



Saarekoda

Ajaleht ilmub iga kuu 5. kuupäeval

Nr. 87

Märts 2016

🐦 Aasta kaks null kuusteist ongi käes - me ikka sõbrad käsikäes! 🐦

Tänases lehes:

Sõbrapäev - lk.1

Kes kardab pimedat? -lk.2

Leisi aasta tegija - lk.3

Projektiinfo - lk. 3

Hea teada-infarkt - lk. 4

Imeline Norra, 7. - lk.4-5

Koja kalender - lk. 5-6



Loe ajalehte „Saarekoda“

SPIK kodulehel

www.saarekoda.ee



✍️ Ootame kaastöid

ja ettepanekuid



Toimetuse info:

Doris Peucker

☎️ 51 355 31

✉️ doris66@hotmail.ee



18.veebruariil tähistati Saaremaa PIK-is **SÕBRAPÄEVA**. Külalisena rääkis oma reisimuljeid Kuressaare Linnateatri direktori asetäitja loomealal, kirglik reisisel **Aarne Mägi**.

Pärast huvitavate reisiseikluste nautimist jätkus õhtu ühislaulmise, mängude ja viktoriiniga.

Toreda ürituse korraldas ja viis läbi Saaremaa Puuetega Inimeste Kultuuriühingu „Möte“ liige Martin Johannes Mikk.

Pimeduse kartuse projekt sai rahastuse

Sigrid Osa

Meie Maa, 11. veebruar 2016



Teisipäeval lõppes Hooandja lehel lavastuse projekti „Kes kardab pimedat?“ tähtaeg, mis leidis rahastuse. Lavastuses lööb näitlejana kaasa ka Saaremaalt pärit Tom Rüütel (pildil).

Rüütli sõnul käis tal mõte peast ammu läbi, et võiks näitlemisega taas tegelema hakata, sest kunagi tegeles ta sellega päris palju.

„Sattusin pooljuhuslikult Põhja-Eesti pimedate ühingu juures tegutseva erateatri juurde ja nad olid nõus mind lahkesti vastu võtma,“ meenutas Rüütel asjade kulgu.

Lugu on noortest pimedatest inimestest, kes on oma elus jõudnud pöördepunkti, lugu vabanemisest, lendutõusust, oma unistuste poole liikumisest.

„Mul on Alexi roll, kes püüab kokku panna pimebändi. Ehk siis bändi, kus kõik liikmed on pimedad. Ja minna Eurovisioonile,“ rääkis Rüütel. Näitleja sõnul on tegu looga, mis paneb mõtlema. Selles on küll positiivust, kuid lool on siiski kurb lõpp.

Erateatrisse minek on Rüütli sõnul tema umbes viie aasta pikkune soov olnud. Antud tükk on tõesti suure sisuga ja selles osalemine on näitleja sõnul väga arendav ja inspireeriv olnud.

„Inimesed, kellega koos teatrit teen, on tõesti väga, väga kihvtid. Neilt on palju õppida. Ja kindlasti on ka minult palju õppida. Meie koostöö sujub väga hästi, aga palju tööd on vaja veel teha,“ rääkis Rüütel proovidest.

Põhja-Eesti pimedate ühingu juures tegutseva Eesti esimese pimedate ja vaegnägijate teatri Terateater lavastus esietendub Tallinnas Vaba Lava teatrikeskuses juba 19. veebruaril. Proovid on käinud paar kuud.

„Nüüd on käes see aeg, kui saame kõik koos kokku ja teeme väga palju ja väga pikki proove,“ tõdes Rüütel. Ehkki tegu on üsna pingelise ajaga, näitleja ei kurda.

„On küll pingeline, aga väga põnev aeg. Ei saa kurta, et midagi teha poleks,“ sõnas ta. Rüütel usub, et teda saadab ka lavanärv, kuid see käib asja juurde. Noormees töötab hetkel Eesti töötukassas ja ta tõdeb, et töö on näitlemise kõrval tema jaoks siiski primaarne.

