



Saarekoda

Ajaleht ilmub iga kuu 5. kuupäeval

Nr. 33

September 2011

Tänases lehes:

Sõnum toimetajalt lk. 1

KYSK info lk. 2

Teraapiakoolituste

kokkuvõte lk. 3 – 4

Väike poiss

palub abi lk. 4

Intervjuu Kuressaare LV

sotsiaaltöö abilinnapea

Argo Kirsiga lk. 5

Koja kalender,

õnnesoovid,

teated lk. 6



Ootame kaastöid

ja ettepanekuid



Toimetuse info:

Doris Peucker

51 355 31

doris66@hotmail.ee



Tegevustoa rühma kompositsioon „Sügis“

Kallis sõber!

Ja käes ta ongi, see esimene kuldne sügisekuu. Siiski võimutseb teoreetiliselt veel suvi ja pargipingil on kohati päris mõnusalt soe istuda, kui Sul õnnestub vihmahoogude vaheaegadele pihta saada või kui tuul Sind ära ei puhu...

Ma ei tea, kuidas Sinuga on, kallid Sõber, aga mina tunnen küll – ilmselt on see kooliaasta algusega seotud – vastupandamatut soovi uuesti õppima minna. Aga see tahtmine on ju ometi hea! Seepärast soovin samasugust tahtmist meile kõigile ja püsivust oma tahtmine ka teoks teha!

KÜSK INFO



KÜSK projekti raames toimusid Suvekoolis teraapiakoolitused teemadel „Tunded ja emotsioonid muusikas“ Veronika Allase juhendamisel ja „Värvid ja kujundid“ Juta Levini juhendamisel. Koolitustel osales kokku 18 inimest.



Saaremaa Puuetega Inimeste Kojas on käimas projekt **„Tugev organisatsioon – võrdväärne koostööpartner“**

Projekti põhieesmärgiks on Saare maakonna puuetega inimeste organisatsioonide tegevusvõimekuse suurendamine

Lisaks organisatsiooni eduka toimimise tagamisele on projekti üheks oluliseks osaks **koostöö arendamine kohalike omavalitsustega** ning võrdväärne toimimine ka teiste MTÜ-dega, et olla jätkuvalt arvestatav koostööpartner ühiskonnas.

Puuetega Inimeste organisatsioonide esindajad soovivad tutvustada oma tegevust ja ootavad kohtumisele Kihelkonna, Lümanda, Salme ja Mustjala valla sotsiaalkomisjonide liikmeid, puuetega inimesi, pereliikmeid ja kõiki huvilisi. Kokkusaamine toimub 27.09.11. kell 16.00 Kihelkonna Kultuurimajas. Kindlasti on oodatud teie poolsed küsimused ja mõtted.

Lisainfot saab e-mail saarekoda@hot.ee



KÜSK projekti raames on organisatsioonijuhtidel võimalus osaleda individuaalsel arvutikoolitusel. Info ja registreerumine tel. 53 443 692 (projektijuht Marju Saar) või saarekoda@hot.ee.

Projekti rahastab Kodanikuühiskonna Sihtkapital



Ajalehe väljaandmist rahastab
Kodanikuühiskonna Sihtkapital



Suvekoolis toimunud teraapiakoolituste kokkuvõte

Tunded ja emotsioonid muusikas

Veronika Allas

Tänapäeval ei kahtle enam keegi muusika mõjus inimese psüühikale.

Põhjalikumalt hakati uurima muusika kui teraapiavahendi kasutamist 20. sajandi 40-50-tel aastatel Ameerikas. Erinevate katsete ja uuringute tulemusena on tõestatud, et muusika mõjutab ka inimese südame tööd, vererõhku, hingamissagedust, muskulaarseid reaktsioone. Muusikat kasutades on võimalik muuta meeleolu, vähendada ängistust ja stressi. Kuigi inimene on pinges või isegi masenduses, ei teadvusta ta tihti seda endale. Muusika õige kasutamise korral on võimalik negatiivsetest tunnetest vabaneda. Muusika mõju inimesele on psühhofüsioloogiline – lõõgastumine toimub efektiivsemalt. (Aldridge, 1993; Priestly, 1975).

Oluline muusikateraapia puhul on see, et inimene ei pea oma probleemi või murest rääkima, sest see on tihti väga raske - ta võib seda teha sellise piirini nagu ise soovib. Muusikateraapia toimimiseks on vaja kolme osapoolt: KLIENT – MUUSIKATERAPEUT – MUUSIKA (A. Pehk, 2010).

