloin satokausia onkin kaksi vuodessa ja kevät mahdollisena bonuksena.

Jyri Uimonen

Kuva: Tero Liukas

ALGARVEN SUOMALAISET OVAT MONIPAIKKA-ASUMISEN TIENNÄYTTÄJIÄ



Suomalaiset ovat jo vuosikymmenien ajan olleet mökkeilijäkansaa. Vaikka viralliset asuinpaikat keskittyvät yhä enemmän isoihin kaupunkeihin kotimaassa, kausittaiset asuinpaikat sijoituvat laajalle alueelle niin kotimaassa kuin maan rajojen ulkopuolelle. Suomessa on viime aikoina keskusteltu paljon kausi- ja monipaikka-asumisesta. Teknologian kehityksen myötä ihmisten työskentelyn, seurustelun ja arkielämän riippuvuus paikasta ja ajasta

on dramaattisesti vähentynyt. Tämä kehitys sai lisää vauhtia pandemian aikana.

Väitöstutkimusteni perusteella Algarvessa osan vuotta asuvat suomalaiset ovat edelläkävijöitä siinä, miten eläminen järjestetään tulevaisuudessa useiden kotien kesken. Tavaroiden ja ylipäättään materiaalin merkitys vähenee ja vastapainoksi palveluiden merkitys korostuu. Elämäkaari jakautuu eri elämänvaiheisiin. Kun siirrytään uuteen elämänvaiheeseen vaikkapa lasten muuttaessa pois kotoa tai eläkkeelle siirtymisen ajankohtana, omaa elämisen tapaa pohditaan. Moni seniori pitää itseään 10 vuotta kronologista ikäänsä nuorempana. Syystäkin, sillä ihmiset elävät yhä pidempään yhä terveempinä niin fyysiseltä kunnoltaan, henkiseltä terveydeltään kuin myös älyllisesti. Iän numero menettää merkitystään. Ihmisten kanssakäymisessä samanhenkisten elämäntyyli ja tapa elää tulevat numeroikää tärkeämmiksi.

Seuraavassa esittelen tarkemmin johtopäätöksiäni tutkimuksistani Algarven suomalaisten keskuudessa. Haastattelut olivat osa väitöstutkimustani. Kulutusmenokyselyn tein Algarven yliopiston toimeksiannosta.

Liikunnallista seurustelua

Tutkimukseeni osallistuneiden suomalaisten ulkomailla olevan kakkoskodin merkitys on aivan erilainen kuin kotimaisen kesämökin. Tyypillinen suomalainen kesämökin asukas toisintaa perinteistä maaseudun elämäntyyliä kaikkine siihen liittyvine puuhineen. Kesämökillä liikunnallisuus on ollut ensisijaisesti mökin ja sen ympäristön huoltoa, korjausta ja arvon ylläpitoa. Algarven suomalaisten fyysiset uurstukset kohdistuivat oman fyysisen, henkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin ylläpitämiseen. Yh-



Minä patikoimassa.



Pyöräretken jälkeen Vale de Lobossa lokakuussa 2020.

dessä toisten ihmisten kanssa he nauttivat auringosta, valosta, lämmöstä ja maisemasta. He myös urheilivat, ulkoilivat ja kävivät konserteissa, kahviloissa ja ravintoloissa yhdessä. Kun seurustelu toisten ihmisten kanssa tapahtuu kodin ulkopuolella, kenenkään ei tarvitse huolehtia tarjoilun järjestämisestä tai huolestua kotinsa siisteydestä muiden silmissä. Algarven koti oli yksityinen tila, jonne läheiset pääsivät verkkoyhteyksien kautta. Ihmiset pysyvät nuorekkaina, kun ympärillä on älyllisiä haasteita ja aistinautinnon lähteitä.

Palvelullistuminen

Tutkimukseni mukaan suomalaista kotia sisustettiin tavaroilla, aineettomilla asioilla ja virtuaalisesti. Algarven kodissa materian merkitys haluttiin sen sijaan häivyttää. Omistamisen vähäinen merkitys toistui useimpien haastateltavien puheissa – oli sitten kyse asunnosta, autosta, huonekaluista tai vaatteista. Kun vuoden sisällä vaihtaa säännöllisesti kotia, ei kodin sisällä kaipaa muutoksia.

Asumisen järjestäminen palveluiden avulla häivyttää tarvetta omistaa. Vuokralla asuminen ja auton vuokraaminen ovat helppoja ja nopeita tapoja toteuttaa asuminen ja liikkuminen. Elämäntilanteen tai mieltymysten muuttuessa Algarven kodin voi pakata muutama matkalaukkuun. Rento suhtautuminen asumiseen ilmeni esimerkiksi siinä, että Suomen-kodissa designkalusteiden keskellä elämään tottuneet olivat tyytyväisiä vuokrasopimukseen sisältyviin Ikean kalusteisiin, vaikka ne olivat ”tapetoitua pahvikkenoa”, kuten eräs henkilö asian ilmaisi. Useimmat Algarven suomalaiset – jopa vuosikymmeniä Algarvessa asuneet – mieluummin vuokrasivat auton kuin hankkivat omistauton. Kulutusmenokyselyn perusteella auton vuokraaminen oli omistauton yleisempää, jos asuminen Algarvessa oli vuosittain 8 kuukautta tai alle sen.