Idee autor ja lavastaja on Terateatri kunstiline juht Jaanika Juhanson. Näidendi kirjutas 2013. aastal tegevust alustanud Terateatrile hinnatud näitekirjanik Martin Algu.

Hooandja abil kogutud 1535 euroga plaanitakse üles ehitada lavakujundus, soetada kostüümid, osta kitarri ja rentida lavapealsed kõlarid.

<https://www.meiemaa.ee/index.php?content=artiklid&sub=1&artid=68727>

Leisi aasta tegija on pime salvimeister

Sigrid Osa, Meie Maa, 26. veebruar 2016

Pavel Kadõkovi männivaigusalv
on tuntud ka Eestist kaugemal.

Vabariigi aastapäeval kuulutas Leisi vald välja aasta teo, mille tiitli pälvis tänavu Pavel Kadõkov, kes toodab tervistavat salvi.

Tänukirjaga kaasnes meene ja 500 eurot preemiat.

“Volikogu hindas tema puhul just seda, et ta suudab selle tootmisega oma pere ja ennast ära toita. Ta on pime mees ja tal puudub üks käsi. Ta on nii hakkaja olnud ja mõelnud välja sellise toredate tervistava salvi männivaigu baasil,” rääkis Leisi vallavanem Ludvik Mõtsep.

Hääletusel sai salvitootja kõrval suuremat tähelepanu ka Leisi perearstipunkti taaskäivitamine.

Revitalefekt OÜ asutas Kadõkov kolme aasta eest. Ettevõtte toodab männivaigusalvi, mida müüakse enam kui 100 kaupluses üle Eesti. Mees valmistab salvi ise, pakendada aitab abikaasa.

“Tunnustus oli minu jaoks väga meeldiv üllatus. Suure tähendusega selles mõttes, et mingi töö on tehtud ja kui see on väärt tunnustamist, siis see innustab jätkama, hoidma taset, arendama,” rääkis Kadõkov.

Juba tema esivanemad tegid männivaigusalvi. Praegu saada oleva salvi retsepti timmis Kadõkov ise.

“Terve lapsepõlve mu ema ravis mind salviga. Sellega raviti, kui arst aidata ei suutnud,” sõnas ettevõtja.

Kadõkov on enda toodetud salvi saatnud näiteks ka Soome, USA-sse, Jaapanisse, Austraaliasse, Iisraeli ja mujale. Lisaks männivaigusalvile on müügil ka rändurisalv, paar uut toodet on katsetamisel.

<https://www.meiema.ee/index.php?content=artiklid&sub=1&artid=68967>



Projektiinfo

14. märtsil kell 12.00 toimub kokkusaamine meestele, tööalaseid kogemusi vahendab FIE Mati Peling SPIK-s Pikk 39. Kell 12.45 väljasõit OÜ Sakadak töökotta Randveres, kus

kogemusi jagab Jüri Heinlaid. (Väljasõiduks tellitud buss)
Tegevusi toetab Kohaliku omaalgatuse programm,
projekt „Väärtustatud mees“ Lisainfo 45 55 697 või 45 33
260 ja e-mail saarekoda@gmail.com



Infarkt

Oletame, et kell on 17.15 ja sõidad autoga koju (loomulikult üksi). Seljataga on järjekordne tööpäev. Oled tõesti väsinud ja kõigest tüdinud. Oled stressis ja ärritunud. Äkki tunned rinnas tugevat valu. Valu kandub ka lõuga ja käsivarde. Lähima haiglani on ehk kümme kilomeetrit. Kahjuks ei ole kindel, et pead nii kaua vastu. Oled käinud esmaabikursustel, aga keegi ei ole õpetanud sulle kuidas saaksid ennast ise aidata! Kuidas päästa ennast südameinfarkti korral? Juhul, kui olete üksi ja tunnete, et teie süda ei löö korrapäraselt ning teid valdab üldine nõrkus ja peapööritus, siis on teil kõigest 10 sekundit teadvusekaotuseni... Mida teha?

