



Saarekoda

Ajaleht ilmub igakuu 5. kuupäeval

Nr. 100

Aprill 2017

Tänases lehes:

„Saarekoda“ nr.100 - lk.1

Õnnesoov - lk. 2

Diabeediseltsi info - lk. 2

„Herbaatika võimalused

enesetervendamisel“- lk.3

Õigusabi - lk. 4

Kogemusnõustamine-lk.5

Projektiinfo - lk. 5

Koja info - lk. 6



Loe ajalehte „Saarekoda“

SPIK kodulehel

www.saarekoda.ee



Ootame kaastöid



Toimetuse info:

Doris Peucker

51 355 31

doris66@hotmail.ee

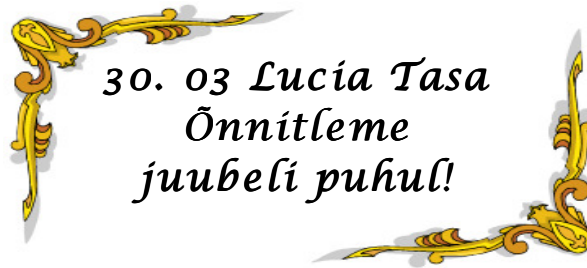


***Palju õnne,
“Saarekoda”!***

Saaremaa PIK infoleht „Saarekoda“ ilmub alates 2009. a. veebruarist kord kuus. „Saarekoja“ kõiki numbreid saab lugeda SPIK kodulehel, lisaks ilmub ajaleht ka paber kandjal, et seda võiksid lugeda ka need, kel puudub arvutite või interneti ligipääs.

SPIK oma ajaleht on vajalik eelkõige selleks, et Saare maakonna puuetega inimesed, nende lähedased ning puuetega inimeste elu-oluga seotud inimesed saaksid võimalikult palju informatsiooni Saaremaa PIKojas toimuva kohta, ajalehes kajastatakse puuetega inimesi puudutavaid seadusemuudatusi, tutvustatakse võimalusi oma elukvaliteeti parandada jms. „Saarekoda“ on ka suurepärase koht, kus Saare maakonna puuetega inimesed saavad oma kirjutisi avaldada.

Saaremaa PIK infoleht „Saarekoda“ ilmumist on erinevate projektide kaudu toetanud Kodanikuühiskonna Sihtkapital, Hasrtmängumaksu Nõukogu ja SPIK.



Eesti Diabeedi Seltsi Saaremaa Osakonnal uus esimees



*Pildil Ave Kaal
Eesti Diabeediseltsi
hooaja pidulikul avamisel
Tallinna Lillepaviljonis*

16. märtsil oli Eesti Diabeedi Seltsi Saaremaa Osakonna üldkoosolek, kus valiti ühingu uueks esimeheks Ave Kaal.

Ave on diabeeti põdenud lapseeas, seega on tal piisavalt kogemusi, mida inimestele jagada.

„Kuna olen diabeediga elanud suurema osa oma elust, olen selle haiguse ja tema tekkepõhjuste kohta palju uurinud ja õppinud ning ka isiklike kogemuste põhjal tähelepanekuid teinud.

Minu soov ühingu esimehena on tõsta inimeste teadlikkust, et nad ise oma valikutega selle haiguse tüsistusi edasi lükata ja/või leevendada saaksid ja haigusest hoolimata võimalikult kaua täisväärtuslikku elu nautida saaksid. Diabeet on elustiil, mitte kannatusterada!“

18.aprillil kell 18 toimuval ühingu kokkusaamisel plaanib Ave pikemalt puudutada seedimisest, mis on meie kõigi hea enesetunde seisukohast ülioluline teema. Seega on üritusel oodatud kõik inimesed, kes endast hoolivad!

