



Saarekoda

Ajaleht ilmub iga kuu 5. kuupäeval

Nr. 62

Veebruar 2014

Meil tuleb hoida teineteist ka aastal kaks null neliteist.

Tänases lehes:

Sõnum toimetajalt - lk.1

Projektiinfo kuulmishooldamise teenusest - lk.2-3

Sõbrapäev - lk. 3

Toitumishooldanded,3.-lk.4

Järjejutt „Kati“, 2. - lk. 5

Koja kalender, Õnnel-lk.6



Loe ajalehte „Saarekoda“

SPIK kodulehel:

www.saarekoda.ee



Ootame kaastöid

ja ettepanekuid



Toimetuse info:

Doris Peucker

51 355 31

doris66@hotmail.ee



Kallis Sõber, oled Sa mõelnud, mis on tegelikult tähtis?

Koos iga nelja aasta tagant toimuvate olümpiamängudega peetakse teatavasti ka paraolümpiamängud, kus võistlevad puuetega inimesed.

Ühes 100 meetri jooksus rivistusid starti üheksa mitmesuguse puudega inimest. Kõlas stardipauk ja võistlejad tormasid finiši poole, igaühe suurimaks sooviks võita.

Üks võistleja komistas ootamatult ja oleks peaaegu kukkunud. Ta lõi vaaruma, astus longates paar sammu ja puhkes siis vihast ja pettumusest nutma. Ülejäänud kaheksa märkasid juhtunut, katkestasid jooksu ja pöördusid tagasi starti. Kõik, viimane kui üks! Keegi Downi sündroomiga tüdruk kallistas õnnetut ja lausus: „Pole viga, kõik saab korda!“

Kõik üheksa võtsid kätest kinni ja sammusid koos finišilindini. Kümme minutit seisis kogu staadionitais rahvast püsti ja aplodeeris.

👉 NB! Projektiinfo
Teabepäev
kuulmisprobleemidega
inimestele



28. 01. 14 kell 11.00 toimus Saaremaa Puuetega Inimeste Koja saalis Pikk 39 teabepäev kõigile, kellel probleeme kuulmislangusega.



Teemad:

- Mis on kuulmisnõustamise teenus ja kes sellest abi saavad Eda Põld (Saaremaa vaegkuuljate Ühingu esimees) ja Helfi Soonik (kuulmisnõustaja)
- Saaremaa Vaegkuuljate Ühingu

tegemised - Eda Põld

- Teenused Saaremaa PIK-s puuetega inimestele - Juta Levin (SPIK sotsiaaltöötaja)
- Kuulmisnõustamise teenuse arendamine Saare maakonnas, projekti eesmärkidest - Marju Saar (SPIK projektijuht)

Teabepäeval osales ligi 30 inimest, suur oli huvi nii kuulmisnõustamise kui audiogrammi tegemise võimaluse vastu.



Teabepäev toimus KÜSK Šveitsi Vabaühenduste Fondi poolt rahastatud projekti „**Kuulmisnõustamise teenuse arendamine Saare maakonnas**“ raames. Teabepäeval oli huvilistel võimalus saada projekti käigus valminud voldik.



EESTI-SVEITSI KOOSTÖÖPROGRAMM
ESTONIAN-SWISS COOPERATION PROGRAMME



Kodanikuühiskonna
Sihtkapital

KÜSK Šveitsi Vabaühenduste Fondi
2013.a. vabaühenduste avalike teenuste
arendamise ja käivitamise /
teenuse äriplaanide elluviimise
projektide toetamise vöoru projekt

**„KUULMISNÕUSTAMISE
TEENUSE ARENDAMINE
SAARE MAAKONNAS“**

Projekti rahastab Eesti-Sveitsi
koostööprogrammi Vabaühenduste Fond
ja Kodanikuühiskonna Sihtkapital



Projekti teostab
MTÜ Saaremaa Puuetega Inimeste Koda
Kontakt: Pikk 39, Kuressaare 93812
Koduleht: www.saarekoda.ee
tel: 45 55697, e-mail: saarekoda@hotmail.ee

Projekti periood 01.12.2013 – 28.02.2015



 **NB! Projektiinfo**

31.01 kl 13.00 toimuvad Saaremaa PIK töögrupi ja Pihtla vallavalitsuse vahel läbirääkimised koostööks kuulmisnõustamise teenuse osutamiseks Pihtla valla elanikele.



