



Saarekoda

Ajaleht ilmub iga kuu 5. kuupäeval

Nr. 60

Detsember 2013

Tänases lehes:

Jõulupidu - lk.1

Tunnustati tublisid - lk. 2

Sotsiaaltoetused,4 - lk.3

Toitumisnõuanded-lk3,4

Omaloomingunäitus-lk.5

Advendilaat - lk. 5-6

Üks äpardunud

kelgusõit - lk. 6

Nalja, Õnnesoov - lk. 7

Koja kalender - lk. 8



Ootame kaastöid

ja ettepanekuid



Toimetuse info:

Doris Peucker

51 355 31

doris66@hotmail.ee



**13.DETSEMBRIL KELL 19.00
TOIMUB SAAREMAA PUUETEGA
INIMESTE KOJAS**

JÕULUPIDU

**KAVAS:
SPIK TEGEVUSTOA TANTSUKAVA
KÜLLA TULEB JÕULUVANA
LAULAB ANSAMBEL VIU
TANTSUKS KAPELL
JA ANSAMBEL VIIS**

**OSAMAKS 5 EUR
SOOVI KORRAL LOOSIPAKID 2EUR
VÄÄRTUSES,**

**MIS TUUA 11.DETSEMBRIKS
SAAREMAA PIK-I
PIKK 39 KURESSAARE,
TEL 45 55 697**

E-MAIL: SAAREKODA@HOT.EE



Tunnustati tublisid inimesi, kes puuetega inimestele oma abikäe on ulatanud



3. detsembril tähistati rahvusvahelist puuetega inimeste päeva konverentsiga „**Puudega inimesed tööle – võimalik või võimatu**“.

Konverentsil tunnustati **Eesti Posti** kui puuetega inimeste sõbralikku töödandjat tänukirjaga.

Saaremaa PIK eriline tänu kuulub Eesti Posti Saaremaa osakonna kandekeskuse juhatajale **Margit Tammelehele**.



8. detsembril toimus Pärnu kontserdimajas Üleriigiline vabatahtlike tunnustamisüritus.



Sellel pidulikul sündmusel osalesid ka Saaremaa Puuetega Inimeste Koja ja Saaremaa Pimedate Ühingu poolt tunnustusesaajate nominentideks esitatud **Katre Halliko** ja **Annika All**.

Vabatahtlikud päk apikud Katre ja Annika tööpostil - SPIK advendilaadal Jõuluvanalt kommi saamas ☺

NB! Vajalik info

Sotsiaaltoetused puuetega inimestele

4.osa

Puuetega inimeste sotsiaaltoetusi makstakse vastavalt toetuse saaja soovile:

- * toetusesaaja arvelduskontole Eestis;
- * toetusesaaja kulul posti teel kojukandena
- * toetusesaaja kulul toetusesaaja arvelduskontole välisriigis.

Põhjendatud taotluse alusel makstakse puuetega inimeste sotsiaaltoetusi maksja kulul posti teel kojukandega isikule, kellel on liikumistakistus või kes elab hajaasustusalal ja kellele pangateenus on raskesti kättesaadav ning kes on:

- * sügava puudega töövõimetuspensionär;
- * sügava puudega püsivalt töövõimetuks tunnistatud rahvapensioni saav isik või
- * vanaduspensioniealine isik.

Kahtluse korral, kas inimesel on õigus saada toetust – küsige alati kohalikust pensioniametist või kohaliku omavalitsuse sotsiaaltöötajalt.

Allikas: Sotsiaalkindlustusameti kodulehekülg: <http://www.ensib.ee/avaleht-3/>



NB! Kasulik info

Toitumisnõuandeid

30. oktoobril toimunud Eesti Psoriaasiliidu Saaremaa osakonna 15. aastapäevale pühendatud konverentsil esines toitumisspetsialist **Angela Ling** ettekandega "Toitumine ja psoriaas", mis on tõeliselt huvitav ja hariv kõigile inimestele. Edaspidi hakkab meie ajalehes ilmuma Angela Lingi ettekande kokkuvõte.

