

Ajakiri Sinuga ilmub 1994. aastast

ISSN 1736-826X



9 771736 826004

Sinuga

Eesti Puuetega Inimeste Koda

Suvi 2016

LUUBI ALL

Mida toob
tööealistele
puudega inimestele
1. juuli 2016 seoses
töövõimereformiga?

INTERVJUU

Mihkel Tõkke: „Peame
kaasama noori, et olla
jätkusuutlik
organisatsioon.“

NOORED

Muusik ja tudeng Maarja
Haamer: „Iseseisvus lasi
mul lõpuks elama hakata.“



Eeskujuks teistele!

TOIMETUS

Toompuiestee 10
10137 Tallinn
sinuga@epikoda.ee
Tel 661 6629

Peatoimetaja
Helen Kask
helen.kask@epikoda.ee
Toimetusel on õigus
kaastöid lühendada
ja toimetada.

Sinuga väljaandja on
MTÜ Eesti Puuetega
Inimeste Koda.

Kujundus
Kati Roosimaa
AS Ajakirjade Kirjastus

Sinuga
ilmub 3-4 korda aastas.

Esikaane foto:
shutterstock

Oli suvi 2011, kui ma asusin praktikale Eesti Puuetega Inimeste Kotta. Algselt plaanitud paarist nädalast on nüüd saanud aasta 2016. Kuigi ma viibin juba mõnda aega kontoritööst eemal, siis ajakirja toimetamine on hoidnud mind tööalaselt aktiivsena. Kui ma peaksin valima ühe olulise asja või väärtuse, mida töö EPIKojas mulle on andnud, siis on need kindlasti inimesed, kellega olen tööalaselt kohtunud, kellest on saanud minu head tuttavad või ka sõbrad. Mul olnud rõõm suhelda inimestega, kellel on säravad silmad, kes on aktiivsed ja elujõulised. Siinkohal tahan esile tõsta ka puuetega inimeste organisatsioonide esindajaid, kes oma tööd teevad suure pühendumusega, kes on olnud mulle, kuid võiksid olla paljudele positiivseks eeskujuks.

Kohtumisi ja vestlusi nende säravsilmsete inimestega oleme kajastanud ka ajakirjas Sinuga. Töökaid, tublisid ja tunnustust väärivaid inimesi leiab loomulikult ka suvenumbrist! Loe kindlasti intervjuud Tallinna Puuetega Inimeste Koda juhi Mihkel Tõkkega, kes jagab oma kogemusi värske juhina, võta eeskujuga EPIKoja liikmesorganisatsioonide tegemistest ja saa tuttavaks ka uue liikme Eesti Põletikulise Soolehaiguse Seltsiga.

Siiras lugemine on Andrus Helenurme meenutus Eesti Vaegkuuljate Liidu pikaaegsest juhust Uno Taimlast. Minu isiklikud lemmikud on Jakob Rosina kirjutised, seekord saab teada tema seiklusest maa ja taeva vahel ning kohtumisest noore muusiku Maarja Haameriga.

Nagu tavaliselt, mahub sekka ka hulk tõsisemaid teemasid!

Loodan, et algav suvi annab ka teile, head lugejad, julgust proovida uusi ja põnevaid asju ning vaadata seeläbi maailma avarama pilguga ning olla oma suhtumise ja tegemistega eeskujuks ka teistele.

Sooja ja tegusat suve!



Helen Kask,
peatoimetaja



EESTI PUUETEGA INIMESTE KODA
THE ESTONIAN CHAMBER OF DISABLED PEOPLE

4.

ARVAMUS

Töövõimereform – muutuste aeg kõigi jaoks

5.

LUUBI ALL5. Ülevaade muudatustest seadusandluses
2016. aastal8. Mida toob tööealistele puudega inimestele
1. juuli 2016 seoses töövõimereformiga?

11.

INTERVJUUMihkel Tõkke: „Peame kaasama noori, et olla
jätkusuutlik organisatsioon.“

14.

EPIKOJA TEGEMISED14. ÜRO puuetega inimeste õiguste konventsioon –
ratifitseeritud, kuid järelvalveta

17. Kuidas EPIKoda KÜSKiga küpses

20. EPIKoja 10 aastat Toompuiestee 10 majas

22.

VÕRGUSTIK

22. Kuidas elad, Lääne-Virumaa PIK?

24. Kuidas Võrumaa Südamesõprade Selts
südametervist toetas26. Janek Kapper: „Ka haigena on võimalik elada
rahuldustpakkuvat elu.“

28.

MEENUTUS

Vaegkuuljate ühingu looja Uno Taimla

31.

RAAMAT

Nähtamatu poiss Martin Pistorius

32.

SPORTMaa ja taeva vahel – ehk kuidas ma kaljuronimas
käisin

35.

NOOREDMuusik ja tudeng Maarja Haamer: „Iseseisvus
lasi mul lõpuks elama hakata.“

38.

KULTUUR38. Kirjutustõlketeenus – uus teenus
kuulmispuudega inimestele39. KÄPIK – erivajadustega inimeste käsitööga
tegelevate organisatsioonide võrgustik

40.

UUDISED

42.

ÜKS PÄEV

Kuidas ma „puhkusel“ tööd teen!



Töövõimereform – muutuste aeg kõigi jaoks

Oleme Töötukassas töövõimereformi ettevalmistamisega aktiivselt tegelenud viimased kolm aastat. Kui sellele ajale tagasi vaatan, mõistan, kui palju me ise selle aja jooksul õppinud oleme. Meil on pikk kogemus inimeste tööle aitamisel ning ehkki nende hulgas on läbi aastate olnud ka vähenenud töövõimega inimesi, avanes töövõimereformi ettevalmistamise aastatel meie jaoks suures osas senitundmatu maailm. Erivajadustega inimeste jaoks õigete ja sobivate lahenduste leidmiseks on vaja teha koostööd nende inimeste endiga. Praeguseks on sellest koostööst välja kasvanud mõlemapoolselt kasulik partnerlus.

Töövõimereformiga muutub inimese jaoks nii mõndagi. Senise töövõimetuse asemel hakkame hindama inimese töövõimet uue metoodikaga, mis tähendab, et hindamine muutub põhjalikumaks ja individuaalsemaks. Töövõime hindamise taotlus on küll senisest pikem, ent võimaldab tänu sellele üksikasjalikult kirjeldada tervisest tulenevaid probleeme ja takistusi. Töövõimet hindama hakkavad ekspertarstid arvestavad lisaks inimese terviseinfole tema tegelikku tegutsemis-suutlikkust, toimetulekut oma terviseprobleemidega ja abivahendite kasutamist või vajadust. Tervishoiuasutused, kus ekspertarstid töötavad, leidis töötukassa avalikul hankel.

Oleme töötukassas valmis inimesi taotluse täitmisel abistama ja loodame, et vähemalt alguses pöörduvad inimesed taotluse täitmiseks meie maakondlikesse esindustesse. Kuna taotluse täitmine võtab aega, on hea ette helistada ning panna kinni aeg meie nõustaja juures. Oleme oma esindused muutnud kõigile ligipääsetavaks, nii et pöörduda võib julgelt.

Uus on ka see, et osalise töövõimega inimestelt oodatakse toetuse saamiseks aktiivset osalemist tööelus. Inimesed, kelle töövõime on hinnatud puuduvaks, saavad toetust tingimusteta. Et pikalt tööturult eemal olnud või varem üldse mitte töötanud inimesed oleksid valmis tööle asumaks, toetab töötukassa neid paljude erinevate teenustega. Olgu selleks siis näiteks tööpraktika, psühholoogiline nõustamine, tööks vajalik abivahend, töökoha kohandamine või tugiisik ja palju muud.

Esmatähtis on, et inimene julgeks meie poole pöörduda ja oma muredest ausalt rääkida. Mõistame, et tööleminek võib paljude jaoks olla suur elumuutus ja oleme valmis panustama, et inimene oleks selleks muutuseks

igati valmis. Seepärast on väga oluline koostöö meie nõustajatega. Ei tasu peljata, et töötuna arvel olek tähendab üksnes lõputut töötukassa vahet käimist – oma nõustajaga saab suhelda ka mitmetel teistel viisidel kui töötukassasse kohaletulek. Küll aga on oluline kokkulepitust kinni pidada ja kui see ei ole võimalik, sellest esimesel võimalusel nõustajale teada anda. Töötukassa nõustajal omalt poolt on kohustus alati selgitada, millised on inimese õigused ja kohustused, mis on kokkulepitud tegevuste sisu, miks need tegevused on vajalikud ning mis võib kaasneda, kui kokkulepitust mõjuva põhjuseta kinni ei pea. Inimesele sobiva töö pakkumisel arvestame, et tegemist oleks tõesti jõukohase tööga, mis tema tervises seisundile sobib. Meie ülesanne on inimesi motiveerida, mitte neid toetusest ilma jätta.

Viimastel aastatel oleme üha enam teinud tööd tööandjatega, kellel on töövõimereformi õnnestumisel kandev roll, sest töökohti loovad just tööandajad. Oleme kõigis maakondades loonud tööandjatega head kontaktid, nõustame neid vähenenud töövõimega inimeste palkamisel ning oleme välja töötanud teenused, mis toetavad tööandjaid, kes võtavad tööle või kelle juures juba töötavad erivajadusega inimesed.

Töövõimereform on inimestele ja seda teevad inimesed ning reformi õnnestumine eeldab koostööd. Kõike ei saa teha töötukassa – osa abist tuleb sotsiaalkindlustusametist, osa kohalikust omavalitsusest. Vähenenud töövõimega inimesed on osa ühiskonnast, kes väärivad, et neisse suhtutaks kui võrdsetesse, et nad saaksid ühiskonnas kaasa lüüa ja panustada sarnaselt kõigi teiste inimestega. Oleme töötukassas valmis neid kõigiti toetama ja ma usun, et koos saame me hakkama.



Meelis Paavel,
Töötukassa juhatuse esimees

Ülevaade muudatustest seadusandluses 2016. aastal

2016. aasta algas mitmete oluliste seadusandlike muudatustega, millega puutuvad kokku kõik puudega inimesed, sh tõusid paljud toetused, muutus sotsiaalteenuste osutamise kord ning töövõime hindamine.

TEKST: **Monika Haukanõmm**, EPIKoja juhatuse esimees

SOTSIAALVALDKOND

Käesoleval aastal on meil 3 olulist uut seadust.

Sotsiaalhoolekande seadus.

Üheks olulisemaks muudatuseks on miinimum-nõuete kehtestamine kohalike omavalitsuste sotsiaalteenuste kvaliteedile (koduteenusele, üldhooldusteenusele asutuses, tugiisikule, täisealise isiku hooldusele, isiklikule abistajale, varjupaikade ja turvakodude, sotsiaaltranspordi, eluruumi tagamise ja võlanõustamisteenusele). See aitab kaasa abivajavate isikute teadlikkuse suurendamisele abi saamise võimalustest ja eesmärkidest. Samuti võimaldab selgem regulatsioon saada riigil senisest paremat ülevaadet, millistes omavalitsustes vajab teenuste kvaliteet ja kättesaadavus parandamist. Saadud andmed võimaldavad vajadusel plaanida riigi tasemel muutusi olukorra parandamiseks.

Lastekaitse seadus. Uus seadus on suunatud laste ja noorte sotsiaalsete ning terviseriskide ennetamisele ning vähendamisele. Sealhulgas hakatakse peredele pakkuma uusi tugiteenuseid, areneb perelepitusteenus, jätkuvad vanemahariduse programm (vanemlusprogramm) ja lastekaitsetöötajate täiendkoolitused. Eesmärgiks on paremini ennetada nii laste kehalist kui vaimset väärkohtlemist ja õigeaegsemalt sekkuda. Lapse väärtustamisel on oluliseks sammuks keelustada

uue lastekaitse seadusega igasugune lapse väärkohtlemine, sealhulgas ka kehaline karistamine. Samuti sätestab uus seadus igapäevase kohustuse anda asjaomastele asutustele abivajavast lapsest teada.

Töövõimetoetuse seadus jõustub alates 01.07.2016. Töövõimereform jõustub 2 osas: esmakordselt süsteemi sisenejatele hakkab seadus kehtima 1. juulist 2016, kuid juba praegu töövõimetust või puuet omavatele inimestele jõustuvad muudatused alates 01.01.2017. Seadusega luuakse uus töövõime toetamise süsteem – muudetakse hindamissüsteemi töövõimetusest töövõimele ning püütakse aidata tööturule siseneda ning seal püsida.

Igale vähenenud töövõimega inimesele lähene-takse individuaalselt, hinnatakse tema võimet olla ühiskonnas aktiivne ja sellest lähtuvalt aidatakse tal leida võimalusi tööturul. Samuti tegeletakse eraldi inimese tulevase tööandjaga, et leida mõle-male poolele vajalikud lahendused töösuhteks.

Vähenenud töövõimega inimestele makstakse edaspidi töövõimetoetust, mitte enam pensioni. Vähenenud töövõimega inimestele makstakse töö-võimetoetust, mis on reeglina puuduva töövõime

korral 337,5 ning osalise töövõime korral 192,38 eurot kuus (bruto, 30-päevases kuus).

Kui esialgu pidi toetus hakkama osaliselt vähenema pärast seda, kui inimene teenib 641 eurot kuus, siis nüüd hakkab sissetulek vähenema **pärast 90-kordset päevamäära, mis on 2016. aastal 1012,5 eurot** (bruto). Sellest summast alates hakkab toetus tasapisi vähenema ning seda ei maksta enam siis, kui inimese sissetulek on 1397,25 eurot. Puuduva töövõime korral kaob toetus ära siis, kui inimene teenib 1687,5 eurot kuus.

Teenuseid osutavad ja toetusi maksavad Eesti Töötukassa ja Sotsiaalkindlustusamet.

Eesti Töötukassa hakkab hindama töövõimet ning osutab vähenenud töövõimega inimestele erinevaid teenuseid (nt töövahendus, nõustamine tööotsingutel, tööpraktika, koolitus jt). Selle, millised teenused teid kõige paremini aitaksid, aitab välja selgitada teie konsultant töötukassas. Kogu informatsioon www.tootukassa.ee
Sotsiaalkindlustusamet hindab puuet ning pakub vajalikke teenuseid.

Kogu informatsioon
www.sotsiaalkindlustusamet.ee

Muutunud toetused

- Igakuine lapsetoetus esimesele ja teisele lapsele tõusis 50 eurole. Alates kolmandast lapsest on toetuse suurus 100€ kuus. Lastetoetuse eesmärgiks on osaliselt kompenseerida lapse kasvatamisega seotud kulusid.
- Vajaduspõhise peretoetuse sissetulekupiir tõusis perekonna esimesele liikmele **358 euroni** (2015 – 329€), igale järgnevale vähemalt 14-aastasele pereliikmele **179 euroni** (2015 – 164,5€) ja igale alla 14-aastasele pereliikmele **107,4 euroni** (2015 – 98,7€).
- Toimetulekutoetus suurenes. Puuduses olevate perede toetamiseks tõusis toimetulekupiir 2016. aastal **130 euroni** üksi elavale isikule ja perekonna esimesele liikmele, samuti pere alaealistele lastele. Iga järgneva täisealise perekonnaliikme toimetulekupiir tõuseb **104 euroni**. 2015. aastal olid toimetulekupiirid vastavalt **90 ja 72 eurot**.
- 1. aprillil indekseeriti pensione ja keskmiselt tõusid pensionid 5,7 protsenti. Keskmine vanaduspension tõusis 375 eurolt **396 euroni**. Keskmine pension jääb tulumaksuvabaks, kuna tõuseb ka pensionide täiendav maksuvaba tulu. Igal inimesel on õigus üldisele maksuvabale tu-

lule suuruses **2040 eurot** aastas ehk **170 eurot** kuus. Samuti on pensionäridel lisaks pensioni osas õigus täiendavale maksuvabale tulule **2700 eurot** aastas ehk **225 eurot** kuus. Kokku on pensionäridel õigus saada tulumaksuvaba tulu **4740 eurot** aastas ehk **395 eurot** kuus.

- Majanduslikult vähekindlustatud inimestele maksab riik ühekordset matusetoetust summas **250 eurot**. Toetusele on õigus neil, kellele on määratud toimetulekutoetus kas matusetoetuse taotlemise kuul või sellele eelnenud aasta jooksul vähemalt ühel korral,

- Jätkub vägivallaohvritest naistele ja nende lastele nõustamisteenuste ja turvalise majutuse pakkumine. Vägivallaohvritest naised ja nende lapsed saavad kaitset, mõistmist, tuge ja asjatundlikku nõustamist (sealhulgas psühholoogilist ja juriidilist), et vägivallast pääseda. Samuti jätkub abi pakkumine tugitelefoni 1492. Ööpäevaringse üleriigilise tasuta tugitelefoni eesmärk on pakkuda esmast abi ja nõustamist vägivallaohvritest naistele, nende lähedastele ja ohvritega kokku puutuvatele spetsialistidele. Telefonile vastavad koolitatud nõustajad.

TÖÖ VALDKOND

– Tõuseb töötutoetuse määr. Kui 2015. aastal oli töötutoetuse määr 4,01 eurot, siis 2016. aastal on see 4,41 eurot päevas. Töötutoetus, mis oli 2015. aastal keskmiselt 124,25 eurot kuus, tõuseb uuel aastal 136,71 euroni.

– Tõuseb töötasu alammäär. Kui 2015. aastal oli töötasu tunnitasu alammääraks 2,34 eurot ja kuutasu alammääraks täistööajaga töötamise korral 390 eurot, siis 2016. aasta 1. jaanuarist

on tunnitasu alammääraks 2,54 eurot ja kuutasu alammääraks täistööajaga töötamise korral 430 eurot.

– Tõuseb lapsepuhkuse puhkusetasu. Emal või isal on õigus igal kalendriaastal saada 3 kuni 6 päeva lapsepuhkust. Kui 2015. aastal oli lapsepuhkuse päevatasu suurus 18,57 eurot, siis alates 2016. aasta 1. jaanuarist on lapsepuhkuse päevatasu suurus 20,24 eurot.

TERVISE VALDKOND

– Tervishoiutöötajate palk kasvab. Riigieelarvest finantseeritavates tervishoiuasutustes tuleb vastavalt 19. detsembril 2014. aastal sõlmitud tervishoiutöötajate kollektiivlepingule tagada tervishoiutöötajatele palgatõus 10–11% võrra.

– Pereõdedel tekib ravimiresepti väljakirjutamise õigus, millega suureneb pereõdede roll lisaks retseptide väljakirjutamisele ka riskirühmade ja krooniliste haigete regulaarsel jälgimisel ja nende ravi korraldamisel. Pereõde rolli laiendamine võimaldab vähendada perearstide töökoormust ning parandab esmatasandi tervishoiuteenuse kättesaadavust, paraneb üldarstiabi osutamisel pereõde iseseisva vastuvõtu kvaliteet, terviklikumaks muutub krooniliste haigete jälgimine ja tervisealane nõustamine.

– Uuendatud on tervisenõuded mootorsõidukijuhidele. Lisandub nõue uneapnoega isikute tuvastamiseks. Uued nõuded juhtidele tähendavad, et keskmise raskusega või raske uneapnoe puhul on vajalik eriarsti otsus, et haigus on kontrolli all. Samuti tuleks seisundit kontrollida iga 3 aasta tagant või 1 kord aastas, kui tegemist on kutselise juhiga. On oluline arvestada, et tulenevalt uutest nõuetest võib uneapnoe või selle kahtlustuse korral tervisetõendi taotlemise periood pikeneda.

– Haigekassa poolt hüvitatavate haiguspäevade arv ühes kalendriaastas ei ole enam piiratud.

2016. aasta 1. jaanuarist muutub kehtetuks piirang ravikindlustuse seaduses, millega oli sätestatud, et kindlustatud isikul on õigus saada haigushüvitist kokku mitte rohkem kui 250 kalendripäeva kalendriaastas.

– Kasvavad haiguste ennetamiseks ja sõltuvuste vähendamiseks tehtavad kulud. Täiendav raha (lisaks Euroopa Sotsiaalfondi vahenditele) suunatakse haiguste ja sõltuvuste vältimiseks tehtavale ennetustegevusele, näiteks terviseedendusele töökohtades, samuti tubakast loobumise nõustamisele. Pakutakse ka senisest suuremas matus nõustamisteenuseid ning ka asendusravi muude sõltuvusprobleemidega isikutele. Ennetustegevusteks on kavandatud kokku 9,3 miljonit eurot, kasv kokku on 2,9 miljonit eurot.