Pitkään Algarvessa asuneet ja asuntonsa omistavat haastateltavat olivat ajan myötä sisustaneet itse kotinsa. Tavarat oli ostettu lähes pelkästään paikallisesti, eikä tuotu isoa muutokkuormaa Suomesta. He sanoivat, että suomalaiset tavarat eivät sovi portugalilaisten talojen tyyliin. Tämä on tunnusomaista kosmopoliiteille: ta-



Vaellusretkellä maaliskuussa 2019 Algozin kukkuloilla.

varoiden merkitystä arvioidaan paikkakohtaisesti ja tarpeellisuuden mukaan eikä niitä mielellään kuljetella paikasta toiseen. Kosmopoliitit kuluttajat korvaavat tavarat käytännöllä. Tämä tarkoittaa, että omaan suomalaiseen tapaan ja omaan elämäntyyliin kuuluvat käytännöt on helpompi pakata mukaan kuin vaikkapa Artekin kalusteet.

Mukavuuden uudet kerrostumat

Monipaikkaisen elämisen lähtökohtana on oman elämäntavan jakaminen kotien välillä. Minun haastatteleman suomalaisen kertoivat elävänsä ihan tavallista arkielämää Algarven kodissaan. Toiminnallisuudeltaan he halusivat Algarven-kodin olevan yhtä hyvin varusteltu kuin Suomen-kodin. Niinpä kodit Suomessa ja Algarvessa eivät poikenneet toisistaan arjen käytäntöjen osalta. Kodinkone- ja muu varustus oli haluttu suunnilleen samantasoisiksi kuin Suomen kodissa. Se tuo mukavuutta, kun ei tarvitse opetella uusia käytäntöjä.

Tämän päivän ihmisille mukavuus ei tarkoita enää pelkästään rentoutumista, pehmeitä huonekaluja, toimivia kodinkoneita, lämmintä vettä tai miellyttävää kylpyhuonetta. Uudet mukavuusodotukset ovat abstrakteja vaatimuksia ajan hallinnasta, oman elämän rytmittämisestä ympäristön kanssa ja halu ottaa oma elämä omaan kontrolliin. Niinpä mukavuuden uusiin kerrostumiin ei ensisijaisesti



Kajakkiretki Sao Rafaelin edustalla lokakuussa 2019.

riippumattomuuden ja vapaudentunteen varaan. Portugalin aurin gon alla mukavuus kodin tunnun osana on rajoitteista, velvoitteista ja aikatauluista vapaa itsemääräämisoikeus!

Uusi elämänvaihe

Mielestäni brittiläisen sosiologin Anthony Giddensin peräänkuuluttamat ihmisen elämän uudet mahdollisuudet toteutuvat Algarven suomalaisten valinnoissa. Giddens on vaatinut elämänpolitiikka käsitteen nimissä sitä, että ihmisille pitää luoda mahdollisuudet itsensä uudistamiseen. Ihmiset joutuvat joka tapauksessa elämänsä aikana tekemään uusia aloituksia, esimerkiksi vaihtamaan uraa ja ammattia tai kohtaamaan läheisen ihmisen poismenon. Algarveen oltiin tullu nauttimaan paitsi työelämän jälkeisestä vapaudesta myös parisuhteen uudistamisesta tai uudesta parisuhteesta. Suomea selväs-

Appelsiinipuu helmikuun alussa



Tammikuista mantelipuiden kukintaa.

ti edullisemmat elinkustannukset (Eurostat 2019: elinkustannukset Portugalissa 30% edullisemmat kuin Suomessa) antoivat parille henkilölle mahdollisuuden jättäytyä pois työelämästä silloin, kun puoliso jäi eläkkeelle.

Suomen taloudelliset lamat ovat voineet tuoda johtavissa asemassa oleville ikävää lisätaakkaa, kun he ovat joutuneet lomauttamaan henkilöstöä tai vain taistelemaan tulostavoitteiden kanssa. Suhteellisen pienessä Suomessa ei voi olla törmäämättä ihmisiin, joille he ovat joutuneet kertomaan ikäviä uutisia työhön liittyen. Osalla oli kokemusta henkilökohtaisesta ahdingosta. Tällaisia olivat läheisen kuolema, itselle tai puolisolalle sattunut onnettomuus tai sairaus, jonka takia he joutuivat varhaisella iällä jäämään sairauseläkkeelle. Joillekin oli tapahtunut taloudellisia romahduksia konkurssin tai oikeusprosessin jälkeen. Vasta muutto toiseen maahan mahdollisti kunnollisen irtioton entisestä elämänvaiheesta.

Algarveen oli selvästikin tultu ensisijaisesti nauttimaan elämisestä velvoitteista ja puitteista vapaana. Velvoitteista vapaa eläminen liittyi sekä mukavuuteen että uudenlaiseen identiteettiin ja elämäntyyliin. Merille pantavaa Algarven suomalaisten keskuudessa oli saton sopimus esittäytymiskäytännöstä. Kun uusi henkilö esittäytyy, ei ole soveliaista kysyä titteliä, arvoasemaa tai edes entistä työnantajaa. Tällä ensisijalla ovat Matit, Kaijat, Ristot ja Mervit. Kyllä työelämän asioita voidaan myöhemmin golfkentillä, patikkaretkillä, korttipelin jälkeen, kirjapiirissä, käsityökerhossa ja lounailla. Mutta itse persoon on ensisijaisen tärkeä.