Ärge sattuge paanikasse, vaid hakake väga kõvasti kõhima!

Enne kõhatust tõmmake sügavalt hinge, kõhatus peaks olema võimalikult pikk ja sügav nagu tahaksite puhastada kopsusid limast. Hingetõmmet ja kõhatust tuleb korrata igal teisel sekundil vahetpidamata kuni tunnete, et süda lööb normaalselt või kuni abi saabumiseni. Sügavad hingetõmbed varustavad kopsu hapnikuga ning kõhimisliigutused stimuleerivad südant ja parandavad vereringet. surve südamele aitab taastada selle normaalse tööritmi. nii toimides võib infarktiohver jõuda ise haiglasse!

Ära kunagi arva, et sind see oht ei ähvarda kuna oled alles noor – alla 25 või 30. Tänapäeva kiire ja stressirohke elutempo tõttu esineb südameinfarkti kõigis vanuserühmades!

Imeline Norra

7. osa

Veronika Allas

Järgmises töökeskuses näeme sööklad, mis pakub lähiümbruses töötajatele lõunasööki ja sealt saab toitu ka koju tellida. Pakuti meilegi sealses keskuse valmistatud rikkaliku kattega maitsvaid suuri võileibu ja kohvi. Muide kohvist eraldi: ükskõik kuskohast me kohvi ostime, on selle aroom värske, vaatamata maitse erinevustele (vastavalt sordile siis mahe, kibedam, hapukam), kvaliteedilt nii head kohvi olen senini saanud ainult Austrias.

Ja veel järgmises hiigelsuure hoone ühel korrusel paiknevad pakendamisruumid – pakendati kõike, mis pakendamist vajas: spinningute ja õngede lante kalameeste tarbeks, pitsalõikureid, helkureid. Vajadusel pannakse kaup ka eelnevalt detailidest kokku. Ühes ruumis värvitakse šabloonide abil päästerõngastele peale tähed ja lisatakse vajalikud lisad, et kogu komplekt tellijani saata. Veel parandati vigaseid raamatuid, mille kõited rikutud olid.

Tööruumid on suured, nagu ikka liinitööd tehes tavaks, valged, soojad ja puhtad. Töölaudade taga näeme nii ratastoolides, kui ka luubiga töötavaid inimesi, kes räägivad uhkusega oma tegemistest, püüdes meile selgitada, mida ja milleks nad teevad – selgelt matkides oma õpetajaid ja juhendajaid.

Meie küsimuse peale, et kui palju neist jõuab avatud tööturule peale 3 aastat õpet ja 2 aastat töötamist, vastab juhendaja, et umbes 60% jääb eluaegselt töötama juhendamisel s.t toetatud tööle. Järgnevast 40% langeb mõni välja ja osa jõuab ka avatud tööturule.

Ehk leiame siit mõtteainet ka meie töövõime reformi rakendamisel?

Täname meie võõrustajaid, vahetame meeneid ja alustame oma tagasiteed.

Lehvitame bussiaknast Bergenile – linnale, mis on nii kaugel ja ometi tundus kuidagi kodune – ja juba sõitsimegi üle silla, all laiumas imeilus fjord, tunnelisse. Kui pöördun ringi, et veel kord viimane pilk linnale heita, näen ainult mustendavat tunneliava ja mägesid, mis varjavad linna täiesti meie pilkude eest. Sürreaalne tunne tekib: kas me üldse seal olime ja kas linn ikka oli olemas?

Jälle teel: mäed kõrgumas paremal, vasakul vaheldumas fjordide sügavikega, lisaks tunnelid läbi mägede. Et kuidas ära ei eksi? Teemärgistused on väga, väga selged ja head, lisaks veel kaks GPS-i bussis – milline mõnu on tänapäeval reisida.

Seekord aga seda mõnu kauaks ei jätku, sest jõudes Dyranut Fjellstova nimelisele platoole, mis on üks euroopa kõrgemaid ja vanemaid oma 1200 km kõrgusega üle merepinna, arvab meie buss, et ta on väsinud ja keeldub edasi sõitmast.

järgneb...

