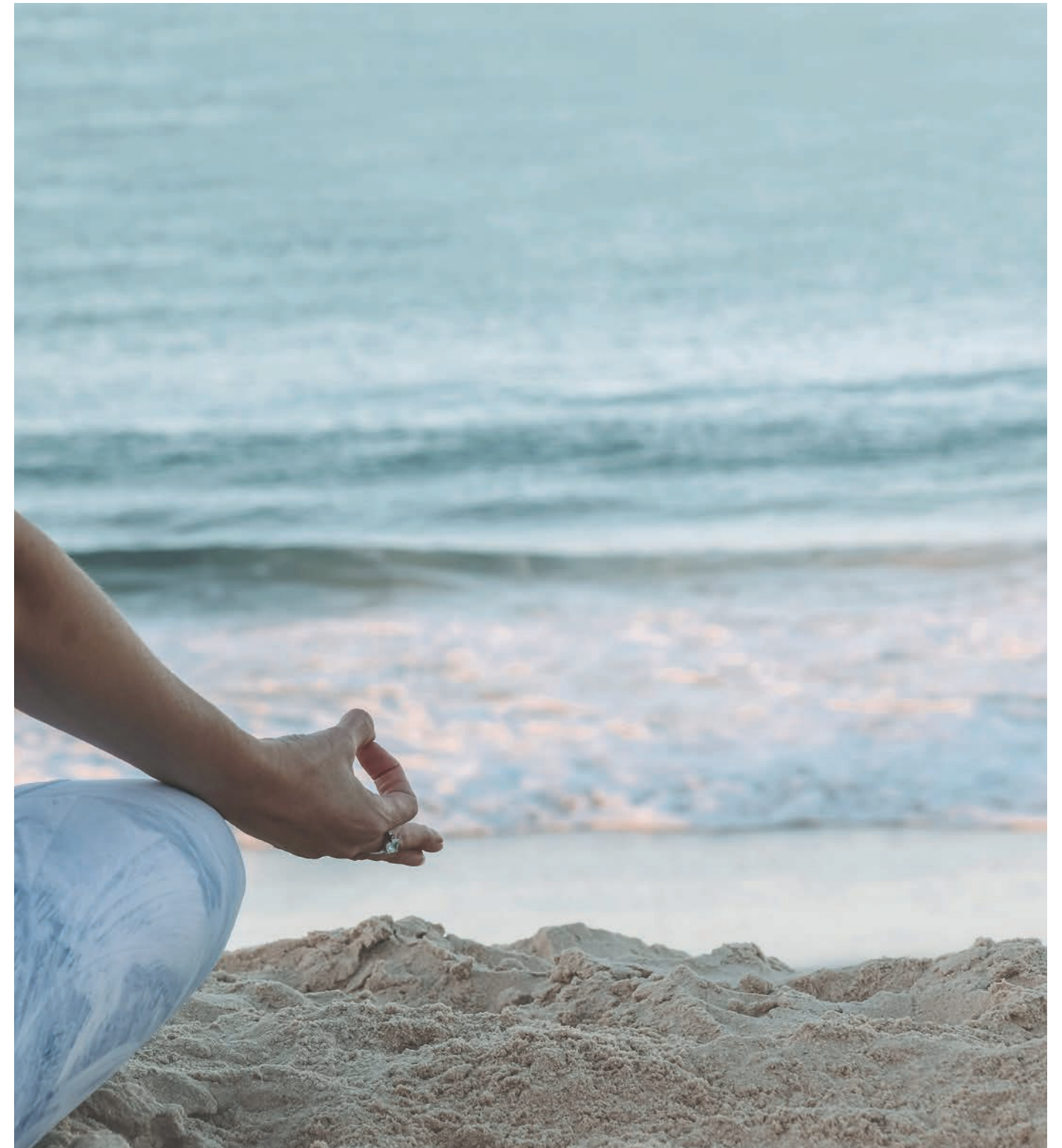


HYVÄN ELÄMÄN TEKIJÄT

Aurinkorannikolla on paljon tarjottavaa ihmisille, joille kokonaisvaltainen hyvinvointi, liikunta ja terveys ovat elämän keskiössä. Neljä eri aloilla toimivaa henkilöä kertoo tarinansa.

