



# Saarekoda

Ajaleht ilmub igakuu 5. kuupäeval

Nr. 89

Mai 2016

*☞ Aasta kaks nullkuusteist ongi käes - me ikka sõbrad käsikäes! ☜*

## **Tänases lehes:**

Sõnum toimetajalt - lk.1

Projektiinfo - lk. 2

Huvitavat lugemist - lk. 3

Koja kalender - lk. 4



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)



Annika, Katre, Marju, Anneli, Lea  
30.aprillil Kuressaare linna jooksul

## ***Kallis Sõber!***

Käes on imeline maikuu, ilm on suurepärane ja lausa kutsub õue värsket õhku ja päikest nautima – aiamaale, loodusesse või sportima – tee täpselt seda, mis Sulle kõige enam meeldib! Võibolla oled plaerinud hoopis talgutele minna või ise talgud korraldada – aga palun! Peamine, ära unusta – kevadised tuuled on salakavalad (tean seda omast käest), seega olgu Sul eelkõige tarkust!

Ja on veel midagi ilusat on maikuu teisel pühapäeval tulemas – EMADEPÄEV! Peame siis oma kalleid emasid meeles ja kingime neile kauneid kevadõisi kui võimalik!

## Projektiinfo



24.-27. aprillil osalesid Saaremaa Puuetega Inimeste Koja töögrupp ja koostööpartnerid – Saaremaa Omavalitsuste Liit, Saare Maavalitsus, Lääne-Saare vald ja OÜ Tehtal KÜSK projekti „**Koostöövõrgustiku loomine invatranspordisüsteemi väljatöötamiseks Saare maakonnas**“ raames õppereisil. Koolituse teemaks oli invatranspordi korraldus

Ahvenamaal. Kogemusi vahetati Mariehamni Linnavalitsuse sotsiaalosakonnas ja Ahvenamaa Puuetega Inimeste Kojas.

Pikem kokkuvõte koolitusreisist järgmises „Saarekoja“ numbris.



SISEMINISTEERIUM



KÜSK Kodanikuühiskonna Sihtkapital

KODANIKUÜHISKONNA TOETUSEKS

## ***Kas teadsid, et me ei kohtu üksteisega juhuslikult, meie teed ristuvad alati põhjusega***

Mitte miski siin elus pole juhuslik, kõigel on oma kindel põhjus. Maailmas elab 7 miljardit inimest. Need, kellega me kohtume, pole sugugi juhuslik valik. Kuigi me ei pruugi seda kohe mõista, siis kohtume alati nende inimestega, kes on meile kindlasti sel hetkel kõige vajalikumad, näitamaks ja peegeldamaks meile just seda, mida meil on vaja näha ja mõista.

Kõikide inimestega, kellega me oma elus kohtume, oleme määratud kohtuma ehk nad kohtuvad meiega teatud eesmärgil. Ei ole vahet, kui kaua nad meie elus figureerivad. Absoluutselt igal inimesel on meile midagi õpetada. Vahet pole, kas nad osalevad meie elus 10 sekundit, 10 minutit või 10 aastat, kuid nad on olemas kindlasti õigel ajal ja õiges kohas. Nad osalevad meie elus täpselt niikaua, kuni õpime ära oma hinge õppetunni või teame, kuhu poole peame liikuma. Vahel võib panna lihtsalt üks põgus pilk teise inimese silmadesse tahtma meid muutuda paremaks inimeseks.

Kui me kohtume inimesega, kes meile ei meeldi ja kes meid ärritab või vihastab, siis näitab see lihtsalt seda, kui palju on meil endil veel õppida - kannatlikust, mõistmist, tolerantsust või hoopis empaatiat. Selline inimene annab meile võimaluse näha iseennast ka siis, kui keegi mõtleb või käitub meist erinevalt ja kui meie enesekesksus liigitab selle heaks või halvaks.

Võibolla kohtume inimesega, kes on meiega julm, kes meiega manipuleerib ja meid ära kasutab. Siis on vaja lihtsalt õppida ennast kehtestama. Tuleb õppida ei ütlemata ja lõpetada ohvri mängimine. Selline inimene õpetab meile julgust olla sina ise. Õpetab olema enesekindel, kartmatu ja otsekohene ning iseennast austama.

