

Eesti Reumaliidu Käimispäev jälle tulekul! Selles numbris peatume lähemalt meie iga-aastasel suurüritusel. Projektijuht Marek Jaakson võtab lühidalt kokku Käimispäeva mõtte ja vaatab ka minevikku, sest igal aastal pakutakse midagi uut. Kindel on see, et 4. september tuleb aktiivne pühapäev koos toredate seltskonnaga. Võtke pered kaasa ja tulge nautima! (Ilmataadilt on ilus ilm ka tellitud.) Veel on viimane võimalus osa saada Eesti Reumaliidu ja Eesti Psoriaasiliidu ühisest reisist Türgi ravivetele. Täpsustuse reisi sihtkohast, selle ajaloost, võimalustest ja hindadest leiab samuti Kuukirjast. Haarake võimalusest ja lubage endale sel sügisel mõnusat turgutust.

Tervise rubriigis jagab Eva Leedo meiega hõrku suvist salatiretsepti.



Kohtume Käimispäeval, 4. septembril!

Grete Põldmaa
Kuukirja toimetaja

liikumisviise - kummilintidega võimlemist, venitusharjutusi, liikumismänge ja võistlusi lastele, lisaks saab osa erinevatest loengutest ja uuendusena soovime rääkida meeste tervisest. Sellel aastal pöörame erilist tähelepanu tervise edendamisele ja elustiili muutuste propageerimisele - asjad, millest oluliselt sõltub luu- ja liigesehaige elukvaliteet, aidates inimesel püsida tervem.

Lisaks loengutele õpetame inimesi oma tervisele rohkem tähelepanu pöörama teavitades neid nende tervisenäitajatest ja sooritades mõõtmisi (vererõhk, kolesterool, kehamassiindeks, rasvaprotsent, veresuhkur, luutihedus). Mõõtmiste juures jagavad nõuandeid eriala spetsialistid.

Käimispäev võimaldab kaasata avalikkust aktiivse liikumisharrastusega tegelema, innustada liikuma suure hulga luu- ja liigesehaigeid ning teisi kroonilisi haigeid. Käimispäev oli üks esimesi üritusi Eestis, kus hakati liikumisviisina õpetama ja propageerima kepikõndi.

Üritusel õpetatakse kepikõnni õiget tehnikat, et kõndimisest oleks võimalikult palju kasu organismi, eriti luu- ja lihaskonna tugevdamisel. Treeneriteks on parimad spetsialistid Eesti Kepikõnniliidust, füsioterapeudid ja õed Ida-Tallinna Keskhaiglast. Päeva raames jagatakse infomaterjale ja on võimalik osaleda näidiskursusel professionaalsete kepikõnnitreeneritega.

Sellel aastal pakume loenguid reumatoidartriidist, anküloseerivast spondüliidist, osteoporoosist, põletikuliste liigesehaigustega patsientide taastusravist,

Eesti Reumaliidu Käimispäev

Järjekordselt on kätte jõudmas Eesti Reumaliidu traditsiooniline tervist edendav sügisüritus, mis jõudis Eestisse Soome Reumaliidu eestvõttel 1999. aastal. Alates 2011. aastast hakkab üritus ametlikult kandma nime: „Eesti Reumaliidu Käimispäev“.

Seekord toimub Käimispäev Pirita Top Spa territooriumil, Regati pst. 1 4. septembril kell 10.00-15.00.

Nagu eelnevatelgi aastatel pakub Käimispäev osalejatele ka tänava heal tasemel kepikõnniõpetust ning propageerib samas teisi



Pilt pärineb 2009. aasta Käimispäevalt.

reumatoidartriidahaige abivahenditest eluga toimetulekuks. Samuti on võimalus osaleda hingehoiu alases muusikaterapias ja kuulata loenguid meeste tervise alalt.

Juhime tähelepanu, et kõikidele loengutele on vaja end eelnevalt registreerida.

Kogu päeva vältel teeb muusikat dj Mutated Forms ja päeva lõpus esinevad noored jazzmuusikud Jana Abzalon ja Merje Kägu, kes õpib Eesti Muusika- ja Teatriakadeemias.

Projekti koostööpartneriteks on Eesti Noorte Reumaliit, Eesti Kepikõnniliit, Ida-Tallinna Keskhaigla, Põhja-Eesti Regionaalhaigla, Pirita Top Spa, Eesti Punane Rist, Eesti Vabariigi Sotsiaalministeerium, Tallinna linn, Tallink Hotels, VikingLine, Nordic Hotel Forum, MTÜ Tasakaal jt.