Teksti Viivi Handolin



TYKKÄÄN ILOISUUDESTA

Maaailman nopein ratakelaja ja pyörätuolikoripalloilija Leo-Pekka Tähti keskittyy ensi kesän paralympialaisiin, jotka ovat hänen viimeinen huippukisansa.

”EKA ASIA, JOKA Aurinkorannikolla yllättää, on valo. Se tulee aina puskista. Syksyllä lämpö tuntuu tosi hyvältä ja talvetkin ovat sopivan lämpimiä ja kuivia. Täällä on hyvä treenata.

Tähtään Pariisin paralympialaisiin, jotka ovat elokuussa 2024. Olen pelannut Espanjassa koripalloa 15 vuotta, ensin Vigossa Galiciassa ja vuodesta 2011 lähtien Velez-Málagan joukkueessa. Pelaan myös Suomen maajoukkueessa. Nautin koripallosta, se on hauskanpitoa.

Täksi vuodeksi koripallo jää pois, ja treeneihin tulee enemmän voimaharjoittelua. Pitää olla tarkkana, ettei mene överiksi tai tule loukkaantumisia. Minulla on myös enemmän aikaa nähdä kavereita ja pelata padelia. Kotini on Los Pacosissa, ja sinne kuuluu rentouttava padelpallon läiskintä.

Fuengirolassa on hauska lenkkeillä Paseolla ja pysähtyä kahville. Tykkään myös korkeista paikoista, ja ajan usein Mijasiin vuorille. Viihdyn Los Pacosissa. Välillä toki kaipaen omaa rauhaa, sillä täällä kaikki tuntevat minut. Vanhemmat ihmiset ovat ihania ja hyvin innokkaita juttelemaan. Neuvoja saa aina, jos kaipaa tietoa. Olen tosi kiitollinen suomalaisista ystäväistäni, joita olen löytänyt täältä.

Asun espanjalaisen avopuolisoni kanssa. Espanjalaiset ovat puheliaita ja sosiaalisia, ja aina pitää keksiä jotain puhuttavaa. Tykkään iloisuudesta. Sunnuntain perhekokoonnutumiset ovat legendaarisia. Porukkaa on paljon, ja pöydässä istutaan 2–3 tuntia. Espanjalainen ruokakulttuuri ja ravintoloiden runsaus on täällä asumisen ehdoton rikkaus.

Ammattuurheilijan arkeni Espanjassa alkaa klo 8.30, ja päivään mahtuu kahdet treenit, lepoa ja ruokailut. Olen onnekas, että olen saanut tehdä koko elämäni sitä, mitä rakastan. Olen viisinkertainen paralympiämitalisti ja voittanut yli kolmekymmentä arvokisamitalia.

Pariisin paralympialaiset tulevat olemaan viimeinen huippukisani, ja rankka kilpaurheilu loppuu. Silti tulen jatkamaan kilpailemista. Minulla on kunnianhimoisia tavoitteita – haluan tehdä pyörätuolikelauksen maratonin Suomen ennätyksen ja kokeilla omia rajojani.”

ELÄMÄÄN ILOA JA BALANSsia

Apteekkari Tiina Vaitomaa on tuonut kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin apteekkiin ja haluaa olla ennakoivan hyvinvoinnin edelläkävijä.

”NÄEN HYVINVOINNIN kokonaisvaltaisesti. Kun ihminen voi hyvin, hänen kehonsa, mielensä ja henkinen tilansa ovat tasapainossa. Haluan edistää ennakoivaa hyvinvointia ja sitä, että ihmiset oppisivat tunnistamaan kehostaan hiljaisen sairauden etenemisen merkit. Voimme tehdä itse paljon ennen kuin sairastumme.