– Alates 20. maist kehtestatakse rangemad piirangud tubakatoodete koostisele ja märgistuse nõuetele. Sellest ajast muutuvad kohustuslikuks pilthoiatused sigarettide ja suitsetamistubaka, sealhulgas vesipiibutubaka pakenditel. Ühtlasi keelatakse tubakatoodetes lisandina vitamiinide, kofeiini või tauriini ja muude stimulaatorite ning tubakasuitsule värvust andvate või nikotiini omastamist hõlbustavate ainete kasutamine. Samuti ei tohi tubakatoodete filtrid, paberid, pakendid ja kapslid sellest ajast alates sisaldada maitse- ja lõhnaaineid, tubakat ega nikotiini. Kuni 2020. aastani võib erandina müüa mentooliga sigarette. Eesmärk on rahva tervise kaitse. ●

Mida toob tööealistele 1. juuli 2016 seoses

Töövõimereformi käivitumise ehk vanalt metoodikalt uuele ülemineku ajal, kuni kõik varasemalt määratud töövõimetuse ja puude tuvastamise tähtajad on kätte jõudnud, kehtib korraga nii vana kui uus metoodika. Et inimestel oleks ladusam muudatustest aru saada, selgitame ja toome näiteid, kes, kuhu ja millal peab pöörduma.

TEKST: **Regina Salmu**, Sotsiaalkindlustusameti kommunikatsiooninõunik
Anneli Habicht, Eesti Puuetega Inimeste Koja tegevjuht

Töövõimereformi kaks etappi

Töövõimereformi esimene etapp käivitus 1. jaanuaril 2016, kui töötukassas avanesid uued teenused vähenenud töövõimega tööealistele inimestele – tööalane rehabilitatsioon, kogemusrõustamine, kaitstud töö, tööalased abivahendid, tugiisikuga töötamine, tööle-sõidutoetus, saatja sõidukulu hüvitamine, tööruumide ja vahendite kohandamine, koolituskulu hüvitamine, palgatoetus ning nõustamine ja koolitus.

1. juulist 2016 käivitub töövõimereformi teine etapp, mis muudab töövõime ja puude raskusastme tuvastamise metoodikat ja rahalisi toetusi. Senise töövõimetuspensionieani asemel hakatakse määrama töövõime toetust, mille suurus alates 1. juulist 2016 on osalise töövõime korral 192 eurot ja töövõime puudumise korral 337 eurot kuus. On oluline teada, et kui uue metoodika alusel tehtud hindamise tulemusena tuvastatakse senisel töövõimetuspensionäri osaline töövõime, kuid varasem töövõimetuspension ületab uut osalise töövõime toetust, siis säilitatakse inimesele töövõimetoetus varasema töövõimetuspensionieani määras. See klausel rakendub tingimusel, et inimene oli püsivalt töövõimeks tunnistatud kestusega vähemalt kaks aastat ja töövõime hindamise taotlus on töötukassale esitatud püsiva töövõimetuse ekspertise otsuses märgitud korduveksptiisi tähtajal.

Näide. Kui inimesele on praegu määratud töövõimetuse kestusega vähemalt kaks aastat ja 90% ulatuses ning ta saab praegu töövõimetuspensionieani **286 eurot kuus**, kuid peale uut hindamist määratakse talle osaline töövõime ja selle alusel töövõimetoetus **192 eurot kuus**, ei hakka ta saama uut toetust, vaid varasema pensionieani võrdset toetust ehk ikka **286 eurot kuus**.

Seega ei ole praegustel töövõimetuspensionäridel vaja otseselt karta uuele metoodikale üleminekul tekki-da võivat toetuse vähenemist. Uuendusena hakatakse uusi töövõimetoetusi sarnaselt vanaduspensionidele ka üks kord aastas indekseerima. Osalise töövõimega isikul on õigus töövõimetoetusele juhul, kui ta töötab, õpib või on töötuna arvele võetud töötukassas.

Kellele ja millal uus töövõime hindamise ja puude raskusastme tuvastamise metoodika kehtima hakkab?

- Inimesed, kellel on määratud töövõimekaotuse protsent või invaliidsusgrupp tähtajatult, jätkavad töövõimetuspensionieani saamist kuni vanaduspensionieani.
- Need, kellele on juba määratud töövõime kaotuse protsent ja kelle töövõimetuse korduveksptiisi tähtaeg saabub vahemikus 01.07.2016 kuni 31.12.2016, peavad töövõimetuse korduvhindamiseks pöörduma kuni 2016. aasta lõpuni veel Sotsiaalkindlustusametisse (edaspidi SKA).

Näide. Kui inimesel on püsiv töövõimetuse tuvastatud ja püsiv töövõime kaotuse protsent määratud ja otsus kehtib kuni 10.10.2016, siis pöördub inimene korduveksptiisile endiselt SKAse ning tal hinnatakse töövõimetust seni kehtinud metoodika alusel.

puudega inimestele töövõimereformiga?

- Need, kellel on töövõime kaotuse protsent ja töövõimetuspension määratud enne 01.01.2017, saavad töövõimetuspensioni kuni neile määratud tähtaja lõpuni.

Näide. Kui inimesel on püsiv töövõimeetus (40–100% ulatuses) ja puude raskusaste tuvastatud SKA poolt kestusega kuni 31.03.2018, jätkab SKA töövõimetuspensioni ning puuetega inimeste sotsiaaltoetuse maksmist määratud summas kuni 31.03.2018. Juhul kui inimene soovib taotleda kordusekspertiisi, siis tuleb tal esitada uus taotlus Eesti Töötukassasse (edaspidi töötukassa) või SKAsse otsusel märgitud korduvekspertiisi tähtaja jooksul, kuid mitte hiljem kui 31.03.2018.

- Alates 1. juulist 2016 saavad kõik, kes soovivad hinnata töövõimet esmakordselt, teha seda töötukassas.

Näide. Puudega lapsed, kellel täitub 16 eluaastat pärast 1. juulit 2016 või tööealised, kes tervise püsiva halvenemise tõttu pöörduvad esmakordselt töövõime hindamisele.

- Puuet hinnatakse nii üleminekuajal kui pärast üleminekuajaga endiselt SKAs. Kui tööealine inimene soovib taotleda ainult puude raskusastme tuvastamist, mitte aga töövõime hindamist, tuleb tal pöörduda nii täna kui pärast 1. jaanuari 2017 SKAsse ja esitada tööealise inimese taotlus puude raskusastme tuvastamiseks. Kui aga inimene soovib taotleda ainult töövõime hindamist pärast 1. jaanuari 2017, siis peab ta pöörduma töötukassasse.

Kuidas ja kellel töövõimet hinnatakse ja puude raskusastet tuvastatakse?

Töövõime hindamiseks on õigus kõigil Eestis elamisõigust omavatel inimestel, kes on tööealised, s.o 16-aastased kuni vanaduspensioniealised.

Töövõimereformiga muutuvad hindamise alused. Töövõime hindamine hakkab põhinema rahvusvahelisel funktsioneerimisevõime, vaeguse ja tervise klassifikatsioonil, mis võimaldab hinnata, kas inimene mingi funktsioonihäire (trauma, haiguse või mingi organi

häiritud funktsiooni) tõttu ei saa teha tööd, õppida, suhelda või teha töötamisega seotud igapäevaelu toiminguid (näiteks ei saa töötada või õppida ilma spetsiaalse abivahendita või keskkonnakohanduseta, läbida jalgsi pikemaid vahemaid, kasutada ühistransporti jms).

Puude raskusastme tuvastamisel võetakse arvesse inimese:

- tervises seisund;
- tegevusvõime;
- kõrvalabi, juhendamise ja järelevalve vajadus, mis on suurem inimese eakohasest abivajadusest;
- kõrvalabi ja juhendamise vajadus, mis esineb inimesel tehniliste abivahendite kasutamisele vaatamata;
- elukeskkond;
- rehabilitatsiooniplaani olemasolu korral selles ettenähtud tegevused.

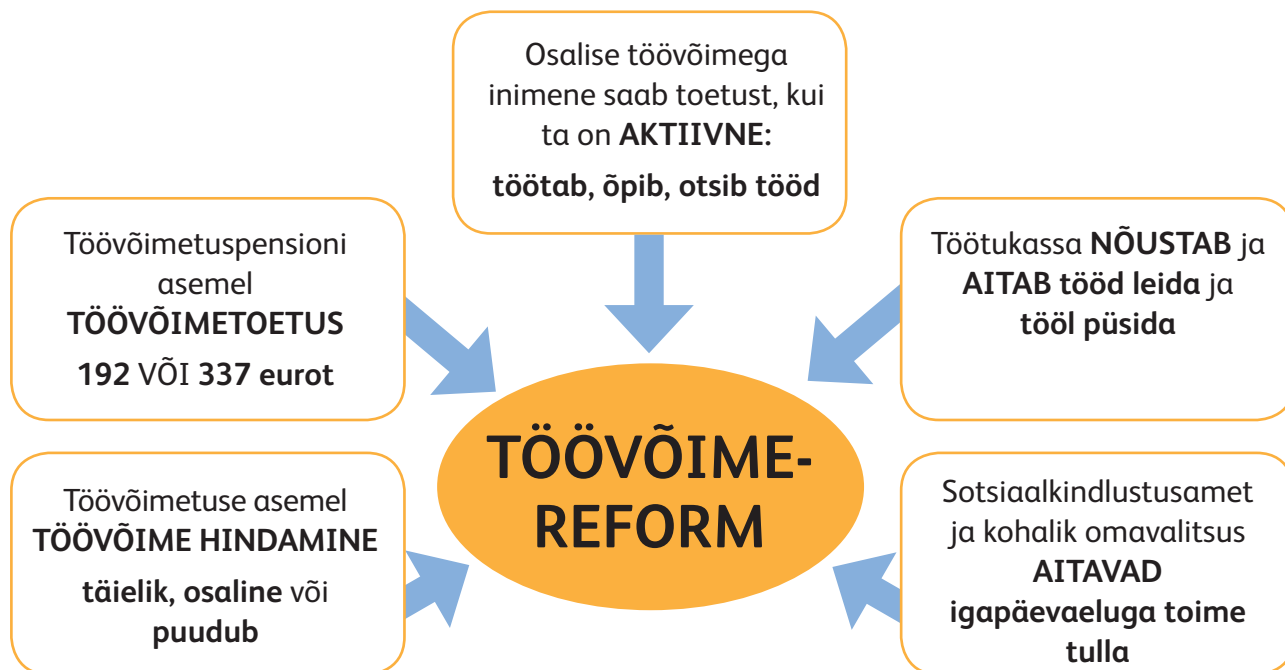
Kuidas taotlust esitada

Juhul, kui inimene soovib mõlemat – töövõime hindamist ja puude raskusaste tuvastamist – saab ta seda taotleda ühe taotlusega kas töötukassast või SKAst. Siin tuleb tähele panna, et 2016. aastal saavad ühistootluse esitada vaid need inimesed, kes taotleavad töövõime hindamist ja puude raskusastme tuvastamist esmakordselt, alates 1. jaanuarist aga kõik taotlejad.

Taotlusi saab esitada kas töötukassas või SKAs kohapeal, kus töötukassa maakondliku osakonna juhenumikorraaldaja või SKA klienditeenindaja korraldavad intervjuu. Elektroonselt on võimalik taotlust esitada töötukassa iseteenindusportali kaudu või saata taotlus e-posti teel digiallkirjastatud dokumendina töötukassasse või SKAsse. Lisaks saab taotluse postiteenust kasutades saata töötukassa maakondlikusse osakonda või SKAsse.

Taotlust täitma asudes...

...varuge täitmiseks piisavalt aega, u 1–1,5 tundi. Kirjeldage oma seisundit ja võimekust vastavalt tegelikkusele, arvestades oma igapäevategevusi ja toimetulekut. Ärge aimake küsimust ette, vaid lugege see tähelepanelikult läbi. Mõni küsimus võib olla ebamugav, kuid see on oluline, et kujuneks selge pilt teie töövõime seisundist. Abivahendi olemasolul kirjeldage alati sooritust koos abivahendiga.



Üldised põhimõtted taotluse täitmisel

Küsimustele vastates tuleb arvestada, et tegevus peab olema sooritatav:

- tavapärasel mõistes ohutult – tegevus ei tohi olla teostatud ülisuure pingutusega;
- piisavalt hästi ja nii tihti kui vajalik – tegevust peab olema võimalik korrata kohe pärast selle lõpetamist või väikese ajavahemiku möödumisel, see ei tohi kaasa tuua nii suurt kurnatust, et pärast üht korda rohkemaks jõudu ei jätku;
- mõõduka aja vältel – tegevus peab olema sooritatav mõistliku aja jooksul. Üldjuhul võib arvestada mõistlikuks enam-vähem kaks korda niipalju aega, kui see võtaks tervisekahjustuseta inimesel;
- iga küsimuse juures olevat vastusevarianti "seisund on muutlik" tuleks kasutada siis, kui vastava tegevuse tegemine mõnikord on võimalik ja mõnikord mitte. Kui seisund on muutlik, tuleb täpsustuste lahtis võimalikult selgelt kirjeldada, milline on taotleja tegevuste suutlikkus nõu peal ja milline nõu halval peal (heal perioodil / halval perioodil), kui sageli esineb enesetunde halvenemist jmt.

Kuidas tehakse otsus

Töövõime hindamise ja puude raskusastme tuvastamise otsus põhineb ekspertarsti koostatud hinnangul inimese tervise seisundi kohta. Hinnangut antakse kahel viisil – kas ainult dokumendipõhiselt või lisaks sellele kohtub inimesega ka ekspertarst.

Dokumendipõhine ekspertiis viiakse läbi töövõime hindamise taotluse andmete, taotleja arstilt või Tervise infosüsteemist (Digiloost) saadud terviseandmete ning vajaduse korral ekspertarsti poolt teistele spetsialistidele või arstidele esitatud täiendavate päringute alusel.

Visiidipõhine ekspertiis viiakse läbi olemasolevate dokumentide ja taotlejaga silmast silma kohtumise põhjal. Seda aga vaid juhul, kui olemasolevate andmete

põhjal ei ole piisava täpsusega võimalik töövõimet hinnata või esitatud andmed on vastuolulised.

Kui tööealine isik taotleb puude raskusastme tuvastamist üheaegselt töövõime hindamisega, võetakse puude raskusastme tuvastamisel aluseks töövõime hindamise käigus koostatud ekspertarvamus ja töötukassa antud töövõime hindamise otsus.

Tööealisel inimesel tuvastatakse puude raskusaste lähtuvalt igapäevastest tegutsemis- ja ühiskonnaelus osalemise piirangutest:

- 1) sügav puue on inimesel, kellel igapäevane tegutsemine või ühiskonnaelus osalemine on täielikult takistatud;
- 2) raske puue on inimesel, kellel igapäevane tegutsemine või ühiskonnaelus osalemine on piiratud;
- 3) keskmine puue on inimesel, kellel igapäevases tegutsemises või ühiskonnaelus osalemises esineb raskusi.

Puude raskusaste tuvastatakse ajalise kestvusega:

- tööealisele puudega inimesele kestusega kuni viis aastat, kuid mitte kauemaks kui vanaduspensionieani;
- kui tööealisel inimesel on tuvastatud puuduv töövõime töövõimetoetuse seaduse alusel kuni vanaduspensionieani, võib puude raskusastme tuvastada kuni vanaduspensionieani.

- vanaduspensioniealisele puudega inimesele kestusega kuus kuud, üks aasta, kaks aastat, kolm aastat või viis aastat;
- lapsele kestusega kuus kuud, üks aasta, kaks aastat või kolm aastat, kuid mitte kauemaks kui 16-aastaseks saamiseni. ●

Lisainfo:
Sotsiaalkindlustameti koduleheküljel
www.sotsiaalkindlustusamet.ee/puuetega-inimestele
Telefon 612 1360

Eesti Töötukassa koduleheküljel
www.tootukassa.ee/toovoihereform
Telefon 15501

Mihkel Tõkke: „Peame kaasama noori, et olla jätkusuutlik organisatsioon.“

Möödunud aasta oktoobris sai Tallinna Puuetega Inimestega Koda uue tegevjuhi – Mihkel Tõkke. Mihkli igapäevased ülesanded on koostöö TPIK alla kuuluvate ühingutega ning koja tegevuskeskuse igapäevane majandamine. Vestlesime värsket ameti rõõmudest ja raskustest, väljakutsetest, tulevikuplaanidest ja paljust muustki põnevast.

TEKST: Maarja-Liis Mölder, TLÜ ajakirjanduse tudeng

Mihkel pingutab, et Tallinna Puuetega Inimeste Koda paistaks silma. Selleks tuleb olla ka ise igapäevaselt väga aktiivne, et sõnum jõuaks võimalikult paljude inimesteni.

Fotod: erakogu



Millised olid Teie varasemad kokkupuuted puudega inimeste ja TPIKga enne praegusesse ametisse asumist?

2010. aastal läksin Tallinna Ülikooli sotsiaaltööd õppima ning sama aasta sügisel toimus invames. Üks õppejõud andis teada, et sinna oleks vaja vabatahtlikke. Kuna ma erivajadustega töötamisest toona midagi ei teadnud, siis tekkis huvi. Olen alati tundnud suurt austust nende inimeste vastu, kes selles keerukas valdkonnas töötavad, tahtsin teada, kas tuleksin seal toime. Otsustasin proovida ning mäletan siiani, et sellest ühest päevast piisas, et teada – õiges kohas olen. Edasi kujunes nii, et käisin üle viie aasta erinevatel üritustel abiks.

Kuidas tegevjuhi koht Teieni jõudis?

Töötasin Viimsi Noortekeskuses noorsootöötajana, kui mulle helistas TPIKi juhatuse liige Külli Urb ja küsis, kas ma oleksin huvitatud tegevjuhiks kandideerimisest. Varasem vabatahtlik töö TPIKis tuli kasuks, sest maja ja enamik inimesi olid mulle juba tuttavad. Mõtlesin pakkumise üle, kohtusin TPIKi juhatusega, sain positiivse tagasiside ja siin ma nüüd olen.

Miks otsustasite koha vastu võtta, mida see töö annab?

Olen aru saanud, et mulle meeldib endale väljakutseid esitada. Näiteks ei pea ma ennast väga heaks esinejaks, aga selles töös tuleb päris tihti sõna võtta ja esineda.

Ennekõike innustab see, kui saan midagi tehtud ja näen tänu vahetule kontaktile ja tagasisidele, et sellest on reaalselt kasu. Lisaks naudin uute inimestega kohtumisi ja neist selles töös juba puudu ei tule. Tore on seegi, et väga tihti ei ole päeva, mis oleks samasugune kui eelmine, rutiini naljalt ei teki.

Tegemisi on muidugi väga palju ja mitmeid ülesandeid polegi võimalik jagada. Teiseks on töö väga vastutusrikas. Plussiks on see, et tegemist on paindliku tööga ning jõuan ka õpingute kõrvalt asjad tehtud.

Mida oma töös ja elus eelkõige väärtustate?

Kõige olulisem on minu jaoks austus teiste inimeste vastu. Seda üritan ka oma töös järgida. Kunagi saa eeldada, et tean midagi teiste eest või võtan enesest mõistetavalt. Ei saa kellegi eest otsustada ilma, et oleks küsinud, mida tema arvab.

Milline peab olema juht, et meeskonnatöö sujuks?

Mul on kalduvus tahta kõik ise ära teha, aga olen püüdnud teadlikult silmas pidada, et ülesandeid rohkem jagaksin ja meeskonda kaasaksin. Delegeerimine ei ole asjade teiste kaela veeretamine, see näitab, et usaldad oma töökaaslast. Alati tasub oma mõtteid jagada ja nõu küsida, sest isegi, kui oled enda arvates



Mihklile meeldib väljakutseid vastu võtta. Näiteks ei pea ta ennast heas esinejaks, aga samas töös tuleb seda palju teha.

“ Noortele ei piisa sellest, kui lihtsalt tulla kokku ja juua teed või kohvi, nad sooviks midagi aktiivset ette võtta.

kõik väga hästi läbi mõelnud, võib kõrvalseisja näha asju hoopis teises valguses.

Kas TPIKi süsteemis värske pilguga ringi vaadates on juba tekkinud tahtmine asju muuta?