Kepid kaasa ja kõndima! Jälgi täpsemat infot Eesti Reumaliidu kodulehelt ja Facebookist!

Marek Jaakson

Eesti Reumaliidu Käimispäeva projektijuht

Viimane võimalus osaleda Eesti Reumaliidu ja Eesti Psoriaasiliidu ühisreisist Türgi ravivetele!

28.september-5.oktoober

Lend Tallinn-Antalya-Tallinn (Bulgarian Air), Pamukkale 7 ööd, hotell 5*, hommiku- ja õhtusöögid, eestikeelne giid-reisisaatja, soovijatele lisapuhkus Kemeris.

Sihtkohast: Lääne-eurooplaste seas väga populaarne sihtkoht Pamukkale, Türgi Vabariigis. See on piirkond oma heade hotellidega. Pamukkale on ülipopulaarne eriti Rootsi ja Saksa reumahaigete hulgas. Põhjuseks on Türgi eriliselt mõnus kliima ning kõrgtasemel balneoteraapia ühenduses vägagi mõistlike hindadega.



Reisi sihtkoht kuulub UNESCO aailmapärandi nimistusse aastast 1998.

Lääne-Euroopa tunneb Pamukkalet põhiliselt kuurortravi sihtkohana. Sealsetel termaalvetel on inimesed oma vaevustele leevendust otsinud ja ka leidnud juba antiikajast alates. Turistikeskne Kleopatra basseini oma kergelt kihiseva 38-kraadise veega on vaid tilluke segment sellest, mida Pamukkalel tegelikult pakkuda on. Tänapäeva Pamukkale, mis asub Denizli linnast vaid paari kilomeetri kaugusel, on arenenud infrastruktuuriga balnoteraapilist ravi pakkuvate hotellidega paik. Balneoteraapiat on seal edukalt kasutatud krooniliste reumaatiliste, hingamisteede ja ainevahetusega seotud haiguslike seisundite raviks ning ka muude haiguste raviks ja nendest taastumiseks.

Reisifirma Absolut Traveli koostööpartneriks on Richmond Hotel 5*. Hotell kuulub suurde hotelliketiti ning teenuse kvaliteet on tagatud. Hotelli koduleht: http://www.richmondhotels.com.tr/eng/pamukkaletthermal_konum.asp

Loe lähemalt reisikava meie kodulehelt: www.reumaliit.ee

Suvi on salatite aeg. Siinkohal üks äärmiselt maitstva ja krõmpsuva suvise salati retsept, mis on eriti sobiv lõunasöögiks kas kodus, tööl, suvilas või siis hoopis randa kaasa võtmiseks. Brokoli sisaldab kuhjaga vitamiine ja mineraale omades sellega muuseas vähkiennetavat ja luustikku tugevdavat toimet. Broileris leiduv kõrgekvaliteediline valk ning leiva kiudainerohkus aitavad aga kaasa kiire ning kauakestva täiskõhutunde tekkimisele omades sel viisil soodsat mõju kehakaalule. Retsept on mõeldud 4-le inimesele ja tegemiseks kulub umbes 45 minutit.



Head isu!

Eva Leedo, toitumisspetsialist

E-mail: evaleedo@dsr.life.ku.dk

BROKOLISALAT BROILERI JA LEIVAKRÕPSUDEGA

AINED VALMISTAMISEKS:

Salat

500 gr broilerifileed
1 spl rapsiõli
500 gr brokolit
1 väike rosett rooma salatit
200 gr kirsstomateid
30 g pähklituumi
Soola
Pipart

Salatikaste

1 tl sinepit
1 tl rapsiõli
1 spl peenelt hakitud tilli
2 tl õunaäädikat
½ tl soola
Pipart

Leivakrõpsud

4 viilu leiba (umbes 1 cm paksused)
1 tl külmpressitud rapsiõli
Soola



VALMISTUSVIIS:

