



Saarekoda

Ajaleht ilmub iga kuu 5. kuupäeval

Nr. 2

Märts 2009

🌸 *Kallis sõber!*

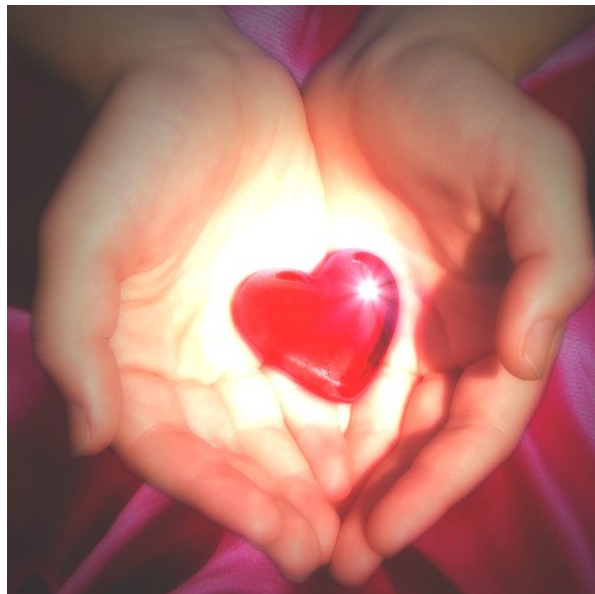
Veebruar ongi möödas. Lühike kuu küll, aga kuidagi liiga ruttu sai otsa... Kas olete tähele pannud, et viimasel ajal liigub aeg üldse kuidagi kiiresti? Kas see on tingitud sellest, et kogu meie elutempo on kiirem? Ikka see kihutamine siia-sinna, kõike tahaks teha, kõigega kursis olla... Aeg-ajalt tahaks hüüda kunagi kuskilt kuulnud lauset: Peatage maailm, ma tahan maha minna!

Tegelikult ei taha ma muidugi kuhugi minna, tahan elada täiel rinnal just siin ja praegu ning koos Sinuga, armas sõber!

Niisiis – kui oled väsinud talve külmast ja tuulest ja libedusest, ära lase sel oma tuju rikkuda! Vaata aknast välja, püüa esimesi päikesekiiri ning kuula linnulaulu – see kõik annab märku tasapisi liginevast kevadest. Tunne mõnu veel viimastest lumehangedest, teades, et vaid veidi aja pärast jääb neist vaid märg plekk, ja astu püstipäi vastu tuulele, sest peagi sulatavad soe kevadine päike ning tärkav loodus olematuks kõik sinu praegused külmavärinad ning muremõtted.

Kevad on alguse aeg, kõige uue sündimise aeg. Kevadel ärkavad ka inimesed nagu talveunest. Pead tõstab lootus, et kõik läheb hästi. Et hoolimata halbadest uudistest, millest igal pool pasundatakse, läheb meil üha paremini...

Äkki võiks teha midagi ootamatut – keskendume sellele, mis toimub väljaspool, vaid kogume kokku meie endi isiklikud head uudised, st. mõtleme nende asjade peale, mis meie elus hästi on. Uskuge mind, see annab jõudu ja julgustab mitte kaotama lootust kogeda kõike seda imelist, mis elu meile pakkuda tahab!

järgi
kargele

uus

ärme



✧ Allorganisatsioon

Saare Maakonna Arengupuuetege Inimeste Tugiühing...

...sai alguse Ludmilla, Elleni, Tiina ja Varje vahvast ideest 1999. a. augustis. Need tublid proudad otsisid üles tol ajal Kuressaare Vanalinna Kooli tiiva all töötanud toimetulekuklassid aadressiga Tallinna tn 64, kuhu tegi pesa ühingu peakorter. Avakoosolekul meid väga palju ei olnud, aga aastatega on liitunud igas vanuses inimesi üle maakonna. Eesmärk tol ajal oli ühineda selleks, et pakkuda üksteisele tuge, saada rohkem teavet puuetest üldiselt, veeta koos meeldivalt aega, pakkuda ühingu liikmetele tegevust. Me oleme sammhaaval liikunud oma eesmärkide täitumise poole, meie noored on avatud, toimekad ja sõbralikud inimesed, kellele meeldib laulda, tantsida, joonistada, voolida, meisterdada. Oleme valmistanud kinke emadele, sõpradele, pidanud jõulupidusid, käinud laagrites ja reisimas, korraldanud oma üritusi Saaremaa erinevates valdades. Meil on käinud päris mitu aastat järjest külas Turu linna samalaadse ühingu inimesed, kellega koos oleme pidanud ühiseid suvepidusid. Turu ühingu eestvedaja Kerttu abiga oleme saanud ratastoole oma ühingu liikmetele.

