



Meie minister:

Taavi Rõivas

LK 9

Meie sõbrad:

Tantsuõpetaja Airi Juur

LK 5-7

Sündmus:

Vaimupuuga Lennusadamas

LK 14-15

Teenus:

Astangu keskus aitab tööle

Lk 10-11

Teenus:

AS Hoolekandeteenused
kutsub sportima

Lk 12-13

Meie külaline:

Liina Randpere

Lk 16-17

Kööginurk

Lk 19-20

Kaanelugu Lk 2:

AULE
TORM

vaimupuu

Veebruar 2014

Nr 18/02/2014.a



SISUKORD



1	▶▶	Juhtkiri: Janek Muru
2-4	▶▶	Meie inimesed: Aule Torm
5-7	▶▶	MEIE SÕBRAD: Tantsuõpetaja Airi Juur
8	▶▶	EESTI ELU: Töövõimereform
9	▶▶	MEIE MINISTER: Taavi Rõivas
10-11	▶▶	TEENUS: Astangu keskus aitab tööle
12-13	▶▶	TEENUS: AS Hoolekandeteenused kutsub sportima
14-15	▶▶	Sündmused: Vaimupuuga Lennusadamas
16-17	▶▶	Meie külaline: Liina Randpere
17-18	▶▶	Tarkuseterad: Oska unistada ja positiivselt mõelda
19-20	▶▶	kööginurk: Frikadellisupp

TOIMETUS

JANEK MURU
peatoimetaja
janek@vaimupuu.ee

KERTTU RAKKE
keeletoimetaja
kertturakke@yahoo.com

MARGUS ENNO
tegevtoimetaja

MERIKE TALIARU
Haldus/arendus
merike.taliaru@gmail.com

TAIRE EHAVER
Kööginurga toimetaja

KATRIN JÖGISAAR
Keeletoimetaja
katrin@bioneer.ee

KALEV LILLEORG
Fotograaf

Toimetuse üldinfo:
Tel: +(372) 601 4871
Gsm: +(372) 5563 4449
toimetus@vaimupuu.ee
www.vaimupuu.ee

MTÜ Vaimupuu
Pihlaka 12-32,
11211 Tallinn
Swedbank, MTÜ Vaimupuu

Makett ja kujundus:
Janek Muru

Trükk: AS Ferdida
Paber: G-Print (kaaned: G-Print 250g/m² ja
sisu G-Print 150g/m²)

KAASTÖÖD Meelis Kattai,
Hely Kuus, Liina Randpere,
Taavi Rõivas, Toivo Niiberg,
Triin Juss ja Diana Torm



Hoia end kursis Vaimupuu tegemistega
www.facebook.com/Vaimupuu

AS Ferdida

PAPYRUS

DSV



Vaimupuu veebruarinumbris tuleb juttu 16. detsembril Tallinnas toimunud Eesti Puuetega Inimeste Koja seminarist, kus arutati töövõimereformi hetkeolukorda. Seminar toimus arutelude ja mõttevahetuse vormis. Osalesid töövõimereformi töörühma liikmed, puuetega inimeste esindajad, samuti puuetega inimeste tööhõive küsimustega seotud inimesed. Seminari esimeses pooles arutati töövõimereformi eelnõud ja töövõime hindmise metoodikat.

Kuigi mul oli võimalus osaleda ümarlaua töös, jääb töövõimereform mulle isiklikult paljuskki veel arusaamatuks. Olukord meenutab pisut 2011. aastat, kui läksime üle eurole. Ka siis paistis kõik olevat ainult positiivne, aga nüüd tõdeme elukalliduse suurt tõusu võrreldes kroonijajaga, kuigi ametnikud seda võimalikuks ei pidanud. Nii võib juhtuda ka töövõimereformiga. Loodan väga, et Sotsiaalministeerium eesotsas ministeer Taavi Rõivasega võtab reformi puudutavate inimeste ettepanekuid arvesse. Reform peaks tooma kahju asemel kasu puuetega inimestele.

Käesoleva ajakirja intervjuu on tehtud 24aastase, Downi sündroomi põdeva Aulega, kes elab Tallinnas. Aule ema Diana Torm, oli nõus rääkima Vaimupuu-le oma tütre loo. Kohtumine oli väga meeldiv ja soe. Meie pikast jutuajamisest jäi mitu korda kõrvu, et perekonna elu oleks olnud lihtsam, kui info abist ja võimalustest oleks õigeaegselt nendeni jõudnud.

