



# Saarekoda

Ajaleht ilmub iga kuu 5. kuupäeval

Nr. 64

Aprill 2014

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

## Tänases lehes:

Sõnum toimetajalt - lk. 1

Aasta sots. töötaja - lk.2

Projektiinfo kuulmisnõus-

tamise teenusest - lk. 3

Toitumisnõuanded,5.-lk.4

Järjejutt „Kati“4, Viu-15-lk.5

Koja kalender - 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)



Seoses 23. aprillil tähistatava veteranipäevaga korraldab Eesti vigastatud võitlejate ühing 14.–27. aprillini heategevusliku sinilillerinnamärkide müügi, millega tunnustatakse kõiki tänapäeva veterane, kes on Eesti huide ja julgeoleku eest seisnud rahvusvahelistel operatsioonidel.

## ***Kallis Sõber, tahan Sinuga jagada paari mõtetera, mida tasub alati meeles pidada:***

„Ära kunagi õnesta kellegi julgust, kui ta pidevalt edusamme teeb, ükskõik kui aeglaselt.“

Ema Teresa (Agnes Gonxha Bojaxhiu) (1910-1997), keda loetakse headuse ja halastuse võrdkujuks, on oma 1987.a. ilmunud raamatus „Rõõmu Süda“ kirjutanud: „Ärgu keegi kunagi tulgu su juurde nii, et ta ei lahku parema ja õnnelikumana. Igaüks peaks nägema lahkust su näos, su silmis, su naeratuses.“

# Aasta sotsiaaltöötajaks tunnistati kaks inimest

Monika Puutsa



AASTA SOTSIAALTÖÖTAJAD:  
Aire Marist (vasakul) ja Marje Haller. Foto: Sander Ilvest

Eile pälvis maakonna parima sotsiaaltöötaja tiitli ja tänukirja koguni kaks inimest – Saaremaa pimedate ühingu juhatuse liige Marje Haller ja Sõmera hooldekodu tegevusjuhendaja Aire Marist.

“Kuidas hinnata, mõõta ja võrrelda südameheadust, hingesoojust või oskust märgata abivajajat ja aidata väetimat?” küsis eilsel tunnustusüritusel maavalitsuse haridus- ja sotsiaalosakonna juhataja Raivo Peeters. Tema hinnangul väärivad aasta sotsiaaltöötaja tiitlit mõlemad tublid naised.

Saaremaa puuetega inimeste kojas pimedaid ja vaegnägijaid viitspunumise alal õpetav-juhendav Marje Haller on ka ise vaegnägija. “Mandril pimedad ja vaegnägijad sellist punumistööd ei tee, meil siin hakati sellega tegelema tänu sõprussidemetele soomlastega,” märkis ta.

Õpetanud on Haller paljusid. “Paljud armastavad ajaviiteks punuda, sest kodus ainult juturaamatuid kuulata on igav,” rääkis Haller, rõõmustades, et valminud punutised ka kaubaks lähevad. “Ükski asi pole seisma jäänud,” kinnitas ta.

Oma kolleegi iseloomustasid Halleri kolleegid puuetega inimeste kojast Juta Levin ja Doris Peucker kui aktiivset ja tegusat inimest, kes lisaks õpetamisele-juhendamisele abistab inimesi igapäevaelus toimetulemisel.

Loe artiklit täies mahus 04.04.2014 ajalehest „Saarte Hääl“ või internetist:  
<http://www.saartehaal.ee/2014/04/04/aasta-sotsiaaltootajaks-tunnistati-kaks-inimest/>

👉 **NB! Projektiinfo**  
**Teabepäev Lümända, Leisi  
ja Orissaare valla  
kuulmisprobleemidega  
inimestele**