Aastatega on meist saanud tore, kokkuhoidev ja sõbralik seltskond, kes ei keela üksteisele abikätt. Koos on kergem ja julgem ka unistada!

... Kui aga sõber on, siis raskus lakkab.

Ka paljast teadmisesest, et hästi lähedal
su kõrval keegi käib, sul kohe kergem hakkab,
siis pole hirm ka võõra taeva all.

Kui vahel väldingi ma inimeste kilda,
need ausad mõtted on, mis rändavad mu peas.
Ma tunnen igal pool meid ühendavat silda
Ja tean, et minu koht on inimeste seas.

August Sang

Liia Aavik – juhatuse liige

NB! Täname Maire Peirumaad kes meie naisi ühingu ideeni juhtis



2008. a. lõpus tabas meie tugiühingu peret kaotus. Suri 12. a.

Fidelial.

Kuna 10 tegutsemisaasta jooksul oli kokkupuude surmaga meile esmakordne kogemus, otsustasime 17. jaanuaril k.a. korraldada mälestuspäeva **Fideliale**.

Kohale oli tulnud peaaegu kogu meie sõbralik pere, üle 30 inimese. Päeva alustasime joonistamisega, töid said teha kõik soovijad. Teemaks oli enamasti valitud kodu, lähedased, pildid tulid värvikad ja emotsionaalsed.

Päeva teise poole sisustas Kaarma koguduse õpetaja Hannes Nelis, kes rääkis elukaarest, surmast kui elu loomulikust lõpust, toimetulekust leinaga. Õpetaja Nelisel oli kaasas kitarr, mille saatel esitas hulga väga kauneid laule. Teatavasti aitab muusika inimesi nii rõõmus kui mures. Ühise kohvilaua taga vestlusringis võisid kõik soovijad esitada õpetaja Nelisele teemakohaseid küsimusi, millele ta ka vastas. Vestlusring lõppes Meie Isa palvega.

Tagasiside mälestuspäevale on olnud positiivne.



Liia Aavik



☞ *Vüis küsimust ...*



...Ave Kaalule

☞ 1. Millisena näed oma tulevikku?

Olen selline inimene, kes tegeleb hetkel põlevate asjadega ega tee eriti plaane.

Elult tuleb võtta kõik, mida elu toob, võimalikult palju head loomulikult. Negatiivse peab lihtsalt läbi elama, õppetunnid ära õppima.

☞ 2. Mida selleks ise teha saaksid?

Tuleb tugevdada oma isiksust, arendada oma suhet Jumalaga. Kuid elul on ka praktiline pool, millega hakkama saada. Lühidalt – tuleb elada, mitte vegeteerida.

☞ 3. Kuidas oled seotud SPI Kojaga?

Olen diabeetikuna osalenud mitmetel Koja üritustel. Mitte küll viimasel ajal, sest mul on nüüd juba 3 last ja eraettevõtte.

☞ 4. Mida ütleksid inimestele enda ümber?

Armastage end ümbritsevaid inimesi! Aga ennekõike õppige armastama iseennast just sellisena, nagu te olete. Muidu ei suuda te ka teisi armastada.

☞ 5. Mida tahaksid meie ajalehest lugeda?

Allorganisatsioonide esimeeste sõnavõtte, praktilist teavet oma puuet puudutavate küsimuste kohta, sealhulgas kogemusi. Ajaleht võiks olla informatsiooni levitaja, mis aitaks inimesi kokku tuua.



