



# Saarekoda

Ajaleht ilmub iga kuu 5. kuupäeval

Nr. 63

Märts 2014

*Meil tuleb hoida teineteist ka aastal kaks null neliteist.*

## **Tänases lehes:**

Sõnum toimetajalt - lk.1

Kuulmisnõustamine - lk.2

Loeng „Mõtted, tunded, emotsioonid“ - lk.2

Toitumisenõuanded,4.-lk.3

Järjejutt „Kati“, 3. - lk. 4

Sõbrapäev, Loovus - lk. 5

Koja kalender, Õnnel-!lk.6

Loe ajalehte „Saarekoda“

SPIK kodulehel:

[www.saarekoda.ee](http://www.saarekoda.ee)

Ootame kaastöid

ja ettepanekuid

Toimetuse info:

Doris Peucker

51 355 31

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



## **Kallis Sõber!**

Teatri- ja kirjamees Väino Uibo kirjutas 14.11.2012 "Saarte Häälles": "Teretamine pole pelgalt viisakuse väljendus, vaid see on midagi enam. See on austus inimese vastu,

keda teretad. Vähe sellest. "Terega" annad kaasinimesele mõista, et sinu ego pole temast kõrgemal. Sa aktsepteerid teda. Sa annad seega talle võimaluse end sinu seltsis hästi ja usalduslikult tunda."

Teleaates "Illusionist Arne Üksküla" rääkis saate peategelane, et kord küsiti Panevežise teatri juhilt, kuidas on võimalik, et nii väikeses linnas on nii hea teater.

"See on lihtne," vastanud teatrijuht, "See algab väga lihtsatest asjadest - kõigepealt tuleb inimestele viisakust õpetada. Ja see pole lihtsalt "täna" ja "palun", see on inimestesse suhtumine, neist hoolimine, nende mõistmine, nendega arvestamine.

"See põhimõte ei kehti mitte ainult teatri loomise puhul," mõtiskles Arne Üksküla, „vaid mistahes ettevõtte või ühenduse asutamise puhul. Ka riigi, ka Eesti Vabariigi ülesehitamise puhul kehtib sama põhimõte."

Kallis Sõber, me kõik oleme osa meie riigist. Ja vähim, mida me oma riigi heaks teha saame - olla iga päev natuke hoolivamad, mõistvamad ja arvestavamad üksteisega suheldes.

 **NB! Projektiinfo**

## **Teabepäev kuulmisprobleemidega inimestele Salme vallas**

**19.03.14 kell 11.00 Salme Kultuurimajas  
TEABEPÄEV**

kõigile, kellel probleeme kuulmislangusega

### **Teemad:**

- Mis on kuulmisnõustamise teenus ja kes sellest abi saavad – Eda Põld (Saaremaa Vaegkuuljate Ühingu esimees, kuulmisnõustaja)
- Saaremaa Vaegkuuljate Ühingu tegevused - Eda Põld
- 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](mailto:saarekoda@hotmail.ee)



Loeng-seminar

**MÕTTED  
TUNDED  
EMOTSIOONID -  
NENDE MÕJU MEIE TERVISELE**

**12. märtsil kell 12.00 – 14.00**

Saaremaa Puuetega Inimeste Kojas, Pikk 39, Kuressaare

**OODATUD ON KÕIK HUVILISED!**

Panus ürituse toimumisse on 3 eur,  
mille eest katame kohvilaua ja prindime seminarimaterjalid.

**Lisainfo ja eelregistreerimine: Liia Põldemaa 5296779**

**[liia.poldemaa@gmail.com](mailto:liia.poldemaa@gmail.com), <http://estislander.wordpress.com>**

Seminari viib läbi **psühholoog-terapeut Erme Martin**

**[www.ermemartin.com](http://www.ermemartin.com)**

Üritus toimub MTÜ Islander eestvedamisel ja Hasartmängumaksu Nõukogu toel



 **NB! Üleskutse**

**PALUN ANDKE MEILE TEADA, KUI KELLELGI ON  
TÖÖVÕIMETUSE VÕI PUUDE RASKUSASTME  
MÄÄRAMINE HILINENUD**

[saarekoda@hot.ee](mailto:saarekoda@hot.ee) või tel. 45 55 697

 **NB! Kasulik info**

**Toitumisnõuandeid** – 4. 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 kokkuvõte.

**Kus võib leiduda transrasvu?**

- **Sõõrikud, küpsised, lehttainas, kreemikoogid jt. pagari- ja kondiitritooted**
- **Krõpsud, friikartulid, küüslauguleivad**
- **Praetud või paneeritud liha- ja kalatooted**
- **Margariinid**
- **Jäätis, kohuke, kommid**
- **Pudingud, kreemid**
- **Šokolaadid, määrded**
- **Majoneesid, kastmed**