Teraapias on võimalik kasutada väga erinevaid vahendeid, kuid meie gruppitöös valisin neist muusikas liikumise. Erinevate helindite saatel oli igaühel võimalus näidata oma emotsioone ja tundeid liikumise kaudu.

Peale tegevust analüüsisime kogetut ja tajuelamusi. Kuna enamusel oli taoline kogemus esmakordne, siis oldi imestunud naudingust, mida tegevuse tulemusena saadi. Veel tõdesid osalejad, et “muusikamaitse” muutub inimese elueas korduvalt ja üllatab teinekord meid ennastki.

Normaalsuse printsiipi järgides leidsime kokkuvõttes, et üsna loomulik on *heavy-metal*i ja *rock*'i vahele kuulata mõni *country* stiilis lugu või hoopis Mati Nuudet või siis Liisi Koiksoni.

Lõpetuseks üks Austraalia aborigeenide tarkusetera – „Kõigepealt loodi naine. Maailm sündis tema laulust.“

Värvid ja kujundid

Juta Levin

Värviteraapias on passiivseid ja aktiivseid meetodeid. Passiivsete hulka kuulub näiteks värvilise valgusega või interjööri mõjutamine või mingile kindlale värvusele keskendumine. Aktiivne tegevus on



Ajalehe väljaandmist rahastab
Kodanikuühiskonna Sihtkapital



värvimeditatsioon või aktiivselt värvidega tegelemine (maalimine, joonistamine) (M.Tamm, 1999).

Oma teraapiatunnis kasutasin aktiivset meetodit, siidimaali. Siidimaal ei nõua erilist kunstiannet ega suurt kogemust. Siidile on lihtsam joonistada kui paberile, see ei ebaõnnestu kunagi. Siidimaaliks nimetatakse looduslikust siidist kangale maalimist värvilahusega, mis kantakse kangale otse pintsliga. Maalitakse auruga kinnituvate värvidega.

Siidimaal on alguse saanud Vana-Hiinast, Chou dünastia ajast u. 3000 aastat tagasi. Laiemalt tuntud tehnikatest meenutab see akvarellimaali. Olemuselt jääb siidimaal maalikunsti, tekstiilikunsti ja moekunsti vahepeale

(<http://www.online.ee/~laanemaa/kursused/tehnika/siidimaalitehnika.html>). Iga siidimaal on ainulaadne ja jäljendamatu.

Teraapiatunni esimeses pooles püüdsid osalejad värvidega siidile kanda oma hetketunnet, emotsiooni. Tunni teises pooles tegime vestlusringi, kus igaüks sai tehtut analüüsida, kirjeldada – Miks just sellised värvid? Mida püüti kujutada? Mis tunne oli oma tunnet maalida? Kas tuli nii välja nagu plaanitud? Mis läks valesti, mis pidi teisiti olema?

Teraapiatundidest jäi kõlama mõte, et meie maakonnas võiks olla üks taoline koht, kus end aeg-ajalt “maha laadida”, kas siis läbi muusika- või värvidemängu.



Meile saabus järgmine kiri Kaie Rõõm-Laanetilt:



Väike poiss palub abi.

Edastan väikese Saaremaa poisi Oskari mure...

Oskaril (1a. 4k. vanune) on kaasasündinud jäsemete väärareng ning diagnoosiks on FATCO sündroom. Oskarit on opereeritud mitmel korral. Eesti proteesimeistritele tekitab Oskarile proteeside valmistamine suuri raskusi, kuna neil puudub vajalik kogemus.

13.07.2011 käis Oskar koos emaga Saksamaal Heidelbergi ülikooli kliinikumis dr F. Braatzäi vastvõtul. Arsti sõnul on hetkel esmatähtis, et laps saaks hakata käima, mis on tema arengule hädavajalik, kuid selleks on Oskaril vaja spetsiaalseid proteese, mis täidaks oma eesmärgi. Saksamaal oldi igati valmis Oskarile vajalikud proteesid valmistama.

Seoses eelnevaga oleks vaja materiaalist toetust Saksamaal Oskarile spetsiaalsete proteeside valmistamiseks, et laps saaks normaalselt käima õppida, mis on tema arengule hädavajalik. Proteeside minimaalne valmistamisaeg on kolm nädalat ja see aeg tuleb kohapeal olla.