Koja Kalender

**Kuulmisnõustaja vastuvõtt SPIK ruumes
neljapäeviti kell 13 – 15 ja reedeti kell 11 – 13**

Samadel nädalapäevadel ja kellaaegadel konsultatsioon telefonil 45 55 697

INVABUSS ETTETELLIMISEL (vähemalt 2 tööpäeva)

tööpäeviti kell 10 – 15 tel.: 45 55 697 või e-mail: saarekoda@gmail.com

Hind: Invabussi tellimine kuni 20km (kilometraaž arvestatud algpunktist algpunkti) 10.-, alates 20km-st lisandub 0,50 senti km; ooteaeg 3.- 1h. Eritingimused kokkuleppel. Lisainfo ja pildid sõiduki kohta www.saarekoda.ee

Koja Kalender



Kuressaare linnavalitsus pakub puuetega inimestele tasuta ujumise võimalust treeneri juhendamisel Kuressaare Gümnaasiumi ujulas. Ujumine toimub iga kuu teisel ja neljandal laupäeval algusega kell 13.00 ehk järgmistel kuupäevadel: **12.03 ja 26.03**; 9.04 ja 23.04; 14.05 ja 28.05

NB! Neil, kes vajavad ujuma minemiseks transporti, palume sellest teada anda hiljemalt ujumise päevale eelneval teisipäeval: kairit.lindmae@kuressaare.ee või tel 54 51 22 02.

- **10.03 kl 11 teabepäev suuhügieenist**, lektor hambaarst **Anne-Mari Masing**
 - **14.03 kell 12.00 Kokkusaamine meestele**. Töölaseid kogemusi vahendab **FIE Mati Peling** SPIK-s Pikk 39 ja **12.45 väljasõit OÜ Sakadak töökotta Randveres**, kus kogemusi jagab **Jüri Heinlaid**. (Väljasõiduks tellitud buss) Tegevusi toetab Kohaliku omaalgatuse programm, projekt „Väärtustatud mees“ Lisainfo: 45 55697, 45 33260 ja e-mail saarekoda@gmail.com
 - **17.03.16 kell 17.30–19.00** Eesti Allergialiidu Saaremaa Ühendus kutsub: **H.Maajärve loeng**. Lisainfo: e-mail: janekilumets@hotmail.ee või FB sõnumina: Jane Kilumets
 - **23.03.16 kell 11.00 KÜSK** Invatranspordivõrgustiku projekti raames ümarlaud koostööpartneritele
 - **24.03.16 kell 10.30 diakon Katrin Keso-Varese loeng kristlikest tähtpäevadest ja nende osast meie kultuuris**
 - **26.03.16** Inna Mölderli loeng: I osa „Kui käod kukuvad leina“, II osa „Mõtteid positiivsest psühholoogiast“. Samas Saaremaa Vähiühingu 5. sünnipäeva tähistamine. Info: 54512202 Kairit Lindmäe; e-mail: saare.vahiuhing@gmail.com
- EELINFO:**
- **2.04.16 kell 11.00** toimub Saaremaa PIK saalis **Saaremaa Vaegkuuljate Ühingu üldkoosolek**. Ootame liikmete rohket osavõttu! Kohapeal võimalik maksta liikmemaksu, osta kuuldeaparaadi patareisid ja teisi tarvikuid. Lisainfo: edapold@hotmail.ee
 - **4.04.16 kell 12.00** Saaremaa Puuetega Inimeste Koja saalis Pikk 39 monoetendus **"TRIIKIJA"**, lavastaja **Maire Sillavee**, esitab näitleja **Ellen Teemus**. Peale etendust vestlusring näitleja Ellen Teemuse ja lavastaja Maire Sillaveega. Osavõtt 2.-

 SISEMINISTEERIUM  KÜSK Kodanikuühiskonna sihtasutus
REGIONAALARENGU TOETUSEKS