MTÜ Saaremaa Vähiühing kutsub õppima:

**Loodusterapeut Irje Karjuse loeng
teemal "Herbaatika võimalused
enesetervendamisel. Immuunsüsteem.
Närvisüsteem"**

**Loeng toimub 27.04.17 kell 17.00
GO SPA Gotlandi seminariruumis**

Teemad:

- ✓ Immuunsüsteemi toetav Herbaatika.
- ✓ Immuunsüsteemi toimimist häirivad tegurid.
- ✓ Milliseid enesetervendusviise kasutada.
- ✓ Toetavad taimed ja nendest tehtud taimerohud.
- ✓ Stressorid ja nende mõju organismile.
- ✓ Bioenergeetilised võimalused enesetervendamisel.
- ✓ Närvisüsteemi ja unerahu toetav Herbaatika. Tasakaalustavad ja rahustavad taimed.
- ✓ Elujõudu ja elurõõmu toetavad taimed...
- ✓ Sobiva taime ja taimeravi meetodi valimine.

Loengu kestus: 2-3 tundi

Võimalik kaasa soetada tervisetooteid Looduse Varasalvest.

Loeng on MTÜ Saaremaa Vähiühing liikmetele tasuta, teistele on osalustasu 3.-
€. Loengu toimumist toetab Eesti Vähiliit.



Oluline info!

Alates k.a. aprillikuust võtab Saaremaa PIK-is iga kuu viimasel reedel vastu juriidiline nõustaja.

Esimene nõustamispäev on 28.aprill kell 12.00

Teenus on sihtgrupi jaoks tasuta.

NB! Õigusnõustamiseks on vajalik eelregistreerimine SA Õigusteenuste Büroo telefonidel: 601 5122 või 53 850 005 (SMS).

Vajadusel on võimalus kasutada nõustamisprotsessis viipekeeletõlki.

Tasuta õigusnõustamine erivajadusega inimestele üle Eesti

Eesti Puuetega Inimeste Koda (EPIKoda) koostöös sihtasutusega Õigusteenuste Büroo (ÕTB) alustab aprillist 2017 õigusnõustamise teenuse pakkumist keskmise, raske või sügava puudega inimestele. Erivajadusega isiku elukondlike õigusküsimuste lahendamiseks võivad sihtgrupi esindajatena nõustamisele pöörduda ka sihtgrupi hooldajad või pereliikmed.

Teenuse eesmärgiks on tagada erivajadustega isikutele õigusnõustamine ja abistamine igapäevasel ametiasutustega suhtlemisel ning asjaajamisel.

Õigusabi tagatakse elukondlike õigustmurede lahendamisel: võlad, eluase, pereasjad, töoasjad, toetused jms. kohtumisega õigusnõustamisega (vajadusel ka veebisilla vahendusel (Skype)), õigusinfot saab küsida telefonitsi ja veebinõustamise teel.

Õigusnõustamise teenust pakutakse 15-s ligipääsetavas nõustamiskohas üle Eesti koostöös maakondlike puuetega inimeste kodadega.

Täpsem info teenuse kohta on leitav EPIKoja veebilehelt:
<http://www.epikoda.ee/tegevus/oigusnoustamine>

Lisainfo: Tauno Asuja, Eesti Puuetega Inimeste Koja peaspetsialist,
tel: 661 6614, e-post: tauno.asuja@epikoda.ee

Õigusnõustamise teenust rahastab Justiitsministeerium.

Kogemusnõustajate koolitus Saaremaa Puuetega Inimeste Kojas



Saaremaa PIK-is on käimas Lääne-Eesti ja saarte inimestele suunatud kogemusnõustajate koolitus, mille korraldajaks on Tartu Ülikooli Ühiskonnateaduste instituut eesotsas Tartu Ülikooli lektori ja kogemusnõustajate koolitaja Dagmar Narussoniga. Koolitus toimub Saaremaal märtsist juunini 2017.a., mil kutsetunnistuse saab 13 kogemusnõustajat Lääne- ja Saaremaalt.