Uue inimesena näed ikka asju veidi teise nurga alt. Muidugi tahaks uut hingamist tuua, aga kõigepealt üritasin siiski sisse elada ja aru saada, kuidas kõik toimib. Tahtsin tööd ja inimesi tundma õppida ning alles siis hakata tegelema nende asjadega, mis silma jäävad. Üks, millega olen üritanud tegeleda, on, et Tallinna Puuetega Inimeste Koda paistaks rohkem silma. Näiteks invamessi ajal postitasime pidevalt Facebooki ja jagasime meediale hästi palju infot, et see jõuaks võimalikult paljudeni majast väljaspool.

Lisaks tahaksime ära kasutada maksimaalselt võimalusi, mida tegevuskeskus pakub, suured ruumid, arvutiklass jne, kuid selleks vajame rohkem vabatahtlikke.

Teete koostööd üle 20 puuetega inimeste ühinguga. Kuidas neil Teie hinnangul läheb, milliste muredega nad silmitsi on?

Eelkõige puutungi kokku jät-kusuutlikkuse küsimusega. Paljudes ühingutes on liikmed, kes need organisatsioonid kunagi löid, ja väga palju noori peale ei tule, kuna sealsed tegevused ei paku noortele eriti huvi. Aga kui uusi liikmeid ei lisandu, on ka ühingute tegevus-suutlikkus väike.

Mida teha, et rohkem noori kaasata?

Meil on peagi ees uue arenguka-va koostamine ning seal plaanime kindlasti võtta teemaks, mis võiksid olla need tegevused, mis noori köidavad ja kuidas neid algatada. Noortele ei piisa sellest, kui lihtsalt tulla kokku ja juua teed või kohvi, nad sooviks midagi aktiivset ette võtta.

Mis on Teie arvates erivajadustega inimeste peamised mured, nii Tallinnas kui ka Eestis üldiselt?

Vaadates Eestit üldiselt, tuleb kohe pähe teenuste ebaühtlane kättesaadavus. Kasvõi invatransport ja muud võimalused peaksid olema igal pool võrdselt kättesaadavad, kuid reaalsus on kahjuks teine.

Tallinnas tõuseb kõige teravamalt esile informatsioon orienteerumise keerukus. Ka invamessile püüdsime sel aastal koondada hästi mitmekesist infot, et anda võimalikult paljudele küsimustele vastuseid. Mulle helistatakse tihti peale, et küsida, kuhu peaks mingi küsimusega pöörduma. Inimestes tekitab se-

gadust, kui ühest kohast suunatakse teise ja sealt jälle esimesse tagasi. Kohati tundub, et isegi spetsialistid ei tea, kust mingit vastust leida. Sellest aastast on väga palju muutusi toimumas ja inimestel on hirm, sest nad ei tea, mida need täpselt kaasa toovad ja kuidas see nende elu puudutab. Ma olen püüdnud asju sisuliselt lahti seletada või nõu anda.

Kuidas sellist segadust vähendada?

Üks lahendus oleks mingi keskne infobaas, kuhu kõik vajalik oleks kokku koondatud. Praegusel juhul on info laiali erinevatel kodulehekülgedel ning isegi minu jaoks on keeruline aru saada, kust alustada.

Kas tööga seoses meenub mõni lõbus lugu?

Meenub, et helistas üks 96-aastane vanaproua ja küsis: „Tere, kas teie olete aknapesijad?“ Ütlesin, et

kahjuks ei ole ja seletasin ära, mis asutusega tegemist. Lõpuks rääkisi-me üle 20 minuti elust, proua sai oma muresid jagada ja oli nii õnnelik, et valesti helistas. Pärast otsisin talle õige numbri ka välja.

Kuidas te akusid laete?

Elan maal ja mulle väga meeldib, kui õues on ilus ilm, päike paistab ja ma saan aias midagi teha. Teiseks naudin filmide vaatamist.

Milline on Tallinna Puuetega Inimeste Koda 10 aasta pärast?

Loodetavasti elujõuline ja silmapaistev organisatsioon, kellel on võimekust tegevusi ellu viia, võtta sõna, et kitsaskohtadele tähelepanu juhtida, ja kelle poole pöörduakse, et nõu küsida, sest teatakse, et seal

on see kompetents olemas.

Mainisite, et vabatahtlikest abikätest on puudu. Kui keegi tunneb, et tahaks aidata, mida peaks tegema?

Kui kellelegi on mingeid huvitavaid oskusi, et näiteks mõnda ringi läbi viia, tasub kindlasti minuga ühendust võtta. Hetkel otsime ka võimalusi, kuidas sügisest paar korda nädalas arvutiklassi töös hoida, kuna seal pole enam juhendajat. ●

Tallinna Puuetega Inimeste Koja tegemiste kohta leiab rohkem infot koduleheküljelt www.tallinnakoda.ee või Facebookist: tallinnakoda

“ Delegeerimine ei ole asjade teiste kaela veeretamine, see näitab, et usaldad oma töökaaslasi.

“ Inimestes tekitab segadust, kui ühest kohast suunatakse teise ja sealt jälle esimesse tagasi.

ÜRO puuetega konventsioon – ratifitseerimine

2012. aastal rõõmustasime, kui Eesti Riigikogu ratifitseeris ÜRO puuetega inimeste õiguste konventsiooni (edaspidi ÜRO PIK). Neli aastat hiljem oleme siiski seisus, kus ÜRO PIKi järelvalve rakendamine on võrdse kohtlemise seaduses sätestamata. Kuigi Poliitikauuringute Keskus Praxis analüüsis juba 2013. aasta kevadel Eesti Puuetega Inimeste Koja algatatud projekti raames konventsiooni artiklis 33 nimetatud konventsiooni rakendamise edendamise, kaitsmise ja järelvalve mehhanismi(de) määramise või loomise võimalusi ning järelvalvet teostava üksuse võimalikke funktsioone, on sõltumatu järelvalve komisjon senini moodustamata. Selleks on puudunud nii seaduslik alus kui rahastus. Kas puudunud on ka poliitiline tahe, võib vaid aimata.

TEKST: Anneli Habicht, EPIKoja tegevjuht

Konventsiooni ratifitseerimisega on Eesti riik võtnud endale ka kohustuse konventsiooni täitmisest ÜROle raporteerida. Mõningase hilinemisega läks esimene riigiaruanne ingliskeelsena teele 2015. aasta novembris. Riigiaruande mitteametliku eestikeelse tõlkega saab tutvuda lehekülje <http://www.sm.ee/et/puudega-inimesele> allservas. Riigiaruandes keskendutakse eelkõige seadusandluse analüüsile konventsiooni kontekstis.

Vastavalt ÜRO reeglistikule võib vastava riigi puuetega inimeste õiguste kaitsega tegelev valitsusväline organisatsioon esitada ÜROle konventsiooni variraporti. Rahvusvaheliselt levinud praktika kohaselt on variraporti esitajaks sageli vastava riigi puuetega inimeste katusorganisatsioon. Variraporti eesmärk on avada puuetega inimeste endi vaadet ja kogemusi ÜRO PIKi rakendamisele riigis ehk selgitada ning põhjendada tegelikku olukorda.



Variraportis leiab kindlasti käsitlust ka üks teravamaid puuetega inimesi puudutavaid teemasid - juurdepääsetavus.
Foto: shutterstock

inimeste õiguste eritüd, kuid järelvalveta



MEELDETULETUS

Praxise 2013. aasta analüüsi tulemus on vormistatud konsultatsioonipaberina ja kättesaadav aadressilt

<http://www.praxis.ee/wp-content/uploads/2014/03/2013-Puuetega-inimeste-oi-guste-konventsioon.pdf>

“ Variraporti eesmärk on avada puuetega inimeste endi vaadet ja kogemusi ÜRO PIKi rakendamisele riigis ehk selgitada ning põhjendada tegelikku olukorda.

Variraporti koostamine on mahukas ja nõudlik

Pärast tutvumist riigiaruandega ongi EPIKoda otsustanud variraporti koostamise väljakutse vastu võtta, kuigi töö töötab tulla ühtviisi mahukas ja nõudlik. Variraporti projekti on EPIKoja rõõmuks nõustunud vedama Tallinna Puuetega Inimeste Koja tegevjuht Mihkel Tökke, kes on omandamas magistrakraadi sotsiaaltöö ja sotsiaalpoliitika erialal Tartu Ülikoolis. EPIKojast kuuluvad variraportit ettevalmistavasse meeskonda juhatuse esimees Monika Haukanõmm, peaspetsialist välissuhete valdkonnas Meelis Joost ning allakirjutanu. Praeguseks oleme langetanud ka põhimõttelise otsuse, et koostame variraporti mitte kõigile ÜRO PIK artiklitele (kokku 50), vaid valikuliselt – nendele artiklitele, mis on Eesti kontekstis kõige ak-

Astangu Keskkonna Kohanduste ja Abivahendite Teabekeskuses väljaantud teatmik

■ Sotsiaalsüsteemist kompenseeritavate abivahendite teenus muutus. Vastavalt sotsiaalkaitseministri määruse „Abivahendite loetelu, abivahendite eest tasu maksmise kohustuse riigi poolt ülevõtmise otsustamise ja erandite tegemise tingimused ja kord ning abivahendi kaardi andmed“ muudatustele hakkas 2016. aastast abivahendite teenust korraldama sotsiaalkindlustusamet.

Ühtlasi muutub eelarve jaotamise põhimõte üle-eestiliseks, st taotleja võib pöörduda abivahendi soetamiseks ükskõik millisesse ettevõttesse, millel on sotsiaalkindlustusametiga kehtiv raamleping.

Sotsiaalministeerium koostöös Astangu Keskkonna Kohanduste ja Abivahendite Teabekeskusega viis läbi sotsiaalsüsteemist kompenseeritavate abivahendite nimekirja uuendamise, võttes arvesse nii tarbijate vajadusi kui riigi rahalisi võimalusi. Töö tulemusena valmis teatmik, mille eesmärk on anda ülevaade 2016. aastal muutuvast abivahendite loetelust. Materjal sisaldab infot, mis on vajalik abivahendi töendi väljakirjutamiseks õigetest alustest.

Üleminekuperioodil jääb kehtima paberil arstitõend. Eelneva korraldusega võrreldes peab lisaks abivahendi määruse loetelujärgsele nimetusele lisanduma tõendile ka abivahendi ISO-kood.

Sama nõue kehtib ka rehabilitatsiooniplaanidele. Edaspidi on eesmärk tõendite väljastamine digitaliseerida ja suunata vajalik info veebi, samas jääb paralleelselt alles võimalus pöörduda info ja abi saamiseks sotsiaalkindlustusameti poole klientideeninduse kaudu ja e-posti või posti teel. Teatmik on kättesaadav Astangu Keskkonna Kohanduste ja Abivahendite Teabekeskuse koduleheküljel www.abivahendikeskus.astangu.ee



tuaalsemad. Variraporti koostamine valikuliste artiklite lõikes on samuti levinud rahvusvaheline praktika.

Prioriteetsed artiklid

Prioriteetsete artiklite valikuks viisime EPIKoja liikmesorganisatsioonide hulgas 2016. aasta kevadtalvel läbi küsitluse, millele vastas 14 organisatsiooni. Palusime vastajatel märkida ära kümme kõige olulisemat artiklit variraportis. Kõige populaarsemaks osutus artikkel 27 (töö ja tööhõive). Tähtsusest järgmisena märgiti ära artiklid 9 (juurdepääsetavus), 24 (haridus), 25 (tervishoid) ja 28 (küllaldane elatustase ja sotsiaalne kaitse). Veel mahtusid pingeritta artiklid 26 (taastusravi ja rehabilitatsioon), 5 (võrdsus ja mittediskrimineerimine), 8 (teadlikkuse tõstmine) ja 19 (iseseisev elu ja kogukonda kaasamine). Aitäh kõigile, kes küsitlusele vastasid!

Pärast konsulteerimist Euroopa Puuetega Inimeste Foorumi eksperdi Janina Arsenjevaga, kellel on pikaajaline rahvusvaheline kogemus variraportite valdkonnas, lisasime variraporti artiklite valikusse artiklid 6 ja 7 (puuetega naised ja puuetega lapsed), 33 (riiklik rakendamine ja järelvalve) ning 4.3 (kaasamine). Suur tänu Janinale meie vabatahtliku nõustamise eest!

2016. aastasse mahub variraporti koostamise etappidest veel kaks: seniste valdkonnauuringute põhjal teoreetiliste kokkuvõtete koostamine ning empiiriliste andmete kogumine. Empiiriliste andmete kogumine on kavandatud 2016. aasta sügisse ja talve. Selleks planeerime Mihkel Tökke vedamisel läbi viia fookusgrupi intervjuud puuetega inimestega ja puuetega laste vanematega neljas Eesti regioonis. Intervjuukutse levitamisel ja võimalikult mitmekesiste intervjuugruppide moodustamisel loodame EPIKoja liikmesorganisatsioonide abile ja aktiivsusele ning oleme ette tänulikud. Variraporti lõplik valmimine jääb eeldatavalt 2017. aasta II poolde. ●

“ Praeguseks oleme langetanud ka põhimõttelise otsuse, et koostame variraporti mitte kõigile ÜRO PIKi artiklitele, vaid valikuliselt – nendele artiklitele, mis Eesti kontekstis on kõige aktuaalsemad.

Kuidas EPIKoda KÜSKiga küpses

Üks EPIKoja tegevussuundadest on organisatsiooni enda areng ja jätkusuutlikkus. Lõpusirgel olev projekt KÜSKiga küpsemaks! toetaski seda valdkonda.

TEKST: **Anneli Habicht**, EPIKoja tegevjuht, „KÜSKiga küpsemaks!“ projektijuht

Pean alustama 2013. aasta jõulukuust, kui EPIKojas tööle asusin. Väljastpoolt tulija märkab tihti nii suures pildis kui ka detailide tasandil midagi just sellele organisatsioonile iseloomulikku, mida pikemalt olijad enam eripäradena ei tõlgenda.

Minu jaoks tundus hämmastav, et katusorganisatsioonil, mis on tugevalt kanda kinnitanud nii riiklikul kui rahvusvahelisel tasandil, puudub suhtluskanal sotsiaalmeedias. Samuti panin tähele, et aukartustäratava võrgustikusisese kommunikatsioonimahu juures ei kasutata igapäevatöös eriti kaasaegseid vabavaralisi pilveteenuseid. Märkasin, et EPIKojas väärtustatakse inimeselt-inimesele kontakti rohkem kui keskmises kaasaja organisatsioonis. See asjaolu soojendas südant, toetas sisseelamist nii meeskonda kui võrgustikku.

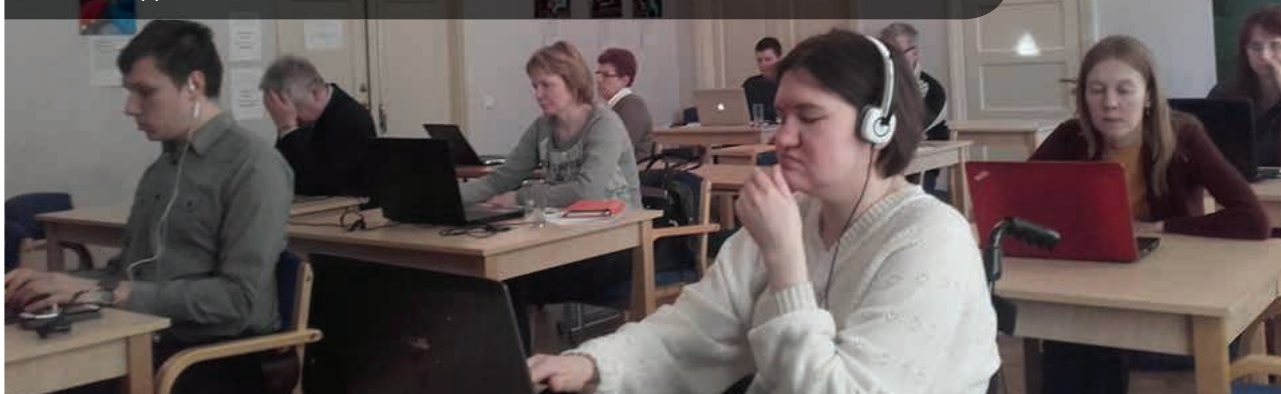
Aeg läks

2014. aasta sügisel kuulutas Kodanikuühiskonna Sihtkapital (KÜSK) välja kodanikuühiskonna organisatsioonide arenguhüppe II taotlusvoor. Võimalus kaasata organisatsiooni arendustegevusteks lisava-

hendeid kõnetas EPIKoda ja meeskonna liikmena ka mind. Taotlemise ettevalmistusena oli vaja välja valida projekti fookus ehk siis saada teada, millises osas organisatsiooni arenguking kõige rohkem pigistab. Nüüd oligi õige hetk uurida, kas minu esmased märkamised uue tulijana ka teisi kõnetavad.

Viisin läbi organisatsiooni arenguvajaduste küsitluse juhatuse, tegevmeeskonna, liikmesorganisatsioonide ning EPIKoja peamiste koostööpartnerite hulgas. Tulemustest selgus, et info- ja kommunikatsioonitehnoloogia kasutamine nii sise- kui väliskommunikatsioonis on tõepoolest EPIKoja arendamist vajav külg – seda mõisteti organisatsiooni sees ja seda märkasid ka koostööpartnerid (täpsemalt loe arenguvajaduste küsitluse tulemustest ajakirja Sinuga 2015. aasta kevadnumbrist). Asusin projekti pusima ja vastsündinu sai nimeks „KÜSKiga küpsemaks!“. Rahastaja äramärgimine projekti pealkirjas on omamoodi tänu ja tunnustus KÜSKile, sest ilma võimalusteta, mida sihtasutus aastate jooksul on pakkunud, poleks EPIKojal üldse lihtne oma liikmetele regulaarseid koolitusi teha.

Märtsis omandas EPIKoda liikmesorganisatsioonide esindajatega kirjaoskust, täpsemalt, juriidilist kirjaoskust, veel heideti praktiline pilk riigihangete e-keskkonda. Koos õppisid nägijad ja pimedad, viimased kasutasid ekraanilugemisprogramme, millelt tuli tekst kõrvaklappi. Fotod: Anneli Habicht





Rõõmusõnum – saame projekti ellu viia!

Märtsis 2015 saabus rõõmusõnum, et meie projekt on tihedas konkurentsist sõelale jäänud ning saame asuda seda ellu viima. „KÜSKiga küpsemaks!“ periood algas mais 2015 ning lõpeb augustis 2016, rahaliselt on maht 11 992 eurot, millest EPIKoja omaosalus on 1225 eurot.

Alustuseks õppisime projekti raames oktoobris 2015 karismaatilise Henn Sarve suunamisel, kuidas toetab Facebook huvikaitseorganisatsiooni kommunikatsioonitegevusi. Henn Sarv, keda võib pidada üheks tuntumaks ja tunnustatumaks arvutikoolitajaks ning arvutikasutuse käsiraamatute autoriks Eestis, õpetas meile ka vabavaraliste pilveteenuste toimimismehhanismi ning praktilist kasu. Viimase väljatoomine ei ole sugugi väheoluline, sest koolitusolukorras kerkib ikka ja alati inimlik küsimus: „Aga mis kasu mina ja minu organisatsioon saame?“ Siinkohal ka mõned tsitaadid tagasisidest sotsiaalmeedia ja pilveteenuste koolitusele. „Nii lühikese ajaga sai nii palju läbi võetud.“ „Õpetaja seletas materjali väga lihtsalt lahti. Kasutan arvutit vähe, aga sain kergelt aru, mida tuleb teha.“ „Asjakohane oli konsepti loomine kohapeal pilve.“ „Andis uut julgust tegutsemiseks ja võimaluste avastamiseks.“

Kuidas sünnib seadus?

Märtsis 2016 istusime taas koolipinki, et huvikaitse seisukohalt uurida sügavamalt juriidikat. Õigusdžunglis teed juhatama kutsusime hiljutise soolise võrdõiguslikkuse ja võrdse kohtlemise voliniku Mari-Liis Sepperi. Saime teada, kuidas sünnib uus seadus ja kuidas protsessi veebis jälgida, ning mis kõige tähtsam – kuidas esindusorganisatsioon seadusloomet mõjutada saab. Arutasime, mis on seaduste ja määruste vahe. Saime targemaks, kust ja milliseid seadusloome alaseid automaatteavitusi tellida. Koolitaja selgitas, kuidas kasutada juriidilist argumentatsiooni ja viidata muudatusettepanekute tegemisel rahvusvahelistele konventsioonidele ja kohtulahenditele.