1. osa

Tähtsad on õiged rasvad

- **Asendamatutest rasvhapetest toodab keha olulisi koehormoone, mis kas vähendavad või soodustavad põletikke!**
- Rasvhapetest sõltub rakumembraanide tervis ja läbilaskvus

Asendamatud rasvhapped

- Tähtis on oomega 6 ja oomega 3 rasvhapete tasakaal toidus
- **Oomega 6 rasvhapete (sh arahhidoonhappe) ülekaal soodustab põletikke**
- Oomega 3 rasvhapetest toodetakse põletikuvastaseid koehormoone
- 1909. a oli nende suhe toidus 1:1
- Kaasajal suhe 10:1 - 20:1
- Võiks olla maksimaalselt 4:1

Oomega 3 allikad

- Rasvane kala: lõhe, forell, heeringas, skumbria, anšoovis
- Kalaõli
- Tudra- ja kanepiõli
- Lina-, kanepi-, chiaseemned
- Seedermänniseemned
- Rohelised lehtviljad

Oomega 6 head allikad

- Päevalilleseemned
- Kõrvitsaseemned
- Seesamiseemned
- Kanepiseemned
- Nisuidud
- Kuningakepiõli (sisaldab gammalinoleenhapet)
- Kurgirohuõli (sisaldab gammalinoleenhapet)

Oomega 6

Ära tarbi

- Margariin
- Päevalilleõli
- Maisiõli
- Viinamarjaseemneõli
- Värvohakaõli

Vähenda

- Rapsiõli
- Majonees
- Liha ja piimatooted – arahhidoonhappe sisalduse tõttu
- Sojaõli
- Seesamiseemneõli
- Kreeka pähkli õli
- Kõrvitsaseemneõli

Omaloomingunäitus 2013



**Tööppekeskus,
Harri Hansen,
Enyzen Rea, Ülo
Voltri ja Gustas Bund
alias Pundi Kusti.**

Novembris oli Saaremaa PIK ruumes avatud SPIK 19.-ndale sünnipäevale pühendatud puuetega inimeste omaloomingunäitus. Näitusele võis imetleda nii käsitöösemeid, maale kui kirjatöid.

Näitusel osalesid: **Saaremaa Pimedate Ühing, SPIK tegevustuba, Sohvia Saks, Sõmera kodu, Randvere**



Advendilaat

7. detsembril toimus Saaremaa PIK-is juba traditsiooniks saanud Advendilaat. Päev oli lustiline ja tore, jagus nii müüjaid kui ostjaid. Kaubeldi käsitöösemetete, hoidiste, küpsetiste, aia- ja metsasaaduste, isetehtud jõulukaartide ja -kaunistuste, enda korjatud ja kuivatatud ravimtaimede, luudade ja palju muuga.





Lõbusat tuju aitasid üleval hoida pillimees Avo, päkapikukapelli ja ansambel Viu esinemine. Laata külastas ka pesuehtne Jõuluvana, kes kõigile lahkelt komme jagas.

Kehakinnituseks pakuti müüjatele teed-kohvi ning vorsti-salatit.

Täname kõiki vabatahtlikke abilisi, tänu kellele meie laad nii hästi õnnestud!



Üks äpardunud kelgusõit

Milgete Pihl

Sellest on möödas enam kui 70 aastat, kui meie, tol ajal laste, kelgusõit naabritüdrukuga täielikult äpardus.

Oli jõulueelne aeg, lund vaid pisut, aga veeaugud täielikult kaanetatud. Sõitsime küla servas asuval linaleoaugul palgiveo kelkudega. Minu kelgul oli minust mõned aastad noorem naabritüdruk, mina lükkasin kelku. Sõidutee oli umbes 30 m pikk ja jääaugu laius 15 m. Augul oli sõitmas 3 – 4 kelku. Lastele pakkus lõbu, kui jää kelgu all vetrus. Me ei osanud selles ohtu näha. Et minu kelk koos istuva naabritüdrukuga oli teistest raskem, juhtuski see, et jää meie kelgu all murdus. Mina vajusin vette rinnust saati, naabritüdruk oli vees kaelani. August väljatulek ei olnudki väga lihtne. Naabritüdruku aitasid veest välja ta vanemad vennad. Mina aga ulpisin kalda poole murduvat jääd pidevalt purustades, sest see oli muutunud väga rabedaks. Jäin peale kaldale jõudmist oma kelgu saatust uurima. Aga naabripoised käskisid mind kohe koju minna, sest olin läbimärg.