 **NB! Projektiinfo**

**Teabepäevad kuulmisprobleemidega
inimestele Muhu ja Salme vallas**

18.02.14 kell 13.00 Muhu Lasteaias
19.03.14 kell 11.00 Salme Kultuurimajas

TEABEPÄEV

kõigile, kellel probleeme kuulmislangusega

Teemad:

- Mis on kuulmisnõustamise teenus ja kes sellest abi saavad – Eda Pöld (Saaremaa Vaegkuuljate Ühingu esimees, kuulmisnõustaja)
- Saaremaa Vaegkuuljate Ühingu tegevused - Eda Pöld
- Sotsiaalteenused puuetega inimestele – Veronika Allas (Saaremaa Puuetega Inimeste Koja juhataja)
- Kuulmisnõustamise teenuse arendamine Saare maakonnas - Marju Saar (SPIK projektijuht)

Info telefonil 53443692 või e-mail: saarekoda@hotmail.ee



KALLIS SÖBER!
OLED VÄGA OODATUD
SÖBRAPÄEVA ÜHISLAULMISELE
13. VEEBRUARIL KL. 19.00

Saaremaa PIK saalis, Pikk 39, Kuressaare
ÕHTU KÜLALINE ON KURESSAARE LINNAPEA
HANNES HANSO
RAHVAPIILLIDEGA MUSITSEERIB JA LAULAB
ANSAMBL *VIU*
OSAMAKS 1 € TASUDA 12. VEEBRUARIKS
Info: 45 55697; e-mail: saarekoda@hotmail.ee



NB! Kasulik info

Toitumisnõuandeid – 3. osa

30. oktoobril 2013 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 kokkuvõtte.

Pea meeles!

- Psoriaasi puhul on nahas põletikuliste koehormoonide hulk mitmeid kordi normaalsest suurem
- Neid toodetakse taimeõlides leiduvatest oomega 6 rasvhapetest ning arahhidoonhappest lihas ja piimas
- Vähenda oomega 6 taimeõlide ning liha ja piima tarvitamist
- Suurenda oomega 3 rasvhapete saamist kalast ja kalaõlist (kuni 340g kala nädalas on ohutu ja annab pool vajalikust oomega 3-st)

Oomega 3 lisandid

- Lisandite kasutamisest on leitud positiivset toimet psoriaasi korral
- Kalaõli on tõhusam kui taimne (nt lina) õli
- Kalaõli peab pärinema puhtast allikast ja staažikalt tootjalt, sisaldama E-vitamiini
- Krilliõli on parim (antioksidandid)
- Päevane annus 500 mg EPA+ DHA
- Võta koos toiduga, jaga 2-3 doosiks
- Tulemuse saamiseks võta lisandeid 3 kuud

Transrasvad

- Transrasvad tekivad taimeõlide tahkestamisel/hüdrogeenimisel
- Transrasvu tekib ka toitude kõrgel kuumusel praadimisel ja friteerimisel

Mida teevad transrasvad kehas?

- Rakumembraan kaotab võime läbi lasta toitaineid, vett ja elektrolüüte
- Rakku pole võimalik juhtida signaalmolekulide poolt
- Häiritud on oomega 3 rasvhapetekasutamine ja tootmine
- Rikuvad tasakaalu imuunsüsteemi T-rakkude vahel (psoriaas on T-rakkude vahendatav haigus)
- Põhjustavad põletikku
- Vähendavad insuliinitundlikkust
- Soodustavad kaalutõusu

järgneb...

Kati - 2.osa

Ülo Voltri

Kui see lugu oli juhtunud, oli sõda vist juba käimas. Karl Vaheri tütre, pisikese Helga mäletamist mööda olla üks saksa lennuk umbes samal ajal Abrukale pommi heitnud ning seetõttu olla kellegi hobune, kes oli ka sõdurite käes, surma saanud. Selle tõttu olla külamehed külavanema peale väga pahased olnud. Kuid ka see elati üle.

Elati üle ka sõda. Kui õnnelikult või õnnetult, kuidas kuskil. Näe Karla väimees mobiliseeriti vene väkke, käis läbi sõja alguse metsatöölaagrid, käis ja sõdis Velikije Luki all, tuli kodusaaarele üpris lähedale, Sõrvesse välja, kus Abruka üle mere hästi kätte paistab. Kuid koju ei jõudnudki. Lamab Sõrves Tehumardi ühishauas.