Soovin kõigile EPIKoja inimestele, kes „KÜSKiga küpsemaks!“ projektiga koos küpsesid, et uued teadmised ei jääks passiivmällu, vaid oleksid igapäevase tööse tegutsemise osa. Ja loomulikult kutsun teid jälgima, laikima ja šeerima EPIKoja Facebooki lehel toimuvat!

Aitäh Tallinna Puuetega Inimeste Kojale arvutiklassi eest, Viipekeeletoetuse OÜle professionaalse tõlketöö eest, koolitajatele Henn Sarvele (IT Koolitus), Mari-Liis Sepperile ja Maarika Torkile (rahandusministeerium), kes nõelusi koolitused just EPIKoja vajadusi silmas pidades kokku ja viisid läbi ligipääsetavalt! Tänu projekti rahastajale KÜSKle ning kõigile õppijatele EPIKoja juhatusest, liikmesorganisatsioonidest ja tegevmeeskonnast!

Mari-Liis Sepperi koolituses tõusis esile nii tema silmapaistev juriidiline ekspertiis kui pikaajaline kogemus puuetega inimeste võrdse kohtlemise valdkonnas. Väärtust lisas õpitu kohene praktiseerimine internetis. Kommentaare tagasisidest: „Teemad on äärmiselt olulised organisatsiooni juhtimisel ning probleemidega tegelemisel.“ „Mõnd juriidilise asjaajamise seost ei teadnud. Nende teadmine annab parema ettekujutuse toimuvast.“

Kuna trend Euroopa struktuurfondide kasutamisel on liikunud avatud projektivoorudelt riigihangete suunas, siis soovisime teha lähemat tutvust ka riigihangete e-keskkonnaga. Abiks tuli koolitaja Maarika Tork rahandusministeeriumist. Maarika Tork lähenes õpetamisele praktikakeskselt – kõik, mida räägiti, sai koheselt riigihangete demokeskkonnas läbi proovitud. Osalejad tagasisidestasi: „Riigihangete keskkond oli huvitav. Ei oleks ise seda nii põhjali-

kult uurima hakanud, aga nüüd on üldpilt olemas.“ „Täiesti uus info riigihangete osas, võttis ebakindluse maha.“

Arendasime ka ligipääsetavust

Mis puutub koolituste ligipääsetavusse, siis lasime tõlkida koolitused viipekeelde ja palusime koolitajatel slaidide kirjeldada. Juriidilise kirjaoskuse koolitus oli siiski ka EPIKoja jaoks esmane – pimedad õppijad kasutasid praktiliste harjutuste tegemiseks arvutit teistega võrdväärselt, kusjuures ekraanilugemisprogrammi tekst tuli pimedatele otse kõrvaklappidesse. Koolituse tempo hoidsime kõigile sobiva, mis tähendas, et nobedamad said kasutada üle jäänud aega kaaslaste toetamiseks. Füüsiline ligipääsetavus on EPIKoja koolitustel juba ammu iseenesestmõistetav, kuid info ligipääsetavust peame meiega veel õppima. Juhiseks siinkohal paar tsitaati tagasisidest. „Meeldis väga, et slaidide sisu oli eelnevalt tekstina saadetud. Oli väga hea jälgida.“ „Oleksin eelistanud txt-formaadis slaidide asemel Powerpointi vms. Hetkel muutis üks pikk tekstifail järje leidmise veidi keeruliseks.“ Seega – järgmistel kordadel saadame õppijatele ette nii slaidid ise kui slaidide sisu tekstikujul.

Olulised mõtted tulevikuks

Koolitustel osalenute tagasisidest saime hulga vihjeid edasiste koolitusteamade valikuks. „Edaspidi

võiks käsitleda õigusakte, mis puudutavad otseselt puuetega inimesi ja töövõimetust.“ „Võiks koolitada erinevate arvutikasutusvaldkondade koolitusi, kaasaates ka pimedaid koolitatavaid.“ „Fototöötlus (digi).“ „Juhtimine, esinemine, erinevate veebiteenuste kasutamine.“ „Excel, raamatupidamistööd.“ „Meeldivad erinevad kommunikatsiooni-, meedia-, psühholoogiaalased koolitused. Samuti ka uuendatud Outlooki-ala-

seid teadmisi on vaja.“ Egas muud kui jälgime rahastusvõimalusi, et luua edaspidigi ruumi ja aega õppimiseks ning arenemiseks.

Koolitusele tulijad ootavad enamasti uusi teadmisi ja oskusi. Paraku kaovad oskused kiiresti, kui neid ei rakendata. Nii leiab tänavuse Pärnu Juhtimiskonverentsi eelintervjuus ka NOW! Innovations juht Üllar Jaaksoo: „Õppimine on huvi millegi vastu. See aga tähendab, et

õppida ilma huvita ja asjast hoolimiseta ei saa. Teadmised teadmiste pärast, ilma et inimene hooliks neist teadmistest ja kavatseks nendega midagi ette võtta, jäävad passiivmällu ja neist pole suurt kasu.“

„KÜSKiga küpsemaks!“ projekti lõpuseminari eel oligi osalejatele koduülesandeks EPIKoja arengukava 2017–2023 tööversiooniga tutvumine ja kommenteerimine pilvekeskkonnas Google Drive. Semaril arutlesime ja hindasime EPIKoja uusi ja vanu kommunikatsiooni-kanaleid, noorte ja mitte-enam-nii-noorte infotarbimise harjumusi. Kõlama jäi, et paberkandjal infomaterjalideta veel ei saa, aga Facebookita ka enam ei saa. ●

Euroopa Liidu puudega isiku kaardi projekt

■ Euroopa Liit on alustanud tööd EL-ülese puudega isiku kaardi kasutusele võtmiseks. Töögrupis osaleb 17 liikmesriiki, neist 8, sealhulgas Eesti, osaleb projektis. Projekt algas 01.02.2016 ja kestab 18 kuud, projekti viib ellu EPIKoda Euroopa Komisjoni rahastamisel ja tihedas koostöös sotsiaalministeeriumiga.

Liikmesriikide töögrupp arutab kaardi põhimõtete väljatöötamist (rakendamine, rahastamine jms). Eesmärgiks on välja töötada kaart, mis toimib puudega isikute parkimiskaartide ja Euroopa ravikindlustuskaartide sarnaselt, st kõik riigid annavad välja ühtse disainiga kaardi, mida vastastikku tunnustatakse.

Esmalt koondab riik teabe puudega inimestele tehtavatest soodustustest oma riigis kultuuri-, turismi- ja transpordi-

valdkonnas. Teiste riikide puudega inimestele laienevad kaardi ettenäitamisel samad õigused kui oma riigi kodanikele, see võimaldab puuetega inimestele võrdset kohtlemist teistes EL riikides reisimisel. Seega laieneksid Eesti kodanikule teiste riikide antavad soodustused.

Riigid, kes on sarnaseid ettevalmistavaid tegevusi ellu viimas, on lisaks Eestile veel Soome, Belgia, Küpros, Itaalia, Malta, Sloveenia, Rumeenia. Tänavu aastane Puuetega inimeste päeva konverents on samuti seotud projekti teemaatikaga – võimalused kultuuri- ja vaba-aja tegevustes osalemiseks, ligipääs kultuurile. Ürituse toimumiskohaks on valitud hiljuti valminud Eesti Rahva Muuseumi uus hoone Tartus Raadil. Tänavune Puuetega inimeste päev toimub 2. detsembril.



EESTI PUUETEGA INIMESTE KODA
THE ESTONIAN CHAMBER OF DISABLED PEOPLE



SOTSIAALMINISTEERIUM

EPIKoja 10 aastat



Meie käsutusse antud hoone muutus 2006. aastal lõppenud kapitaalremondi tulemusena väga kenaks. Vaated aastatest 2006 ja 2009. Fotod: erakogu

16. juunil 2006 avati pidulikult EPIKoja maja Tallinnas, Toompuiestee 10. Kavandasime toona väga aktiivset tegevust selles majas – kuid nii aktiivset, nagu see praktiliselt kohe kujunes, ei osanud me uneski näha. Kavas oli pakkuda liikmesorganisatsioonidele võimalust korraldada meie majas üritusi ja kohtumisi ning arendada piiriülest koostööd.

TEKST: **Meelis Joost**, EPIKoja peaspetsialist välissuhete valdkonnas

Kõik see ongi toimunud, kuid lisaks sellele on maja väga aktiivselt kasutuses muude kodanikuühiskonna organisatsioonide ja ka valitsusasutuste koolituspaijana, samuti huvialategevuste toimumiskohana. Hea meel on sellest, et meil õnnestus mitmete panustajate abiga selline tore keskkond kujundada.

Läänemere koostöö projekt

Põhiline Toompuiestee maja kordategemise ja kasutuselevõtu toetaja oli Euroopa Liidu Phare prog-

ramm ning Eesti, Läti, Leedu ning Rootsi puuetega inimeste katusorganisatsioonide koostööprojekt. Projekti eesmärgiks oligi tugevdada puuetega inimeste katusorganisatsioonide omavahelist koostööd. Rajatud töötingimused Tallinnas on aidanud seda eemärki täita.

2009. aastal sõlmisime kolme Balti riigi katusorganisatsioonide vahel täiendava koostöölepingu, mille allkirjastasid toonased juhatuse esimehed. Koostöö on toimunud ÜRO puuetega inimeste õiguste konventsiooni ratifitseerimise ja elluviimise valdkonnas, EL seadusandluse (nt struktuurifondide regulatsiooni ja

Toompuiestee 10 majas



ligipääsetavuse) valdkonna ning universaalse disaini valdkonnas.

10 aastat on möödunud nagu üks hetk

EPIKoja Toompuiestee 10 maja aktiivne kasutamine toob peagi endaga kaasa vajaduse 2006. aastal tehtud remont üle vaadata ning veelgi parandada maja ligipääsetavust ning kasutajasõbralikkust. Võimatu on üles loetleda kõiki, tänu kellele EPIKoda sai Toompuiesteele hubase kodu ja tänu kellele see kodu on 10 aastat aktiivses kasutuses olnud. Oluliste panustajatena tuleb siiski ära mainida EPIKoja pikaaegset juhatuse esimeest Helve Luike, kes kahjuks ei saa meiega seda toredat ümmargust 10 aasta tähtpäeva tähistada. Suure töö tegid ära Andres Jaigma, Eha Leppik, Genadi Vaher. Kõik EPIKoja meeskonna liikmed läbi 10 aasta on suurt tänu väärt, samuti maja rentnikud ja aktiivsed kasutajad.

Oleme tänulikud kõigile koostööpartneritele ja loodame, et seda aktiivset tegutsemist jätkub veel pikkadeks aastateks. ●



Balti riikide puuetega inimeste katusorganisatsioonide koostöölepe sõlmimine 2009. aastal. Taevasse lendavad riigilippude värvides õhupallid.

Lääne-Viru PIK saab hästi läbi oma naabri Järvamaa kojaga, üheskoos tähistatakse juba mitmendat aastat rahvusvahelist puuetega inimeste päeva – kord korraldab üks koda, siis jälle teine.

Foto: erakogu

Kuidas elad, Lääne-Virumaa PIK?

Lääne-Virumaa Puuetega Inimeste Koja kodulehekülge uurides tundub kohatu küsida, millega koda ja tema 16 liiget igapäevaselt tegelevad. Juba maikuu ürituste loetelu on muljetavaldav: mitmed projektitegevused, treeningud, infotunnid, väljasõidud ja teabepäevad. Kuidas nad küll seda kõike jõuavad? Sellest räägib Lääne Virumaa Puuetega Inimeste Koja juhatuse esimees Helmi Urbalu.

TEKST: **Helen Kask**, EPIKoja peaspetsialist

„Organisatsioonil läheb tõepoolest tegusalt, igavuse üle kurta ei saa ning võttes arvesse planeeritavaid reforme, on tööd viimastel aegadel veel eriti palju,“ võtab Helmi Urbalu alustuseks koja igapäeva tegemised kokku.

Suurem osa organisatsioonide tegevustest toimub koja päevakeskuses. „Kohalik afaasiaühing korraldab kaks korda kuus oma kõnetreeninguid, kord kuus toimub vaegkuuljate ühingu teabepäev, kurtide ühing koguneb laupäeviti,“ loetleb Urbalu vaid mõne ühingu igapäeva tegevusi. „Meie ühingute tegevust toetab ka Rakvere linn ning seeläbi on võimalik taotleda lisaprojektidele rahastust.“

Ka Lääne-Virumaa kodal on just lisaprojektide osas hästi läinud, rahastust on saadud mitmele ideele.

Ennetustööd nii eakatele kui ka lastele

Üks projektidest on suunatud eakatele inimestele ning kannab nimetust „Väärikalt vananeme – mitmekesiselt tegutseme“. „Tegemist on ennetustöö projektiga. Oleme seda meelt, et mida rohkem on eakas

kaasatud, seda paremini ta ennast tunneb ja seda vähem mõtleb ta oma haigustele. Saime projekti raames korraldada palju huvitavaid loenguid, teabepäevi, käelist tegevust, liikumissarju, õpetasime, kuidas kiiresti, maitsvalt ja väheses rahaga tervislikku toitu valmistada. Nelja kuu vältel toimus ka mälu treening,“ loetleb Urbalu projekti tegevusi.

Teise projekti „Märka meid“ sihtgrupiks on seevastu eelkooliealised lapsed. Urbalu räägib: „Käime tegemas ennetustööd kooliminevatele lastele, räägime ohtudest, haigustest, tuletame meelde, mida on vaja teha, et tervis oleks korras. Meie projektimeeskonna liikmed räägivad oma haigusloo, tutvustame erinevaid abivahendeid. Samuti selgitame, miks tuleb olla salliv, kui klassiõde või -vend on erivajadusega. Nii mõnegi reaalse olukorra mängime lastega ka läbi.“

Kultuurilised tegevused

Projekt „Aktiivne ligipääs kultuurile“, mida rahastab kultuuriministeerium, annab võimaluse panustada ka kultuurilistesse tegevustesse. „Saime küll osalise

Lääne-Virumaa Puuetega Inimeste Koda tegutseb 1995. aastast. Lääne-Virumaa Puuetega Inimeste Koda käsutuses on 209,4m² ruume, kus lisaks ühingute kontoritele asub ka maakonna ligipääsetav päevakeskus. Päevakeskus on avatud kõikidel tööpäevadel kell 8.30–16.00. Lääne-Virumaa Puuetega Inimeste Kojas tegutseb 16 ühikut. Tööd juhivad valitud viieliikmeline juhatus, igapäevast tööd teevad juhatuse esimees ja raamatupidaja.

Rohkem infot leiab koduleheküljelt

www.virukoda.ee

rahastuse, aga sellegipoolest on võimalik sõita Tartusse Puuetega inimeste kultuurifestivalile. Samuti annab rahastus taidluskollektiividele võimaluse käia esinemas maakonna vanadekodudes ja erinevates päevakeskustes Lääne-Virumaal,“ toob Urbalu välja projekti erinevaid väljundeid.

Projektitöö on oluline, aga väsitab

Urbalu leiab, et projektitöö on mitmel põhjusel oluline. Esiteks annab see võimaluse mitmekesisemaks tegevuseks. Teiseks aitab projektide elluviimine ka puuetega inimestel natuke lisaraha teenida. „Meie lasteaia-projekt näitab puuetega inimeste teemade käsitlemise vajalikkust kasvõi sellega, et ikka ja jälle oodatakse meid tagasi,“ toob Urbalu näite sellest, mis motiveerib projekte kirjutama ja vedama.

Lisaprojektide negatiivne pool on konkurents rahastuse osas. „Keeruline on rahastust saada, see on nagu loterii. Oled suure töö ära teinud ja ei tea, kas saad rahastuse või ei. Konkurents on suur, sest projekte esitatakse väga palju,“ selgitab Urbalu.

„Kuid tunne, et oleme vajalikud, et inimesel on kasvõi päevakeskuse näol koht, kuhu tulla, kus ta on kaasatud, see motiveerib üha uuesti uusi tegevusi otsima,“ lisab ta.

Teadmatust tuleviku osas

Vaatamata positiivsusele on õhus ka mure. „Taas on üles kerkinud probleem meie päevakeskuse ruumidega. „Nimelt oleme aastast 2009 AS Hoolekandeteenuste üüripinnal. On kuulda, et Hoolekandeteenused soovivad laiendada oma tegevust ning selleks on neil vaja ka koja ruume saada enda käsutusse.“ Urbalu on tuleviku osas murelik. „Kuna ametlikku kirja ei ole me saanud, elame teadmatuses. Samas olen veendunud, et igale probleemile on alati ka lahendus, vaja on vaid aega.“

Urbalu püüab oma töös lähtuda positiivsusest. Üheks inspiratsiooniallikaks on Dale Carnegie' raamat „Ärge muretsege, hakake elama!“, mida soovib ka oma kolleegidele. „Oluline on elada aktiivset elu ja leida endale pidevalt tegevust. Samas tuleb meele pidada, et õnnelikuks võib saada vaid juhul, kui ei oota kelleltki tänu, kui annad üksnes andmisrõõmu pärast,“ tõstab ta raamatust esile olulise mõtte. ●

Toimus esimene tsöliaakia-konverents

30. aprillil 2016 toimus Eesti Tsöliaakia Seltsi 20. aastapäevale pühendatud konverents – mess, mille teemaks oli „Tsöliaakia – kogu organismi haarav haigus“.

TEKST: **Aive Antson**, Eesti Tsöliaakia Seltsi juhatuse liige

See oli seltsi üks suuremaid ja olulisemaid üritusi, mille eesmärgiks oli erinevate sihtgruppide teadlikkuse tõstmine tsöliaakiast. Osalejate hulgas oli palju tsöliaakiahageid, aga ka arste, pereõdesid, toitlustussektori esindajaid, toitumisspetsialiste, kokaõpetajaid ja riigiasutuste töötajaid (Haigekassa, Veterinaar- ja Toiduamet).

Konverentsi osas tegid seltsi juhatuse liikmed Aive Antson ja Riin Jõgi kokkuvõtte seltsi tööst ja arengutest. Tsöliaakiast rääkis dr Riina Salupere. Väga kiideti Soome Tsöliaakia Seltsi psühholoogi Hanna Herno loengut, sest tsöliaakia seostest psühhiaatriliste haigustega ei olnud meil varem räägitud. Raisio Eesti müügiuht Aivar Tooma rääkis paljudele tsöliaakiahagetele sobivast puhta kaera tootmisest. Juhatuse liige Katre Trofimov tegi ettekande gluteenivaba toote märgisest.

Messi osas sai degusteerida ja kaasa osta gluteenivabu toiduaineid ning kosmeetikat. Oma tooteid pakkusid nii Eesti kui ka välismaised firmad.

Ürituse korraldasid seltsi liikmed Signe Keerd, Katre Trofimov, Merle Maisla, Kaja Schumann, Aive Antson ja Riin Jõgi. Üritust toetasid 14 sponsorit ning Hasartmängumaksu Nõukogu. ●



Seltsi juhatuse liikmed Aive Antson ja Riin Jõgi konverentsil esinemas.
Foto: Elina Poll-Riives

Kuidas Võrumaa Südamesõprade Selts

Võru Puuetega Inimeste Koja üks 17st liikmest on 20-aastane ja 100-liikmeline Võrumaa Südamesõprade Selts, mis viis südamekuul ehk aprillis läbi erinevaid südametervist toetavaid tegevusi.

TEKST: **Milja Heljula**, Võrumaa Puuetega Inimeste Koja juhatuse liige

Võru vald toetab Võrumaa Puuetega Inimeste Koja liikmeid võimalusega kord nädalas Väimela basseini kasutada. Kutsusime appi kogemustega vesivõimlemise treeneri Vilja Ruuda, kes meie südamele ja liigestele sobivad harjutused ette näitas. Vesivõimlejad oli kahel päeval kokku 52, keskmine vanus 72 aastat. Mitmed osalejad said tänu positiivsele kogemusele julgust vesivõimlemist harrastada ka hoolimata erinevatest terviseprobleemidest.

