



# Saarekoda

Ajaleht ilmub igakuu 5. kuupäeval

Nr. 96

Detsember 2016

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

## Tänases lehes:

Sõnum toimetajalt - lk. 1

Tegevustoa info - lk. 2

Toitumissoovitused - lk.3

SPIK Jõulupidu - lk. 4

Laat „Oma asi“ - lk. 5

Koja info - 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!***

Millest see tuleb, et mida aasta edasi, seda lühemaks näivad muutuvat mitte ainult päevad vaid lausa tunnid ja minutid? Ja mida rohkem leiutatakse igasugu nutikaid ja veel nutikamaid “vahendeid”, mis meie elu mugavamaks ja paremaks töötavad muuta, seda rohkem on meil tegelikult pakilisi asjatoimetusi ja seda vähem on aega, mida pühendada mõnusale koosolemisele sõprade ja lähedastega.

Mulle väga meeldisid Tallinna Praostkonna praost Jaan Tamsalu sõnad Tallinna Raekoja platsil adventiküünla süütamisel: **“Ära kingi mulle kingitusi, kingi mulle aega - oma aega, nii et sa oled päris kohal! Adventiaeg võiks olla aja kinkimise aeg.”**

## ***Meie rühma tegemised oktoobris ja novembris***

Oktoober oli meil tihedalt täis erinevaid tegevusi, külas käis töötukassa juhtumikorraldaja, külastasime Kuressaare linnuses portselani näitust ning kuulasime loengut ohutust liiklemisest.



Kuressaare linnuses



Langebrauni portselan

Politseinukud rääkisid Kuressaare linnas ohutust liiklemisest, selgitati liiklusmärkide tähendust jms. Pärast loengut vaadati üle õues olevad jalgrattad, et need vastaksid kõigile ohutusnõuetele. Üldkokkuvõttes oli tulemus hea, sest jalgrattad vastasid nõuetele, mõni väike puudus sai politseinike kaasabil kõrvaldatud.



Novembris jätkus tegemist küllaga, sest alustasime jõulukava õppimist ning oma teadmisi keraamikast tuli jagama Riine Sooäär. Kõik said käed saviseks teha ning huvitavaid esemeid valmistada.

*Tegevustoa rühma nimel Kersti*

# ***Eesti Tervise Arengu Instituudi ja Põhjamaade TOITUMISSOOVITUSED***

Loeng toimub 7.12.2016 kell 17.30 - 19.00 Kuressaares Pikk 39 SPIK majas, **lektor Tiiu Jõgi**

## **KAVA:**

### **1.Sissejuhatus**

Lühitutvustus mis organisatsioon on TAI ja miks on olemas Põhjamaade toitumissoovitused, kes on selle taga

### **2.Toitumispüramiid**

TAI ja Põhjamaade toitumispüramiidide põgus võrdlus

Portsjonite arvestamine

Toitude kaloraaž, arvestamine

Nutridata programm

### **3.Toitainete grupid ja nende tutvustus**

Rasvad: mis on küllastatud, polüküllastamata ja monoküllastamata rasvhapped. Millistest toiduainetest neid saab. Mida ja kui palju peaks tarbima, et oleks tasakaalus

Valgud: mis need on ja miks on vaja erinevaid valguallikaid. Vajalikud kogused.

Süsivesikud: klassifikatsioon. Suhkur on süsivesik, süsivesik ei ole suhkur.

Kunstlikud magustajad. Põgus ülevaade ja selgitus, miks nendest hoiduda võiks.

### **4.Taldrikureegel**

**Loengu eesmärk**: anda baasteadmised toitainegruppide ja normaalsest tasakaalustatud segatoitumisest.

Osavõtu tasu 4.- euri. Oma osavõtust anna teada 5.detsembriks

e-maili, FB-sõnumina või telef. 5092757 Jane Kilumets

Loengu korraldab Saaremaa allergiaühendus.

Info jagamiseks!

Kasutatavad materjalid:

Tervise Arengu Instituut <http://toitumine.ee/>

TAI <http://www.nutridata.ee/>

Annely Sootsi tervisekooli õppematerjalid

<http://www.toitumisnoustajad.ee/tervislik-toitumine/>

M.Zilmer U.Kokasaar T.Vihalemm Normaalne söömine



**16.detsembril kell 19.00 toimub  
Saaremaa Puuetega Inimeste Kojas**

 **JÕULUPIDU** 



**Kavas: SPIK tegevustoa jõulukava  
Laulab ansambel Viu  
Tantsuks ansambel Viis  
Külla tuleb Jõuluvana**



**Osamaks 5.- eur, lastel 3.- eur  
Soovi korral loosipakid 2.- väärtuses  
Osamaks tasuda 14. detsembriks  
Saaremaa PIK Pikk 39, Kuressaare,  
tel 45 55 697  
e-mail: [saarekoda@gmail.com](mailto:saarekoda@gmail.com)**