Kausiasuminen eri paikoissa lisää hyvinvointia. Kesien vietto vihreässä valoisassa Suomessa ja Suomen pimeän vuodenaajan eläminen Algarvessa mahdollistavat molempien alueiden parhaista olosuhteista nauttimisen.

Valitaan itselle sopiva asuinpaikka

Ihmiset ovat matkustaneet paljon niin työn takia kuin myöskin vapaa-ajallaan. Kansainvälisyys on monelle suomalaiselle itsestään selvyyttä. Kuitenkin asettautuminen asumaan kotimaan ulkopuolelle vaatii erityisesti kulttuuripääomaa, kykyä kommunikoida erilaisen ihmisten kanssa ei-äidinkielellä ja monenlaisessa ympäristössä byrokratian vaatimukset tuntien. Onneksi maasta muuttoon liittyvä byrokratia on vähentynyt olennaisesti. Sanotaan, että nykyajan maasta toiseen liikkuvat kuluttajat ankkuroituvat useisiin paikkoihin eivätkä enää juurru yhteen paikkakuntaan. Ankkurin voi nostaa ja heittää uuteen veteen.

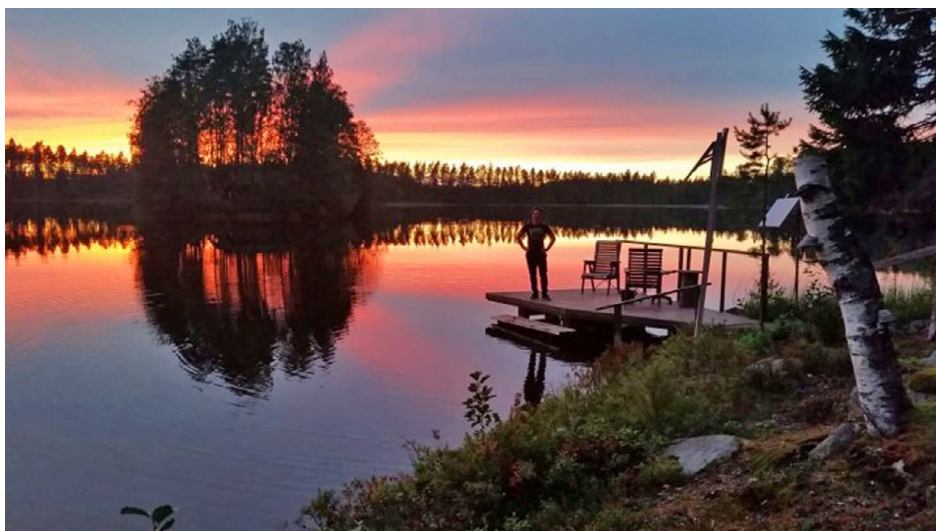
Maantieteellisillä etäisyyksillä ei ole enää merkitystä, kun verkkoavellusten avulla opiskellaan, pidetään työ- tai perheneuvotte-luja, osallistutaan urheilutreeneihin, keskustellaan sekä vaihdetaan valokuvia ja videoita lasten, lastenlasten ja ystävien kanssa. Suomalaista identiteettiä ja yhteydenpitoa läheisiin ihmisiin pystyy helposti ylläpitämään sähköisten verkkopalveluiden avulla. Halutessa suomalaisia televisio- ja radio-ohjelmia voi hyvin katsoa ja kuunnella tuhansien kilometrien päässä Suomesta. Suoratoistopalvelut (VOD video on demand) mahdollistavat vapauden valita itselle sopivan katsomisajankohdankin.

Talvisiksi asuinpaikaksi Algarve on valikoitunut miellyttävän ilmaston, talven valoisuuden, hyvien ulkoilma-aktiviteettien ja edullisten asumiskustannusten perusteella. Iso merkitys on myös paikallisilla asukkailla.

Monet suomalaiset tykkäävät paikallisten asukkaiden kanssaihmistä kunnioittavasta ja kohteliaasta käyttäytymisestä (poislukien liikennekäyttäytyminen).

Koko väitöstutkimus löytyy kirjana seuran kirjastosta Por-timäossa tai on lainassa jäsenillä sekä sähköisenä osoitteesta: <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/299701/TOIMIVAS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Sirpa Uimonen



PERINNEHERKKUA MERIVESIETANOISTA



Merivesietana?

Herkku on tutustumisen arvoinen. Siitäkin tehdään Portugalissa feijoadaa, herkullista perinneruokaa.

Merivesietana on 4-5 senttimetrin mittainen yksikuorinen kierekoti. Otus pystyy elämään aina 1200 metrin syvyydessä. Väri on vaalean ruskea ja usein myös vihertävä.

Maku on hieno, selkeän merellinen ja hieman hapahko. Rakennus on miellyttävän kiinteä ja tarjoaa hampaille mukavasti töitä. Kotit ovat yleensäkin simpukoita sitkeämpiä ja niitä pitää kypsentää pitempään. Merivesietanoiden keittoaikaa on noin 20 minuuttia.