Kes on kogemusnõustaja? Mis on kogemusnõustamine? Dagmar Narusson, kogemusnõustajate koolitaja, Tartu Ülikooli lektor Dagmar.Narusson@ut.ee Kogemusnõustaja on inimene meie hulgast, kogukonnast. See on inimene, kes on teinud läbi oma elus pika teekonna kogedes keerulist(si) olukorda(i), mõistnud kriiside olemust ning inimese läbielamiste, mõtete, erinevate tunnete, sh üksiolemise kogemust kõige selle keskel ja teab, kuidas inimene võib ja saab vaatamata kõigele kogeda paranemist, taastumist ja arengut läbi oma kogemuse läbitöötamise protsessi.



Projektiinfo:

**Projekti „Tagatud turvalisus“
raames algas Saaremaa PIK
ahjude renoveerimine**

Projekti toetab Kohaliku omaalgatuse programm 2016



RAHANDUSMINISTEERIUM



KÜSK Kodanikuühiskonna Sihtkapital

REGIONAALARENGU TOETUSEKS

Koja info

Kuulmisnõustaja vastuvõtt SPIK ruumes neljap. kl 13–15 ja reedel kl 11–13
Samadel nädalapäevadel ja kellaaegadel konsultatsioon telefonil 45 55 697

INVABUSS ETTETELLIMISEL (võimalusel 2 tööpäeva)
Tellimusi võtab vastu dispetšer Lea Kruusmägi mob.: 58 242 318 või kolmapäeviti kell 10.00-15.00 ka lauatelefonil 45 55 697.

Lisaks saab tellimusi esitada tööpäevadel ka SPIK üldtelefonil 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

Massaaž kokkuleppel, massöör Anneli Lõhmus tel.: 56 93 70 84

TOITUMISALASE NÕUSTAMISE LOENGUD – lektor Antti Kukkelä.

Soovijail anda teada saarekoda@gmail.com

Võimlemine Toomas Kasemaa juhendamisel SPIK saalis esmaspäeviti kl 18

Kaasa võtta isiklik võimlemismatt, korra tasu on 3.- (2.- juhendajale, 1.- majale).
Küsimused oodatud tel 45 33 260.

Kuressaare linnavalitsus pakub puuetega inimestele **tasuta ujumise võimalust**
treeneri juhendamisel KG ujulas **igal pühapäeval kell 15.00-16.00**

NB! Neil, kes vajavad ujuma minemiseks transporti,
palume sellest teada hiljemalt neljapäeval tööpäeva õhtuks
telefonil 45 50 559 või 52 77 734

MTÜ Saaremaa Vähiühingu **TEABETUBA Patsientidele ja nende lähedastele**

Kuressaare Haiglas Aia 25, D - korpuse 2. korrusel, kab. nr. 234/D2156

Avatud T ja N 9 – 12, tel.: 58 85 5235, 54 51 2202

E-post: saare.vahiuhing@gmail.com, siiri.rannama@gmail.com

7.04.17 kell 11.00 Saaremaa Pimedate Ühingu volinike koosolek

12.04.17 kell 17.30 - 19.00 Eesti Allergialiidu Saaremaa Ühenduse

kokkusaamine

18.04.17 kell 18.00 Eesti Diabeedi Liidu Saaremaa Seltsi kokkusaamine

20.04.17 kell 11.00 OÜ Tervise Abi teabepäev

27.04.17 kell 17.00 loodusterapeut Irje Karjuse loeng teemal „Herbaatika võimalused enesetervendamisel - immuunsüsteem, närvisüsteem“.

Loeng toimub GO SPA Gotlandi seminariruumis.

Loeng MTÜ Saaremaa Vähiühing liikmetele tasuta, teistele osalustasu 3.- €

Loe lähemalt lk. 3

28.04.17 kell 12.00 võtab Saaremaa PIK-is vastu juriidiline nõustaja.

Eelregistreerimine 601 5122 või 53 850 005 (SMS)

Loe lähemalt lk. 4