08.04 kell 12.00 Lümända Kultuurimajas

11.04 kell 11.00 Leisi vallamajas

29.04 kell 10.00 Orissaare vallamajas



## 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](mailto:saarekoda@hotmail.ee)



## **NALJANURK**

**TÄHTKUJUDE TÖÖSTIIL:**

*Mitu Jäära on vaja elektripirni vahetamiseks?*

*– Ühest Jäärast piisab, ainult pirne läheb vaja hulgem.*

### **TERVENDAVID KAMPAANIAD:**

*Rimi kaupluses olid algusaastatel väga populaarsed tööstuskauba kampaaniad, kuna nii odavalt ei pakkunud seda kaupa tol ajal ükski teine pood. Kampaaniapäevade hommikul oli ukse taga suur rahvamass ning uste avanedes joosti üksteist peaaegu maha ja pandi korvi kõik, mis ette jäi. Pärastlõunal imestasid poemüüjad, mis kõik peale seda tormijooksu klientide poolt kauplusesse unustatud oli. Oli üleriideid, prille, kotte, vihmavarje, ning mis kõige imelikum, poodi jäeti isegi kargud ja jalutuskepid.*

*«Tegime isekeskis järelduse, et küll meie pood on tervendava mõjuga: pimedad saavad nägijaks ja jalutud kõndijateks.»*

## **NB! Kasulik info**

# **Toitumisnõuandeid** – 5. 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.

### **Milliseid süsivesikuid eelistada?**

- Täisteravili, eriti kaer (NB! Vähenda oluliselt nisu tarbimist)
- Täisteraleib
- Köögiviljad
- Puuviljad
- Kaunviljad
- Vähem mahla
- Toorsuhkur ja mesi

### **Mida arvata fruktoosisiirupist?**

- Fruktoosisiirup, glükoosisiirup, maisisiirup, pagarisiirup, dekstroos, maltodekstriin – üks ja sama asi, toodetud maisist; kasutatakse väga laialt toiduainetööstuses selle odavuse tõttu
- Fruktoos (tööstusliku siirupina, isolaadina) ei vähenda greliinitaset (nälgahormoon) ega tõsta leptiinitaset (küllastushormoon) – kõht ei saa täis
- Fruktoosi ei kasutata kehas kütusena, vaid sünteesitakse maksas rasvhapeteks
- Soodustab maksa ülekoormust ja maksa rasvumist
- Veel negatiivseid aspekte: kaalutõus, vööpiirkonna rasvumine, rohkem triglütseriide veres – kõrgem kolesterool, insuliiniresistentsus
- **Soodustab põletikulisi protsesse!**

**Loe silte: kui koostisainetes on kirjas fruktoosisiirup, glükoosisiirup, maisisiirup, pagarisiirup, ära kasuta või söö ainult väga harva.** Tundub ohutu, aga on kehale problemaatiline. Kahjuks ilma nende koostisaineteta tooteid on poes vähe. Isegi tavaline suhkur (sahharoos) on väheses koguses kasutatuna parem kui fruktoosisiirup.

### **Jäta meelde!**

- Et hoida veresuhkur tasakaalus, söö kolm põhitoidukorda ja kaks vahepala päevas
- Jälgi **süsivesikurikaste toiduainete** (saia, kartuli, riisi, makaronide, tatra jne) **koguseid**
- Arvesta taldrikureeglit (pool taldrikut peab olema täidetud köögiviljadega, veerand taldrikust jääb süsivesikutele – kartul, riis ja veerand valgule – liha, kala, muna)
- Söö magustoitu ja puuvilja vahepalaks, mitte toidu peale – nii vähendad seedeaevasi ja jätad vähem toitu halbadele bakteritele sooles
- Kiudained aitavad siduda sooletoksiine, mis soodustavad psoriaasi
- Alkohol halvendab psoriaasi, kuna suurendab toksiinide imendumist soolest

*järgneb...*

## **Kati** - 4.osa

Ülo Voltri

Ja siis suutis Helga oma Kati juhtida lossiaia väravate vahelt läbi ja kohutavad veoautod jäid kuhugi kaugele selja taha. Kati rahunes ja sõit läks üle heinamaa jäätrassile, ikka kodu poole, Katile juba tuttavat ja rahulikku talveteed pidi ikka kodu poole. Sõit jäätrassil läks ruttu ja rõõmsalt. Kui oli jõutud umbes poolele teele, Kati korraks norskas ja jäi seisma. Tema hobuse mõistus sai otsa – ta ei osanud enam edasi minna. Hommikusest peaaegu märkamatu praost oli keskpäevaks saanud lai jääpragu, mille keskel sügavikus võis ehk märgata isegi lainetavat vett. See pragu võttis ka Helga nõutuks. Ka tema ei teadnud, mida edasi teha. Kas ta tõesti peab Katil otsa ümber keerama ja linna tagasi sõitma? Ta tuli saanist Kati juurde, silitas hobuse lakka ja kaela ja uuris jääpragu. Tema saaks ilma hobuseta üle hüppata, kuid kuidas hobune koos reega üle hüppab, see oli probleem. Veelkord julgustas Helga Katit, silitas ta lauka ja julgustas teda üle takistuse astuma. Kui vaid hobune Helgast aru saaks. Helga tõesti ei teadnud, mida teha. Ta istus tagasi saani, võttis ohjad ja mõtles, kuidas ise aru saada, mida Kati ise asjast arvab. Või kuidas Katile selgeks teha, mida tema, Helga, mõtleb.