Feijoada com buzinas

Papupata feijoada on paluumuuttaja Brasiliasta, jossa se on kansallisuusruoka. Se valmistetaan yleensä lihasta ja tarjotaan riisin kanssa. Buzinas – yksikössä búzio – tarkoittaa merivesietanoita.

Merivesietanoista valmistettu feijoada on perinneruokaan kevyempi muunnos. Siinä on sianlihafeijoadan syvä maku, muttei sen raskautta. Tämä ruoka rakastaa naapurimaakunta Alentejon pehmoisia punaviinejä.



Näin valmistat

4 annosta

350 g valkoisia papuja
oliiviöljyä
1 keltasipuli
1 mausteneilikka
100 g chorizoraakamakkaraa
1 prk (400 g) tomaattimurskaa
1 laakerinlehti
20 merivesietanaa
2 valkosipulinkynttä
suolaa, mustapippuria

Liota papuja vähintään 4-5 tuntia kylmässä vedessä. Heitä liotusvesi pois.

Kuori sipuli ja viipaloi valkosipuli.

Pane pavut kattilaan väljään veteen. Lisää joukkoon ruokalusikallinen oliiviöljyä, hyppysellinen suolaa ja sipulinpuolikas, johon on painettu mausteneilikkaa. Anna kiehua hiljalleen kannen alla noin 30 minuuttia.

Valuta pavut ja säästä keitinliemi. Pidä pavut lämpiminä.

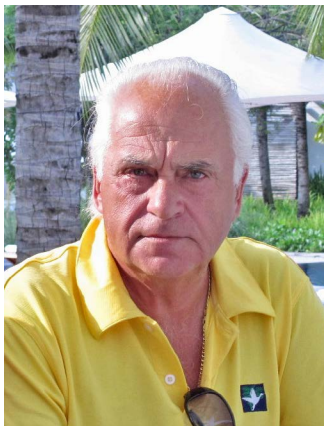
Viipaloi chorizomakkara ja kypsennä se papujen keitinliemessä.

Viipaloi jäljelle jäänyt sipulinpuolikas ja kuullota se öljyssä erillisessä kasarissa. Lisää joukkoon tomaattimurska ja laakerinlehti ja anna makujen tasaantua.

Pane kasariin merivesietanat ja pavut ja anna kiehua hiljalleen 20 minuuttia. Poista etanat kuoristaan ja viipaloi. Mausta suolalla ja pippurilla. Pari tippaa piri-pirikastiketta piristää.

Martti Lohi

ENTISEN PÄÄTOIMITTAJAN KUULUMISIA



Aviisin entinen päätoimittaja Jorma Pessa viettää poikkeuksellista vuotta. Syksyllä suuntana ei ollutkaan Portugalin Algarve, vaan jalat pysyivät tiukasti koti-Suomen kamaralla Särkisalossa kalaisten vesien rantamaisemissa. Koronapöjien uhka katkaisi vuodesta 2005 alkaneen perinteen elää syksyn rospuuttoaika ja talven pakkaset etelän lämpimässä.

Eläkkeelle jäädessään Jorma oli toiveikkaasti painattanut käyntikorttiinsa tekstin: ”Golfer, Traveller, Freelancer”. Ensimmäiset vapaavuodet sujuivatkin Espanjassa pela-
ten, matkustaen ja kirjoitellen. Vuonna 2014 Jorma muutti Portugaliin, innostui Aviisin toimittamisesta ja vaikutti aktiivisesti Algarven Suomi-Seuran johtokunnassa.

Koko Jorma Pessan työelämä oli sujunut prosessiteollisuuden automaation johtotehtävissä intohimoisesti uusiin haasteisiin paneutuen luonteelleen ominaisesti riskejä kaihtamatta. Parin vuoden kokenus 1980-luvun taitteessa Ranskassa maan kieltä puutteellisesti taitavana opetti helposti innostuvalle savolaispojalle sinnikkyyttä ja peräänantamattomuutta, joista on ollut hyötyä ja iloa oman elämän onnellisuuden tavoittelussa: ”On tärkeää muistaa, että elämässä on aina erilaisia vaiheita, ylämäkiä ja alamäkiä. Niitä vaiheita ohjaa satuma mitä suuremmassa määrin. Onni on kovin suhteellinen käsite ja pyrky siihen aiheuttaa vain pysähtyneisyyden tilan. Mutta kun tarpeeksi kokeilee ja kun on enemmän yritystä kuin taitoa, niin yrityksiä kertyy riittävästi. Eikä sitä koskaan tiedä etukäteen, milloin onnistuu, jos ei uskalla yrittää. Jälkeenpäin ei tarvitse harmitella, ettei tullut kokeiluksi.” Intohimoinen suhtautuminen kaikkeen kohti tulevaan on Jorman sanojen mukaan tehnyt elämästä elämyksellisen ja nautittavan.