Süda tahab tarka treenimist

Hea koostööpartner Võru Pensionäride Päevakeskus pakkus meile saali mitmeteks ettevõtmisteks. Suure töökogemusega meditsiiniõde Ilme Mürk mõõtis kolmapäeviti tervisenäitajaid: vererõhku ja veresuhkrut, selgitas näitude põhjusi ja andis soovitusi tervislikumateks valikuteks. Meie seltsi liige tantsuõpetaja Jelena Nurk koos abilistega õpetas tantsulist liikumist neile huvilistele, kes tema käe all alaliselt tantsusamme ei sea. Lõuna-Eesti Haigla füsioterapeut Kalli Paaver oli lahkelt nõus ette näitama võimlemisharjutusi, mis igapäevastele vastavalt tema pulsisagedusele sobivad ja mida võib kasutada ka kepikõnni eelsoojenduseks. Harjutustele järgnes kepikõnd mööda pargialleed ja Tamula järve rannapromenaadi Roosisaarele.

Aktiivne kõndimine

Olulise osa südamekuul liikumistest moodustasid kepikõnnid Kubija terviseradadel mändide all. Osalejad valisid sobiva koormuse: kas 3-kilomeetrilise või pikema raja. Eksimist polnud karta, sest rajad olid märgistatud ja kõrval kulges asfalteeritud rollerirada. Kõndimist alustasime ja lõpetasime venitusharjutustega, mida Miina Nool ette näitas. Kõige aktiivsem laupäevadel-pühapäevadel kõndija olid 80-aastane Saima Ratas. Keskmine osalejate vanus oli 70 aastat.

Vedelikuvajadust kompenseeris Värska mineraalvesi, osalejaid kosutas meie kohalik Nopri Talumeierei

Üleskutse!

Võrumaa Puuetega Inimeste Koja kaitsva tiiva alla koondunud südamehaiged tunnevad puudust Eesti Südameliidust, mis 2011. aastal tegevuse lõpetas. Südamekuul puhul TAI poolt ja meedias jagatav info on igati teretulnud, aga südamehaiged vajaksid spetsiifilist tuge pidevalt, nagu seda saavad teised EPIKoja haiguspõhised organisatsioonid. Võrumaa Südamesõprade Selts kutsub kõiki südamehaigete ühendusi koonduma Eesti Südameliidu taasloomiseks.

maitsev hapupiimakama kanepiseemnetega. Aktiivsed osalejad Niina ja Aadu Pindmaa jagasid lahkelt oma koduaia õunu. Nemad olid ka kohalesõidutajad ja kõnnikeppide laenutajad. Südamekuul viimase kepikõnni punktiks sai Rannatare ees pakutud maitsev sõdurisupp.

Seltsi asutajaliige kardioloog Helgi Paidre jagas kuulajatele selgitusi liikumise kasulikkusest mõjust südame tervisele ning nõuandeid tervislikeks valikuteks toitumises ja üldelisel. Kardioloogi soovitus asendada loeng vestlusringiga lõi hubase õhustiku ja ärgitas kogunenud huvilisi küsimusi esitama.

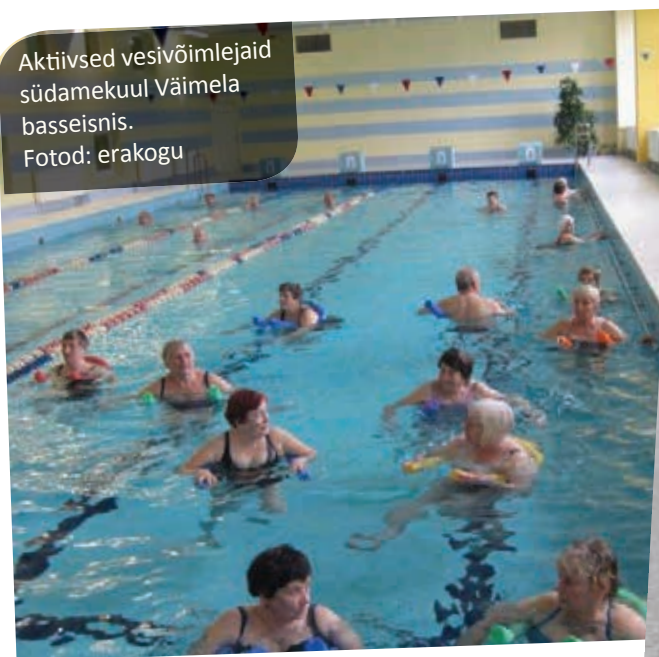
Liikumise tervendav mõju

Kõigi südamekuul ürituste tagasiside oli positiivne – saadi konkreetne kogemus liikumise kasulikkusest, kaaslastega koos liikumine andis võimaluse ennast ja teisi paremini tundma õppida. Mitmel osalejal oli soov, et südamekuulst võiks osa saada rohkem inimesi. Südamekuul ürituste aktiivsemaid osalejaid tunnustasime pääsmega Kubija SPAsse ja saunakeskusesse. Kokku loendasime osalejaid 233.

Südamekuul üritused said teoks tänu Tervise Arengu Instituudi algatusele ja Võru Maavalitsuse rahalisele projektitoetusele. ●

südametervist toetas

Aktiivsed vesivõimlejad
südamekuul Väimela
basseinis.
Fotod: erakogu



Kepikõndijad Kubilja
terviserajal.

„Eakas jalgratas“ Võru linna rattapäeval

Võrumaa Puuetega Inimeste Kojas tegutseb loovusring 16 aastat. Koja tegevuste juht Tamara Laht on ikka hea seisnud, et ring jätkusuutlikuna püsiks. Alates aastast 2007 juhendab ringi uute stiilide ja töövõtete tundja Karmen Luiga.

TEKST: **Milja Heljula**, Võrumaa Puuetega Inimeste Koja juhatuse liige

Hea suhtlejana on Karmen koondanud loovusringi pikaajalised huvilised, loonud meeldiva meisterdamise ja disainimise õhkkonna. Puuetega inimestele on loovusring ühtlasi võimalus suhelda samalaadsete huvidega inimestega ja käelise tegevuse kaudu ka vaimu tugevana hoida.

Loovusringi märksõnaks on taaskasutus. Töös on olnud lapitekid, paeltikandiga prossid jt väiksemad ehted, põnevatest materjalidest raamatukaaned raamatute köitmiseks, paelast põrandavaibad. Viimati kasutati siirdetrükki kar-



Loovusringi humoorika kujundusega eakas jalgratas
Võru linna rattapäeval 1. mail. Foto: erakogu

dinate, seelikute-kleitide ja T-särkide värskendamiseks. Suveks jääb ring puhkusele ning hooaeg lõpetati üheskoos ringijuhendaja kaunis Tsõõriku talus.

Võru linna rattapäeval 1. mail esitles loovusring humoorika kujundusega eakamat jalgratast, kujunduse autoriks ja teostajaks Heli Pilt. Heli kiidab: „Ring on väga äge! Osalejad on küll aastates 60+, aga noorusliku hingega.“ ●

Janek Kapper:

„Ka haigena on võimalik elada

MTÜ Eesti Põletikulise Soolehaiguse Selts ehk lühendiga EPSS on patsientide ühing, mis loodi 2015. aasta juunikuus eesmärgiga kaitsta haavandilise koliidi ja Crohni tõve haigete ning neid hooldavate ja toetavate inimeste huve. Lisaks on tegemist ka noorima Eesti Puuetega Inimeste Koja võrgustikku kuuluva organisatsiooniga. On aeg tutvustada uut liiget ka lugejatele. Millise organisatsiooniga on täpsemalt tegemist ning millega igapäevaselt tegeletakse, sellest räägib seltsi üks asutaja, eestseisja ja juhatuse liige Janek Kapper.

INTERVJUU: Helen Kask, EPIKoja peaspetsialist

Millest tekkis vajadus asutada põletikulise soolehaiguse selts?

Kuni eelmise aastani puudus haavandilise koliidi ja Crohni tõve haigetel oma patsiendiühing. Ainsateks infoallikateks haigetele olid nende raviarstid ja internet. Leidsime, et see pole piisav tugi eluaegset kroonilist haigust põdevatele inimestele. Arstide töökoormus on suur ning võimalus patsiente hingeliselt toetada väike, kogemuste vahetamise võimalus teiste, sama haigust põdevate inimestega puudus. Tõdesime, et seni on see võimalus eksisteerinud ainult haiglas, samas palatis koos olles ja see pole kindlasti piisav. EPSS pakub oma liikmetele ja teistele huvilistele võimalust näha haigust teise nurga alt – mitte ainult seda, millest me oma haiguse tõttu ilma jääme, vaid seda, et ka haigena on võimalik elada rahuldustpakkuvat ja mitmekesist elu. Arendame tegevust oma liikmete kaudu kogu Eestis.

Mida õigupoolest tähendab põletikuline soolehaigus. Kes seltsi kuuluvad?

Seltsi kuuluvad erinevate erivajadustega inimesed, kuivõrd põletikuline soolehaigus ise võib olla väga eripalgeline. Osadele inimestele on rajatud näiteks stoom. Elu stoomiga vajab harjumist ja arvestamist. Enamikel haigetel on haiguse aktiivses faasis vajadus sageli ja ootamatult külastada tualetti, haigetel esineb veritsusi, pidevat iiveldust, valusid, kurnatust. Ravi on enamasti eluaegne, prognoos teadmata. Osad raviprotseduurid toimuvad regulaarselt haiglas.

Tegemist on haigusega, mis tänavapildis ju silma ei jää?

Kuigi tänaval soolehaiget silma järgi tavakodanikest ei erista, tuleb meil kõigil, mis tahes kroonilise põletikulise soolehaiguse vormi põdevatel inimestel, oma



IBD päeva tähistamine 19. mai 2016 Kõue mõisas.
Foto: erakogu

rahuldustpakkuvat elu.“

elu kohandada haigust arvesse võtvalt. Paljud haiged kaotavad usu ja lootuse, et paremaid päevi veel üldse tulla võiks. Selle all kannatab haigete töö- ja seltsielu, majanduslik ja sotsiaalne toimetulek. Suure löögi alla satub kahtlemata pereelu, paarisuhe, vanemlik võimekus. Kui inimene kõigi nende raskustega üksi peab toime tulema, on masendus ja stress paratamatuteks kaaslasteks. Emotsionaalsed raskused võivad omakorda mõjuda laastavalt inimese füüsilisele tervisele.

Kirjeldage mõne lihtsa näitega, mida tähendab igapäevaelu kroonilise soolehaigusega?

Probleemid algavad lihtsalt kasvõi sellest, et vajadusel tuleb kiirelt tualetti saada, linna erinevates kohtades ja mitu korda päevas, ning see ei pruugigi alati iseenesestmõistetav ja lihtne olla! Meil ongi plaanis teiste Euroopa samalaadsete organisatsioonide näitel sisse seada nõ WC-kaart, mis hõlbustaks haavandilise koliidi ja Crohni tõve haigetel avalikes kohtades WC külastamist. Loomulikult eeldab see eelnevat põhjalikku teavituskampaaniat.

Kuidas te oma liikmeid toetate?

Eelkõige pakume kõikidele haigetele kogemusnõustaja ja eneseabigrupi tuge. Rääkides oma lugu, kuidas ise toime tulime haiguse erinevates faasides, sisendame lootust, et ka koos haigusega on elu endiselt võimalik. Kes soovib, võib pöörduda individuaalselt kogemusnõustaja poole. Samuti on kõik oodatud igakuistele kokkusaamistele, kus räägime nii seltsis toimuvast kui ka oma muredest ja rõõmudest. Kes ei soovi endast rääkida, saab küsida teiste käest. Hetkel toimuvad kogunemised Tallinnas ja Tartus. Lisaks sellele korraldame koostöös teiste organisatsioonidega infopäevi, tähistame IBD (*inflammatory bowel disease* ehk põletikuline soolehaigus) päeva, korraldame koolitusi. Soovime, et info haiguse ja erinevate ravi- ning taastusvõimaluste kohta oleks kõigile soovijatele kättesaadav.

Kui palju on hetkel liikmeid?

Hetkel on EPSSil 28 liiget.

Liikmeid ei ole teil veel ülemäära palju. Kuidas inimesed üleüldse leiavad tee teie seltsini?

Kardame, et kogu sihtgrupil pole veel infot meie kohta. Seni on meie juurde inimesi juhatanud eelkõige raviarstid. Meil on plaanis koostada seltsi tutvustav

voldik haiglatele, et levitada rohkem infot oma olemasolu kohta. Väljastpoolt on huvi vaid nii palju, kui enast ise tutvustanud oleme. Seoses 19. mail tähistatava ülemaailmse IBD päevaga oleme mitmete asutustega ise ühendust võtnud, et selle päeva puhul valgustataks nende hoone lillaks. Sellel aastal on olnud hea koostöö nt Tallinna Teletorni ja Kõue Mõisaga.

Meil on aasta jooksul välja kujunenud teatud kindel seltskond, kes käib iga kuu Tallinnas ja Tartus koos. Viimastel kordadel oleme oma kohtumisõhtutel saanud rõõmustada ka uute tulijate üle. Kes on valmis oma haigusest rääkima, see julgub ka kohtumisõhtule tulla. Haigestumine raskesse kroonilisesse haigusesse on inimese jaoks kahtlemata kriis ning nagu igal kriisil, on ka sellel oma etapid, mis tuleb läbi teha – eitamisest leppimiseni. Soovime üksteisele toeks olla.

Väga tänuväärased üritused on IBD infopäevad. Nendel üritustel on alati konkreetseid teemasid ja esinejad ning sinna tulevad kohale ka need, kes väiksema seltskonna kogunemistel osaleda veel ei soovi.

Milliste raskustega olete pidanud noore organisatsioonina silmitsi seisma? Kui lihtne või keeruline see töö on?

See ei ole lihtne. Esiteks on meil võimatu ise kedagi enda seltsi ja üritustele kutsuda või kellelegi toetust pakkuma minna, sest me ei tea ega tohigi teada teiste inimeste haigustest. Teiseks ei soovi enamik liikmeid oma haigust avalikustada, kuna nagu juba öeldud – me ei torka tänaval silma ning paljud meie tuttavad, kolleegid ja kliendid ei tea, et oleme kroonilise haiguse põdejad. Meie liikmed pelgavad teiste inimeste eelarvamusi ja hoiakuid, võib-olla ka diskrimineerimist töökohal, pelgavad, et see võib mõjutada mingil moel lähedaste elu. Igal inimesel on õigus ise valida, kellele ja kui palju ta rääkida soovib. See omakorda teeb keeruliseks seltsi juhatusse kandideerimise, seltsi nimel esinemise jms avaliku teavitustöö. Samuti on vähestel liikmetel piisavalt ajalist ressursi ja jõudu, et tegeleda seltsi edendamisega oma töö ja pereelu kõrvalt. ●

Vaata lisa: Koduleheküljelt www.ibd.ee. Seltsi liikmetel on oma e-posti nimekiri, mille kaudu vahetatakse operatiivselt infot ning arutletakse kõige kiiremate küsimuste üle.

Vaegkuuljate ühingu

Ükskord, kui andsin Unole kuulata salvestust tema sõnavõttudest, ütles ta:

“Mine hullu, kas ma tõesti nii karmilt ütlesin?”

Unol oli mitu nägu ja väga palju tegemist.

INTERVJUU: **Andrus Helenurm**, Eesti Vaegkuuljate Liidu juhatuse liige

Olles lapsepõlvest peale vaegkuulja, mõistis Uno oma kogemustest, mida see olukord tähendab ja mida peaks muutma, et ka vaegkuulja saaks ühiskonnas kuuljatega samaväärne olla.

Et midagi liiguks, peab olema idee. See idee tuleb võimalikult paljudele arusaadavaks teha ja võimalikult palju samade huvidega inimesi kaasata. Seega oli vaja laialdast suhtlemisvõrgustikku ja aktiivset kontakteerumist maakondadega, et leida üles võimekad inimesed, kellega saaks organisatsiooni üles ehitada. Oli vaja leida ruumid, tegeleda organisatsioonide arengukava, raamatupidamise, põhikirja ja muu pa-berimajandusega jne.

Tuli ka ruumid leida

Mäletan, kuidas Uno sai tänu sellele, et oskas suhelda, ruumid endisest Tondi elektroonikatehasest. Need ruumid olid pikka aega ka vaegkuuljate aktivistidele kokkusaamiskohaks. Uno valmistas alati kodust kaasa võetud leivast kõikidele saabujatele väikese suupiste. Vahetevahel heietasime ka tulevikuplaane, mis tänaseks ongi juba täitunud. Nii on filmidel juba subtiitrid ja mõnedes teatrites saavad vaegkuuljad vastavate kõrvaklappidega või silmusvõimendi abil osa laval toimuvast.

Uno pidas meeles!

Uno ei unustanud kunagi ühingu staažikate liikmete ja piirkondlike juhatuste liikmete tähtpäevi. Kui kokku saada ei olnud võimalik, siis ta helistas, et õnnitleda.

Tema korraldatud nõupidamised eri piirkondades olid sageli seotud kuulmispuudega inimestega. Näiteks on meelde jäänud suvine väljasõit Porkuni Kurtide Lastekooli, kus tutvusime kohaliku paekivi-muuseumiga, kuulasime kooli direktori ettekannet Porkuni paikkonnast, lossi ja kooli ajaloost ning tegevusest. Sellele järgnes üldkoosolek majandusaasta aruande ärakuulamise ja kinnitamisega ning tulevikuplaanide aruteluga.



Uno äsja saadud tunnustusega, punaseristi teenetemärgiga. Fotod: erakogu

looja Uno Taimla

Käesoleva aasta alguses tabas puuetega inimeste organisatsioone kurb sõnum – meie seast lahkus legendaarne Eesti Vaegkuuljate Ühingu looja ja esimene juht Uno Taimla. Olles aastaid Eesti Kurtide Ühingu aseesimees, märkas Uno, et kõik vaegkuuljad ei integreeru kurtidega ja vastupidi. Uno alustas

vaegkuuljatele oma organisatsiooni rajamist ning 6. märtsil 1993. aastal toimus Tallinnas Eesti Vaegkuuljate Ühingu (EVKÜ) asutamiskoosolek. Vastloodud ühingu esimeheks valiti Uno Taimla ning selles positsioonis (vahel ka aseesimeheks) oli ta kuni 2013. aastani.



Uno 80 juubel ja lähimad kaastegijad
Vaegkuuljate Liidust.

Organisatsiooni liikmed kui üks perekond

Vahel juhtus, et ei olnud võimalik Tallinnast koju sõita. Siis sain öömaja Uno pool. Uno suhtus oma organisatsiooni liikmetesse nagu perekonda ja pühendus neile kõigile. Vahel mõtlesin, et kuidas küll tema pereliikmed seda välja kannatavad. Küllap nõudis see ka neilt mõistmist ja kaaskannatust. Sest meil kõigil

“ Uno suhtus oma organisatsiooni liikmetesse nagu perekonda.



Uno koos tütre Pille Ruulga, kes oli Unole tugi suhtlemisel, tõlkimisel ja kontaktide loomisel väljapool Eestit.

oli midagi küsida, midagi rääkida ja alalõpmata keegi helistas talle koju. Unol oli pidevalt asja küll kuulumis-keskustesse, küll haiglate kõrvaosakonda.

Keerulised väljakutsed

Uno võis vahel ka ägestuda, kui talle tundus, et vaegkuuljatele tehti liiga. Kuulsin vahel, kuidas ta irooniliselt tänas tähelepanu eest ametnikke, kes oma raamidest ei suutnud kaugemale näha.

Ühing pidi pidevalt kalkuleerima oma rahalisi võimalusi, kuidas oma arenguplaane ellu viia nende nappide vahenditega, mis kasutada oli. Mäletan, et korra oli Tondil asuvates ruumides probleemiks rendi suurus. Majaomanik soovis renti tõsta, see oleks olnud halvav. Uno käis majaomanikuga rääkimas. Uuris, kas ta soovib kuulsaks saada puuetega inimeste ahistajana. Tundus, et ei soovinud – meie renti ei tõstetud.

Et Uno oli ka kodukirikus vahitööl, siis oli tal side-meid kirikuõpetajate seas. Nii sai võimalikuks näiteks Rapla koguduse ruumide kasutamine vaegkuuljate ürituste läbiviimiseks või Priit Rannuti lahkkel kaasabil.

Sõbrad ka väljaspool Eestist

Suureks abiks olid Unole Rootsi ja Soome vaegkuuljate esindajad. Unoga otsiti kontakti ja ka Uno otsis teiste vaegkuuljate organisatsioonidega kontakte. Ta üritas ka Lätist ja Leedust leida sobivaid organisatsioone, kuid selgus, et seal sellisel tasemel organisatsioone veel polnud. Nii jäidki põhilisteks sõprusorganisatsioonideks Soome ja Rootsi. Rootsi pool korraldas loenguid ja seminare oma kogemuste edastamiseks. Ka soomlased tõid oma külaskäikudega ja ettekannetega värskust ja elevust meie tegevusse.