## Kutse tublidele meistritele!

Olete oodatud müüma oma kauneid käsitöid, hoidiseid, juurvilju, puuvilju, luudasid, korve jm. Saare maakonna puuetega inimeste toodete



**Heategevuslikul laadal  
„Oma asi“  
Kuressaare  
kultuurikeskuses  
22.detsembril  
kell 10.00 -15.00**

**Oluline on, et tooted oleksid puuetega inimeste enda meisterdatud-  
kasvatatud. Osaleda võivad nii eraisikud kui ka ühistegijad.**

Müüjatel palume kindlasti ette registreerida 16.-ks detsembriks  
tel. 45 55 697 Saaremaa PIK või 53 443 692 Marju  
või 53 038 239 Kersti või [saarekoda@gmail.com](mailto:saarekoda@gmail.com)

Müüjatel palume kaubaga kohale tulla 9.30 – 10.00 ja kindlasti teada  
anda, kui vajate kauba müümisel abi. MÜÜGIKOHT ON TASUTA.

## KOHTUMISENI LAADAL!



## NALJANURK



*Pealtkuuldud vestlusest: "Emme, kas varsti tuleb see aeg mil päkapikud hakkavad sussides käima?"*

## **Koja info**

**Kuulmisnõustaja vastuvõtt SPIK ruumes neljap. kl 13–15 ja reedel kl 11–13**  
Samadel nädalapäevadel ja kellaaegadel konsultatsioon telefonil 45 55 697

### **INVABUSS ETTETELLIMISEL (võimalusel 2 tööpäeva)**

**Tellimusi võtab vastu dispetšer Lea Kruusmägi mob.: 58 242 318 või kolmapäeviti kell 10.00-15.00 ka lauatelefonil 45 55 697.**

Lisaks saab tellimusi esitada tööpäevadel ka SPIK üldtelefonil 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

### **TOITUMISALASE NÕUSTAMISE LOENGUD – lektor Antti Kukkelä.**

Soovijail anda teada [saarekoda@gmail.com](mailto:saarekoda@gmail.com)

**Võimlemine Toomas Kasemaa juhendamisel SPIK saalis esmaspäeviti kl 18**  
5.12, 12.12. 2016

Kaasa võtta isiklik võimlemismatt, korra tasu on 3.- (2.- juhendajale, 1.- majale).  
Küsimused oodatud tel 45 33 260.

Kuressaare linnavalitsus pakub puuetega inimestele **tasuta ujumise võimalust** treeneri juhendamisel Kuressaare Gümnaasiumi ujulas.

### **Ujumine toimub igal pühapäeval algusega kell 15.00-16.00**

Kaasa võtta ujumispüksid või –trikoo, ujumismüts, rätik ja pesuvahendid.

NB! Neil, kes vajavad ujuma minemiseks transporti,

palume sellest teada hiljemalt neljapäeval tööpäeva õhtuks

telefonil 45 50 559 või 52 77 734 sotsiaalhoolekande spetsialist Kerli Gutmanile.

MTÜ Saaremaa Vähiühingu **TEABETUBA Patsientidele ja nende lähedastele**

Kuressaare Haiglas Aia 25, D - korpuse 2. korrusel, kab. nr. 234/D2156

**Avatud T ja N 9 – 12**, tel.: 58 85 5235, 54 51 2202

E-post: [saare.vahiuhing@gmail.com](mailto:saare.vahiuhing@gmail.com), [siiri.rannama@gmail.com](mailto:siiri.rannama@gmail.com)

**6.12.16 kl 13.00 - 16.00 Saaremaa Psoriaasiühingu kokkusaamine**

**7.12.16 kl 17.30 - 19.00 Eesti Allergialiidu Saaremaa Ühenduse korraldatud loeng.** *Vaata täpsemalt lk.3*

**8.12.16 kl 16.00 - 18.00 Eesti Diabeedi Liidu Saaremaa Seltsi kokkusaamine**

**14.12.16 MTÜ Saaremaa Vähiühingu JÕULUPIDU**

**16.12.16 kl 19.00 Saaremaa PIK JÕULUPIDU.** *Vaata kuulutust lk.4*

**17.12.16 kl 13.00 Saaremaa Vaegkuuljate Ühingu JÕULUPIDU**

**22.12.16 kl 10.00 - 15.00 Saare maakonna puuetega inimeste toodete laat „Oma asi“ Kuressaare Kultuurikeskuse fuajees.** *Vaata kuulutust lk.5*