Karl Vaheri tütar Terese Priske oma tütarde Helga, Õie ja Silviaga kolisid Vahtrale isale-emale abiks. Pärast sõda oli kõigil elu raske. Ei olnud kerge ka Abruhal. Õnn, et meres oli kala ja metsast lubati puid langetada. Vaat seal oli noorest, paariteistkümnese Helgast oma vanaisale suur abi. Koos käidi metsas küttepuid varumas. Veeti koju, Helga vanaisa oli väga täpne ja hoolas, iga palk lõigati kahe mehe saega täpselt mõõtu ja lõhuti parajateks halgudeks. Kui halud olid kuivanud, siis veeti talvel reega üle jää. Karl vedas turule linna. Kuna tema halud olid väga korralikult mõõtu saetud, teeniti eluks vajalikke kopikaid. Oleks olnud teine aeg, oleksid ehk juustumeiereigi uuesti käima pannud, kuid nüüd võis sellest ainult unistada. Nii oligi peamine sissetulek kalast ja talvel küttepuude müügist saadud tulu.

Kuid seda jäi väheseks. Ei jätkunud, et oleks saanud elamu lõplikult valmis ehitada, ei jätkunud rammu ei saunale ega keldrile. See jäi tütrelastele ja nende lastele. Kuid see kõik oli tol ajal, millest nüüd jutt, vaid kauge tuleviku unistus.

Nüüd sirgus peres tütre Terese tütar Helga, kes püüdis igati oma vanaisale abiks olla, kuid eks temagi olnud veel raskeks tööks nõrk ja noor.

Näe, ükskord saagisid Karl ja Helga aias küttepuid parajateks halgudeks, sae ühes otsas vana mees, teises otsas noor ja õblukene neiu. Karl tundis, et on paras aeg teha töös järjekordne puhkepaus, muidu tüdrukutirts võib endale liiga teha. Istuti maha ja vanaisa pani plotski tõmbama. Seal aga tütar avas akna ja pragama, et isa liiga palju suitsetavat ja niimoodi töö üldse ei edene. Siis vanamees olla oma tütrele kannatlikult seletanud, et tema töökaaslasena on lapseohtu tüdrukutirts, kes tahab pisut puhata. Rohkem ema Terese ei pahandanud.

See võis olla isegi samal suvel, ema olla palunud Helgal ja nooremal õel Õiel hoov puhtaks pühkida. Õie oli viuh ja siuh kiiresti oma osa ära koristanud ja oli vaba. Helga oli aga oma osaga veel poole peal. Muidugi nende ema oli hakanud Helgat hurjutama, et ta nii kaua kohmitseb. Siis olla vanaisa oma sõna sekka ütelnud, et pole tähtis see, kaua sa teed, vaid kõik kiidavad seda, kui korralikult töö on tehtud.

järgneb...

Koja Kalender

Mis tulekul

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

Samadel nädalapäevadel ja kellaaegadel konsultatsioon telefonil 45 55697

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

VEEBRUAR

11.02 kl 17.30 Allergia Ühingu loeng SPIK saalis

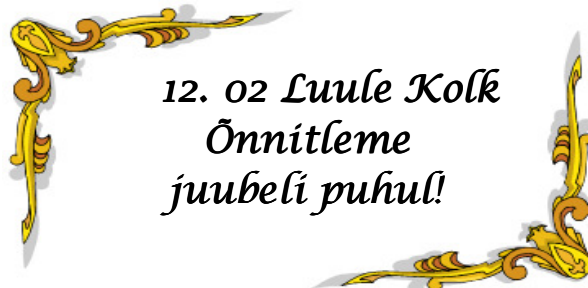
13.02 kl 19 SÕBRAPÄEVA ÜHISLAULMINE – vt kuulutust lk.3

TULGE UJUMA! 22.02 kl 13 saavad puuetega inimesed Kuressaare Gümnaasiumis tasuta ujuda.

26.02 kl 18 MTÜ Saaremaa Vähiühingu kokkusaamine

Meie ühingu liikmeteks on oodatud kõik - vähihaiged, tervenened, lähedased, tuttavad jne.

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



NALJANURK



TÄHTKUJUDE TÖÖSTIIL:

Mitu Kaljukitse on vaja elektripirni vahetamiseks?

– Ei ühtegi. Milleks sellise tühja asja peale aega raisata, homme see kustub nagunii.

Mitu Veevalajat on vaja elektripirni vahetamiseks?

– Kas sa oled elektripirnilt üldse küsinud, kas ta tahab vahetamist? Hea küll, olgu siis...



**Infolehe väljaandmist finantseerib
Saaremaa Puuetega Inimeste Koda**