**Loe silte: kui on kirjutatud taimerasv, tahkestatud või hüdrogeenitud taimerasv, siis tõenäoliselt sisaldab toode ka transrasvu!**

Keha suudab enam-vähem toime tulla transrasvadega, kui neid on **alla 2 g päevas**

**NB! Portsjon friikartuleid võib sisaldada 8 g transrasvu, sõõrik kuni 12 g, pakk kartulikrõpse 4 g!**

**Süsivesikud ja veresuhkur**

- **Rafineeritud suhkur ja jahu tõstavad kiiresti ja järsult veresuhkrut (nagu raketikütus)**
- **Suurtes kogustes insuliini viib veresuhkru kiiresti alla (energiakriis)**
- **Sellele reageerib keha stressihormoonide tõusuga, et tõsta jälle veresuhkrut**
- **Kõrge insuliinitase soodustab põletikku**
- **Vähem insuliini vähendab arahhidoonhappe sünteesi**
- **Rafineeritud süsivesikud soodustavad magneesiumi, mangaani, kroomi ja B-vitamiinide ( B1, B2, B3, B5, B6) puudust!**

**Aju vajab glükoosi, seega süsivesikud on vajalikud, aga mitte valge suhkur!**

*järgneb...*

## **Kati** - 3.osa

Ülo Voltri

Aeg lendas. Helga sirgus noorikuks. Kes seda enam nii täpselt mäletab, oli ta neljateist- või viieteistkümnene, kuid ühel talvel oli ta koos vanaisaga puid saaginud ja lõhkunud linnas turul mahamüümiseks partii küttepuid. Puud veeti linna saaniga, kuhu laoti umbes ruumi jagu puid. Paaril korral käis Helga turul puid müümas koos vanaisaga. Kuid sellel korral vanaisa oli ütelnud, et Helgal on nüüd tee turule selge, teab, kus ja kuidas puude müük toimub. Nüüd sel korral võib Helga selle üksinda ära käia. Pealegi vanaisal oli puude ostjaga juba eelmisel reisi korral kokku lepitud.

Kati ree ette, koorem korralikke kuivi puuhalge ree peale, Helga sokutas ka ennast kergelt lumisel jäätrassil libiseva ree peale ja peatselt oldigi Kingissepa linna keskel turuplatsil, kus teda oli küttepuude ostja ootamas. Et tulles oli keset jäätrassi jää sisse tekkinud pisikene pragu, millest Kati märkamatult üle astus, see jäi noorel Helgal peaaegu märkamata. Puudest lahti saanud, algas Helga läbi Lossi tänavat koju tagasi sõitu. Tollel kaugel ajal oli isegi linna peatänaval autosid väga vähe. Mootorsõidukeid mitte ühtegi. Nendega aga polnud Kati kindlasti harjunud ja sellised monstrumid võisid Kati marru ajada. Tollel kaugel sõja-järgsel aastal oli linnas mõni üksik auto ja seegi kindlasti vene sõjaväe sõidumasin.

Kati oli endaga rahul. Sõit linna oli kulgenud kõigiti rahulikult. Veel natukene ja siis tuleb keerata suurelt teelt ära puiesteele, siis üle heinamaa jää peale. Seal aga juba paistavadki kätte kodu, soe tall ja meeldiv ninaesine.

Äkki, kui Kati oli jõudnud Lossi tänavaga lõppu, kust oligi vaja keerata läbi pargi, märkas Kati paremalt lähenevat mingit suurt ja hirmutavat mürisevat monstrumit, mis ajas Katile hirmu peale. Kui ta vaatas vasakule, kasvas ta hirm. Sest sealt lähenes suure kiirusega teine suur ja hirmsasti mürisev hirmutis. Kati kaotas enesevalitsemise ja oleks tahtnud tulistvalu ei-tea-kuhu pageda, peaasi et nende hirmutiste eest plehku pista. Teda hoidis tagasi aga saanis istuva Helga tugev ohjadest sikutamine. See hoidis Katit kuidagi vaos. Kuid siis juhtus kõigist lugudest kõige hullem – tagant mööda Lossi tänavat lähenes pargile kolmas veoauto. Enam ei teadnud Helga, rääkimata vaesest Katist, mida teha või kuidas olla. Kati oli täielikult endast väljas, hakkas lõhkuma ja tõusis tagajalgadele. Helga oli ree peal tõusnud poolenisti istukile ja sikutas kogu jõust ohje, et Katit rahustada ja teda kuidagi aiste vahel hoida.

