



# Saarekoda

Ajaleht ilmub iga kuu 5. kuupäeval

Nr. 56

August 2013

## **Tänases lehes:**

Vahel suvel...- lk. 1

Saaremaa PIK

sai uue välisilme- lk. 2-3

Mõtelda on

mõnus - lk. 2-5

Tandemitüdrukud - lk. 5

Teated,

Õnnesoovid - lk.6



Ootame kaastöid

ja ettepanekuid



Toimetuse info:

Doris Peucker

51 355 31

[doris66@hotmail.ee](mailto:doris66@hotmail.ee)



*Sandaleti suvi*

## ***Vahel suvel...( näiteks Jõulumäel :) )***

Vahel suvel ka sandalette ei kanta  
käid ja muru paitab su kanda  
Koos sõpradega igav ei hakka  
laula, puhka, spordi või matka

Ka sandaletil igav ei hakka  
Kuigi kand pisut katki  
ja täna ei matka

Suvel sõpru leida võid igalt poolt,  
nii temagi kellegi eest kannab hoolet  
„Olen päikesesoe, sõber, puhka mul tiibu,  
ei ämblik sind tülita, peatu siin viivuks“

*Foto ja värvid: Katre Halliko  
2. ja 3.07.13 Jõulumäe, Kuressaare*



Infolehe väljaandmist  
finantseerivad EPIF projekt  
"Suutelisema ühiskonna poole" ja  
Saaremaa Puuetega Inimeste Koda





# Saaremaa PIK

**sai uue**  
**välisilme!**



SISEMINISTEERIUM  
Estonian Ministry of the Interior



**Saaremaa PIK rehabilitatsiooniasutuse  
renoveerimist toetas  
regionaalsete investeringutoetuste  
andmise programm**

REGIONAALARENGU TOETUSEKS

### **Projekti käigus valmisid:**

Maja fassaad, vihmaveesüsteemid,  
nõuetekohane varikatusega  
kaldtee, piirdeaed ja autovärv.  
Vahetati SPÜ ja tegevustoa aknad.



### **Projekti kaasfinantseerijad:**

Kuressaare Linnavalitsus, Kaarma vald, Pihla vald, Orissaare vald, Mustjala vald, Kihelkonna vald, Valjala vald, Kärla vald, Lümända vald, MTÜ Saaremaa Pimedate Ühing

Saaremaa PIK tänab Saare Ere AS, kes ehitustööd teostas, RKR Ehitustööd OÜ, kes hoolitses ehituse järelevalve eest ja Muinsuskaitseameti Saaremaa



Infolehe väljaandmist  
finantseerivad EPIF projekt  
"Suutelisema ühiskonna poole" ja  
Saaremaa Puuetega Inimeste Koda



inspeksiooni, kes jälgis, et SPIK maja saaks võimalikult samasugune, nagu see algselt, aastal 1876 ehitatud oli.



Täname kõiki vabatahtlikke abilisi, kes puhastasid maja fassaadi dolomiidist aknakarniisid vanadest värvikihtidest.

SPIK hoone renoveerimiseks teostati ka projekt "Saaremaa PIK tegevusruumi akende vahetus", mida rahastas sotsiaalministeerium ja mille käigus vahetati neli akent.



*Psühholoogi nurk:*

## ***Mõtelda on mõnus!***

*2.osa*

Kuna me mõtleme pidevalt ja igapäev, siis omandame me elu jooksul meile endale sobiva ja ainuomase mõtlemisviisi. Vahel hakkame märkama, et paljud planeeritud tegevused lähevad viltu või me mõtleme end vihaseks, kurvaks või ärevaks.

Järgnev on hea humoorikas näide, kuidas teadlikult oma mõtet suunata:

Tütar kaebab emale: „Kell on juba pool kuus ja meest ei ole veel kodus - alati on ta veerand kuus koju jõudnud – kindlasti kohtub ta täna armukesega... “

„Oh, mis Sa nüüd, kullake,“ vastab ema, „võib-olla jäi lihtsalt auto alla“ 😊

Üha rohkem räägivad psühholoogid elu jooksul omandatud mõtlemise vigadest, mis takistavad meie toimetulemist iseendaga ja suhteid teiste oluliste inimestega meie ümber.