Sellesse töösse kaasati ka pere liikmeid. Nii käis Uno välisreisidel tõlgina sageli kaasas tema tütar Pille.

Uno tööde ja tegemiste mälestuseks ja arendamiseks on loodud Uno Taimla nimeline fond, kuhu igaüks saab annetada tema algatatud tegemiste edendamiseks.

Fondi saab teha annetusi ülekandega
Swedbanki kontole
EE742200221050525437.

Saaja on Eesti Vaegkuuljate Liit.
Annetust saab teha ka sularahas Eesti Vaegkuuljate Liidus paiknevasse kogumiskasti.

“ Kuulsin vahel, kuidas ta irooniliselt tänas tähelepanu eest ametnikke, kes oma raamidest ei suutnud kaugemale näha.

“ Uno eesmärk oli tugev organisatsioon, sel juhul saavad ka liikmed suuremaid õigusi ja võimalusi eneseteostuseks.

Uno tabas õhustikust enam vähem eksimatult, kellega peaks suhteid looma, kellest võiks Eesti Vaegkuuljate organisatsioonile kasu olla. Uno eesmärk oli tugev organisatsioon, sel juhul saavad ka liikmed suuremaid õigusi ja võimalusi eneseteostuseks. Oma tegevuse ja pühendumusega kujunes ta legendaarseks juhiks ja Eesti president tunnustas teda IV järgu Punase Risti teenetemärgiga.

Uno elutööd viivad edasi praegune Vaegkuuljate Liidu esinaine Külliki Bode ja Uno tütar Pille Ruul. ●

Nähtamatu poiss Martin Pistorius

Martin Pistorius haigestus 12-aastaselt. Haigus süvenes kiiresti ja poiss kaotas mõneks ajaks ka teadvuse. 10 aastat veetis ta oma kehas lõksus nii, et tema sai enda ümber toimuvast aru, kuid keegi teine ei osanud märgata, et ta aju töötab aktiivselt. Ükski lihas tema kehas ei allunud kontrollile ja tal puudus kõnevõime. Maailmas tuntakse seda seisundit *locked-in syndrome*'ina (LIS), mis tähendas, et ta oli oma kehas vangis.

TEKST: **Sandra Saul**, vabakutseline ajakirjanik

Martini lugu – siiras ja otsekohene

See on kirja pandud täpselt nii, nagu tema kõike mäletab. Ja nagu meie igapäevane elu on – kõigil on paremaid ja halvemaid aegu. Martin räägib ausalt, ilma filtrita. Ta on pidanud palju taluma, et oma kehas lõksus olemisest välja võidelda. Kuna inimesed tema ümber ei saanud aru, et ta meel oli ergas, siis käituti temaga ebasüüdselt ja kasutati ära. Loodan, et sellised inimesed siiski peavad endale ühel päeval aru andma, et nende teguviis on vale ja väärastunud. Neid mälestusi püüab Martin unustada ja kustutada oma elust, kuid öösel, ja eriti unenägudes, oleme me kõik haavatavad. See halb, mis Martini kallal toime pandi, ei kao lihtsalt ära.

Tema sõnastuses elas ta koos kolme Fuuriaga: "Kui mu loos eksisteeriks Kolm Fuuriat, oleksid nende nimeks Meelehärm, Hirm ja Üksildus. Need olid viirastused, mis vintsutasid mind seitse pikka aastat – üheksa, kui pidada mu teadvuse algusajaks perioodi, mil hakkasin teadvuse vahet pendeldama. Kuigi mitmel korral oleks Fuuriatel äärepealt õnnestunud minust võitu saada, siis õnneks õppisin, kuidas neid aeg-ajalt lüüa. Kõigepealt saabus Meelehärm. Kui tema edestamise eest jagataks olümpiamängudel kuldmedalit, olen kindel, et oleksin selle võitnud. Meelehärm oli väänlev ja sisisev proua. Ta oli ainulaadne, sest haaras mind täielikult. Hirm võis olla nagu äkiline külm löök kõhtu ja Üksildus kui raskus mu turjal, kuid Meelehärm algas rinnust, muutis sisikonna väärdunud metalliks ja mattis peagi enese alla kogu keha. Kui ta mind nakatas, võnkus iga molekul vihast.

Meelehärm tõusis esile väga tihti, kuna mulle tuleb pidevalt meelde, et ma ei saa oma saatust juhtida isegi kõige vähemal määral. Kui inimesed tahtsid, et istuksin tundide viisi samas asendis, ei saanud ma läbivast valust hoolimata selle suhtes mitte midagi ette võtta. Sõnades ei anna väljendada, kui palju ma teinekord vihkasin seda külma vanillikastet ja kuivatatud ploome, mida aastaid igaks lõunasöögiks sõin."

Peamine tugi - vanemad

Martini loo kesksed tegelased on tema ema ja isa. Tõsi, nad on pidanud palju vaeva nägema ja kui ikka Martini emal tuli must masendus peale, siis vaimselt

kannatas selle pärast Martin. Isa seevastu oli väga jonnakas võitleja, kes tassis oma poega ühelt ravilt teisele, viis teda hooldekodusse ja füsioteraapiasse. Tõi ta õhtul teleka ette. Ühesõnaga, tegi kõike seda, mida üks armastav ja hooliv inimene teeb. Seda me kuigi palju lugeda ei saa, millised olid tema sisemised kahtlused. Kui neid üldse oli. Igal juhul oli ta Martini tugisammas, mis kindlasti aitas paranemisele kaasa.

Armastuse jõust on "Nähtamatu poisi" raamatus palju juttu. "Minu vanavanemad GD ja Mimi õpetasid mulle armastuse kohta ehk kõige olulisemat: kui see on tõeline, kestab see kogu elu, ja kui see on piisavalt tugev, võib seda edasi anda põlvest põlve."

Kuigi Martin on siiani ratastoolis, saab ta oma eluga hakkama – ta on abielus, tal on veebidisaini-firma. See pool Martini elust on liikumine ülesmäge. Vaikelt, aga järjekindlalt, vahel lausa millimeetri haaval on tema ellu lisandunud uusi võimalusi. Tehnoloogia areng ja teaduslikud saavutused oli üks tähtis aspekt, mis kindlasti Martini elukvaliteedi arengule kaasa aitasid. Muidugi nõudis ka nende võimalustega tegelemine pidevalt lisaenergiat, aga see andis ka lootust.

Võib-olla päris Martin oma isalt korraliku annuse jonnakust, seetõttu ei olnud takistused ületamatud. Pidevalt näeme, kuidas ta leidis alati mingi lahenduse oma probleemidele – et saaks tööl käia, suhelda, innustada teisi endasuguseid ja õpetada ning aidata kaasa tehnoloogia arendamisele, mida ta ise igapäevaselt vajab.

Ja siis tuli temagi ellu armumine, armastus ja abielu. Ta sai vanematekodust välja, kolis teisele mandrile ja iseseisvus, toeks armastus ja hoolivus. ●



Raamat on saadaval suuremates raamatukauplustes üle Eesti.

Ajakirja "Sinuga" lugejal on

võimalus raamat osta otse meie e-poest www.helios.ee Peale raamatu valikut sisesta ostukorvis sooduskood SINUGA ja erihind on 15.95 asemel 12.95.

Maa ja taeva vahel kaljuronimas käisin

Ühel maikuu reedel otsustasin, et on aeg proovida seda, mida olen juba ammu soovinud. Nimelt pakub ronimisakadeemia kõigile, ka puuetega noortele, võimalust kaljuronimist proovida. Küll mitte kaljudel, kuid spetsiaalsel ronimisseinal, mis on nagu kalju. Nii leiangi end veidi peale lõunat Lasnamäe Kergejõustikuhallist, Tallinna Heleni kooli erivajadustega noorte ronimistrennist. Mind tervitab instruktor Krista Sink, kes ilma pikema jututa alustab soojendusega.

TEKST: Jakob Rosin, TLÜ ajakirjandustudeng

Käteringid, siis õlaringid, puusaringid ja nii edasi. „Ma ise pole üle poole aasta roninud,“ räägib ta samal ajal, kui mina püüdlukult varbaid soojaks venitan. „Sügisel jäin auto alla. Ja taastun siiani,“ selgitab ta. „Kuule, meil on ainult üks kõis,“ pöördub tema poole üks noormees. „See on üks meie julgestaja, Siim,“ selgitab Krista. Vaid üks kõis tähendab seda, et korraga saab ronida vaid üks inimene. Juba klikitakse üks Heleni kooli noortest julgestusköie külge ning ta hakkab ronima. Mina samal ajal vehin alles käte ja jalgadega, et kõiki ihuliikmeid soojaks saada.

„Ja kõik asjad tuleb enda küljest ära võtta,“ märgib Krista. Asun end siis ka seadmetest puhastama. Võtan randmelt kella, kõrvast telefoni peakomplekti, taskust telefoni enda, teisest taskust võtmed, teiselt randmelt käeketi, vaid aktiivsusmonitor jääb tasku külge. Okei, tegelikult ma lihtsalt unustasin selle. Hämmastav, kui palju kola inimene enda külge ühe päeva üleelamiseks riputab... Nüüd tõmban jalga ronimisvöö ning ronimissussid. Ronimisvöö läheb jalga peaaegu nagu püksid, aga tegelikult on see selleks, et julgestusköit minu külge kinnitada. Hulk rihmu, pandlaid ja aasasid, mis kõik mõeldud selleks, et vöö minu seljas otse ja kindlalt istuks. Ma ei taha, et ma maapinnast kümne meetri kõrgusel julgestusköie otsas järsku end külili või selili või pea alapidi avastaksin.

Suured võimalused allakukkumiseks

Ja ongi minu kord. Uurin seina. Seal on erinevad nukid, millest kinni haarata või kuhu jalga toetada.

Ja siis on augud, kuhu ainult jalga toetada. Hea küll. Klikin julgestuskarabiini oma vöö külge ja vinnan end esimesele nukile. Hoian ühe käega väikesest ümmargusest, teise käega piklikust. Jätan meelde, et sinna võib hiljem jalga toetada. „Nii, ja nüüd nihuta vasakut jalga kella üheteistkümneme suunas,“ ütleb Krista mulle. Teen seda, ning leian sealt järgmise nuki, kuhu jalga toetada. „Üleval paremal on teine, katsu sealt käega kinni saada,“ hõikab ta nüüd. Turnin aina ülespoole ja leian, et see ei olegi nii keeruline kui arvasin. „Ja üleval paremal, kella kolme suunas, otsi parema jalaga!“

Hoian end vasaku jalaga väga pisikesel nukil umbes ühe varbaga kinni. Vasak käsi on küüntega ankurdunud kuhugi poole sentimeetri sügavusse auku, nii et püsin peamiselt vaid parema käe toel. Vehin parema jalaga, end mõtte jõul seina küljes kinni hoides, aga ei leia midagi. Proovin uuesti, ja... jalga leiab toe, vinnan end ülespoole, parema jala all kindel pind, nüüd vasaku all ei jää midagi. Vehin kätega, kuid käte alla ei jää midagi. Aina laiemalt, kuni lõpuks tabab käsi midagi, millest kinni hoida. Veel tsipa ülespoole ja ka mõlemad jalad on kindlalt paigas. Puhkan, ja ronin vaikselt edasi. Viis, kuus, seitse meetrit juba. Järgmine raske koht on ees – seinal on ainult väga väikesed nukid. Krigistan hambaid ja haaran kõigest, mis peo alla satub.

Pea ületab kaheksanda meetri joone, tippu on veel neli meetrit, kui ühtäkki pole käte ega jalgade all midagi. Ripun nüüd julgestusköie otsas, ja libisen aeglaselt alla. Ongi kõik. Üles viie minutiga, alla viie sekundiga.

“ Kaljuronimine on paaristöö – kui julgestaja sulle ei ütle, kuhu ronida, kukud alla.

— ehk kuidas ma



Ronides tundub iga väiksemgi õnarus või kühm seinal kui elupäästev pide, millest kinni hoida.
Fotod: erakogu

Krista sõnul on esimese korra kohta päris hea tulemus. Istun jooksuraja servale maha, jalgu ja närve puhkama.

Ronida tahavad kõik

Räägime Heleni kooli lastega tühjast-tähjast, kuulen uusimaid uudiseid meie meelelahutusmaastikult – Kanal Kahes jooksva Suure Komöödiaõhtu viimased naljakad lood on lastel igatahes peas. „Misasi see siin suriseb,“ uurib üks poiss minult. „Suriseb või?“ mõtlen

endamsi. Vaatan kõrvadega ringi... Suriseb jah! „Ma arvan, et need on laes olevad lambid,“ pakun, sest sealt kandist see urin justkui tuleb. Vahepeal on aga järgmine noor endale julgestusköie külge saanud ning asub ronima. On näha, et noored ei ole siin esimest korda, vaid käidud on juba mitmeid kordi ning ronimisaadeemia rahvaga on välja arenenud muhe huumor. „Hakka nüüd minema. Ja ega mina ei saa mitte midagi teha, kui sa sealt alla kukud,“ hõikab julgestaja Siim

poisile järele. Alla maapeale jäänud seltskond itsitab. „Katsu ainult,“ kiristab ronija läbi ristas hammaste ning suurendab kiirust – juba praegu on ta ületanud kuue meetri piiri ja on varsti seal, kust mina ennist alla sadasin. Altpoolt hõigatakse ronijale juhiseid. „Üleval vasakul see roheline,“ või „Paremal, näe punane.“ Nii tehakse isegi professionaalsete ronijatega, keda julgustaja alt juhendab ning kõigest ülevaadet omab. „Mõnda aega tagasi proovisime ka kurtidega ronimist,“ räägib Krista. Tema sõnul ei ole nemad säärast ronimisega tegelevat klubi veel kohanud, kes endaga kaasaks nii nägemis- kui ka kuulmispuudega ronimishuvilisi. „Kurtidel on kaasas loomulikult tõlk. Aga kui neil abi vaja, siis nad vaatavad alla või tulevad lihtsalt kõide,“ seletab Krista kuulmispuuetega noorte juhendamise eripärasid. Kõide tulek tähendab lihtsalt seinast lahti laskmist ning julgustuskõie otsas rippumist.

Üleval ronija langeb alla. „Tahan veel ronida,“ teatab ta. Sellega tuleb aga natukene oodata, kuna ronijaid on veel ja aeg on piiratud. Järjest ronivad lapsed juhendamise saatel mööda seina üles ja langevad alla. Enne trenni lõppu avaneb ka minul viimane võimalus ronida. Katsetan nüüd teist ronimisrada, mis Krista jutu järgi peaks lihtsam olema. Vinnan end üles ning alguses tundubki kõik veidi lihtsam olevat, kuni takerdun, sest ülevalpool ei paista justkui ühtegi nukki olevat. Allolijad arutavad samal ajal „Las ta võtab sellest rohelisest.“ „Ei, ta ei saa ju nii kaugele. Punasest.“ „Aga see kollane on ka seal lähedal.“ Teen meeletu hüppe ülespoole, saan korra mingist väikesest vidinast kinni, kuid käed libisevad ning langen taas julgustuskõie otsas rippudes alla maapeale. Särk on seljas higine, mõtlen õudusega, et pean veel kampsuni ning jope selga ajama.

Lisavõimalused füüsiliseks trenniks

Trenn on lõppenud. Suundume Krista ja Siimuga kergejõustikuhalli kohvikusse kiirele lõunale.

„Eks neil lastel on kahjuks niigi natukene vähem füüsilist aktiivsust,“ räägib ta, kui oleme maha istunud. „Ronimine annab neile seda juurde.“ Tõsi ta on. Pea kõik tähtsamad lihaspiirkonnad annavad teada, et nad on tööd teinud. Selleks, et anda noortele veel rohkem võimalusi füüsiliseks aktiivsuseks, korraldab ronimisakadeemia suvel ka suvelaagri, kuhu on oodatud kõik, mitte ainult erivajadustega noored. Ronimisakadeemia eesmärgiks on panna suhtlema erivajaduseta ning erivajadusega noored. Just nii, nagu asjad tegelikult peaksidki ju käima.

Krista suundub lähedal asuvas Tondiraba jäähallis toimuvale Spordi- ja Hobimessile, kuhu otsustan kaasa minna, et vaadata, mida huvitavat pakutakse. Selgub, et ka seal on üleval ronimissein ja võimalus ronida. „See on palju parem sein,“ räägib samuti messile tulnud Siim. „Suured kivid ja lihtsam ronida.“ Mis seal's ikka, katsetame ka teise seina järgi. Ja tõsi ta on, ilma ühegi juhendamiseta jõuan peagi tippu ning sõidan

Kindel maapind jalge all tundub ikkagi kõige parem.



nüüd oma ausalt väljateenitud sõidu alla maapeale. Minu järel ronib üles Krista, kes novembrist saadik oma õnnetuse tõttu ronida ei ole saanud. „Arvan, et pean siiski veel natukene taastuma,“ ütleb ta alla jõudes.

Ongi minu ronimispäev selleks korraks seljataga. Oli raske, aga ütle mata vahva tunne kaheksa meetri kõrgusel maa ja taeva vahel kõlkuda ning teada, et alla sadamisest hoiab sind ainult see paari sentimeetri laiune kivitükk. No ja julgustuskõis ka. ●

Kel ronimise vastu huvi tärkas, võib Ronimisakadeemiaga alati ühendust võtta aadressil info@ronimisakadeemia.ee või siis telefonil 528 2615.

Erivajadustega noorte ronimine toimub projekti „Ronimisakadeemia annab tiivad“ raames ja seda rahastab Erasmus+ programm. Loe ka intervjuud Ronimisakadeemia treeneritega ajakirja Sinuga 2015. aasta sügisnumbrist.

Muusik ja tudeng Maarja Haamer: „Iseseisvus lasi mul lõpuks elama hakata.“

Suvehommikune Pärnu kuursaal. Akendest voogab sisse sooja lillilõhna, mida veelgi võimendab tibutama hakkav soe juunivihm. Õhulises ja avaras saalis istuvad laudkonniti suupillihuvilised ning nautivad muusikat.

TEKST: Jakob Rosin, TLÜ ajakirjanduse tudeng

Tõsi, mitmed neist valmistuvad entusiastlikult käsi kokku hõõrudes ka esinemiseks. Täna leiab siin aset suupillifestival ning konkurss Baltic Nordic Open. Lavale astub noor suupillimängija Maarja Haamer ning esitab oma loo. Kristallselged helid kajavad saalis ning kui hääbub viimane noot, on vahepeal haudvaikselt jäänud saal

täis käteplaginat. Maarja ei tea veel, et loetud tunnid hiljem võidab ta autasustamisel publiku lemmiku tiitli. Ning järgnevatel aastatel kasvab autasude suurus järjest.

Pean siiski ära märkima fakti, mida Maarja ise esile tõsta ei tahaks. Nimelt on Maarja pime. 15-aastaselt kaotas ta päevapealt niigi nõrga nägemise, ja on sellest



Muusika on Maarjat paelunud juba lasteaiast saadik, täna õpib ta Georg Otsa nimelises muusikakoolis jazzflööti. Fotod: erakogu

ajast saadik hakkama saanud kõigi teiste meelte ja oma juhtkoera Emma toel. Kuid see pole üldse tähtis. „Tänu oma koerale ma üldse ei mõtle sellele, et ma pime olen,” ütleb Maarja. „Ennekõike olen ma Maarja, siis ma olen muusik, siis tegelen ma veel mitme teise asjaga, noh, ja muuhulgas olen ma pime,” naerab ta.

Kuidas sa muusikani jõudsid?

„Juba lasteaias meeldis mulle vaadata, kuidas muusikaõpetaja elektriorelit mängis. See tundus mulle põnev. Ja ma mäletan, et viimasel päeval, enne kui ma lasteaiast lahkusin, lubati mul õhtul elektriorelit näppida. Olin väga uhke selle üle. Aga muidu ma kogu aeg laulsin, vanavana-emaga, emaga. See oli kogu aeg minu elu osa. Ega ma tol ajal muusikukarjäärile loomulikult ei mõelnud. Tahtsin ikka arstiks, õpetajaks ja kohvikupidajaks saada, nagu kõik teised väikesed tüdrukud. Aga ema arvas, et võiks ikkagi Vanalinna Hariduskolleeegiumi Muusikakooli katsed teha.