Kati pööras pead ja oleks justkui vaadanud, et kas Helga on korralikult saanis istet võtnud. Ja siis Kati tegi seda, mida tavaliselt hobused mitte kunagi iseseisvalt teha ei taha, sest hobusele on tagurpidi käimine väga võõras tegevus. Kati koos reega taganes mitu sammu, peatus, võttis hoogu ja hüppas. Koos reega, koos selles istuva Helgaga, üle prao kaugele – teisele poole pragu ja tõesti – selles jäi Helga terveks, oli ainult hirmust kahvatu. Et ta oli ehmatanud, hakkas ta alles siis tajuma, kui ta saanist välja kargas, Katil kaelast kinni haaras ja teda kallistama hakkas. See, millega ta hobust kostitas, oli vist mõni maiuspala, mida ta oli hoidnud vanavanematele ja mis nüüd kuulusid suureks tänutäheks Katile.

Jõudnud koju, oli tütre üle eriti rõõmus tema vanaisa, kes olla jääpraost juba teadlik olnud. Kuid eriti tänulik oli Helga hea targa ja väga taibuka Kati üle, kes oli päästnud tema elu.

*lõpp...*



**1.aprillil sai  
Saaremaa PIK  
ansambel „Viu“  
15-aastaseks –  
PALJU ÕNNE!**



## **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.-**

**Loovteraapia grupid Sirje Pree juhendamisel  
esmaspäeviti kl 12 – 14 ja pühapäeviti kl 16 – 18  
registreerumine tel 51 35531**

#### **APRILL**

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

**08.04 kl 12 Kuulmisnõustamise teenuse info- ja nõustamispäev Lümända Kultuurimajas – vt infot lk. 2**

**11.04 kl 11 Kuulmisnõustamise teenuse info- ja nõustamispäev Leisi vallamajas – vt infot lk. 2**

**26.04 kl 12 tuleb Saaremaale, Puuetega Inimeste Kotta (Pikk 39) esinema Põhja-Eesti Regionaalhaigla onkoloogia- ja hematoloogiakliiniku juhataja Vahur Valvere. Tema ettekande teema on „Vähi ennetamise ja varase avastamise võimalused Eestis“. Peamiselt on see suunatud meestele. Kõik on oodatud!**

**Seevastu maikuu on rinnavähi ennetuse kuu. Siis kutsume üles kandma ja valmistama roosasid lipse ning kuu viimasel neljapäeval teksaseid.**

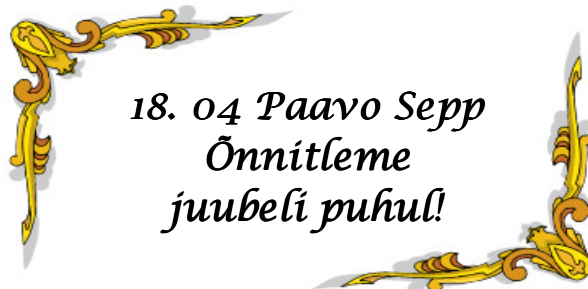
Täpsem info:

54512202 Kairit, 5105752 Viivian, [saare.vahiuhing@gmail.com](mailto:saare.vahiuhing@gmail.com)

**29.04 kl 10 Kuulmisnõustamise teenuse info- ja nõustamispäev Orissaare vallamajas – vt infot lk. 2**

**TULGE UJUMA!**

**26.04 kl 12.30 saavad puuetega inimesed Kuressaare Gümnaasiumis tasuta ujuda.**



**Infolehe väljaandmist finantseerib  
Saaremaa Puuetega Inimeste Koda**