Kutsun itseäni hyvinvointiapteekkariksi. Omistan Apteekki360 Ympyrätalon Helsingin Hakaniemessä, joka on verkossa Apteekki360. Tarkoitus on selvittää, miten verkkoapteekki toimisi Espanjassa. Voimme toimittaa jo tuhansia hyvinvointituotteita kosmetiikasta ravintolisiin. Uskon, että suomalainen luonnonkosmetiikka voisi olla kysyttyä Espanjassa.

Olen apteekkari, mutta olen käynyt myös reiki- ja äänimaljakoulutukset. Olen ammentanut ääripäistä, ja sijoitun perinteisen lääkehoidon ja vaihtoehtoisten hoitojen keskelle. Ne täydentävät toisiaan. Jos korjaa vain fyysisiä oireita, juurisyy jää selvittämättä ja oireet palaavat aina takaisin.

Apteekissa haluan tarjota ihmisille polun molempien luo. Kivijalka-apteekissani on jo laajalti palveluita jalkaterapiasta laboratoripalveluihin ja kosmetologipalveluista ravintovalmennukseen. Tarkoitus olisi tuoda myös näitä digitaalisiksi.

Minulla on Fuengirolan Higueronissa asunto, jonka valmistumista olen odottanut neljä vuotta. Mieheni kuoli kuusi vuotta sitten, ja Espanja veti suruprosessissa puoleensa. Aloitin Pohjois-Espanjasta, mutta **Liisa Väisäsen** retket Costalla, hänen historiantietämyksensä ja valonsa avasivat portit alueelle. En ole hakeutunut Espanjaan, mutta jokin siellä vetää puoleensa. Haluan elämäni iloa, rauhaa ja balanssia.

Espanjassa kiehtoo vaeltaminen, ja nyt minua on uudelleen purrut golfkärpänen vuosikymmenten jälkeen. Espanjalaisista punaviineistä tykkään kauhiasti! Lähden oppimaan kieltä ja kulttuuria. Arvostan sitä, että perheen kanssa vietetään aikaa. Minulle suku on tärkeä, ja 93-vuotias äitini odottaa innolla uutta reissua Espanjaan.”

VALO ON TÄRKEIN

Golf- ja padelopettaja Tapani Saarentolan työpaikalla Lauro Golfissa ollaan kuin yhtä perhettä.

”OLEN JÄRJESTÄNYT vuosien ajan valmennusta ja harjoitteluolosuhteet kymmenille ammattilaisgolfaajille Aurinkorannikolla. Työpaikkani Lauro Golfissa on mukava ilmapiiri. Se on minulle toinen koti, jossa käy paljon suomalaisia. Olen auttanut monia nuoria golfammattilaiseksi, muun muassa **Lauri Ruuskaa, Oona Vartiaista ja Miki Kurosta.**

Opettaminen on minulle kutsumus. Nautin kaikenikäisten ja tasoisten opettamisesta. Paras on, kun näen oivalluksen välähdyksen toisen kasvoilla.

Muutimme Fuengirolaan 14 vuotta sitten viiden lapsemme kanssa. Heistä yksi asuu täällä yhä perheineen. Alun perin olin täällä jo 70-luvulla, jolloin harjoittelin **Tapani Ilkan** mahdollistamana yleisurheilua. Vaimoni treenasi täällä maratonia, mutta emme tunteneet toisiamme silloin.

Los Pacosin alue on kasvanut räjähdysmäisesti parissakymmenessä vuodessa. Suomalaisyhteisö on silti pieni. Jos teet työsi huonosti, sana kiirii nopeasti.

Aurinkorannikon ilmasto sopii meikäläiselle. Valo on kaikkein tärkein. Koska opetan päivät pitkät, olen koko ajan ulkona. Se on upeaa. Työpäivän jälkeen minua ei kuitenkaan juuri rannalla näe.