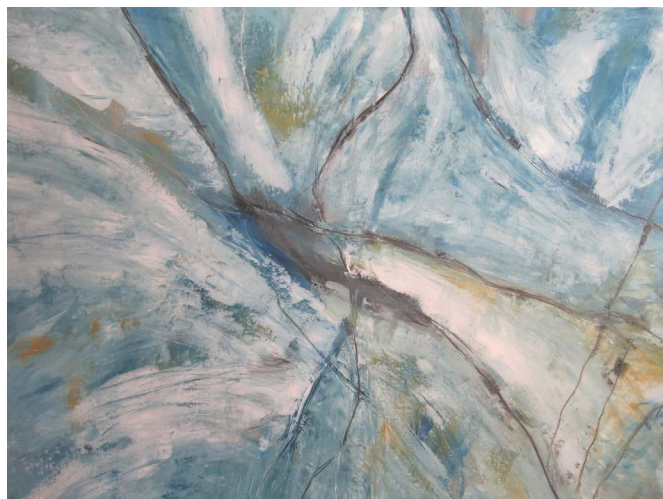
Viime vuosina Jorma Pessan päivät ovat toiveiden mukaisesti sisältäneet kirjoittamista, maalaamista, kalastusta ja golfausta. Tekstien tekeminen alkoi jo työelämän aikana, jolloin firman asiakaslehden toimittaminen kuului Jorman tehtäviin. Eläkkeelle jäätyään Fuengirolan Sofia-Opiston kirjoittamiskurssit ja Jyväskylän avoimen yliopiston kirjoittamisen peruskurssi antoivat kiihtyvää vauhtia kirjailijauralle. Ensimmäinen runokirja, Ovien avaus, ilmestyi v.2010 ja neljäs, Tilinpäätös, v. 2017. Venäläinen Dostojevski, portugalilaiset Saramago ja Pessoa ja suomalaiset Saarikoski ja Rekola ovat olleet kirjallisina esikuvina, joiden vaikutuksen lukija voi havaita Jorman tunteikkaisiin teksteihin paneutuessaan:

*Sivuraiteella seisoi museojuna
astuin tyhjään vaunuun
sen pölyiseen hämääseen
jossa leijui unohtuneita matkustavia
ohi vilistäviä värikkäitä maisemia
irralaisia sanoja, moniäänistä keskustelua
ylpeän näköisiä naisia kukkahattuineen
nyrpistelevät huutaville lapsille
jotka piirtelivät pölyisiin ikkunoihin
ja suutelevalle nuoriparille
joka olisi halunnut olla mieluummin yksin
ja maalaisille koirineen ja nyytteineen
eväslävän maku suussa
ne tuijottivat minua ontoilla silmillään
en osannut niistä vaivautua
tyhjiä katseista
tyhjässä vaunussa
törmäilivät tungoksessa
jossa ajatukseni vaelsi lapsuuteni matkalla
ei mistään, ei mihinkään ja kuitenkin*

(6/2016-JP)



Maalaus veneestä oli ensimmäinen pelkällä veitsellä maalattu työ.



Jorman maalausharrastuskin alkoi Espanjassa. Ensimmäisenä opiskeltiin akvarellin tekoa ja sen jälkeen kaikkea muuta. Piirtäminenkin innosti, kun Jorma huomasi, että ystävän piirteet tallentuivat paperille tunnistettavina. Tarve toteuttaa itseään ja tuoda esille tunteitaan on voimakkaasti vaikuttanut niin Pessan kirjoittamiseen kuin maalaamiseenkin. Aluksi kuvat olivat pelkistetyn realistisia, mutta nykyisin Jormaa kiinnostavat abstraktit aiheet. Värit merkitsevät erityisen paljon. Voimakas punainen naishahmo, läikehtivä sininen merenulappa vanhoine veneineen ja hedelmäisen vihreä niittymäisema kuvittavat runokirjojen tunteikkaita tekstejä. Joitakin vuosia sitten saimme Quarteirassa Marian baarissa ihastella Jorman töitä näyttelyssä, joka esitteli suomalais-portugalilaista kuvataidetta mielenkiintoisella ja monipuolisella tavalla.

Jorman urheiluharrastuksiksi voisi nimetä golfin peluun ja kalastamisen. Aktiivinen golfauskun jatkui Espanjassa ja siihen liittyi myös golfaiheisten kolumnien kirjoittaminen paikalliseen suomalaisen viikkolehden. Tänä päivänä hän nauttii pelaamisesta täysin siemauksin huomatessaan pystyvänsä pelaamaan kierroksen reippaasti kävellen ja saavuttamaan joskus jopa kohtuullisen tuloksen päivän päätteeksi.

Paitsi viheriöllä Jorma on tottunut liikkumaan myös vesillä. Kalastaminen ja purjehtiminen ovat olleet rakkaita harrastuksia. Nykyisin purjehdus on jäänyt, mutta kalastusta harrastetaan mahdollisuuksien ja kelien salliessa. Kesäisin kala maistuu päivittäin. Aikoinaan Tenolta nousi jopa pari 10-kiloista lohta, mutta nykyisin Jorma kalastaa kotirannoillaan heittämällä haukia ja onkimalla ahvenia. Oikean värisen vieheen käyttö on oleellista. Pitkäsiimalla hän pyydystää kuhia ja ankeriaita. Jorman herkkuihin kuuluu myös hauki, josta hän väsää maukkaat Wallenbergit seuraavan ohjeen mukaan:

Haukiwallenbergit

Haukifileet jauhetaan myllyllä tai monitoimikoneessa, lisätään kuullotettua sipulia (voi myös lisätä 1/2 pussia ranskalaista sipulikeittoa liotettuna), tillisilppua reilusti ja noin 30 % kalan painosta vispikermä. Lisäksi suolaa ja pippuria. Taikinasta tehdään reilun sentin paksuisia pihvejä, leivitetään ruisjauhoilla, paistetaan voissa ruskeiksi ja sitten uuniin kypsytään varttitunniksi.