Tants on olnud läbi aegade inimese eluavalduse saatja: rõõmu, kurbuse ja armastuse väljendusvorm. Tants on saanud rõõmsate ühiskondlike ja perekondlike sündmuste tähistamise loomulikuks koostisosaks. Käisime vaatamas Tallinna Puuetega Inimeste Koja erivajadustega inimeste seltskonnatantsu treeningut, mida juhivad Airi Juur. Airi on väga aktiivne ja tubli, osates puuetega inimestesse tantsupisikut oskuslikult sisse süstida.

Astangu Kutser rehabilitatsiooni Keskus tööhõivetalituse juht Triin Juss kirjutab 2013. aastal lõppenud



projektist "Töölesaamist toetavad hoolekandemeetmed".

Meie külalise rubriigis saab sõna Liina Randpere, kes on tuntud teletäht ja Uuno raadio hommikuprogrammi saatejuht.

Vaimupuu toimetaja Taire Ehaveri juhendamisel kokkavad kööginurgas Rapla Vahtra tugikeskuse noored Kadri Kikk, Kahro Ader ja Renee Kuum.

Ilusat talve ning meeldivat lugemist!

KALLIS LUGEJA!

Kui Sul on ettepanekuid, millest või kellest meie ajakirjas edaspidi juttu peaks olema, anna meile teada! Väga oodatud on nii ajakirjanduslikud kui kunstilised kaastööd.

2014. aastal ilmub ajakiri Vaimupuu seitse korda. Ajakirja ilmumist toetab Hasartmängumaksu Nõukogu.

Toimetuse telefon: 55634449 e-posti aadress: toimetus@vaimupuu.ee

www.vaimupuu.ee

EE272200221053671605 Swedbank,
MTÜ Vaimupuu

Alates 27. juunist 2013 on Mittetulundusühing Vaimupuu riikliku tulumaksusoodustusega sihtasutuste nimekirjas.

Tantsugeeniga AULE

TEKST: Janek Muru, peatoimetaja
FOTOD: Kalev Lilleorg

24-aastane Downi sündroomiga Aule elab Tallinnas. Tema ema Diana Torm oli nõus rääkima Vaimupuule Aule loo.

Aule sündis 1989. aastal pere kolmanda lapsena. Kohe pärast tema sündimist tekkis meedikutel kahtlus, et Aulega pole kõik korras ning Dianale mainiti, et lapsel võib olla Downi sündroom. Tollal diagnoositi Downi sündroomi peamiselt välise vaatluse teel: lai silmade vahe, lamedad põsed, teistmoodi käejooned jne. Aule käejooned olid aga täiesti tavalise lapse omad ning Diana vanemad tütreid olid samuti olnud beebina üsna lameda näoga. „Mu keskmine tütar nägi esimesel eluaastal välja nagu hiinlane,“ selgitab Diana Torm, miks ta algul medikute juttu võimalikust Downi sündroomist ei uskunud. Lisaks oli Aule sündinud õigeaegselt ja ilma sünnitraumata ning arenes algul täiesti normaalselt. „Ta oli lausa ideaalne laps – sõi ilusti, magas rahulikult, esimese eluaasta lõpul hakkas ütlema esimesi sõnu,“ loetleb ema.

Bioloogiahuvilisena teadis Diana täpselt, mida Downi sündroom endast kujutab: see on inimeste kõige levinum kromosoomihaigus, kus 21. kromosoomi on tavapärase kahe asemel kolm. Diana oli lugenud, et selle diagnoosiga lapsed on imbetsillid, ja seda ju tema Aule ometi ei olnud!

Tollal ei olnud võimalik DNA-analüüsi nii lihtsalt ja kiiresti teha kui praegu. Sügisel sündinud Aule sai närviarsti saatekirjaga aju-uuringutele Tartusse alles järgmise aasta maikuuks. Kuigi Diana ei uskunud arste, oli ta siiski uuringute tegemisega nõus. Tartus võeti Aule peast veresoonest proov ning hakati seda söötme peal kasvatama. Kuu aega hiljem helistas lapse isa töö juurest Tartusse. „Siis ei olnud veel mobiiltelefone – Tartusse helistamiseks tuli võtta kaugekõne!“ räägib Diana Torm. Mees tuli koju ja teatas, et vastus olevat positiivne.