Kui me kohtume inimesega, kes meid innustab ja kellega me hästi klapime, siis see näitab see seda, kuhu poole peaksime liikuma või ka seda, et juba oleme õigel teel. Sellised inimesed inspireerivad meid käima oma teed.

Kui mõistame, et juhuseid pole olemas ja kõik, kelle või millega me siin elus kokku puutume, on meile vajalik, siis suhtume ellu hoopis teisiti. Siis oskame olla tähelepanelikumad ümbritseva suhtes. Siis oleme avatumad, hoolivamad, mõistvamad, kaastundlikumad, ei klammerdu kellegi külge ja oskame võtta elu sellisena, nagu see on.

## **Koja Kalender**

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

Samadel nädalapäevadel ja kellaaegadel konsultatsioon telefonil 45 55 697

**INVABUSS ETTETELLIMISEL (vähemalt 2 tööpäeva)**

**tööpäeviti kell 10 – 15 tel.: 45 55 697 või e-mail: [saarekoda@gmail.com](mailto:saarekoda@gmail.com)**

Hind: Invabussi tellimine kuni 20km (kilometraaž arvestatud algpunktist algpunkti) 10.-, alates 20km-st lisandub 0,50 senti km; ooteaeg 3.- 1h. Eritingimused kokkuleppel. Lisainfo ja pildid sõiduki kohta [www.saarekoda.ee](http://www.saarekoda.ee)

**Massaaž kokkuleppel, massöör Anneli Lõhmus tel.: 56 93 70 84**



**Kuressaare linnavalitsus pakub puuetega inimestele tasuta  
ujumise võimalust treeneri juhendamisel Kuressaare**

Gümnaasiumi ujulas. Ujumine toimub iga kuu 2. ja 4. laupäeval  
ehk järgmistel kuupäevadel: **14.05 kell 12.00 ja 28.05 kell 13.00**

**NB! Neil, kes vajavad ujuma minemiseks transporti,  
palume sellest teada anda hiljemalt ujumise päevale eelneval teisipäeval:  
[kairit.lindmae@kuressaare.ee](mailto:kairit.lindmae@kuressaare.ee) või tel 54 51 22 02.**



**5.05.16 kell 11.00–16.00 Olete oodatud Eesti Puuetega Naiste Ühenduste  
Liidu ([www.epnu.ee](http://www.epnu.ee)) seminarile „Sootundlikud puuetega inimesed“  
Saaremaa Puuetega Inimeste Koja ruumides asukohaga Pikk 39, Kuressaare.  
Eelregistreerimine toimub kuni 2. maini e-posti aadressil: [saarekoda@gmail.com](mailto:saarekoda@gmail.com)  
või telefonil: 530 382 39**

**7.05.16 kell 11.00 Saaremaa Vaegkuuljate Ühingu kokusaamine. Külla  
tuleb kõrvaotohter Liina Luht**

**22.05.16 kell 14.00 MTÜ Saaremaa Vähiühing kutsub: Suurepärase võimalus  
kohtuda SA Põhja-Eesti Regionaalhaigla palliativravi talituse psühholoogi  
Harri Intsiga. Teemaks "Kuidas tulla toime häirivate meeleoludega  
(psühholoogilise abi võimalusi)". Kohtumine toimub Saaremaa Puuetega  
Inimeste Kojas, Pikk 39. Kõik on oodatud, ka mehed. Palun jagage infot kõikidele  
huvilistele.**

Täpsem info K.Lindmäe 54 51 22 02, [saare.vahiuhing@gmail.com](mailto:saare.vahiuhing@gmail.com)



**Saaremaa Puuetega Inimeste Koda**

**Pikk 39, Kuressaare**

**E – R 10.00 – 15.00**

**tel.: 45 55 697, 45 33 260**

**email: [saarekoda@gmail.com](mailto:saarekoda@gmail.com) koduleht: [www.saarekoda.ee](http://www.saarekoda.ee)**