Aviisin päätoimittajana Jorma Pessa oli vuodesta 2015 vuoteen 2020. Haasteita oli yllin kyllin. Vaikeaa oli vapaaehtoisten kirjoittajien saaminen mukaan ja aikataulussa pysyminen. Antoisaa oli tutustua eri puolilta Suomea tullessiin ”siirtolaisiin” ja heidän tapaansa sisäistää portugalilaista elämänmenoa. Parasta Jorman mielestä on ehdottomasti ollut yhdessä tekemisen meininki. Ystävyyden merkitys ja joustavuuden painotus ovat tärkeitä asioita tulevaakin Aviisia tehtäessä, oli sitten kyseessä paperinen tai digimuotoinen versio suomalaisten elämästä ja ajatuksista kotimaan rajojen ulkopuolella. Entinen päätoimittaja toivottaa uusille Aviisin toimijoille innostusta, rohkeutta, ymmärrystä, suvaitsevuutta ja rakkautta tekstien tekoon ja suomalaisen yhteisöllisyyden ylläpitoon. Tässä vielä Jorman ajatuksia lukijoilleen:

”Ikä ja vanhuus ovat sellaisia tekijöitä, jotka rajoittavat meitä ja siihen vajavaisuuteen on vaikea tottua. Monta asiaa avautuu eri tavalla ja tärkeimmäksi tekijäksi asettuu terveys. Niin kauan kuin pys-

tyy liikkumaan ja tulee itsensä kanssa toimeen, ovat asiat kohtuullisen hyvin. Siis kun aamuisin herää, voi merelle katsoessa päättää, lähteekö kalaan, onko runo puske massaa ulos, maalaisiko jotain tai onko golffikentälle sovittua aikaa. Sitten on vielä yksi vartteenotettava mahdollisuus: olla tekemättä mitään!”

Jorma Pessa

Tuija Kakko

*Olen nyt sitä mieltä
siihen pisteeseen kulkeutunut
peruuttelelmatta
että Krunika on hyvä paikka asua
jos nyt on siihen varaa
kaikki on lähellä
Kolme Kruunua ja Pataässä maun mukaan
kapakat ja Katajanokka
jos se on jollekin tärkeää
laivoja tulee ja lähtee*

*Skatalta näkee Pohjoisrannan kun viereisen pöydän
kävelen rantaa Holkereiden ohi Tervasaareen
menen nyt kahville
hölkkääjä viuhahti ohi, eritahtinen
hyvännäköiset jalat
paremmat kuin Donnerilla
kiipeää kuitenkin taas 80-vuotiaana Eduskunnan rappusia entisen työkeänä
haukkui hallituksen ja sanoi pääministeriä vanhana syntyneeksi
on sillä otsaa*

*ihailen kauniita taloja
ikkunassa heilahti verho
joku asuu siellä
keskustelee jonkun kanssa tai sitten ei
rapparit kulkevat telineillä muovipussissa
kallispalkkaiset
ryyppäävät liiat rahansa
vai olivatko ne maalarit
Lahden sinistä tai punkkua
näen vanhaa arkkitehtuuria
tai oikeastaan uutta vanhaa
en osaa päättää
en tiedä historiasta, enkä kemiasta
kuitenkin kun kosketan sinua, syntyy reaktio
ja sitten jotain muuta
on vain oltava kärsivällinen, hitaasti kiiruhtava,
kirjoittaa Me Naiset
kaikkea sitä kirjoitetaan
varmaankin yöllä*

9/2013-JP

MATTOA PUKKAA

Veikko Turakaiselta näkyi lähinnä vain takapuoli. Hän oli hartioitaan myöten vaatekaapin perimmäisessä hyllyssä ja ähisi etsiessään parempaa solmiota - sitä, jossa oli kirkkaampia poikkiraitoja. Päivän tilaisuus keskustassa jännitti ja edellytti huolitellumpaa asua. Vieno oli muistuttanut asiasta lähtiessään edeltä kirkolle jatkamaan mattonsa kutomista.

Etsitty kravatti ei löytynyt. Veikko joutui turvautumaan arksolmioon, joka sekin oli ollut vähällä käytöllä. Se oli rypistynyt eikä aivan uudenveroinen. Hän pyyhkäisi siinä ollutta hernesoppatahraa tiskirätillä. Onneksi solmio oli käyttövalmis, sillä solmun teko ei kuulunut miehen bravuureihin. Suorat housut ja harmaa villatakki löytyivät jo helpommin.

Vilkaistuaan itseään eteisen peilistä Veikko huomasi palauttaa oranssin lippiksen hattuhyllyyn.

