



# Saarekoda

Ajaleht ilmub igaku 5. kuupäeval

Nr. 99

Märts 2017

## **Tänases lehes:**

Aialinnupäevik - lk. 1

Seminar „Piirid“ - lk. 2

„Valust vabanemine ja liikumine kui tervis“ - lk. 2

Veebruar kojas - lk.3 - 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)



## ***Ava oma aialinnupäevik!***

Eesti Ornitoloogiaühingu rahvateaduse projekt **Suvine aialinnupäevik** alustas 1. märtsil oma 4.hooaega.

Ootame aialinnupäevikuga liituma kõiki loodushuvilisi, et üheskoos jälgida meie aedades pesitsevate linnuliikide leviku ja pesitsusedukuse muutusi ning saada uusi teadmisi aialooduse kohta tervikuna. Suvise aialinnupäeviku veebirakenduse abil [www.eoy.ee/aed](http://www.eoy.ee/aed) saab igaüks luua oma kodu, töökoha vm aialinnupäeviku, kuhu saab kirja panna kõik aias kohatud ja pesitsevad linnud ning muude tähelepanekute kohta. Kaardirakenduse abil saab jälgida teiste osalevate aedade tulemusi ning salvestada ja välja trükkida enda päevikusse sisestatud andmed ja elamused.

Saaremaa Allergiaühendus kutsub:  
**Viigi Viili praktiline seminar "Piirid"**  
**22.03.17 kell 17.30 - 19.00**

**Märksõnad on:**

1. Kas ja kus on inimeseks olemisel piirid?
2. Kus on panuse ja süü piir?
3. Kui piir on ületatud, mis siis? jne...
4. Kuidas kehtestada piire - kas mõtteliselt, sõnaliselt, füüsiliselt, ajaliselt vm viisil?

Nagu ikka, on loengulist osa, praktikat ja demosid.

Osavõtutasu 4.- euri

Oma osavõtust anna teada 20.märtsiks FB sõnumina,  
e-mail [janekilumets@hotmail.ee](mailto:janekilumets@hotmail.ee)

Info jagamiseks



MTÜ Saaremaa Vähiühing kutsub:  
**Füsioterapeut Lauri Rannama loeng**  
**„Valust vabanemine**  
**ja liikumine kui tervis“**  
**27.03.17 kell 18.00**

Loeng toimub spa hotell Meri Abruka konverentsisaalis Kuressaares.

MTÜ Saaremaa Vähiühing liikmetele tasuta, teistele osalustasu 3.- €

Üritust toetab AS Kuressaare Sanatoorium.

Lobby baarist on võimalik tellida suupisteid ja teed/kohvi.



Saaremaa Spaa Hotellid  
RÜÜTLI · MERI

# ***Tegevusrohke veebruar Saaremaa Puuetega Inimeste Kojas***

***2. veebruaril külastas SPIK-i delegatsioon  
sotsiaalministeeriumist eesotsas sotsiaalminister Kaia Iva'ga***



***9. veebruaril tutvustas Loore Härmat nahahoolduse põhitõdesid  
ja õpetas erinevaid meigitehnikaid***





**11. veebruaril taasutati  
Saaremaa Parkinsoni Haigete  
Selts**



**11. veebruaril rääkis Kersti  
Salo tervise ja ilu teemadel  
ning tutvustas Coral club  
Koralli tooteid**



**14. veebruaril tähistas  
Saaremaa Vähiühing  
sõbrapäeva muusikalise  
loenguga „Ainult  
armastusest“**





**16. veebruaril oli SPIK  
Sõbrapäevaõhtu, kus  
Marju Saar ja ansambel  
Viu esitasid laule  
plaadilt „Mõtisklus“.**

**Kuula Aare Laine  
raadiosaadet  
„Külavahelood“, mis oli  
Kadi radio eetris 25.02.17:**

<http://kadi.ee/kulavahelood-25-02-17/>



**23. veebruaril tähistas Tegevustuba Eesti Vabariigi sünnipäeva.  
Huvitavaid fakte Eesti tuntud rahvuslikest lauludest  
jagas Avo Levisto**



## **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

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)

*Saaremaa Allergiaühendus kutsub:*

**22.03.17 kell 17.30 - 19.00 V. Viili praktiline seminar "Piirid"**

Osavõtutasu 4.- euri. Osavõtust anna teada 20. märtsiks FB sõnumina, e-mail  
[janekilumets@hotmail.ee](mailto:janekilumets@hotmail.ee) Info jagamiseks! *Loe lähemalt lk 2*

**25.03.17 kell 11.00 Saaremaa Vaegkuuljate Ühingu kokkusaamine**

**27.03.17 kell 18.00 füsioterapeut Lauri Rannama loeng teemal „Valust vabanemine ja liikumine kui tervis“. Saaremaa Vähiühingu sünnipäeva tähistamine. Loe lähemalt lk 2**

**EELTEADE:**

**7.04.17 kell 11.00 Saaremaa Pimedate Ühingu volinike koosolek**