

# Afaasialiit Teated

nr. 67 | Talv 2023/2024



- Aastalõputervitus
- Keraamika toimub ikka hommikuti
- Suhtlusklubi toimumisajad ja teemad
- Veebikohviku toimumisajad ja teemad
- Jõuluürituse järelkaja
- AIA Assamblee lükkub edasi
- Islandi leiva retsept
- Pesarmaja uus dataprojektor
- Uuel aastal taas tudengid



Seda uudiskirja alustan hoopis Leelo  
Tungla luuletusega „Piparkoogisüda“

*Vana aasta sammub  
vaikselt ajalukku,  
keerab enda kannul  
ajaukse lukku.*

*Kõik jääb seljataha –  
kes see mullust muudaks!  
Kui vaid kõik, mis paha,  
maha jätta suudaks!*

*Tulgu ilus aasta  
kiiunla valgusvihus!  
Piparkoogiraas ta  
pisikeses pihus.*

*Pärast jõulupuhkust  
meenutagu seda:  
piprast kui ka suhkrust  
tehti aasta süda!*

**Kohtume taas  
11. jaanuaril 2024  
kl 10-14  
klubineljapäeval  
Ikka Pesarimajas**

Loodetavasti möödusid jõulud  
rahulikult ja uus aasta tervitab helgelt!

## Afaasialiidu suhtlusklubi

---

2024. aastal jätkame afaasiaga inimestele ning nende lähedastele suunatud sotsialiseerumise ning tugigruppidega sissetallatud rada pidi.

Toimumise kuupäevi ja tegevusi vaata allpool.

Planeeritud tegevused toimuvad Pesarimajas **kl 10.00 - 14.00**

### Keraamikatunnid Anuga!

Savitundi saavad afaasiaga inimesed ja/või nende lähedased tulla samadel päevadel suhtlusklubiga. Igasse tundi mahub maksimaalselt 5-6 osalejat.

Voolida saab üle nädala neljapäeviti alates **11.01.2024. kl 10-12.00.**

Tundi registreerimiseks anna sellest **Anule** teada: tel **5383 1389**

### Suhtlusklubi päevakajalistel teemadel:

Hommikupoolikul **kl 10.00-12.00** saavad huvilised osaleda logopeedide juhitud grupitundides, kus arutame päevakajalisi ning afaasiaga inimesi endid huvitavaid teemasid. Mõnikord mängime ka erinevaid kõne taastumisele suunatud mängu või teeme muud klientidele meelepärast.



## Suhtlusklubi Aadega 2024 I poolaastal:

Igal klubipäeval käsitleme ka mõnda huvipakkuvat teemat, kl 12.00 algavat arutelu juhib logopeed Aade.

**11.01 – Külmakahjustus võib tekkida poole tunniga**

**25.01 – Ära väldi piimatooteid põhjuseta**

**8.02 – Kolesterool kontrolli alla**

**22.02 – Süütu amps võib ohustada elu - toidumürgitus**

**7.03 – Tunne ära ohtlik peatrauma**

**21.03 – Miks tekivad vananedes unehäired?**

**4.04 – Toidutalumatuse või toiduallergia?**

**18.04 – Mis hoiab mälu erksana?**

**2.05 – Kuidas ära tunda insuldi üht suurimat häirekella - miniinsulti?**

**16.05 – 15 põhjust, miks pea võib ringi käia**

**30.05 – Verevedeldajaid võta mõistlikult!**

**13.06 – aasta koosolek, hooaja lõpetamine (ilusa ilma korral aiapidu)**

## Kõnekohviku toimumise ajad ja teemad 2024a I poolaastal:

*Pane tähele, et veebis toimuva suhtlustunni algusaeg on osalejate soovil muutunud.*

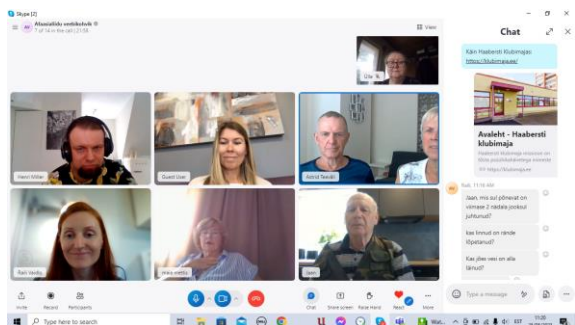
*Alustame tund aega varem!*

**kl 10.00-11.00**

**link kõnekohvikusse on siin!**

Tundi tulles ole valmis aktiivselt osalema. Ideaalne, kui oled igaks teemaks valmistunud ja püüad kaasa rääkida!

Oma osalemissoovist anna julgesti Railile märku, nii saame teemat ette valmistades kõikide kohvikuliste tugevuste ja nõrkustega arvestada.