Algul taheti panna klaverit õppima, aga ühtegi õpetajat, kes oleks tahtnud võtta, ei leidunud. Ainus, kes soovis võtta, oli plokkflöödiõpetaja Krista Madiste, keda kahjuks enam meie seas ei ole. Tema on see inimene, kes ei võtnud minult seda pisikut mängida ära, vaid andis just juurde. Ta oli selline noor ja uljas õpetaja, kes oli nõus võtma ja õpetama. Seitse aastat õppisin plokkflööti, kuid järjest enam hakkas mulle meeldima flöödi (ristflöödi) kõla. Tahtsin väga flööti mängida, nii et lõpuks jälgendasin plokkflöödiga flöödi kõla.

Mõte niipalju kasvas, et muusikakooli lõpu poole hakkasin ma flööti ka kõrvale õppima, aga kahjuks sattus mulle noor õpetaja, kes ehk tol hetkel ei olnud võib-

olla veel valmis õpetaja olema. Lõppkokkuvõttes juhtus nii, et kukkusin lõpuarvestusel läbi ja paar aastat ei tahtnud üldse flööti kätte võtta. Mõtlesin, et ongi kõik ja ma ei mängi kunagi enam seda pilli. Kuid Krista kõrvalt nägi, et



Fakt, et Maarja kaotas oma niigi nõrga nägemise 15-aastaselt, ei ole tema arvates kõige olulisem. „Elkõige olen ma Maarja ja siis ma olen muusik,” ütleb ta enda kohta.

mulle see pill endiselt väga meeldib ja ergutas mind edasi õppima. Noh ja siis läksingi peale gümnaasiumi lõppu Viljandisse pärimusmuusikat õppima. Kuid see ka kuidagi ei istunud mulle. Tundsin kuidagi, et pärimusmuusika ikka ei olnud see, mida ma arvasin.

Arhailisemas mõttes pillimeest ei hinnata minu meelest nii palju. Taheti hästi palju seadeid teha, aga ma leian, et sinna kõrvale võiks olla lihtsalt selline mätta otsas istumine ja mängimine. Ja tegelikult tahtsin ma *jazzi* õppida.“ Selle pisiku on Maarja saanud lapsepõlvest, kui ta kuulas palju muusikat, eriti *bossa nova* stiili.

Sobimatu eriala pärast saabuski Maarja tagasi Tallinnasse, kus ta mõnda aega muusikaõpingutega ei tegelenud, vaid läbis pimemassööri kursused ning töötas Ahhaa keskuses toimunud näitusel “Dialogoog pimeduses” giidina. Täna õpib ta

Georg Otsa nimelises muusikakoolis Siim Aimla käe all *jazzflööti*. “Ega mulle seal nägemise pärast möönusi ei tehta. Kõik eeldavad, et ma saan hakkama,” räägib Maarja.

Loomulikult on hakkama saamisel abiks bändikaaslased, kes suureks toeks on. Erinevates esinemispaikades on tihti vaja Maarjal abi lavale ja lavalt ära liikumisega ning õige koha leidmisega. See on aga

“ Isegi solfedžotunnis pannakse ta vastavalt kohal käimisele puudujaks või kohalolijaks.

Maarja Haamer
oma juhtkoer
Emmast

nii pisike probleem, et saab alati lahendatud. Teiseks abiks Maarjale on tema tubli juhtkoer Emma. „Ta on üks suur Otsakooli lemmikkoer. Kooris taheti teda kindlasti telesse ja lavale kaasa. Isegi solfedžotunnis pannakse ta vastavalt kohal käimisele puudujaks või kohalolijaks. Et vahepeal mõtlen, kas ta ikka on minu koer,” naerab Maarja.

Rännak läbi Viljandi

Pärast gümnaasiumi lõppu tundis Maarja, et vajab rohkem iseseisvust ning otsustas kodust lahkuda ja minna õppima Viljandi kultuuriakadeemiasse. „Tahtsin endale tõestada, et saan hakkama. Mul oli kogu aeg eesmärk, et tahan endale oma kodu ja ise hakkama saada. Samuti soovisin endale juhtkoera. Teadsin, et kui jään ema juurde, siis mulle seda koera niipea ei teki. Tahtsin ennast proovile panna,” selgitab ta. „Viljandis oli mul ka palju sugulasi ning tutvuste kaudu sain käia kultuuriakadeemias avatud uste päeval – sain õppejõududega arutada, mis nad minu seal õppimisest arvavad. Alguses läksin elama ühikasse, kus pidin kõikide asjadega ise hakkama saama. Ühises köögis süüa tegema ja muid selliseid asju. Leiutasin endale süsteeme, kuidas paremini toime tulla. Aga sellest hoolimata sai vahepeal ühikanalja. Mul varastati kord näiteks pott koos pudruga ära,” meenutab Maarja.

Viljandis elatud aja jooksul sai Maarja elada mitmetes eri kohtades. Lisaks ühikale ka kahes üürikorteris. „Pool aastat hiljem kolisin ühikast ära. Sattusin seal elama esimesele korrusele ja päris korralikult häiris see, et öösiti käidi vahel akna taga kollitamas,” muigab ta. Siis ma läksin tuttavatega koos ühiskorterisse, kuid seal läks ka raskeks. Ega seal väga hästi ei vaadatud sellele, kui pime hakkab ise endale süüa tegema ja see väsitab lõpuks väga ära.”

Nii kolis Maarja elama järgmisesse üürikorterisse, kus elu läks juba paremini. Hiljem liitus temaga ka tema esimene juhtkoer. „Kaks esimest Viljandis elatud aastat ma ei julgenud väga üksi valge kepiga liikuda,” räägib ta, ning lisab, et tol ajal olid suureks abiks tema sõbrad ning Viljandis elanud sugulased. „Tagantjärele mõtlen, et jube raske võis olla. Aga tol ajal ma nii ei mõelnud. Mõtlen, milline vabadus mul praegu on. Aga siis pidin ma koguaeg kedagi paluma ja abi küsima. Võtsin pärast esimest kursust isegi akadeemilise, kuna ei jõudnud oma asjadega päris valmis. Ja elasin ka seda loomulikult üle. Aegajalt oli tõesti raske ja kriise oli. Aga et Tallinnasse tagasi tulla, ma kordagi ei mõelnud. Nüüd ma juba julgen, aga ma mäletan kui raske oli tänaval abi küsida. Ma väga põdesin seda, aga tuli hakkama saada,” meenutab ta iseseisvumise kadalippu.

Publiku asemel otse lavale

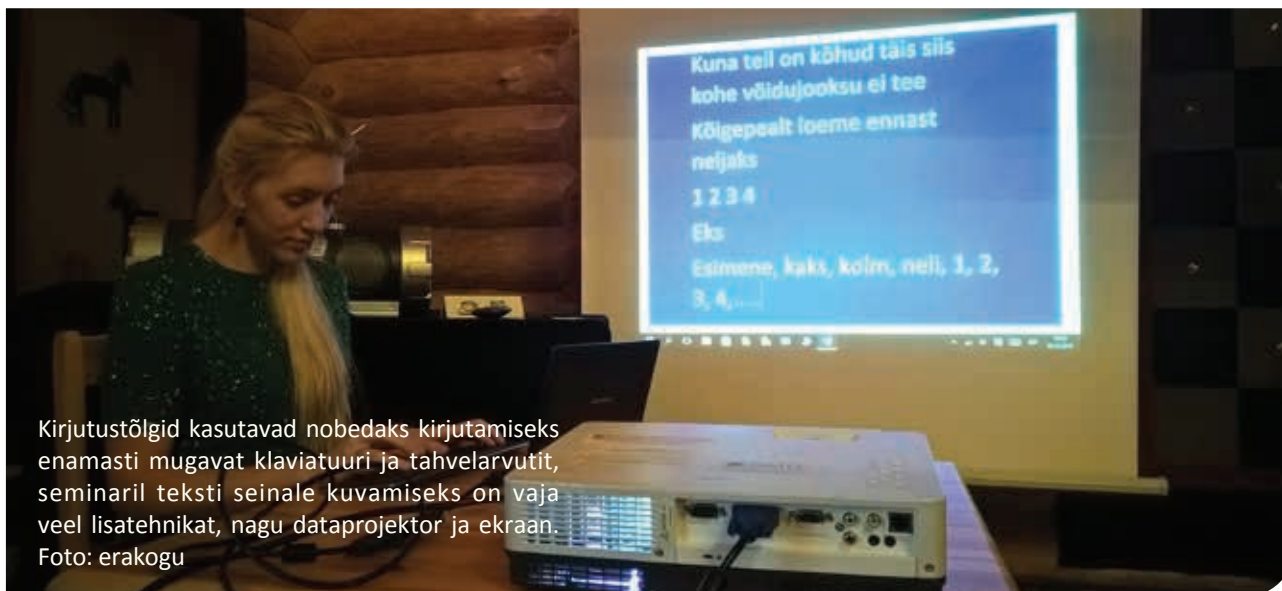
Viljandis elamise aastail tegeles Maarja rohkem ka suupillimänguga. „Suupilli hakkasin ma ise tegelikult õppima 13–14-aastaselt. Isal oli suupill ja ma tahtsin, et ta mulle näitaks seda. Ükskord ta näitaski ja ma pa-

lusin, et kas võin selle nädalaks ajaks enda kätte jätta. No ja nädala aja pärast mängisin talle mingeid Valgre lugusid ette, mille peale ta ütles, et „ei, ma poleks sulle pidanud mitte kunagi seda näitama, sest ma ju teadsin, et sa hakkad seda minust paremini mängima.”

No ja sealt hakkas mind see asi huvitama. Aga 2008. aasta suvel, kui ma just koera olin saanud, mõtlesin, et läheks Pärnusse vaatama, mis seal suupillifestivalil on.” Festivalil sattus Maarja suhtlema suupilliklubi presidendi Felix Karguga, kes uuris tema mängimise kohta. Kui selgus, et Maarja tõesti ise suupilli mängib ja tal on pill ka kaasas, kutsus Kark teda peagi algaval kontserdil mängima. Pärast mängimist teenis Maarja ära festivali publikupreemia ja sai sellest innustust ka järgnevatel aastatel uuesti proovida. Festivaliga samal ajal toimuvalt konkursilt pälvis Maarja mitmel korral kolmanda ja teise koha ning eelmisel, 2015. aastal ka esikoha. „No ja sel aastal on ju juba viieteistkümmes festival,” räägib Maarja. „Selle ma vist jätan vahele, sest mul on kõik suupillid juba katki mängitud, ja eelmine aasta üks soomlane kurtis mulle, et „kui sina jälle tuled, siis mina ei võida ja saan jälle teise koha.” Aga järgmisel aastal võiks minna Grand Prix auhinda jahtima.” ●

Maarja elus on olnud perioode, kus ta tunneb, et ei taha pilli kätte võtta, õnneks on ta alati leidnud siiski motivatsiooni jätkamiseks.





Kirjutustõlgid kasutavad nobedaks kirjutamiseks enamasti mugavat klaviatuuri ja tahvelarvutit, seminaril teksti seinale kuvamiseks on vaja veel lisatehnikat, nagu dataprojektor ja ekraan. Foto: erakogu

Kirjutustõlketeenus – uus teenus kuulmispuudega inimestele

Kirjutustõlge on tõlkevorm, millest enamik inimesi Eestis ei ole veel kuulnud. Piltlikult öeldes on see nagu subtiitrite tekitamine igas elusituatsioonis.

TEKST: Külliki Bode, Eesti Vaegkuuljate Liidu juhatuse esimees

Kujutame ette olukorda, kus inimene jalutab parajasti koos giidiga vanalinnas, vaatleb ümbritsevaid objekte, samal ajal kiikab oma tahvelarvutit ja loeb, mida giid räägib. Giidi jutu kirjutab samal ajal üles tema kõrval jalutav kirjutustõlk. Või teine situatsioon, kus konverentsisaali seinal on kaks ekraani, ühel kuvatakse lektori slaidid, teisel on aga sama lektori jutt, iga sõna, mida ta ütleb, kuulajaskonnale nähtav. Üles kirjutatakse ka helid, mis ruumist kostuvad, nagu naer, koputus või telefonihelin. Seminariruumis istuvad kirjutustõlgid, kes vaheldumisi kiirkirjas kõik kuulmispuudega inimese jaoks üles kirjutavad, sõna-sõnalt.

Kirjutustõlget vajavad eelkõige kuulmispuudega inimesed

Kirjutustõlgid kasutavad nobedaks kirjutamiseks enamasti mugavat klaviatuuri ja tahvelarvutit, seminaril teksti seinale kuvamiseks on vaja veel lisatehnikat nagu projektor ja ekraan. Tõlgitakse eesti kõnekeelest eesti kirjakeelde, ehk siis tõlkimine toimub suulisest keelest kirjalikku. Kirjutustõlget vajavad eelkõige kuulmispuudega inimesed, nii vaegkuuljad kui ka kurdid, samuti on kirjutustõlge vajalik nendele inimestele, kes alles õpivad eesti keelt. Kirjutustõlki saab kasutada pea igas situatsioonis – õpingutel, koosolekutel, asjaajamistel ametiasutustes, arsti juures ja mujal.

Neli koolitatud kirjutustõlki

Eestis on äsja koolituse saanud neli kirjutustõlki, kellest kaks on asunud tööle Eesti Vaegkuuljate Liitu, et olla abiks vaegkuuljatele. Kaks koolitatud kirjutustõlki töötavad Viipekeeletoimkude OÜs, lisaks viipekeeletoimkude erialale on nüüd neil ka kirjutustõlgi diplom. Teenust vajavatel kurtidel on võimalus valida, milline teenus neile parajasti paremini sobib, kas viipekeele- või kirjutustõlketeenus. Teenuse rahastamine toimub samadel alustel nagu viipekeeleteenuse puhul – üldjuhul abivajaja ei pea teenuse eest ise maksma, seda teeb näiteks kohalik omavalitsus, ürituse korraldaja, õppeasutus või töötukassa vastavalt situatsioonile, milleks kirjutustõlki vaja on.

Eesti Vaegkuuljate Liit tegeleb aktiivselt kirjutustõlketeenuse tutvustamisega, et sellest saaksid võimalikult paljud kasu. Kuna see teenus on veel alles üsna uus, tuleb teha veel palju tööd, et teadmine asja olemusest jõuaks abivajajani. ●

Kirjutustõlgi teenuse tellimiseks võtke ühendust Eesti Vaegkuuljate Liiduga, kirjutades info@vaegkuuljad.ee või helistades 53 478 422.

KÄPIK – erivajadustega inimeste käsitööga tegelevate organisatsioonide võrgustik

Mitmed organisatsioonid ja eraisikud, kes tegelevad erivajadustega inimeste käsitöö tootmise ja turustamisega, otsustasid 2015. aastal ühineda.

TEKST: Külliki Bode, THINK Eesti MTÜ, Käpiku koordinaator

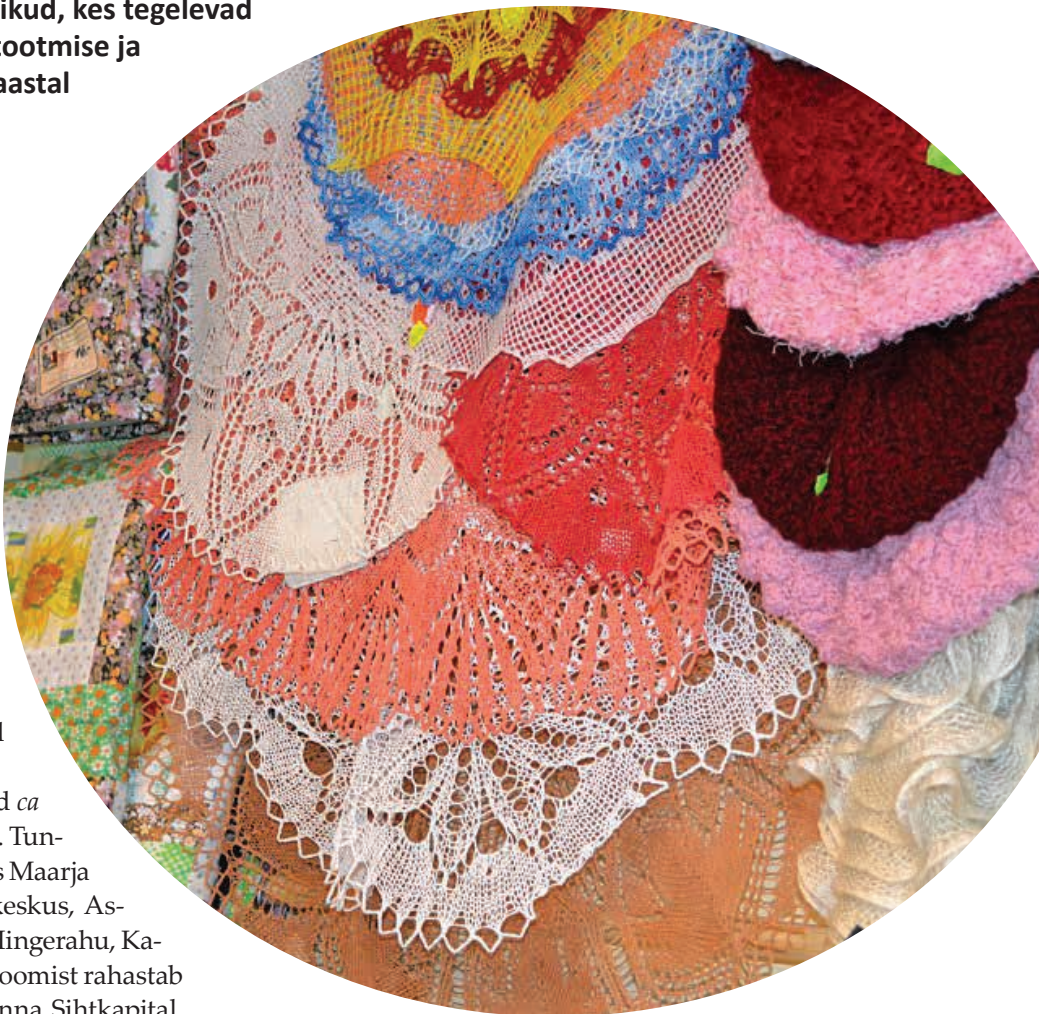
Näeme, et meil kõigil on peaaegu sarnased probleemid, näiteks ei ole piisavalt tooraineid, seadmeid, müügikanaleid jms. Mitmeid probleeme saaks aga lahendada, kui ühendada jõud ning olemasolevad ressursid. Konkureerimise asemel tuleks teha senisest rohkem hoopis koostööd. Ühiselt teutsedes on jõudlus suurem, jagatud teadmised ja oskused aitaksid kõigil paremini toime tulla.

Juba praegu on selle ideega liitunud ca 20 organisatsiooni ja mõned eraisikud. Tunnumateks käsitöökeskusteks on näiteks Maarja küla, Juks, Tallinna Vaimse Tervise keskus, As-tangu Kutserehabilitatsioonikeskus, Hingerahu, Kakora, Pahlka Camphill jt. Võrgustiku loomist rahastab siseministeerium ja Kodanikuühiskonna Sihtkapital. Erivajadustega inimeste valmistatud käsitöö on ostjate seas väga hinnas. Paljud ettevõtted, asutused ja eraisikud ostavad meeleldi käsitööd, mille on valmistanud puudega või erivajadusega inimene.

Käsitöö tegemine aitaks erivajadustega inimestel ka senisest paremini hakkama saada, kuna paljudel pole võimalik täisajaga töötada või üldse kodust välja tulla. Käsitööd saab inimene teha aga vastavalt oma võimetele.

Kutsume endaga liituma organisatsioone ja eraisikuid, kes tegelevad erivajadustega inimeste käsitööga. Käime ühiselt müümas laatadel, jagame informatsiooni allhangete, suurte tellimuste ja tooraine kohta, suhtleme disaineritega ja teeme koolitusi.

Asutused ja ettevõtted, kes on huvitatud kaunistest kingitustest ja meenetest, mis meie erivajadustega ini-



Paljud ettevõtted, asutused ja eraisikud ostavad meeleldi käsitööd, mille on valmistanud puudega või erivajadusega inimene. Foto: erakogu

mesed on pühendumisega valmistanud, palun võtke aegsasti ühendust. Mida varem tellimus esitada, seda kindlamalt jõuavad usinad käsitöötegijad töö õigeaks ajaks valmis. ●

Küsi lisa ja võta ühendust telefonil 53 478 422 või kirjuta info@kapik.ee

Matti Klaari nimeline puuetega noorte toetuseks asutatud stipendium

■ 16. aprillil toimus Sokos Hotell Merineitsi restoranis Lionsite pidulik Galaõhtusöök. Üritusel autasustati parimaid Lioneid ning anti üle iga-aastane Matti Klaari nimeline stipendium, mille eesmärgiks on pöörata tähelepanu puuetega noorte saavutustele, ja mida annab välja klubi LC Tallinna Vanalinn.

