



Saarekoda

Ajaleht ilmub iga kuu 5. kuupäeval

Nr. 51

Märts 2013

Tänases lehes:

Sõnum toimetajalt - lk.1

Vajalik info - lk.2

EPSoL taastusravi-
konverents - lk.2-3

Puuetega inimeste
spordisaavutused:

Murray Halberg - lk.3-4

Vana mees tahab
rahu 3.osa - lk. 5

Koja kalender; õnne!-lk.6



Ootame kaastöid

ja ettepanekuid



Toimetuse info:

Doris Peucker

51 355 31

doris66@hotmail.ee



Kallis Sõber!

Lausa uskumatu, kuidas kevade ootus kogu loodust mõjutab! Ja kui hoolega tähele panna, märkad toredat või naljakat igal pool.

Minul õnnestus näiteks ühe varblase käest sõimata saada, kui minu koer liiga kaudu „tema“ põõsa juures nuuskis. Väike sulekerasõna otseselt mõttes „viskas mu oma territooriumilt välja“!

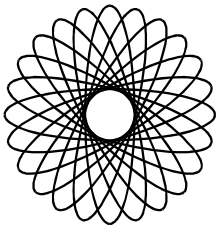
Kord jälle jälgisin huviga, kuidas üks vabalt luusiv kass hüppas esimese korruse rõdule, kus aknalaua päikese käes peesitas kohev kodukass, peletas tolle minema ja asus aknast sisse piidlema – kogu kehakeel ütlemas: laske mind sisse ja andke mulle süüa! Ilmselt lootes, et pererahvas kassivahetust ei märka...

Siit Sulle ka üleskutse, Kallis Sõber – otsi lustakaid lugusid ja saada need meie ajalehte, nii teeme koos oma elu värvikamaks!



 **VAJALIK INFO:**

28. veebr. 2013 toimunud Eesti Pimedate Liidu üldkogul valiti alates 2. apr. 2013 kuni praeguse EPL esimehe Eero Tõniste asemel uue esimehe valimiseni (oriendteeruvalt augusti alguseks) EPL esimehe kohusetäitjaks Ago Kivilo.



EESTI PSORIAASILIIIT

kutsub

TAASTUSRAVI- KONVERENTSILE

EPsoL

Eesti Psoriaasiliit ootab Teid taastusravikonverentsile, mis toimub **30. - 31.märtsil 2013** Kuressaares Meri SPA-s aadressil Pargi tn.16.

PÄEVAKAVA:

30. märts

12.00 – kohalesaabumine, registreerimine, majutamine, protseduurid ajagraafiku alusel (2 päeva jooksul): 1. Soolakamber ja 2. Ürdivann või osokeriit kätele (nr.2 protseduuri valikust palume teatada).

13.00 – lõuna

14.00 – “Keha ja meele koostöö” – *dr. Kaja Sepp, perearst.*

Lektor räägib meile uudsest teemast, keha ja meele koostööst.

15.00 – “Krooniliste haigete taastusravivajadused perearsti pilgu läbi” – *dr. Madis Veskimägi, perearst. Arsti mõtted meie taastusravivajadustest. Hiljuti ilmunud teatmiku “Perearsti nõuanded” esitus.*

16.00 – “Psoriaasahaigete individualiseeritud ravi tulemuslikkusest” – *dr. Elle Elberg, Tartu Ülikooli arstiteaduskonna emeriitdotsent, arst-dermatoveneroloog. Teave psoriaasahaige individualiseeritud ravist ja sellest, millist rolli mängivad ravi tulemuslikkuses patsiendi ja arsti hea koostöö ning patsiendi panus.*

17.00 – “Taastusravi ja kosmeetika” – *uute kosmeetikatoodete lühitutvustus*

17.30 – traditsiooniline loterii

18.30 – õhtusöök

19.30 – 21.00 toimub kõrval asuva Rüütli SPA Veekeskuse külastus.

31.märts

08.00 – hommikusöök



09.00 – “Taastusravi eile ja täna” – dr. *Helvi Koppel*, AS *Kuressaare Sanatoorium vanemarst. Ülevaade taastusravist läbi aegade ja tänapäeval. Võimalusel tutvume Meri SPA-s pakutavate taastusraviteenuste praktilise küljega.*

10.15 – linnaekskursioon Veronika Allase juhendamisel

12.00 – tagasitulek Meri SPA'sse, tubade vabastamine ja lõunasöök

13.00 – “Krooniliste haigete diskrimineerimine töökohas” – pr. *Evi Ustel-Hallimäe*, *Lääne Tööinspeksiooni töövaidluskomisjoni juhataja. Krooniliste haigete töökohas asetleidvad diskrimineerimise näited ja sotsiaalse tõrjutuse probleemid, tööealise elanikkonna ravivajaduste küsimused.*

14.30-15.00 – konverentsi kokkuvõtted

Konverentsi osavõtutasu liidu liikmetele on **37€**, teistele **48€**. Osavõtutasu tuleb maksta Eesti Psoriaasiliidu arveldusarvele nr.10052032580002 SEB pangas või sularahas kassasse. Saaremaal elavatel osalejatel palume leppida osavõtutasu suhtes eraldi kokku.

