



Saarekoda

Ajaleht ilmub iga kuu 5. kuupäeval

Nr. 107

Märts 2018

Tänases lehes:

86 400 sekundit - lk. 1

Eesti Vabariik 100-le
pühendatud

Tänukontsert - lk.2 - 4

Suhkruhaigusest - lk. 4

EPsoL Kevadkool - lk. 5

Õnnesoov - lk. 5

Koja info - lk. 6



Loe ajalehte „Saarekoda“

SPIK kodulehel

www.saarekoda.ee



Ootame kaastöid



Toimetuse info:

Doris Peucker

51 355 31

doris66@hotmail.ee



86 400 sekundit

Kujutle, et on olemas pank, mis saadab su arvele iga päev 86 400 eurot.

Arve tühjendatakse igal õhtul, hoolimata sellest kas oled raha ära kasutanud või mitte. Mida sa teeksid? Loomulikult võtaksid kõik raha juba hommikul välja!

Igaühel meist on selline pank. Selle panga nimi on AEG. Igal hommikul saadetakse su arvele 86400 sekundit. Igal ööl arve tühjendatakse. Hoolimata sellest, kuidas ja kas oled neid sekundeid kasutanud. Sellele arvele ei saa korjata sääste, ega seda ei või ületada. Iga päev avab pank su jaoks uue arve. Öösiti see jälle tühjeneb. Kui sa ei ole oma summat kasutanud, on kaotus pöördumatu. Tagasiteed ei ole. Ei ole võimalik jätta pisut homseks, sa pead kasutama antut just täna.

Investeeri targalt, et saaksid selle summa eest võimalikult palju õnne, tervist ning edu. Aeg jookseb, kell tiksub! Tee parim, mis sa suudad, juba täna!

Hinda igat hetke, mis sulle on antud, eriti veel neid, mida saad veeta koos lähedastega, kes tahavad oma aega just sinuga jagada. Pea meeles, et aeg ei oota kedagi. Eilne on ajalugu, homme müsteerium, tänane päev kingitus! Sõbrad on tõeliselt haruldased: nad panevad sind naeratama ja julgustavad; nad kuulavad sind ja innustavad; nad on valmis avama oma südame!

TÄNUKONTSERT

Saaremaa PIK-s 22.veebruari 2018

Kõigepealt toodi mulle Vanalinna Kooli imeilusasti kujundatud nimeline kutse. Olin väga rõõmsalt üllatunud, et mind on kutsutud Saaremaa PIK-i kontserdile kui hea koostööpartner.

Ootasin seda TÄNUKONTSERTI väga. Muusikaõpetajale on see hingepärl, kui saad nautida kontserti publiku hulgas.

Saaremaa PIK-i majas on mul alati soe ja imeline tunne... Olen tänulik, et saan olla osaline selle maja üritustel.

Kuna see kontsert oli pühendatud Eesti Vabariigi 100. sünnipäevale, siis oli ka saal väga maitsekalt ja päevakohaselt Saaremaa PIK tegevustoa inimeste meisterdatud dekoratsioonidega kaunistatud.

Esinejateks olid Saaremaa PIK tegevustuba, ansamblid Viu ja Viis.



Südame tegid soojaks esinejad maja **TEGEVUSTOAST**, kes esitasid 2 numbrit kannelde ja lauluga. Millise rõõmuga seda tehti! Ei lugenud siin ei kehv nägemine ega ka liikumispuue!

Järgmiseks tuli lavale **ANSAMBEL VIU**. Esitati 11 numbrit.

Uskumatu, kui kõrgetasemelised esitused! Pole ka ime, et vabariiklikel puuetega inimeste festivalidel on ansamblit kõrgelt hinnatud!

Minu üllatus oli veel suurem, kui



esitati oma inimeste loomingut! Nii viisi kui ka sõnadega ilmestasid kontserti: Doris Peucker – laulud „Lapsepõlvekodu“ ja „Kevadmuinasjutt“, Taivo Parbus – laul „Muinasjutt“, Riivo Saar – laul „Enesest“ ja võrratu Avo Levisto – laul „Maja minu saarel“!

Rõõmus äratundmine oli ka laulus „Lootus jääb“, kuna

23.02.2018 olid Kuressaare Vanalinna Koolis pidulikud aktused ja see laul oli sel aastal ka meie repertuaaris!