Kesä oli taas kerran kaatumassa syksyyn. Se ei missään nimessä ollut mikään tappio. Ilma tuoksui muhevalta, ensimmäiset syksyn puuskat ja kylmenneet yöt olivat varistaneet vaahteroiden värikkäitä lehtiä pientareille. Raikasta ilmaa hengittäen Veikko Turakainen kallisti pyöräänsä ja käänsi ohjaustangon kylä kohti. Hetki oli puhdasta nautintoa.

Perillä Veikko Turakainen empi ovela. Sen takaa kuului kolahduksia ja puheensorinaa. Sisällä olisi todennäköisesti vain naisia. Vihdoin Veikko rohkaistui, sipaisi harvenneita hiuksiaan ja koputti.

Mitään ei tapahtunut. Turakainen vaihtoi asentoa ja odotti. Sitten hän koputti uudelleen, avasi oven, luiskahti sisäpuolelle ja pysähtyi kynnyksen taakse. Kymmenkunta naisihmistä kasvomaskeissaan tuijotti kysyvästi. Veikon katse hapuili. "Sitä minä vaan että onko han Turakaisen Vienoa näkynyt?" hän sai soperretuksi. Liian monta naamioitua naista koolla yhtä aikaa.

Etsitty henkilö asteli takahuoneesta. "Ai niin, joko kello on sen verran, että meidän pitäisi jatkaa matkaa?" Vieno totesi. "En nyt kuitenkaan millään pääse mukaasi, mutta kyllä sinä yksinkin pärjät. Mattoa pukkaa". Vieno viittasi rauhallisesti kangaspuihin. "Tulepas katsomaan mitä minulla on työn alla."

Matto oli varsin upea. Kirkkaat moniväriset raidat piristivät vaikutelmaa. Eräässä kohdassa oli upea sinipunavalkoinen laikka. Veikko siristi silmiään. Hän kumartui maton edessä, mutta ei välttämättä kunnioituksesta. Mies laskeutui lopulta peräti konttilleen, silmäili mattoa tarkasti ja aivasti. Pahas, kadonneen solmion arvoitus selvisi. Hän ojentautui samalla kun Vieno hyrähti mielissään. "Kyllä, pätkin siihen kohtaan sen solmiosi, jota et ollut käyttänyt miesmuistiin. Löysin sen sukkalaatikon pohjalta. Kaikki materiaali täytyy hyödyntää."

Mattoporukka nyökkäili hyväksyvästi. Jos kravatin silpomisen järkevyydestä olisi äänestetty, Veikko olisi hävinnyt 10-1. Hän sulki oven ja jätti naiset jatkamaan töitänään. "Täytyy muistaa toivoa joululahjaksi uusi solmio", mutisi Turakainen portaissa.

Pankkiin ei ollut enää pitkä matka. Veikko mietiskeli pyöräillessään niitä näitä. Muutama ilta takaperin Vieno oli ehdottanut, että kotiin hankittaisiin kangaspuut. Veikko oli sanonut juttukaverien täl-

löin vähenevän huomattavasti. Se oli riittänyt sillä erää. Seurakunnan kerhossa keväällä alkanut harrastus oli jatkunut nyt syyskuussa, koronasta huolimatta, ainakin toistaiseksi. Puuhastelu mattojen kanssa oli selvästi virkistänyt Vienoa, joka oli alusta alkaen heittänyt hommaan joka solullaan.

Oikeastaan oli onnenpotku, että rajoittuneen elämän piristeeksi molemmat olivat löytäneet itselleen uutta pakerrettavaa, sillä uku-lelebändi Ukkelit treenasi myös ahkerasti. Miehet istuivat hieman etäämmällä toisistaan, soittivat enemmän ja lauloivat vähemmän. Maskit pysyivät kasvoilla. Veikko hymähti. Kylän keskenkasvuiskin oli alkanut ilmestyä kasvosuojuksia. Jotkut niistä olivat aika hurjan näköisiä. Oliko kyseessä jopa uusi nuorisomuoti? Sen aika oli näyttävä. Pankin vieressä oli kioski, jonka edessä päivysti muutama rippikouluikäinen mopojaan päristellen. Kaikilla oli kypärän ohella kasvoillaan hengityssuojain. Näyttivät esimerkkiä muille. Eräällä papalla oli maski leuan alla. Se suojaasi yhtä hyvin kuin käyttämätön turvavyö autossa istujaa.

Pankinjohtaja Petäjä poimi Veikko Turakaisen huoneeseensa. Miehet olivat toki tuttuja vuosien varrelta. "Vieno ei päässyt, oli kuulemma puuhaa." "Ei se mitään, eiköhän me tästä selvitä kahdestaan-kin", tuumi johtaja ja istutti Veikon vastapäätä pöytänsä. Kahvi oli yllättävän vahvaa ja keksit mureita.