Minua puhuttelee Espanjassa yhteisöllisyys, tiivis perheyhteisö ja vanhempien ihmisten arvostaminen. Se sopii omiin arvoihini ja tapaani olla.

Kun teen ihmisten kanssa töitä, vastapainoksi on tärkeää rentoutua kotona. Teemme vaimon kanssa myös viikonloppureissuja, jottei elämä jumiudu kotiin ja työpaikan välille. Lempipaikkamme ovat Nerjan suunnalla. Viimeksi kävimme lähellä Cádizia Novo Sancti Petri:ssä.

Viime aikoina olen alkanut opettaa myös padelia. Olen hurautunut lajiin täysin. Onneksi taylorityössämme on oma padelkenttä. Voitimme juuri velipojan kanssa Suomen mestaruuden yli 60-vuotiaiden sarjassa.

Padel sopii myös senioreille loistavasti. Lajista on jokaisen helppo innostua, ja se vie mukanaan ensimmäisestä tunnista lähtien.”



TÄÄLLÄ OLEMME KUIN PARATIISISSA

Personal trainer, joogaohjaaja ja ayurvedahoitaja Riikka Siltasaari auttaa ihmisiä löytämään mielen ja kehon tasapainon ja päästämään irti negatiivisesta energiasta ja peloista.

”MUUTIN ESPANJAAN kesällä 9-vuotiaan poikani kanssa. Kotonani ja hoitolassani Marbellan kupeessa Istanin tiellä tuntuu kuin olisi viidakossa, tai mökillä luonnon keskellä, vaikka olemme vain viisi kilometriä Puerto Banúksesta. Löysin täältä uskomattoman maadoittavan paikan, jossa on upea energia. Haluaisin tuoda ihmiset tänne pysähtymään ja lataamaan pattereita, puhdistumaan, toipumaan stressistä ja löytämään eheyden mielen ja kehon välille.

Olen joogaohjaaja ja personal trainer ja tehnyt töitä eri puolilla maailmaa. Viime vuosina ayurveda ja kokonaisvaltainen lähestymistapa ovat tulleet yhä vahvemmin mukaan työhöni. Autan ihmisiä löytämään kehon ja mielen tasapainon, päästämään irti hermoston kertyneestä negatiivisesta energiasta ja nauttimaan elämästä.

Minulla on ollut elämässä paljon vaikeuksia, ja olen muun muassa menettänyt tyttärenti. Vastoinkäymiset ovat auttaneet minua ymmärtämään entistä paremmin mielen ja kehon yhteyden. Heräämme joka aamu erilaisella keholla ja energialla, ja kun opimme ymmärtämään ja kuuntelemaan kehoamme, voimme paremmin, ehkäisemme ongelmia ja saamme elämäämme parhaan mahdollisen energian.

Muutin tänne Ranskasta Hossegorista, jossa asuin kaksikymmentä vuotta. Minulla oli asiakkaina esimerkiksi Billabongin ja Quiksilverin johtajistoa, poliitikkoja, supermalleja, urheilijoita ja kotiäitejä. Pandemian aikaan tuli tarve muutokselle, ja aloin kaivata lämpimämpään.

Ranskalainen kulttuuri muutti näkemystäni terveydestä. Ennen olin tiukempi ruokavalion suhteen. Ranskassa opin kohtuullisuutta ja ruoasta nauttimista. Ranskalaiset syövät kaikkea mutta kohtuullisesti.

Ennen Ranskaa asuin Espanjan San Sebastianissa, joka oli ihana paikka. Siellä elämäni tulivat surffausta, lumilautailu, hiihto ja golf, minulle edelleen rakkaat asiat. Espanja on kuin toinen äidinkieleni, ja haluamme täällä tutustua paikallisiin ja oppia elintavat ja kulttuurin.

Haluun kaikkien voivan hyvin. Silloin elämä olisi maapallolla hyvää.”

