



# Saarekoda

Ajaleht ilmub igaku 5. kuupäeval

Nr. 98

Veebruar 2017

## **Tänases lehes:**

Palju õnne, Marju - lk. 1

Oluline info - lk. 2

Kkeraamika - lk.2

Meigikoolitus - lk.3

Parkinsoni selts - lk. 3

Sõbrapäev - lk. 4

MTÜ Helpific - 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)



22.veebruar -

*Palju õnne,  
kallis Marju!*



**👉 NB!**

## ***Oluline teave töövõime määramise kohta 2017. aastal***

- KÕIK tööealised isikud (16 - 65.a) pöörduvad töötukassasse töövõime ja puude määramiseks
- Eelnevalt käige ära pere- ja eriarsti juures, et nemad saaksid olulist infot teie tervise kohta, mille nad edastavad ekspertiisiarstile. Öelge, et te olete vastuvõtul töövõimetuse ja puude asjus.
- Töötukassas abistavad teid juhtumikorraldajad Kristiina Tänav ja Önnela Räim
- Töövõime küsimustikku on võimalik täita mitmel päeval, kuna see on väga mahukas (81 lehekülge)
- Pensionealised isikud pöörduvad pensioniametisse, kus nad täidavad puude raskusastme määramiseks küsimustiku
- Küsimustikke on võimalik täita ka internetis, küsige lisainfot Kerstilt või Veronikalt või Marjult

## ***Tegevustoas tehti keraamikat***

***Juhendajaks oli Riine Sooäär***



# **LOORE HÄRMATI meigikoolitus**

9. veebruaril kell 13.00 - 15.00

Koolitus on tasuta!

## **Meigikoolituse teemad:**

1. Nahahoolduse põhitõed (kohapeal saab soodushindadega osta Annemarie Börlindi ja Dadosensi tooteid)
2. Päevameik - näitan modelli peal, kuidas teha päevameiki, mis püsiks, ja tutvustan selle käigus erinevaid meigitehnikaid
3. Õhtumeik - modelli peal valmib õhtumeik, mille käigus õpetan lainerijoone, suitsusilma ja punase huulemeigi tegemist

*Lugupidamisega Teie Loore Härmat*



**Eesti  
Parkinsoniliit**  
*Koos liigume edasi!*



**AEG: 11. 02. 2017 kell 11<sup>00</sup> - 15<sup>00</sup>**

**KOHT: Saaremaa Puuetega Inimeste Koda, Kuressaare, Pikk 39**

**KONTAKT: [saarekoda@gmail.com](mailto:saarekoda@gmail.com), tel. 45 55 697**

**Dr. Toomas Toomsoo, [toomas.toomsoo@itk.ee](mailto:toomas.toomsoo@itk.ee)**

**KAVA:** 11<sup>00</sup> - 11<sup>30</sup> Kogunemine, kohvilaud ja tutvumine  
11<sup>30</sup> - 12<sup>00</sup> Kuidas Parkinsoni haigus tekib ja kuidas seda  
diagnoositakse?  
12<sup>00</sup> - 12<sup>15</sup> Küsimused ja vastused  
12<sup>15</sup> - 12<sup>45</sup> Kuidas Parkinsoni haigust ravitakse?  
12<sup>45</sup> - 13<sup>15</sup> Küsimused ja vastused  
13<sup>15</sup> - 14<sup>00</sup> Saaremaa Parkinsoni Haigete Seltsi taasasutamine  
14<sup>00</sup> - 15<sup>00</sup> Teabepäeva lõpetamine



16. veebruaril kl 18

Saaremaa

Puuetega Inimeste Koja saalis

Pikk 39, Kuressaare



## Sõbrapäeva õhtu,



mille teemaks on

Doris Peucker'i loomingu CD "Mõtisklus"

esitlus ja kohtumine plaadi tegijatega

Meeleolu loovad laulud

Marju Saare ja ansambli Oiu esituses

Osamaks 2.- tasuda 14. veebruariks

Info telefonil 51 355 31





## **MTÜ Helpific**

*Marina Skljarenko*

Mida ütleb Sulle sõna Helpific? Kes teab natuke inglise keelt, märkab seost sellega: *help-aitama*. See tulenebki tegelikult inglise keelest, kuna veebiplatvorm, millest nüüd juttu tuleb, on mõeldud aitama erivajadusega inimesi.

