

MTÜ



Saaremaa Puuetega Inimeste Koda

Saarekoda

Ajaleht ilmub iga kuu 5. kuupäeval

Nr. 7

August 2009

Kallis sõber!

On august, tähtede langemise ja soovide soovimise kuu. Hing igatseb kuhugi ära, unistad millestki ilusast ja kordumatust...

Julgegem siis suurelt unistada ja soovida ning usume, et meie soovid ja unistused täituvad! See ei pruugi juhtuda täna, ehk isegi mitte homme, aga kui oleme kannatlikud, kui oskame märgata ja olla tänulikud selle hea ja ilusa eest, mis meil juba olemas on, oleme avatud ka sellele suurele ja enneolematule, mis tulemas on.

Nautigem siis päikest ja suve ning uskugem, et alati läheb kõik paremaks!



Alates augustist k.a. SPI Koja juhataja

VERONIKA ALLAS
Kontakttel.: 53 303702
Tel./fax: 45 55697
45 33260



☺ *Hea teada*

Õnnemanifest

Maailmas on väga suur hulk inimesi, kes ei ole nii õnnelikud kui olla võiksid. Eestlased pole mingi erand. Me oleme nii töökad, et juhtisime 2007.a. Euroopa töötundide edetabelit. Samas oleme aga Euroopa ja maailma üks õnnetumaid rahvaid. 2006.a. tegi *The New Economics Foundation* nimekirja õnnelike ja õnnetute kodanikega riikidest ning Eesti saavutas selles tagantpoolt viienda koha.



Kui inimesed töötavad raha pärast ametikohtadel, mis neile ei meeldi, istuvad iga päev isikliku autoga ummikus, sest äärelinnas on moodne elada, ja on raha pärast perega riius, pole ime, et elu muserdab. Kuid kahjuks lokkab meil tarbimisühiskond, mis määratleb edukust ja heaolu läbi asjade, staatuse ja palganumbri.

Õnnelike riikide edetabeli tipus troonivad valdavalt Okeania ja Ladina-Ameerika riigid, mille elanikud on hoolimata vähesest tarimisest üldiselt väga õnnelikud. Kui inimeste põhivajadused on kaetud, siis suurem palk ei anna õnne juurde. Pigem muututakse palganumbrit taga ajades õnnetumaks.

Ühes Suurbritannia väikelinnas korraldati 2005.a. eksperiment, mille eesmärgiks oli elanike õnnetaset tõsta. See propageeris laulmist, tantsimist ja kollektiivseid kunstiprojekte. Inimestele näidati nii lotovõitjaid kui ka surnuaeda, et meenutada elu ajalist piiratust ja elu nautimise olulisust. Projektis osalenud „õnneeksperdid“ koostasid **õnnemanifesti**, mida nüüdseks tuntakse üle maailma:

- Hakka füüsiliselt aktiivseks. Tegele vähemalt kolm korda nädalas 30 minutit spordiga.
- Mõtle endale osaks langenud headele asjadele. Iga päeva lõpus mõtle viiele asjale, mille eest oled tänulik.
- Leia aega vestlemiseks: iga nädal tunnike segamatut vestlust oma parima sõbraga.
- Istuta midagi, isegi kui see on vaid lilleke lillekastis. Seejärel hoia seda elus.
- Vähenda telekavaatamist vähemalt poole võrra.
- Naerata või ütle tere vähemalt ühele võõrale päevas.
- Helista sõbrale: võta ühendust sõbra või sugulasega, keda pole ammu näinud ja lepi kokku kohtumine.
- Naera südamest vähemalt korra päevas.
- Kingi endale iga päev midagi ja võta aega selle nautimiseks.
- Tee iga päev mõni lahke tegu: muuda iga päev kellegi teise elu paremaks.

Kuid enne, kui asud teiste maailma muutma, **muuda kõigepealt enda oma!** Võid elumuutust alustada kasvõi õnnemanifesti järgimisest. Anna endale näiteks lubadus, et järgid eelpool nimetatud reegleid kahe kuu jooksul. Eksperimenti lõpus anna oma elule hinnang ja otsusta, kas oled õnnelikum.



SELLE SUVE PILDIALBUM



Koja Kalender **Mis toimus**

28.07 SPI Koda külastas sotsiaalminister Hanno Pevkur koos sotsiaalnõunike Kairi Luti ja Timo Vaarmanniga. Minister jäi kojas tehtuga rahule ja soovis värskeid ideid ja omavahelist tugevat koostööd edaspidiseks.



Mis tulekul

12.–14.08 ja 26.–28.08 koolitus rehabilitatsiooni spetsialistidele Kuressaare Ametikoolis

13.–14.08 Kodade Suvekool Pärnus. SPIK-st osalevad nimeliselt kutsutud Marju Saar ja Tiiu Randma

22.08 Saaremaa Vaegkuuljate Ühingu 10. aastapäeva pidulik tähistamine

28.–29.08 vabariiklik kodade ja ühingute üldkogu koosolek Karaskil. Ühingute esindajatel, kes soovivad osaleda, palume võtta ühendust



Õnnitleme!

**12.08 Kallemäe kooli
direktor Arvi Liik - 70**



**Ootame kaastöid ja
ettepanekuid**

Toimetuse info:
Doris Peucker
51 355 31, doris66@hotmail.ee

ÜLESKUTSE!



Jätkub SPI Koda
15.sünnipäevale
pühendatud

omaloomingukonkursi.

Ootame proosat, luulet,
joonistusi, maale, fotosid,
muusikateoseid... – kõike!

Teemade ring on piiramatu!

Tähtaeg on 30. september 2009.

Tööd saata või tuua SPI Koda
aadressil Pikk 39, 93812

Kuressaare või e-mailile
saarekoda@hotmail.ee.

Paremad
kirjutised avaldame meie ajalehes
ja kodulehel, kunstiteostest
korraldame näituse SPI Kojas.