**18.01 - Uue aasta lubadused**

**1.02 - Talverõõmud**

**15.02 - Mediteerimisest**

**29.02 - EV aastapäeva tuules**

**14.03 - Loovus ja loomingulisus!**

**28.03 - Lihavõtete maagia**

**11.04 - Turgustust taimedest**

**25.04 - Looduskaamerad Hoia mälu erksana!**

**9.05 - Rütmilisus aitab sõnu taastada**

**23.05 - Hoia mälu erksana!**

**6.06 - Suveplaanid**

**13.06 – aasta koosolek, hooaja lõpetamine (ilusa ilma korral aiapidu) EI TOIMU VIRTUAALSELT! TULE KOHALE!**

**Rahaasjadest:**

Meie tegevust rahastab Eesti Puuetega Inimeste Fond

**Omaosalus:**

- Klubis osalemine 2€/kord
- Klubi+keramikatund 5€/kord
- Virtuaalne kõnekohvik: hetkel osalejale tasuta, kuid soovi korral saab annetada edale sobivas summas: **Eesti Afaasialiit a/a SEB EE581010022010065003.**

## AIA Assamblee

Eesti Afaasialiit kuulub Rahvusvahelisse afaasiaga inimesi ja spetsialiste ühendavasse assotsiatsiooni AIA. Sellega seoses osaleme iga-aastaselt ka kõiki liikmesriike koondaval koosolekul. Sel aastal pidi see toimuma 25.11.2023 hübriid-ümarlauana. Paraku lükkub see osalejate vähesuse tõttu 20. Jaanuarile 2024. Eestit esindab ja ülevaate Eesti Afaasialiidu tegemistest 2023.aastal teeb zoomis Raili.

## Uus dataprojektor Pesaris

Käesoleva aasta novembri lõpus saime pakkumise, millest polnud võimalik keelduda. Nimelt vahetas AS Datel oma koostööpartnerite juures välja

vähekasutatud dataprojektorid ning pakkus neid sümbolse hinnaga Eesti Puuetega Inimeste Koja võrgustikuliikmetele. Meie jaoks oli see väga hea võimalus, kuna varasemalt kasutusel olnud projektorid olid amortiseerunud. Tänu Külli kiirele tegutsemisele saime juba jõuluüritusel uut projektorit kasutada vaadata suurel seinal Islandi teematist loodusfilmi ning slaidiesitlust.

## Islandi leib

Jõuluüritusel teenis erilist tähelepanu Külli valmistatud maitsev leib. Mistõttu jagab Külli leiva ajalugu ja valmistamise õpetust kõigi huvilistega.

### Rúgbrauð – Islandi rukkileib

See on hea, see on magus, see on kõrvaltoit, mitte kunagi roa peamine koostisosa. Alati bassimees, mitte kunagi laulja. Alati pruutneitsi, mitte kunagi pruut. Saate ideest aru. Rúgbrauð on populaarne leib, mida saab süüa koos teiste toiduainetega, selle magusus ületab hapu, suitsutatud või maheda toidu. See võib olla ka viilutatud suitsulamba või marineeritud heeringa aluseks.

On kolme erinevat tüüpi rúgbrauði, millest me teiega räägime:

- See, millele on lisatud suhkrut
- See, millele pole lisatud suhkrut
- See, mida tehakse juuretisega

Kõige populaarsem on lisatud suhkruga. Sellel on kõige lühem küpsetusaeg. See on loogiline. See ei tähenda, et ilma lisatud suhkruta poleks

magus, oh ei ei, see on magus! Magusus saadakse aeglasest ja madalast küpsetamisest, mis lagundab tärklise suhkruteks. Sellel on midagi pistmist teadusega. Esimesed kaks rúgbrauði on kõige populaarsemad.



### rúgbrauði lühike ajalugu

Läbi sajandite on rúgbrauð olnud Islandi kõige populaarsem leib. Miks? Sest rukki terad olid odavad. Meil polnud kergitusainet, nii et kõik rúgbrauðid tehti juuretisega. Juuretis on muidugi siis, kui tainas on loomulikult käärinud ja siis kasutatakse näpuotsaga tainast järgmises pätsis. Majapidamistes ei olnud ahjusid kuni 20. sajandi alguseni, nii et kuni selle ajani küpsetati seda õhtusest toidutegemisest ahjusõe kohal. Suhkrut tegelikult ei kasutatud ega muid magusaineid. Selle asemel kasutati magususe tekitamiseks madalat kuumust ja pikka küpsetusaega, nagu eelnevalt mainitud. Elektriahju leiutamise ja kergitusainete kättesaadavuse tõttu on inimesed küpsetusaja lühendamiseks kasutanud suhkrut või siirupit.