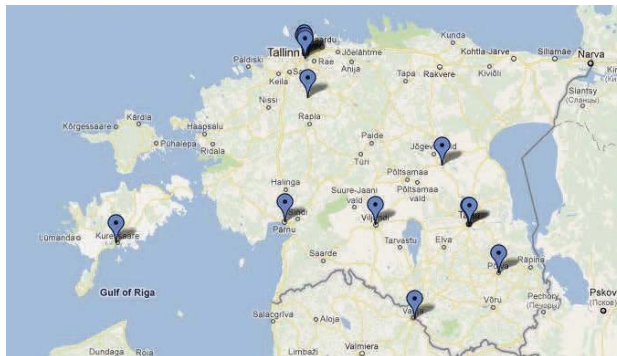
1. Lõika broilerifilee kuubikuteks, maitsesta soola ja pipraga. Prae liha pannil õlis kuldpruuniks ja kontrolli, et liha oleks läbi küpsenud.
2. Jaga brokoli väikesteks bukettideks ja keeda neid õrnalt soolatud vees umbes 2 minutit. Kalla keeduvesi ära ja lase brokolibuketikestel sõelal nõrguda.
3. Rösti pähklituomad kuival pannil ning eemalda neilt seejärel tume kest. Haki pähklid jämedalt.
4. Haki salat ja tomatid ning sega need broilerikuubikutega ning brokoliga.
5. Sega salatikaste ained omavahel ning lisa salatile. Puista üle hakitud pähkli tükkidega.
6. Leota leivaviile väheses külmas vees umbes 10 minutit. Lase leivasegul sõelal nõrguda. Sega juurde õli. Jaota leivamass küpsetuspaberil umbes 16-ks "koogiks". Puista üle soolaga ning küpseta ahju keskmisel kõrgusel 200 kraadi juures umbes 25 minutit. Serveeri salati kõrvale.

Võib ka nii

Seda salatit võib teha põhitoidust üle jäänud broilerist. Ka kalkun sobib väga hästi. Kui soovid, võid pigistada kastmesse 1 - 2 küüslauguküünt ja lisada salatisse kurki, redist, melonit, mida iganes:)

LIIKMESÜHINGUTE KONTAKTID

Hetkeseisuga on meil 12 liikmesühingut üle Eesti. Nii mõnegi ühingu kontaktisik on vahepeal muutunud ja on valminud ka paar uut kodulehte. Olge üksteise tegemistega kursis!



Eesti Noorte Reumaliit

Ingrid Pöldemaa

55567144, noored@reumaliit.ee

<http://eestinoortereumaliit.wordpress.com/>

Eesti Osteoporoosihaigete Liit

Maimo Teesalu

5061677, osteoporoos@gmail.com

<http://www.osteoporoos.ee/>

Jõgevamaa Radikuliidi- ja Reumahaigete Ühing

Airi Kalm

53441598, airi.kalm@mail.ee

Kohila Reumaihing

Anu Teske

4833574, kohilareuma@gmail.com

Eesti Reumaliidu Pärnu Reumaosakond

Aime Kindlam

55991494, ossaark@ph.ee

Põlvamaa Reumaliit

Aime Rassa

7997881, aim.e.rassa@gmail.com

Reumahaigete Laste ja Noorte Ühing

Ilona Regonen

53447040, info@rhlny.ee

<http://www.rhlny.ee/>

Tallinna Reumaihendus

Külly Kikas

5250943, kyllykikas@hotmail.ee

Tartu Reumaihing

Hele Lemetti

55567143, hele@reumaliit.ee

[http://miksike.ee/users/TartuReuma//
index.htm](http://miksike.ee/users/TartuReuma//index.htm)

Valgamaa Reumaliit

Raely Viirsalu

5031791, raely.viirsalu@mail.ee

Viljandi Reumaliit

Hiie Silm

55526882, hiiesilm@hotmail.ee

Saaremaa Reumaihing

Ene Pöldemaa

5294477, saarereuma@gmail.com

Õnnitleme



Tagantjärele õnnitlused meie meedia koordinaator Enid Udrasele (05.08) ja Valgamaa Reumaliidu eestvedajale Raely Viirsalule (06.08).

Sellel kuul sünnipäevad ERL juhatuse liikmetel Marge Eskol (19.08) ja Hele Lemettil (20.08). Samuti Valve Kasemetsal (24.08) Kohlia Reumaühendusest ja Airi Kalmil (28.08) Jõgevamaalt.

Suured õnnesoovid ja jõudu-jaksu edaspidiseks!

Kuukirja valmimist toetavad:



KUUKIRI

Toimetuse aadress:

ERL Kuukiri

Toompuiestee 10

10137 Tallinn

VÄLJAANDJA: Eesti Reumaliit

Vastutav toimetaja: Marek Jaakson

Peatoimetaja: Grete Pöldemaa

Küljendus: Grete Pöldemaa

Keeleline toimetaja: Asta Põldmäe

www.reumaliit.ee

kuukiri@reumaliit.ee

Eesti Reumaliit