...Veronika Allasele
(SPIK riiklike teenuste
koordinaator, psühhol.
nõustaja, 30 a psoriaatiline
artropaatik)



☞ 1. Mis tõi sind selle töö juurde?

Agu Sihvkat tsiteerides – et kõik ausalt ära rääkida, pean alustama sellest, kui 1998.a alustasin Eesti Psoriaasi Liidu eeskujul Saaremaa Organisatsiooni loomist. Töö käigus hakkas üha enam tunda teadmiste puudumine just psühholoogia valdkonnas – *kuidas julgustada ja toetada toimetulekut, leevendada ängistustunnet, soovimatut käitumist, kui tegemist on kroonilise haigega või ootamatu olukorraga.*

Ja kui EPI Koda igati toetas minu psühholoogia-õpinguid Tartu Ülikoolis, teadsin kindlalt, et mu edasine töö on seotud puuetega inimestega.

☞ 2. Mida sinu töö sulle annab/on andnud?

Arusaamise, et abivajajaid on palju ja spetsialiste veel väga vähe. Mõistmise, et meeskonnatöös on peidus suur jõud. Teadmised, mida saan kasutada nii ennast kui ka teisi abistades.

☞ 3. Mida saad oma tööga muuta?

Rehabilitatsiooni eesmärgiks on inimese toimetuleku parandamine või kõrvalabi e. toetuse vähendamine. Ja kui meie töö tulemina see õnnestub, siis on muutus aset leidnud.

☞ 4. Kuidas kujutad oma tööd ette ideaalis?

Oleme oma maja inimestega (SPI Kojast) unistanud ühest keskusest, kus on töötoad vajalike seadmetega (erinevad puutöömasinad, tööpingid jm. inventar) ja kus inimestel oleks võimalik pöörduda nii sotsiaaltöötaja, psühholoogi, tegevusterapeudi, füsioterapeudi kui ka eripedagoogi ning näiteks dieediõe ja veel mitme teise vajaliku spetsialisti poole, jah, siis....

☞ 5. Mida oled õppinud inimestelt, kelle heaks töötad?

Olen kohanud uskumatult kannatlikke ja endaga toime tulemisel imelisi võimalusi ning võtteid omandanud inimesi, kes haigustele alla ei anna, vaid elavad koos oma teise "minaga"; kes ei hinda end vähem ega tunne halvemini seetõttu, et neil on puue. See annab jõudu ka enda toimetulekuvõimaluste "kokkutraageldamiseks", nagu vanad saarlased, kes paikasid purje, et see jälle uueks rännakuks heisata.

Koja Kalender *Mis toimus*

20.veebr. tähistati SPI Kojas sõbrapäeva. Ühtlasi avas üritus J. Tuuliku festivali. Saaremaa Rahvateatri näitlejad (pildil L. Kuldsepp, H. Koppel, M. Merivald ja E. Teemus) lugesid Jüri ja Ülo Tuuliku loomingut.



Imekauni luuletusega esinesid Saaremaa Rahvateatri noortestuudio neid.

Täname kõiki esinejaid, organiseerijaid ja osalejaid, ilma kelleta poleks see mõnus koosviibimine teoks saanud.

Mis tulekul

- Igal kolmapäeval kl 18 Allergialiidu „Energeetiline võimlemine“, juhendaja dr. V. Viil
- 3.03 kl 15 Linnavalitsuse infotund SPI Kojas, teemaks puuetega laste hoiuteenus
- 7.03 kl 11 Vaegkuuljate Ühingu kohtumine kõrvaarst dr.Arefjevaga
- 10.03 kl 18 Pimedate Ühingu lugemisõhtu, raamatuid loeb Rahvateatri näitleja E. Teemus
- 29.03 Arengupuuetega In. Tugiühingu koosolek "Aastapäeva ürituste planeerimise arutelu"



Õnnitleme!

23.02 autasustati Eda Põldu Saare Maavalitsuse teeneteplaadiga



Õnnitleme!

2.03 valiti SPIK üldkoosolekul SPI Koja uueks juhatajaks Jane Kilumets



Ootame ettepanekuid...

... selle kohta, mida soovite meie ajalehest lugeda



Toimetuse info:
51 355 31
doris66@hotmail.ee
Doris Peucker