Järgnevalt saate tutvuda mõne olulisemaga neist:



Infolehe väljaandmist  
finantseerivad EPIF projekt  
"Suutelisema ühiskonna poole" ja  
Saaremaa Puuetega Inimeste Koda



- **Must-valge mõtlemine** – sa jagad sündmused ja mõtted kategooriatesse õige/vale, hea/halb.  
Juba pisimgi kõrvalekalle Sinu eesmärgi täide minemisel näib läbikukkumisena ja teise inimese erinev mõtlemine suure eksitusena.  
Näide: keegi vaidleb teiega ja avaldab oma arvamuse, kuid tal on hoopis erinevat informatsiooni olukorra kohta. Te olete veendunud, et see isik eksib. Hiljem saate teada, et hoopis teil oli vale arvamus.  
Mida tunnete? Et olete läbi kukkunud. Tegelikult lubage endale vahel ka eksimist või valesid arusaamu. Ei ole olemas inimesi, kes mõtlevad ainult „õiged“ mõtteid ja omavad ainult 100% „õiget“ informatsiooni.
- **Filtreerimine** – sa keskendud ainult halvale ja jätad tähelepanuta positiivse poole.  
Näide: Jälle kees mul piim üle! Kogu aeg olen nii saamatu (võib-olla oli see tegelikult esimene kord selles kuus, enamik kordi õnnestub pudru keetmine).
- **Üldistamine** – kasutad tihti sõnu „alati“, „kunagi“, „iialgi“.  
Näited: mul ei vea kunagi loteriil (kas teistel kõikidel ikka veab ja veel pidevalt?), alati eksin nimelt mina ära (kus te teate, et teised ei eksid?), iialgi ei saa ma sellega hakkama (kas olete proovinud? ja kas kõik ülejäänud inimesed maailmas saavad hakkama?).
- **Sildistamine** – kasutad enda või teiste kohta tihti halvaks panevaid hinnanguid nagu „mõttetu“, „loll“, „nõme“, „saamatu“, tekitades niimoodi negatiivse suhtumise ja suuna.  
Keegi ei suuda meist kõike ja alati aitab vanasõna „Kus viga näed laita – seal tule ja aita!“ meenutamine.
- **Teiste mõtete lugemine** – eeldad, et tead kindlalt, mida teised sinust arvavad ja sinu vastu tunnevad. Kas ikka tead?  
Näide enda elust: üks eakam tädi vaatab pika pilguga minu noort sugulast ülevalt alla ja alt üles. (Eeldasin, et vanatädile on midagi noore inimese juures vastumeelt 😊) Naeratasin ja küsisin, et mis teda nii huvitab minu kaaslane juures. Tema naeratas vastu ja küsis, et kas minu kaaslane on näitleja, sest ta nii meenutavat üht tuntud näitlejat. Tänašime mõlemad ja vastasime, et kahjuks mitte, kuid see kompliment on väga meeldiv.

- **Tuleviku ennustamine** – arvad, et tajud halbu sündmusi ette! (Ma tunnen, et tänane päev on mokas, no nüüd läheb halvasti!) Aga äkki on vastupidi – halvasti läheb sellepärast, et niimoodi mõtled?

Murra oma mõtlemisvead! Vaatle end kõrvalt! Hinda end! Ära nõua endalt rohkem, kui sa teistelt nõuaksid! Lase teistel jääda eriarvamusele, ilma et sa pahandaksid nendega või saaksid vihaseks!

*C ' est la vie – Selline on elu*

*Jätkuvalt häid mõtteid soovib Veronika*



## ***SPIK sportlikud tandemitüdrukud mõtlevad alati positiivselt***



Infolehe väljaandmist  
finantseerivad EPIF projekt  
"Suutelisema ühiskonna poole" ja  
Saaremaa Puuetega Inimeste Koda



## Tähelepanu!

Alates 1. juulist osutame kuulmisnõustamise teenust 2 korda nädalas - neljapäeviti kl 13 – 15 ja reedeti kl 11 – 13  
Saaremaa PIK majas aadressil Pikk 39, ka suveperioodil.  
Samadel nädalapäevadel ja kellaaegadel on võimalik saada konsultatsiooni telefonil 45 55697.



## ÜLESKUTSE!

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

Ootame proosat, luulet, joonistusi, maale, fotosid, muusikateoseid... – kõike! Teemade ring on piiramatu!  
Tähtaeg on 30. oktoober 2013. Tööd saata SPI Kojas aadressil: Pikk 39, 93812 Kuressaare või e-mailile: [saarekoda@hot.ee](mailto:saarekoda@hot.ee).  
Kirjutised avaldame meie ajalehes ja kodulehel, kunstiteoseid ja käsitöid saab imetleda näitusel SPI Kojas.

03. 08 Veljo Vahter  
Õnnitleme  
sünnipäeva puhul!