Ja siis juhtus tõesti ime! Senini on Helgale jäänud mõistatuseks, et Kuressaare linnas üldse võis olla koguni kolm veoautot ja veel suurem kokkusattumine, et kõik need kolm veoautot ühel ja samal ajal sattusid lossipargi ees kokku. Kuid sel päeval just nii juhtus. Kuid äkki, kui autojuhid kindlasti märkasid lõhkuvat hobust saani ees, nad peatusid ja lülitasid mootorid välja. Vaikus!  
*järgneb...*

## Tähistasime sõbrapäeva



13. veebruaril oli SPIK saal tulvil inimesi, keda ühendas soov muusika ja meeldiva seltskonnaga sõbrapäeva tähistada.

Õhtu auküaline oli Kuressaare linnapea Hannes Hanso, kel jätkus Saaremaa Puuetega Inimeste Koja tegemiste kohta sooje tunnustussõnu. Ka lubas Hannes Hanso,

et Kuressaare linn toetab võimalusel ka edaspidi meie projekte.

Sõbrapäev jätkus ühislaulmisega SPIK kapelli saatel. Iga laulu järel esitas Avo Levisto antud lauluga seonduva viktoriiniküsimuse, millele õigesti vastanu sai väikese auhinna.

Usun, et iga üritusel osalenu sai meeldiva ja meeldejääva elamuse.



Alates 16.veebruarist toimuvad Saaremaa PIK kaminasaalis 2 korda nädalas

### **LOOVTERAAPIA** grupid **SIRJE PREE** juhendamisel

Uute gruppide moodustamine maikuu. Kel tekkis huvi, võtke hiljemalt aprillis ühendust Dorise Peucker'iga  
[doris66@hotmail.ee](mailto:doris66@hotmail.ee) või tel. 5135531.



## **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.-**

### **MÄRTS**

**12.03 kl 12 – 14 Loeng-seminar „Mõtted, tunded, emotsioonid“**

– loe lähemalt lk.2

**15.03 kl 11 Saaremaa Vaegkuuljate Ühingu teabepäev.**

Kuulmisabivahendeid-kommunikaatoreid tuleb tutvustama **Kaarel Saluste**  
Tallinnast

**19.03 kl 11 Teabepäev kuulmisprobleemidega inimestele Salme**  
**kultuurimajas – vt infot lk. 2**

**22.-23.03 Eesti Psoriaasiliidu kevadseminar Kubija Hotellis-LoodusSPAs.**  
Lisainfo ja registreerimine tel. 5052455 või e-mail: [georg.jurkanov@gmail.com](mailto:georg.jurkanov@gmail.com)

**25.03 Kuulmisrehabilitatsioon SPIK ruumes**

**26.03 kl 18 MTÜ Saaremaa Vähiühingu sünnipäeva tähistamine**

Meie ühingu liikmeteks on oodatud kõik - vähihaiged, tervenened, lähedased,  
tuttavad jne. Info: 54512202 Kairit, 5105752 Viivian; [saare.vahiuhing@gmail.com](mailto:saare.vahiuhing@gmail.com)

**TULGE UJUMA! 29.03 kl 13 on puuetega inimestel võimalus Kuressaare**  
**Gümnaasiumis tasuta ujuda.**

### **EELINFO:**

**5.04 kl 11 Saaremaa Vaegkuuljate Ühingu üldkoosolek SPIK saalis**



### **NALJANURK**

**TÄHTKUJUDE TÖÖSTIIL:**

*Mitu Kala on vaja elektripirni vahetamiseks?*

– Uihh! Kas tuled on kustunud?

**KÜSIMUS SOTSIAALMEEDIAS:** "Käisin psühholoogi juures,  
kes soovitas ööseks kõik probleemid ukse taha jätta. Andke palun nõu - minu  
oma keeldub trepikojas magamast!"



**Infolehe väljaandmist finantseerib  
Saaremaa Puuetega Inimeste Koda**