Veel astus laval üles ANSAMBEL VIIS, kes esitas 5 laulu. Kas oli see ansambli nimest lähtuvalt 5 või juhuslikult... Olen kursis selle ansambli repertuaariga ja ka seekord suutsid nad mind võluda oma lihtsuse ja ehedusega. Ansambel Viis on Eestit esindanud Rahvusvahelisel nägemispuuetega inimeste kergemuusikafestivalil Balti Laine, kus Marju Saar on korduvalt pärvinud parima naissolisti tiitli.



Imetlen Marju Saare pehmet hääletämbrit ja lavasarmi. Ja just sel päeval oli ka Marju sünnipäev! Nii mina kui ka publik oleksime talle tahtnud laulda sünnipäevalaulu, kui oleks vaid vargsi sellest teada antud!

Lõpulaul „Päev ja päev“ läks uuesti kordamisele ja ka publikul oli võimalus kaasa laulda, sest sõnad olid trükitud kavalehele.

MIS LÄKS HINGE?

Külalistele kingiti omavalmistatud sini-must- valged lehvikud, millele oli trükitud info Saaremaa PIK-i tegemiste kohta! Lööv ja lihtsate vahenditega teostatud.

Väga kaunid olid esinejate rotangist kaelaehted – ja jällegi oma maja inimese Marje Halleri (Saaremaa Pimedate Ühingu liige) kätetöö. Mainimata ei saa jätta ka sama meistri käe all sündinud punutud kikelips Avo Levisto kaelas ja punutud linnukesed Karl-Mihkel Truu päevakohase autorifoto kohal.

Kontserdi järel pakuti külalistele Saaremaa PIK tegevustoa inimeste valmistatud isuäratavaid küpsisetorte, teed ning kohvi.

Aitäh, et sain osa sellest imelisest kontserdist!

Koduteel mõlgutasin järgmisi mõtteid: Ainult südamega võib õigesti näha ja andja süda teeb kingi, s.t. KONTSERDI kalliks ja hinnaliseks!

ARMASTADA MUUSIKAT on ilus ja lihtne. See tunne on inimesele omane ja seda oskavad peaaegu kõik.

MÕISTA MUUSIKAT – see on raskem, kuid seda püüavad kõik ja suudavad paljud.

ANDA MUUSIKAT – seda suudavad hoopis vähesed...

Teie, armas SPIK-i rahvas, suutsite kõiki kolme: armastada, mõista ja anda!

Anda tähendab rikastada teisi ja muutuda samas rikkamaks ka ise!

Inimesed, kellel on muusika, ei ole elus iialgi mahajäetud ega üksikud!

Suurim üllatus oli see, kui sain teada, et kogu üritus sai teoks Saaremaa PIK-i ja Saaremaa Puuetega Inimeste Kultuuriühingu „Möte“ inimeste oma vahendite ja vabatahtliku tööga.

*Oma tundeid ja mõtteid jagas Malle Veske,
Kuressaare Vanalinna Kooli muusikaõpetaja*

Saaremaa PIK-i eriline tänu vabatahtlikule abilisele Veronica Altmäele, kes andis väga suure panuse kogu ürituse kordaminekuks!

Kontserti nautis üle 80 inimese!!! (Toimetaja märkus)

PS. Vabatahtlikkuse alusel valmib kontserdist video, mida on võimalik vaadata Saaremaa PIK kodulehel www.saarekoda.ee

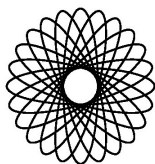


Anti Kukkela loeng
Suhkruhaigusest on võimalik paraneda
7. märtsil kell 17.00
Saaremaa PIK-s, Pikk 39, Kuressaare

Loengu teises osas käsitleme teemasid, mis haakuvad nii esimest tüüpi kui ka teist tüüpi diabeediga:

- vaatleme mittemedikamentoosse ravi võimalusi ja mõju diabeedile, toitumise ja füüsilise aktiivsuse mõju diabeedi kulule
- juttu tuleb sellest, kuidas saada võitu II tüüpi diabeedist, st kuidas viia haigus remissiooni.

Loengu korraldab Saaremaa Diabeedi Selts.
Osalustasu 3,-, seltsi liikmetele 1,-.
Lisainfo: Ave Kaal 52 86 475



EESTI PSORIAASILIIIT

kutsub

EPsoL KEVADKOOLI "ERIVAJADUSED JA TÖÖVÕIME"

24. märts

12.45 **Kohalesaabumine, registreerimine.** Samas alustame protseduuri pakkumisega ajagraafiku alusel: Valida saab ühe protseduuri kolmest: ravivanni, parafiini või soolakambri (protseduuri valikust palume teatada registreerimisel).