Lisainfo ja registreerimine tel. 5052455 (Georg Jurkanov) või e-mailil: georg.jurkanov@gmail.com.

Registreerimise viimane tähtaeg on **22.märts 2013**.

Teie aktiivsele osavõtule lootes,

Eesti Psoriaasiliidu juhatus



Puuetega inimeste spordisaavutused läbi aegade Murray Halberg – legend tahtejõust ja visadusest

2.september 1960, Rooma olümpiastaadion. Alanud on olümpiamängude 5000 meetri finaaljooks. Kellegi ei saa märkamatuks jääda üks mustas spordisärgis jooksja, kes erineb teistest nii välimuse kui jooksustiili poolest. Mehe parem õlg töötab kahekordse energiaga, vasak aga on peaaegu liikumatu, see on märgatavalt peenem, kərbunud.

10 aastat tagasi sai 17-aastane Uus-Meremaa noormees Murray Halberg, tollaegne oma kooli sporditäh, ragbimängus raske õla- ja selgroovigastuse, mille tõttu vasak käsi muutus halvatuks. Pärast kahte operatsiooni ja nelja kuud haiglas väljus ta sealt kərbunud õlavarrega.



Aegamööda hakkas noormees peale pikka aega liikumatult lamamist käimist harjutama. Püsivus ja tahtejõud tulid appi. Ainult vasak käsi jäi liikumatuks. Pallimängudega tuli hüvasti jätta, vasakukäelisena tuli nüüd paljugi ümber õppida ja parem käsi pidi tööle hakkama kahe eest. Kuid sporti Halberg ei jätnud, hakates tegelema jooksmisega. Ja justkui oma kehava trotsiks seadis ta endale kõige suuremad spordisihid. Ka kooliõpetajana, kellena ta nüüd töötas, tundis ta kohustust olla eeskujuks ning sisendada elu- ja tahtejõudu nii mõnelegi noorele vigastuse või haiguse ohvrile.

5000 meetri jooksu olümpiafinaalis on läbitud 3700 meetrit. Kõigi üllatuseks teeb seni võistlejaterivi lõpus püsinud omapärase jooksustiiliga mees tugeva vahespurdi ja saab teiste ees ligi 30-meetrise edu. Kuidas ka teised püüavad, ei suuda nad seda vahemaad enam tasa teha. Unistus on täitunud. Murray Halberg lõpetab jooksu olümpiavõitjana.



Halberg osaleb olümpiamängudel ka neli aastat hiljem, saavutades seal hinnatava seitsmenda koha, kuid süvenev suhkruhaigus sunnib teda aktiivse sportimisega hüvasti jätma. Kuid mitte spordiga. Juba 1963.aastal on ta asutanud Halbergi Puuetega Inimeste Spordi Fondi (*Halberg Disability Sport Foundation*), mis toetab füüsilise puudega lapsi ja noori, võimaldamaks neil tegeleda spordiga. Fond, mille visiooniks on Murray Halbergi sõnad: „Kõigil noortel, sõltumata nende võimetest, peab olema võrdne võimalus parandada oma elu spordi kaudu – ei ole erandeid!“, tegutseb edukalt seniajani.

Murray Halberg tõsteti aastal 1988 rüütliseisusesse, mis andis talle õiguse kanda tiitlit *sir*. 2008.a. juunis omistati talle Uus-Meremaa kõrgeim autasu – Uus-Meremaa orden (*Order of New Zealand*) - tema enam kui 50 tööaastase tegevuse eest sportlaste ja puuetega lastega.

koostanud Avo Levisto

Vana mees tahab rahu

Ülo Voltri mõtisklusi

3.osa

Jah, Juta oli tõesti Avo ainuke tütar. Hea, et Elo talle sellegi kinkis.

Täna oli tõesti esimene tõeline suvekuum ja päikeselõõseline päev. Kusagil vasakul aianurgas ploomipuude ja marjapõõsaste varjust kostus justkui ööbiku laksutamist. Või oli see ehk muustrastas. Nemad ka ju oskavad teisi linde nii sarnaselt jäljendada.