Sel aastal laekus tähtjaks stipendiumitaotlusi kokku 5. Nagu möödunud aastatel, oli selgi korral valiku tegemine väga raske – kõik kandidaatideks esitatud noored väärisid seda toetust. Valik tuli aga langetada ja žürii määras stipendiumi Aleksandr Zakirovile, kelle esitas kandidaadiks LC Kohtla-Järve.

Aleksandr lõpetas 4 aastat tagasi Järve Vene Gümnaasiumi kuldmedaliga. Juba kooli ajal tundis ta suurt huvi meditsiini vastu ja nii asuski ta õppima meditsiinikeemiat mainekas Glasgow Ülikoolis Šotimaal. Seal jõudis ta õppida 2 aastat.

2013. aasta augustis kodus puhkusel viibides juhtus temaga saatuslik õnnetus, mille tulemusena noormees on aheldatud ratastooli. Järgnev aeg on Aleksandri jaoks olnud raske, kuid sellest hoolimata ei ole ta alla andnud. Ehkki arstide prognoosid ei ole olnud kuigi lohutavad, on noormees kindel, et teaduse arenedes võib tal tulevikus avaneda võimalus taas jalule tõusta. Aleksandr kaalus õpingute jätkamist Eestis, kuid kahjuks teda huvitavat eriala siin ei õpetata. Nii esitaski ta taaskord paberid Glasgow Ülikooli ja sai sealt positiivse vastuse. Ta loodab väga, et täitub tema unistus saada neuroloogiks.

Allikas:

Rahvusvahelise Lions Klubide Organisatsiooni Eesti piirkond

www.lions.ee

Rahvusvaheline viiulemise e-sonastik

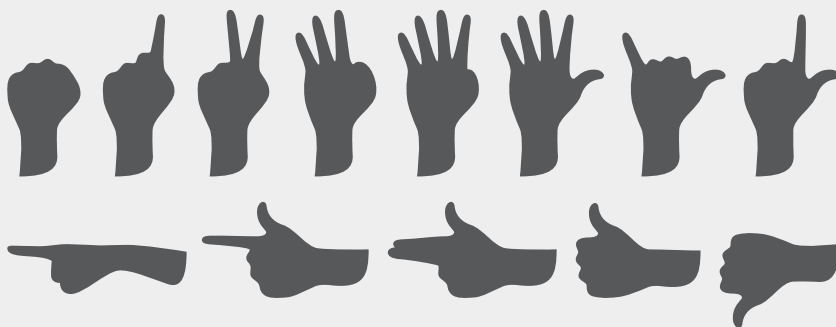


Foto on illustratiivne

■ Eesti Kurtide Liidu eestvõttel koostati ja avaldati märtsis 2016 rahvusvahelise viiulemise e-sonastik, kus saab õppida nii eesti viiulekeelt kui rahvusvahelist viiulemist.

Elektrooniline rahvusvahelise viiulemise sonastik toimib iseseisva veebileheküljena <http://sonastik.ead.ee>, kuhu on kogutud videoklippidena rahvusvahelise viiulemise viiped. Rahvusvaheline viiulemine on skandinaavia, briti,

ameerika viiulekeelest moodustunud dialekt, mida kasutatakse kurtide kogukonnas üle Euroopa ühise keelena.

Viiulekeele sonastik on tehtud veebilahenduse baasil lauaarvutile, tahvelarvutile ja mobiilile. Funktsioonid ning sätted on mitmekesised ning kasutajasõbralikud. App Store'is või Google Plays leiate äpi otsingusõna "viipesonastik" järgi.

Vaata lisa: www.ead.ee

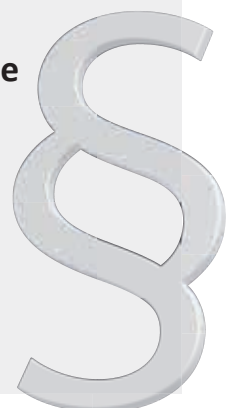
Tasuta juriidiline nõustamine puudega inimestele ja nende lähedastele

■ Eesti Puuetega Inimeste Koja ja justiitsministeeriumi koostöös jätkub tasuta õigusnõustamise teenus puudega inimestele 2016. aastal kuni 2017. aasta veebruarini. Tallinnas, Rakveres ja Tapal nõustab rahvakohtunik Alar Salu, Pärnus vandeadvokaat Anu Talu, Tartus TPIK vandeadvokaat Siret Saks ja TKÜ jurist Harri Paabo ning Narvas ja Jõhvis õigusnõunik Andrei Tšerednik.

Tasuta õigusnõustamisele on vajalik eelregistreerumine.

Rohkem infot

www.epikoda.ee või e-maililt epikoda@epikoda.ee



Eesti Vaimupuudega Inimeste Tugiliidu uus aadress

■ Juunist alates muutub Eesti Vaimupuudega Inimeste Tugiliidu ja MTÜ EIT Tugiliisu aadress.

„Kuna Tallinn ruumide pargist ei leidunud meie ühingu sobivaid ruume, kus saaksime kõik koos tööd jätkata, otsustasime võtta laenu ja osta endale päris oma maja. Kahjuks ajastus meie uute ruumide vajadus selliselt, et abi ei olnud kusagilt loota,“ selgitab tugiliidu juhatuse esimees Agne Raudmees. „Laenu võtmise otsus oli raske. Loodame, et saame selle kohustuse täitmisega hakka-

ma. Muret teeb ka vajalike remonditööde rahastamine. Loodame väga, et ka Tallinna linn paneb öla alla, et MTÜ Tugiliisu tugikeskus saaks edasi tegutseda,“ lisab ta.

Alates juunist 2016 on EVPIT aadress Kakumäe tee 37A. Maja avamise Pöördepidu toimub pöörpäeval 21. juunil. Oodatud on kõik sõbrad väikese rahalise või rohelise andamiga uue maja edu ja ilu õitsenguks.

Loe rohkem järgmisest ajakirja Sinuga numbrist.

Tartus toimub pillilaager erivajadustega inimestele

■ Tartumaa Rahvakultuuri Keskseks koostöös Allikabändi inimestega korraldab Eesti Kultuurkapitali toetusel ajavahemikul 27.06–3.07.2016 Tartu Maarja Kooli ruumides pillilaagri. Eelmisel aastal toimus laager esimest korda, osalejate palvel toimub laager ka sel aastal. Laager on mõeldud kõigile erivajadustega inimestele, kes soovivad oma muusikalisi oskusi edasi arendada või ka alles alustada mõne instrumendi õppimist. Sel aastal on võimalik õppida parmupilli, suupilli, plokkflööt, akordioni, trumme, väikest kannelt, ksülofoni ja kitarri. Õppejõududeks on lubanud tulla paljud tuntud muusikud ja muusikapedagoogid – Maarja Haamer, Tõnis Kirsipu, Kulno Malva, Toivo Sõmer, Marju Varblane ning

Anneli Vilbaste. Lisaks pilliõppele õpetab rahvatantse Ave Mets ja regilaule Veronika Sõstar. Laagri maksumus on **40 eurot**.

Registreerimisel soovivad korraldajad teada: Mil-list pilli on soov õppida? Kui kaua seda pilli õpitud on, mis taseme oskused on omandatud? Kas pill on endal olemas? Kas tulete üksi või saatjaga? Kas menüü osas peaks millegagi arvestama? Kas on õõbimissoov?

Informatsiooni saab telefonil 553 2716 ja registreerida saab vabas vormis e-mailil **assar.jarvekylg@mail.ee**.

Töövõime taotlusvorm nüüd ka lihtsas keeles

■ Selleks, et intellektipuudega ja teised inimesed saaksid kergema vaevaga täita uudet töövõime hindamise taotlusvormi, tõlgiti see lihtsasse keelde.

Töövõimereformi tuum on üleminek seniselt töövõime-tuse hindamiselt töövõime hindamisele, mida hakkab tegema sotsiaalkindlustusameti asemel töötukassa. Enne töövõime hindamist tuleb täita enda kohta põhjalik küsimustik ning esitada see töötukassale.

Kui sotsiaalministeerium testis eelmisel aastal töövõime hindamist, saadi vaimupuudega inimeste esindajatelt tagasiside, et taotlusvormi võiks tõlkida ka neile sobilikumasse lihtsasse keelde. Nüüd leiab sotsiaalministeeriumi kodulehe vahendusel jagatavast infomaterjalist lihtsas

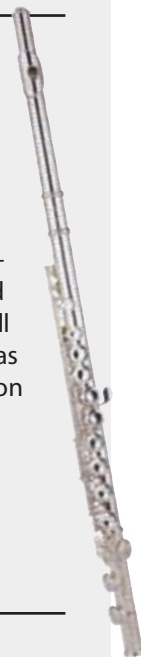
keeles selgitused töövõime hindamise taotlemisest ning taotlusvormi täitmise juhised.

Töövõime hindamise taotluse tõlkimisega lihtsasse keelde sai ümber ligikaudu aasta kestnud töövõime hindamise materjalide ettevalmistamise protsess, mis järgnes metoodika testimisele. Töötukassa juures hakka-vad ekspertarstid hindama töövõimet tänavu 1. juulist. Esimesed pool aastat hinnatakse üksnes uute hinnatava-te töövõimet, kuid 2017. aasta jaanuarist ka kõigi nende töövõimet, kellel on sotsiaalkindlustusamet tuvastanud varem püsiva töövõimetuse. Töövõime hindamisele tu-leb minna vastavalt isiklikule korduveksptiisi tähtajale. Üleminek uuele hindamisele kestab 2021. aasta lõpuni. Allikas: **sotsiaalministeerium**

Vabandus

■ Sinuga sügisnumbris 2015 kirjutas ajakirjandustu-deng Jakob Rosin artiklis „Kust tulevad raamatud?“ põh-jalikult sellest, kuidas valmivad raamatud Eesti Pimedate Raamatukogus. Käesoleva aasta kevadnumbris avalda-tud intervjuust „Kultuurilisest ligipäätavusest tuleb

rääkida-rääkida-rääkida!“ võis aga lugeda küsimusele vastanu eksitavat väidet, nagu ei saaks ajutiselt oluliselt halvenenud nägemisega inimesed sellest raamatuko-gust heliraamatuid ja kirjeldustõlkega filme laenata. Toimetuse vabandab eksliku informatsiooni pärast.



„Üks päev“ on rubriik, milles üks Eesti Puuetega Inimeste Koja töötaja või liikmesorganisatsiooni inimene kirjeldab lugejale, milline näeb välja tema üks (töö)päev.



Kuidas ma „puhkusel“ tööd teen!

Kõigepealt on oluline märkida, et olen ametlikult lapsehoolduspuhkusel. See on iseenesest tore aeg, ja nagu nimetuseski kirjas – puhkus. Saab palju lastega tegeleda, palgatööd tegema ei pea ning sotsiaalkindlustusamet tunnustab iga kuu 8. kuupäeval rahaliselt. Samas viimase 2,5 aastaga olen jõudnud järeldusele, et isegi kui tavapärast tööd ei pea tegema, on elu sellises olukorras puhkusest ikka väga kaugel.

06.50 Äratus. Võiksim e äratuskellast loobuda, sest liris asendab seda viimased nädalad edukalt. Olen öö jooksul ärrganud kindlasti oma 3–4 korda, aga nüüd on selge, et võimalus edasi magada on väike. liris püüab oma väikseid sõrmi suruda mulle ninna, kõrva ja suhu, enamasti üheaegselt. Tegevust saadavad rõõmsad ja valjuhäälsed kilked.

7.10 Annan alla ja tõusen. Kolmapäev (ja ka esmaspäev) tähendab lirisele võimlemispäeva. Kuna jäin seekord tundi registreerimisega hiljaks, siis saan registreerimisinfot kontrollides kinnituse – täna sellist meelelahutust ei tule ning me ei peagi kodust välja kiirustama.

7.25 Pärast hommikusi protseduure einestame ja vahetame öömuljeid. Vahepeal saan korjata putru kõikvõimalikest kohtadest: laualt, toolilt, põrandalt, seintelt ja ka iseendalt. Meiega on liitunud ka minu kaasa Kaupo.

7.40 liris on söönud, pärast järjekordset pesu ja riitevahetust äratame üheskoos Ronja, aeg on valmistuda lasteaeda minekuks.

Minu igapäevane tegevus ja sellega seonduv rööm ja vaev mahuvad märksõnade Ronja (2,5 aastat) ja liris (8 kuud) alla. Selleks, et oma meeli erksana hoida, olen jätkanud tööd ka EPIKojas ajakirja „Sinuga“ toimetajana ja aeg-ajalt teinud ka teisi koja tegevust toetavaid asju. Laste kõrvalt on see kõik suur väljakutse, samas olen just nii õppinud oma aega maksimaalselt kasutama. Hea tahtmise korral on kõik võimalik!

Milline näeb välja minu üks päev kodus ja tööl? Tutvustan lugejale oma 4. maid.

8.10 Ronja ja Kaupo lahkuvad kodust – kes lasteaeda, kes tööle.

8.15 Sätin lirisele põrandale hulga klotse ning lõpetan nüüd oma hommikusöögi.

8.20 Avan *mailboxi* ning kohe jääb silma sotsiaalministeeriumi pressiteade, ühe ürituse kohta, millel olen lubanud HOMME osaleda. Miks nad täna on pressiteate välja saatnud? Klõpsan kirja lahti ja näen must-valgelt „Täna kell 14 kogunevad Playtech Tallinna kontoris Eesti edumeelsete info- ja kommunikatsioonitehnoloogia ettevõtete esindajad, et arutada, kuidas aidata töövõimetuspensionäre senisest paremini tööturule.“ Täna? Olen miskiit totaalselt sassi ajanud!

8.22 Käin närviliselt esimese tiiru toas, otsustan helistada oma emale, et uurida, kas homse hoidmise võiks lükata tänase peale? Selgub, et ta ei saa mind aidata. Ohkan, sest pean nüüd mõtlema välja mõjuva vabanduskirja. Viskan pilgu lirisele, kes lummatud pilguga uurib ja tõstab endiselt klotse!

8.36 Vaatan veelkord *mailboxi* ning avastan, et koja juhatuse esimees on ka saatnud kirja küsimusega, kes nimetatud ümarlaual osaleb. Tunnen ennast veel kehvimini, et sellisel viisil kuupäevad olen sassi ajanud ja pean kolleege alt vedama. Otsustan veelgi nutusema kirja koostada!

8.40 Avastan, et liris on kadunud. Leian ta vannitoast, ühes käes sini-must-valge lipp ja teises WC-hari, mind nähes heiskab ta mõlemad taeva poole. Lõpetan mängu, võtan lirisest sülle ja jalutame koos mõned tiirud toas. Otsustan, et ei saa nii kergelt alla anda ja helistan teisele vanaemale ning uurin tema päevaplaane. Selgub, et ta on meelsasti valmis lirisega jalutama. Olen päästetud!

8.47 Saadan Monika ümarlaura-küsimusele ühesõnalise vastuse „Mina“ ja tunnen ennast pjedestaali tipus!

8.48 Võidurõõm on kadunud hetkega, kui avastan, et mul ei ole täna ju autot – Kaupo läks autoga tööle. Autota on jällegi Ülemiste Citysse keeruline minna, eriti kui elad teiselpool linna.

8.50 Hakkan koristama, veidral kombel koristamine rahustab mind ning aitab mõtteid koguda. liris jälgib minu tegevust huviga.

10.30 Koristamisest on kasu olnud. Otsustan, et suundume lirisega Rävala parkimismajja autole järele. Aja kokkuhoidmiseks otsustan taksot kasutada, liris uinub turvahällis ja kasutan sõiduaega, et mõtiskleda ümarlaura võimalike teemade üle.

11.30 Oleme õnnelikult kodus tagasi. Avan uuesti arvuti, vastan paarile kiiremale kirjale. Päev varem lõpetasin koostöös EPIKoja liikmesorganisatsioonidega koostatud materjalid, mis on mõeldud töötervishoiuarstide koolitamiseks. Avastan, et olen ekslikult saatnud ühe keeleteoimetamata faili, teen kiirelt vajalikud parandused, kuid ei jõua kirja koostada – liris ärkab. Jätkame lõunasöögiga.

13.00 Vestlen koja tegevjuhi Anneliga telefonis, kes teeb mulle kiire briifingu ümarlaura teemade osas. Olen väga tänulik, sest tänu hullumeelsele hommikule ei ole jõudnud tööpoolest just palju süveneda.

13.57 Pargin auto Ülemiste Citysse, vaatan kella ja jõuan järeldusele, et jään hiljaks. Ma ei talu hilinemist!

14.00–15.40 Toimub arutelu. Tegemist on sotsiaalministeeriumi korraldatud ümarlauaga „Eesti oma tööjõud – vähenenud töövõime võimalused, takistused ja innovatsioon“, mis on seotud tänavu jaanuarist käivitunud töövõimereformiga. Kohtumise eesmärk

on pakkuda välja ideid, kuidas aidata kokku tööandjad ja vähenenud töövõimega tööotsijad. Tavapärasest erinev on asjaolu, et tööandjate poolt on kogunenud just info- ja kommunikatsioonitehnoloogia ettevõtete esindajad. Teiste seas on esindatud ka töötukassa ja sotsiaalkindlustusamet. Arutelu on küll põnev, aga edasiviivaid otsuseid (veel) ei sünni. Arvestades info- ja kommunikatsioonitehnoloogia ettevõtete rohkust Eestis, osaleb tööandjaid siiski tagasihoidikult. Samas väärib algatus suurt tunnustust ja minul on igati põnevad kaks tundi. Ma ei ole ammu käinud ühelgi sarnasel üritusel, võimalik, et olen natuke „toores“, aga saan sellegipoolest positiivset energiat.

15.40 Vahetan paar sõna ümarlaual osalenud tuttavatega, kuid vaatan aeg-ajalt kella. Pean kiirustama – Ronja ootab lasteaias.

16.20 Jõuame koju, päästame vanaema ning jätkame koduste toimetusega.

18.00 Sööme kõik ühiselt õhtust.

18.20 Kiirustan juuksurisse, sest algse plaani järgi pidin „homseks“ koosolekuks korraliku soengu tegema!

20.00 Paneme lapsed magama ning vahetame Kaupoga veelkord kiirelt päevamuljeid.

21.00 Sätin end arvutisse. Teen vajalikud parandused töötervishoiuarstide materjalidesse, vaatan üle ajakirja „Sinuga“ järgmise numbri maketi, vahetan artiklite kirjutamise seaduse seadust. Nii möödub märkamatu 1,5 tundi.

22.30 Kuigi oleks mõistlik magama minna, heidan siiski pilgu televisiooni maailma. Momendid, kui lapsed magavad, on hindamatud!

00.15 On viimane aeg magama minna. Kuigi loeks veel meelsasti midagi, loobun ja uinun sekunditega.

Kas sellised on minu tavapärased päevad? Aus vastus – ei! Valdavalt on mu päevad ikkagi kodused, mida aitavad muuta mitmekesisemaks erinevad beebidele ja väikelastele mõeldud tegevused – võimlemine, ujumine, laulmine, mängimine jne. Jah, ma teen igapäevaselt tund kuni paar ka „päris“ töösju, viimasel poolaastal on neid tekkinud omajagu. Laste kõrvalt töötamine annab mulle veidral kombel hindamatut lisaenergiat. Kuid kindlasti on ka päevi, kui ma isegi ei ava arvutiklappi, sest tuju, jaksu või tahtmist ei ole. Aga ma saan seda lubada – ma olen ju lapsehoolduspuhkusel! ●



EESTI PUUETEGA INIMESTE KODA
THE ESTONIAN CHAMBER OF DISABLED PEOPLE

EESTI PUUETEGA INIMESTE KOJA SUVEKOOL

Eesti Puuetega Inimeste Kojas
suvekool toimub koostöös
Lääne-Virumaa Puuetega
Inimeste Kojaga Rakveres

16.-17. augustil

Villa Theresa hotellis
www.villatheresa.ee

Lisainfo
e-post:
epikoda@epikoda.ee
või telefonil
661 6614

Täpsem info ja
registreerimine
juuni
kolmandal
nädalal.