Turakaiset olivat päättäneet uusia talonsa katon. Säästössä olevien eurojen lisäksi he tarvitsivat pientä lainaa. Paikallisen Tienoon Saneeraus & Katon kanssa oli alustavat neuvottelut käyty, mutta pankin tukea vähän tarvittaisiin. Turakainen ei voinut mitään sille, että hieman ahdisti. Mieleen tulivat vuosikymmenien varrelta kerrat, jolloin oli tarvittu asunto- tai remonttilainaa. Hän näki itsensä pienenä miehenä pyörittämässä hattunsa reunoja mahtavan pankin ja sen johtajan edessä. Lainanhakijan piti olla maineeltaan rehellinen ja elämäntavoiltaan sävyisä sekä siististi pukeutunut. Hernesoppatahra oli onneksi villatakin kätöksissä.

Miehet juttelivat hetken maailman menosta. Sitten molemmat hiljenivät. Petäjä vilkaisi kelloaan. "Niin, olikos vielä muuta?" hän kysäisi.

Veikko Turakainen karautti kurkkua ja sanoi: "Niin, että siitä kattelainastahan minä..."

Pankinjohtaja huitaisi kädellään. "Ne paperit ovat tuossa jo valmiina. Viet ne kotiisi ja allekirjoitatte sitten yhdessä. Vieno soitti kerholtaan pari tuntia sitten ja sovimme yksityiskohdista. Lainaprosettia kehtaa sitten näyttää kenelle tahansa. Kyllähän täällä vanhoista asiakkaista huolta pidetään."

Veikko Turakaisen pyöräili kevyesti polkien kotiin. Alamäkeä tuntui riittävän. Lisäksi hän päätti pärjätä jatkossa yhdellä solmiolla.

Jenkki



Kauneushoitola Riikka

Praia da Rocha
Puh. 963 078 080

LAKIASIAINTOIMISTO

GISÉLIA FARIAS

Palvelemme kaikissa lakiasioissa, myös suomeksi

La Finca
Cascalheira
8125-902 Quarteira

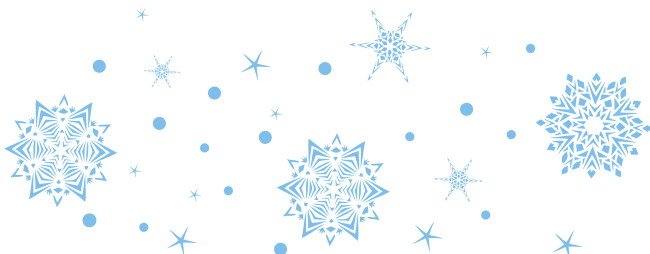
Puh: 289 399 873/4
Fax: 289 399 872
giselia.m.farias@gmail.com

Ongelmia virastoissa?

Jos kielitaitosi ei riitä portugalilaisessa virastossa asioimiseen, pyydä minut avuksesi. Ota yhteyttä ma-pe 9-18.

Maija Katila

+351 962 670 554 • maijakatila@netcabo.pt



Koti algarven auringossa? Sydämellisesti tervetuloa kiinteistökaupoille!

- yli 100 asuntovaihtoehtoa Portugalissa meiltä ja yhteistyökumppaneiltamme
- myös vuokra-asuntoja -ja konsultointipalveluja



Mia Heinonen

LISENSIOITU KIINTEISTÖVÄLITÄJÄ -JA YRITTÄJÄ, 18 VUOTTA PORTUGALISSA
mia.heinonen@habita.com puh. (+351) 918 696 380

Habita-LKV / Algarve

Edifício Dom Quixote, Liiketila D. Avenida Tomaz Cabreira
(Casinoa vastapäätä) 8500-802 Praia da Rocha, Portimão
Kiinteistövälitys lupa AMI-12005



Meiltä parhaat hinnat
Algarven Suomi-
Seuran jäsenperheille ja
ystävälle.

Matkatoimisto Matkahaukka
Munkinmäentie 15
02400 Kirkkonummi
Puh 09-296 5000

E-mail: info@matkahaukka.com

Tuttu ja turvallinen MATKAHAUKKA

auttaa matkajärjestelyissä. Kauttamme
eri yhtiöiden reittilennot Faroon.
Reittilennoista myönnämme
jäsenalennuksen.

Matkahaukan kautta saat myös majoituksen
ja vuokra-auton. Meiltä myös pitkät matkat
toiveiden mukaan räätälöitynä.

Lentovarauksen voit tehdä näppärästi
puhelimella tai sähköpostilla ja sopia
maksusta luotto/pankkikortille.

<http://kirkkonummi.matkahaukka.com>

ASSOCIAÇÃO FINLANDESA NO ALGARVE - ALGARVEN SUOMI-SEURA

Aukioloajat

Toimisto ja kirjasto on suljettuna toistaiseksi

Yhteydenotot toimiston ollessa suljettuna

Kotisivujen lomakkeella, sähköpostilla: algarve.suomi@sapo.pt,

puhelimella: (+351) 967 520 976

toiminnanjohtaja on tavoitettavissa arkipäivinä klo 10-15

Posti- ja käyntiosoite

Rua Quinta do Bispo, Edifício Crisfer, R/C, Loja 2, 8500-729 Portimão
(sisäänkäynti on kadun Avenida 25 de Abril puolelta kaupungin kirjaston kohdalta)

E-mail: algarve.suomi@sapo.pt • Skype: [algarvensuomiseura](#)

FB-sivusto: Algarven Suomi-Seura - Associação Finlandesa no Algarve

www.algarvensuomiseura.fi