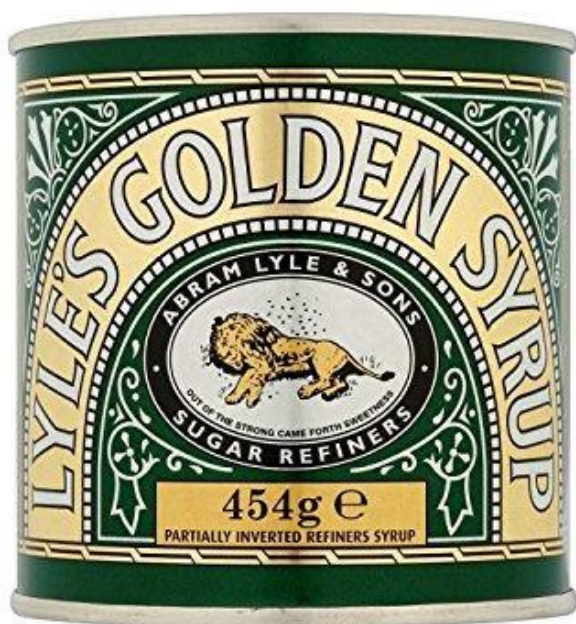
Alates eelmise sajandivahetusest on rukkileiva populaarsus langenud. Ilmneb 1900. aasta paiku



rukki iga-aastases impordis: kuskil 40-60 kilogrammi inimese kohta. Tänapäeval on see vaid umbes 3 kilogrammi inimese kohta. Ma kardan, et praegu valitseb Islandil valge töödeldud jahu.

### **See kõik on rukis (mama) – koostisosad**

Arvate, et rukkileib on tervislik, eks? No mitte rúgbrauð. See on väga magus, selles on tohutult palju suhkrut. Lyle'i kuldne siirup, kui täpne olla.



Võite kasutada muid magusaineid. Sellel on täistera- või universaaljahu, nii et pealkirjast hoolimata pole see ainult rukis. Sellel on sool. Sellel on kerkimiseks veidi soodavesinik-karbonaati, kui just haputaigat ei tee, ja siis súrmjólki või AB-piima. Mis on súrmjólk, küsite? See tähendab hapendatud piima. See on paks hapupiim. Sarnane petipiima või jogurtiga, kuid kui teil oleks lähedal poola pood, oleks keefir kõige sarnasem. AB piim on omamoodi súrmjólk, kuid hapendatud probiootiliste bakteritega, mille nimi on *Lactobacillus acidophilus* ja

*Bifidobacterium bifidum*. Ilmselgelt. Islandi hapupiimast räägime kunagi hiljem.

### **Retsept**

Kui teil õnnestus selle punktini jõuda, väärte retsepti. See on järgmine:

- 3 tassi rukkijahu
- 1 ½ tassi täistera nisujahu või universaalset jahu
- 2 ½ tl söögisoodat
- 1 tl soola
- 750 ml keefirit
- 1 tass kuldset siirupit

### **Meetod :**

- Sega kokku kuivained.
- Lisa keefir ja kuldne siirup
- Sega koostisosad ja tõsta enda valitud vormi (kasutasime küpsetuspaberiga vooderdatud keeksivormi. Ärge laske tainal kaua oodata, muidu võib see kerkima hakata.
- Kuumuta ahi 200 °C-ni ja küpseta 30 minutit. Alanda temperatuur 100 °C-ni ja küpseta 7 – 10 tundi.
- Palun kahekordistage retsepti, kui teil on ruumi rohkem küpsetada.
- Teise leiva võid külmutada.

## **Tudengid taas Afaasialiidus**

Eelmisel aastal sooritasid Tartu Ülikooli logopeedia eriala magistritaseme õppe II aasta tudengid Pesarimajas oma kliinilist praktikat.

Antud kogemus oli nii tudengitele, ülikoolile kui ka Pesarimaja perele mõnusaks ja kasulikuks koostöökohaks, mistõttu sellega ka jätkame. Uuel aastal tulevad tudengid taas veebruaris ja märtsis kliinilisele praktikale, kus nad saavad praktikas rakendada teadmisi tööst afaasiaga inimestega. Loodame neile pakkuda kindlustunnet hakkama saamisel ning sütitavat kogemust, et aina rohkem tulevasi logopeede valiksid laial tööpõllul teraapiad afaasiaga inimestega.

### **Vajadusel võtke meiega ikka ühendust!**

Kui sul on millegi vastu huvi, häid soovitusi jagada või soovid küsida, siis allpool on kontaktid, võta julgelt ühendust!

### **Aitäh, et lugesid ja huvi tundsid!**

Eesti Afaasialiit  
Kase 25a, Tallinn

Raili 5179 869

Külli 5566 3494

Anu 5383 1389

[info@afaasia.ee](mailto:info@afaasia.ee)

[www.afaasia.ee](http://www.afaasia.ee)

<https://www.facebook.com/afaasialiit/>

**a/a SEB EE581010022010065003**