Olgu pealegi. Avo tundis, et saagu mis saab, kuid nüüd oli tarvis kuidagi oma mõtted korda seada ja nad ühte puntrasse sättida ning Elole ja Jutale soravalt kõik südame pealt ära rääkida. Avo nõjatus seljaga mugavalt vastu oma istumise seljatuge ja jäi mõttesse.

Kõik läks kui lepase reega. Sest minu töökaaslasel Harril oleks olnud justkui kõik varem kuni üksikasjadeni valmis mõeldud. Nüüd kümneid aastaid hiljem selle peale siin alles lehte puhkevas sirelipõõsas niimoodi järgi mõteldes, ei oskagi enam muud mõtelda, kui et eks saatus nii tahtnud. Kui Harri uus kallim talle külla sõitis, oli Harri juba eelnevalt Avot palunud, et nad koos Tamaarale lennujaama vastu läheksid, ja et Tamaara ööbiks Avo juures. Miks Avo selle kõigega nõusse jäi, ei tema sellest aru saanud. Nojah, oli tal ju vaba tühi eluruum ja ise ta oli samuti tubli elanik.

Ei meeldinud Avole see juudi soost daam. Välimusel polnud tal viga – sihvakas, habras ja kena. Väljendas ennast viisakalt. Kuid oli kaks 'pisiasja', mis Avole üldse ei istunud – Tamaara kasutas söögiks rohkelt küüslauku ja esimese hooga ta seda teist asja ei märganudki, see oli liiga rohke karvakasv. Eriti säärtel. Ja mõne aasta pärast ka mujal.

Juhtus nõnda, et Tamaara tuli Harrile Avo juurde paariks päevaks külla. See vist oli neljapäev. Samal õhtul tuli ka Harri. Istuti, aeti juttu ning Avole tundus, et Tamaara tunneb ennast tema juures täitsa kodusena.

Ja siis jutu sees Harri hakkas ääri-veeripidi rääkima, kuidas Tamaara saaks seni, kuni Harri oma naisest jõuab lahutada, Eestisse jääda. Ta olla seda asja uurinud ja leidnud, et ainukene võimalus olla, kui tema, Avo, võtaks kätte ja formaalselt Tamaaraga abielluks. Seni, kuni tema perekonnaasjad korda ajab, siis Tamaara lahutab Avost ja nad ise abielluvad. Temal olla ühes külanõukogus juba asja uuritud ning kokku lepitud, selline fiktiivne abielu võiks kesta kõigi rohkem mõni kuu.

Harri kurtis, et tema noorik ei tahtvat anda nõusolekut lahutuseks ja seetõttu kohtus käimine võtvat rohkem aega. Kuid Harri olla täitsa kindel, et kohus tema palve rahuldab, sest põhjus olla väga mõjuv. Nimelt ta olla juristidega konsulteerinud. Kui kohtus tõendada, et paar omavahel suguliselt ei sobi, siis nõukogude kohus ei näe leppimise võimalust.

järgneb



Koja Kalender

Mis tulekul

Kuulmisnõustaja vastuvõtt SPIK ruumes **AINULT** neljapäeviti kell 13 – 15
Esmaspäeviti kell 18 võimlemine T.Kasemaa juhendamisel

19.03 kl 11 – 16 Kuulmisrehabilitatsiooni keskus Tallinnast

20.03 kl 11 – 13 Eesti-Šveitsi
koostööprogrammi Vabaühenduste Fondi ja
Kodanikuühiskonna Sihtkapitali poolt
rahastatava projekti

**"KUULMISNÕUSTAMISE TEENUSE
ARENDAMINE SAARE MAAKONNAS"**

raames toimuv ümarlaud

21.03 kl 11 HMN / Lions Kuressaare /
SPI Kultuuriühing "Möte" koostööprojekti

**"SPORT VÕIB SAADA ELU
MÕTTEKS"** raames toimuv spordipäev

Kuressaare Spordikeskuses.

Palume ette registreerida 19.märtsiks tel: 45 55697 või

e-mail: saarekoda@hot.ee

23.03 kl 12 - 15 MTÜ Saaremaa Vähiühingu sünnipäev

Kõik huvilised on oodatud. Info: saare.vahiuhing@gmail.com

Tel: 54512202 Kairit; 5105752 Viivian.

30.03 ujumine KG ujulas – **kl 12** täiskasvanud, **kl 13** lapsed

30. – 31.03 Eesti Psoriaasiliidu korraldatud **Taastusravikonverents**
Meri SPA-s (loe lähemalt lk. 2-3)