13.00 **Lõunasöök ja majutamine**

14.15 **"Eesti Psoriaasiliit saab 27.aastaseks"** - Georg Jurkanov, Eesti Psoriaasiliidu juhatuse esimees. Räägime liikmete ja koostööpartnerite panusest psoriaasahaigete kui erivajadustega inimeste tervisesse.

14.45 **"Meie igapäevased erivajadused"** - Veronika Allas, Saaremaa PIK juhataja. Millised on erivajaduste liigid ? Kuidas on korraldatud töö erivajadustega inimeste heaks ? Psoriaasiga toimetulek psühholoogi pilgu läbi.

15.45 **"Juhtumikorraldamisest ja kogemusnõustamisest Eesti Töötukassas"** - Inna Teresk, Eesti Töötukassa Saaremaa osakonna juhtivkonsultant.

17.00 **Uute tervisetoodete individuaalne tutvustus ja müük soodushindadega**

18.30 **Õhtusöök**

19.45 - 21.00 toimub kõrval asuva Rüütli SPA või Meri SPA Veekeskuse külastus.

25. märts

08.00 **Hommikusöök**

09.30 **"Tervislik vesivõimlemine"** - harjutusi Meri SPA basseinis juhendab Kersti Tiidermann

11.00 **"Paastumise mõju tervisele"** - dr. Anti Kukkelä. Kuidas mõjutab meie tervist paastumine? Kuidas õigesti paastuda? Oodatud on küsimused tervisliku toitumise osas.

13.30 **Lõunasöök ja tubade vabastamine**

Kevadkooli osavõtutasu liidu liikmetele on 40 €, teistele 52 €. Osavõtutasu maksta Eesti Psoriaasiliidu arveldusarvele nr. EE101010052032580002 SEB pangas või sularahas kassasse. Saaremaal elavatel osalejatel palume rääkida osavõtutasu suhtes individuaalselt läbi.

Lisainfo ja registreerimine tel. 5052455 (Georg Jurkanov) või e-mailil: georg.jurkanov@gmail.com Registreerimise viimane kuupäev on 17.03.2018.



5.03 *Marianne Polding*
Õnnitleme
juubeli puhul!



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

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

Võimlemine Toomas Kasemaa juhendamisel igal esmaspäeval kell 18.00.

Kaasa võtta 3.- iga kord! See kehtib kogu 2017/2018 võimlemispoolaasta jooksul!

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

MTÜ Saaremaa Vähiühingu ja Saaremaa Diabeediseltsi ühine

TEABETUBA patsientidele ja nende lähedastele

Kuressaare Haiglas Aia 25, 1. korrusel, kab. nr. B 1702

AVATUD:

T 9.00–12.00 Saaremaa Vähiühing - 58 855 235, saare.vahiuhing@gmail.com

N 10.00–12.00 Saaremaa Diabeediselts - 52 86 475, saare.diabeet@online.ee

7.03.18 kell 17.00 loeng "Suhkruhaigusest on võimalik paraneda", II osa, lektor Anti Kukkela. Loe lähemalt lk. 4

Loengu korraldab Saaremaa Diabeedi Selts. Osalustasu 3,-, seltsi liikmetele 1,-
Lisainfo: Ave Kaal 52 86 475

10.03.18 kell 12.00 Saaremaa Parkinsoni Haiguste Seltsi kokkusaamine

13.03.18 kell 17.30 Anti Kukkela loeng „21.sajandi katk: suhkrutõbi“.

Loeng on kõigile. SPIK ühingute liikmetele tasuta, teistele osamaks 3,-.
Loengu korraldab Saaremaa Psoriaasiühing.

16.03.18 kell 11.00 Saaremaa Pimedate Ühingu volinike koosolek

17.03.18 kell 11.00 - 13.00 Saaremaa Vaegkuuljate Ühingu kokkusaamine

24.-24.03.18 Eesti Psoriaadiliidu KEVADKOOL. Loe lähemalt lk. 5

Kliendiga kokkuleppel võtab Saaremaa PIK-is vastu juriidiline nõustaja.
Eelregistreerim. 6015122, 53850005(SMS). Loe lähemalt Saarekoda nr.100 lk. 4



Saaremaa Puuetega Inimeste Koda

Pikk 39, Kuressaare

E – R 10.00 – 15.00

tel.: 45 55 697, 45 33 260

email: saarekoda@gmail.com koduleht: www.saarekoda.ee