Helpific sai alguse Garage48 Enable üritusel 2014. aasta novembris. Ja kuidas mina Randvere Tööõppekeskuse tegevusjuhendaja sinna sattusin? Nimelt tutvusin Helpificu juhiga ühes Türgi mentorprogrammis. Ta rääkis sellest täpselt selliseid asju, mida ise olen mõelnud, et võiks ka meie väikrsel saarel olla.

Milles see kõik seisneb? See on abistamiskeskond erivajadusega inimestele. Nii, kindlasti tekib küsimus, et meil on ju valla sotsiaaltöötajad, linna sotsiaalvaldkonna spetsialistid, et milleks veel selline veebiplatvorm. Aga oletame, et abi on vaja natuke ja lihtsamates toimingutes või asjades, mis ületavad riigi poolt toetatud teenuste mahtu. Kui on vaja poodi minna, siis miks mitte lisada abipalve Helpificu veebilehele ning teha poeskäik vabatahtliku abiga, koormamata sotsiaaltöötajaid, kel tegelikult on päris palju tööd ja vähe aega.

See on tegelikult meie ühiskonna/kogukonna ühtehoidmise küsimus. Milleks on alati vaja ametiasutusi, kui mõne lihtsama asjaga võiks aidata ka vabatahtlik, kel on aega ja tahtmist aidata. Saaremaal pole hetkeseisuga palju vabatahtlikke Helpificu veebikeskkonnaga liitunud, seetõttu oma praktikaasutust valides mõtlesingi levitada seda infot ka Saaremaal.

Üks oluline küsimus seoses Helpificu esitlemisega Saaremaa Puuetega Inimeste Kojas ja Kuressaare Päevakeskuses kerkis üles: kui vabatahtlik pole heatahtlik, mis siis saab? Noh, selline oht on alati, kuid teisalt kui me ei julge kedagi võõrast tuppa lasta, siis ei muutu ka meie elus ega ühiskonnas midagi. Kindlasti tasub esialgu koos kellegagi teha abipalve ning tutvuda abipakkujaga sõbraga koos, et julgem oleks. Samas me ei tea ju kunagi, võib-olla on abipakkuja meie oma naaber või oma küla inimene, kel ongi aega ja võimalust abiks olla. Portaali saab kasutada ainult sisse logides ning edaspidi on ka ID-kaardiga tuvastamise võimalus.

Kontaktid: [www.facebook.com/Helpific](https://www.facebook.com/Helpific)

MTÜ Helpific koduleht: <https://helpific.com/>

Email: [info@helpific.com](mailto:info@helpific.com)

Telefon: 56 46 97 78

**NB!** Saaremaa PIK kodulehel on nüüdsest võimalik vaadata 4.04.2016 SPIKis etendunud monolavastust „Triikija“ – <http://www.saarekoda.ee/?VIDEOD>

## **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**  
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 KG ujulas **igal pühapäeval kell 15.00-16.00**

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)

**3.02 kl 15.30 külastab Saaremaa Puuetega Inimeste Koda sotsiaalminister Kaia Iva.**

**9.02 kl 13.00-15.00 Loore Härmati meigikoolitus. Koolitus on tasuta!**

*Vaata lähemalt lk. 3*

**10.02 kl 16.30-19.00 Eesti Allergialiidu Saaremaa Ühenduse kokkusaamine**

**11.02 kl 11.00-15.00 Saaremaa Parkinsoni Ühingu taasasutamine.**

*Vaata lähemalt lk. 3*

**16.02 kl 18.00 Sõbrapäeva tähistamine. Vaata lähemalt lk. 4**

**17.02 kl 17.30-19.00 Eesti Allergialiidu Saaremaa Ühenduse kokkusaamine**

**25.02 kl 11.00 Saaremaa Vaegkuuljate Ühingu kokkusaamine**