Oskarit on võimalik toetada: Nordea a/a: [17003052789](https://www.nordea.ee)

Oskari ema, Maarja Kadariku telefon: 56 667589



Ajalehe väljaandmist rahastab
Kodanikuühiskonna Sihtkapital





Kolm küsimust Kuressaare Linnavalitsuse sotsiaaltöö abilinnapea Argo Kirsile

1. Kuidas puuetega inimeste organisatsioonid saavad omavalitsuse töös kaasa aidata puuetega inimeste heaolu kujundamisel?

Puuetega inimeste organisatsioonidel on võimalik üksikisikust tugevamalt tähelepanu juhtida nendele tööloikudele, mis vajaks enam panustamist. Hea, kui selline tähelepanu juhtimine toimub protsesside kavandamise etapis. Näiteks linna arengukava koostamise ajal või lühemas perspektiivis järgmise aasta eelarve koostamisel. Praegu on Kuressaare linnal just selline aeg, kus eelhimetatud protsessid on käimas. Seega kutsun kõiki organisatsioonide liikmeid esmalt omakeskis arutlema, mis on need arengud, mida lähiaastatel soovime oma linnas näha, ning seejärel juba organisatsioone kõige olulisematest nendest ka linnavalitsusse teada anda. Kuna arengukava koostamise käigus on linnas kavas läbi viia ka küsitlus, siis kutsun kõiki aktiivselt ka selles osalema.

Kui veel küsimuse juurde tagasi tulla, siis kahtlemata parandab juba organisatsioonide olemasolu koos võimalusega mure või rõõmuga sinna pöörduda puuetega inimeste heaolu. Mida aktiivsemad on organisatsioonid, mida energilisemad on sinna etteotsa valitud juhid, seda suurem tulu tõuseb sellest nii organisatsiooni liikmetele kui puuetega inimestele laiemalt.

2. Mis tundub hetkel Teie töös kõige raskem?

Sellist raskust, mis eraldi väljatoomist vääriks, ei olegi. Ja ka möödunud aastatest on meenutada ikka kordaminekuid, mitte niivõrd takistusi, mis nende elluviimisel siiski kogu aeg on suuremal või vähemal määral tee peal seisnud.

3. Kuidas saab omavalitsus kaasa aidata puuetega inimeste organisatsioonide tegevuse hoogustamisele?

Sisulise töö osas minu arvates linnavalitsusel erilisi kaasaaitamisvõimalusi ei ole – see sõltub ikka konkreetsete organisatsioonides olevate inimeste motivatsioonist, ideedest ja tahtest. Vormilises osas on linna võimuses panustada tehniliste võimaluste loomisesse. Et oleks ruum(id), kus koos käia, et need ruumid oleks meeldivad ja ka inimestele sobivad. Lisaks võimaluste tagamine nendele ruumidele juurdepääsuks. Leping Saaremaa Puuetega Inimeste Kojaga on kindlasti siin üheks näiteks. Lisaks ka näiteks hiljutine Invaühingu toetamine nende hoone korrastamisel ja bussiliini muutmine ning bussipeatuse toomine Koja ette.





ÜLESKUTSE!

Taas on kõigil meeldiv võimalus osaleda **omaloomingu näitusel**.

Ootame proosat, luulet, joonistusi, maale, fotosid, muusikateoseid... – kõike!

Teemade ring on piiramatu!

Tähtaeg on 30. september 2011. Tööd saata SPI Koja aadressil: Pikk 39, 93812 Kuressaare

või e-mailile: saarekoda@hot.ee.

Kirjutised avaldame meie ajalehes ja kodulehel, kunstiteoseid ja käsitöid saab imetleda näitusel SPI Kojas.

Koja Kalender

Mis tulekul

Kuulmisnõustaja vastuvõtt SPIK ruumes **AINULT** neljapäeviti
kell 13 – 15

27.09 väljasõiduga koolituspäev organisatsioonijuhtidele Kihelkonna valda. Väljasõit toimub 27.septembril SPIK hoovist kell 15.15. Palun kindlasti osalemiseks registreerida 16.septembriks.

8.09 Aleksander Liik
Õnnitleme
juubeli puhul!

Raigo Klütsnik!
Täname Sind südamest,
et oled Saaremaa PIK 'i
tööle igati kaasa
aidanud!

20.09 Paul Liiv
Õnnitleme
juubeli puhul!



Ajalehe väljaandmist rahastab
Kodanikuühiskonna Sihtkapital