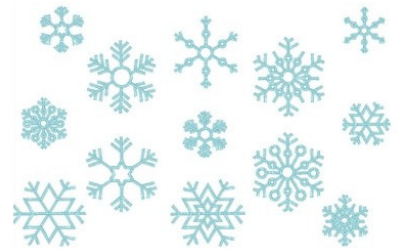
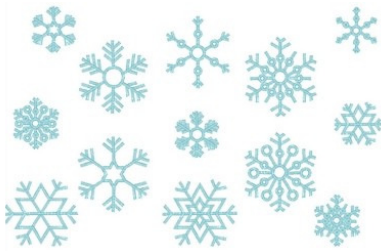
Kui koju jõudsin, ehmus ema väga, peaaegu rebis mul märjad riided seljast, tegi kuuma teed ja käsutas kuivade riietega teki alla. Õnneks me naabritüdrukuga kumbki haigeks ei jäänud.

See ohtlik, kuid õnnelikult lõppenud juhtum on mul tänaseni väga eredalt meeles.



NALJANURK

*Meie kõnekeelest:
Psühhiaater peksab segast*



ABIKS NEILE, KEL JÕULUVANALE SALMI POLE

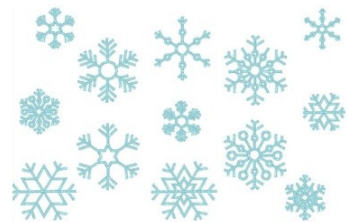


*Kena kuldne kringel
on mu jõulusalmis.
Selle tuttav ingel
tegi ahjus valmis.*

*Veel on hõbepähkleid
minu jõululoos.
Päkapikkudega
korjasin neid koos.*



*Lumelammas viskab villast,
pakane on kehva killast.
kes küll oskaks anda nõu-
on see jaanipäev või jõul?*



*05. 12 Tiitu Luiga
Õnnitleme
juubeli puhul!*



Mis tulekul

Kuulmisnõustaja vastuvõtt SPIK ruumes neljapäeviti kell 13 – 15
reedeti kell 11 – 13

Samadel nädalapäevadel ja kellaaegadel konsultatsioon telefonil 45 55697

Esmaspäeviti kl 18 **võimlemine**
T.Kasemaa juhendamisel,
osalustasu 3.-

DETSEMBER

7.12 kl 10 – 14 Saaremaa Puuetega Inimeste Koja ADVENDILAAT. Ootame kõiki külastama ja kindlasti ka veel müüjaid. Palun jagage infot ja andke müümise soovist ikka ette teada, siis teame kohti arvestada. Müüa võib kõike, mis on oma valmistatud, ka toiduained. Kõik tulu jääb puudega inimesele endale. Koha eest tasu ei ole.

8.12 kl 13 MTÜ Saaremaa Vähiühingu JÕULUPIDU kohvilauaga ühingu liikmetele. Meiega ühineb **Rait Talvik**, kes koostab Eesti Vähiliidu strateegiat ja kogub liikmetelt mõtteid. Palume tasuta kohvilaua ettemaks, liikmetel 2€ hiljemalt 08.12. 2013. Meie ühingu liikmeteks on oodatud kõik - vähihaiged, tervenened, lähedased, tuttavad jne.

Info: 54512202 Kairit, 5105752 Viivian; saare.vahiuhing@gmail.com

12.12 kl 16 Eesti Diabeedi Liidu Saaremaa Seltsi JÕULUPIDU

13.12 kl 19 Saaremaa Puuetega Inimeste Koja JÕULUPIDU. Osamaks täiskasvanutele 5eur, lastele 3eur (soe söök ja suupisted). Kavas tegevusrühma jõulutants, ans. Viu, tantsuks Viis, ja jõuluvana lubas ka läbi tulla. Kui on soov tuua loosipakk 2eur väärtuses, siis palun tooge see 11.detsembriks SPIK-i.

TULGE UJUMA! 14.12 kl 13 saavad puuetega inimesed Kuressaare Gümnaasiumis tasuta ujuda. Edaspidi jätkuvad ujumistunnid jälle iga kuu viimasel laupäeval.

28.12 kl 13 Saaremaa Vaegkuuljate Ühingu JÕULUPIDU