„Minu jaoks tähendab positiivne seda, et lapsega on kõik korras, tegelikult aga tähendas positiivne vastus, et diagnoos leidis kinnitust,“ ohkab Aule ema.

Umbes sel ajal oli ta ka ise tähele panema hakanud, et Aule siiski ei arene nii, nagu teised lapsed.



Õnnelik Aule Torm.

TEISTE LASTEGA VÕRDNE

Aule vanemad õed, kes olid tema sündides 5- ja 6-aastasest, ei hoolinud sellest, et noorem õde on „teistmoodi“. Nad võtsid teda tavalise lapsena, mängisid temaga ning suuremaks saades käisid isegi koos Tartumaal Ihastes vanaemal külas. Ka ema Diana pidas tähtsaks, et lapses suhtutaks kui tavalisse. Aulet ei poputatud teistest rohkem, sest ka teised lapsed vajasisid tähelepanu. „Päin ta tooli laua äärde, söök ette ja lusikas kätte: saa hakkama! Ei olnud siin aega halada ega nutta,“ meenutab Diana Torm.

Muremõtted aeg-ajalt siiski tulid. „Vahel tundus, et kogu elu on nagu halb unenägu, mis kuidagi otsa ei saa. Pabistasime, et mida küll võivad mõelda inimesed, kes tänaval vastu jalutavad ja Aulet näevad. Nüüdseks oleme sellest juba üle saanud,“ räägib Aule ema.

1991. aastal, kui piirid lahti läksid, õnnestus Dianal koos Aulega külastada oma Rootsis elavat onu.

Onu naabermajas elas daam, kes töötas puuetega inimestega ja kellel endalgi Downi sündroomiga tütar.

Koos temaga külastasid Diana ja Aule keraamikatöökoda, kus töötasid puuetega inimesed, ka tehti nendega intervjuu, mis ilmus kohalikus puuetega inimeste ajalehes. 1991. aastal oli Eestist tulnute jaoks suur üllatus, et Rootsis käivad puudega lapsed tavalises lasteaias.

Rootsis tehti Aulele kõik analüüsid. Selgus, et tal on kaasasündinud kilpnäärme alatalitus, mis oli jäänud õigel ajal avastamata. Nüüd põhjustas see motoorikahäireid ning tekkis kahtlus, et Aule ei hakkagi kunagi korralikult rääkima. Analüüside põhjal sai Aule Eestis ravile, kuigi hiline misega.

KOOLITEE

Nelja-aastaselt hakkas Aule käima Tallinna Kristlikus Koolkodus. Seal õppis ta viipekeelt tuntud pedagoogi Linnu Mae käe all, kes oli just sel ajal hakanud välja töötama lihtsustatud viipekeelt puudega inimestele. Aule külastas logopeedi, ka tasulist, kuid vaatamata sellele on tema kõne siiani väikeste häiretega. Nii mõnigi täht või hääldus ei tule välja nii, nagu Aule ise tahaks.

Linnu Mae juhatusel hakkas Aule logopeedi teenust saama Käo keskus. Seal olid Rootsist saadud arvutid eriliste õppeprogrammidega, kus pildid ekraanil olid hääldamisel abiks: näiteks rääkis laps mikrofoni ja õige häälduse korral hüppas ekraanil hobune üle tõkke. Kahjuks murti Käo keskusesse sisse ja varastati need arvutid ära.

Seejärel hakkas Aule käima Tondi koolis, kust teda transporditi kord nädalas Käo keskusesse logopeedi

juurde. 19-aastaselt lõpetas Aule Tondi kooli.

Siis hakkas ta käima JUKSis, mis tegi koostööd Tondi Ametikooliga. Ametikoolis käis Aule kolm aastat. Pärast selle lõpetamist sai Aule kutsekeskhariduse kodumajanduse erialal. Õppeprogrammis olid ka matemaatika, füüsika ja keemia ning puutöö, kus Aule innukalt kaasa lõi ning kus ta oli vahepeal ainuke tüdruk rühmas. Puidutöö õpetaja oli väga abivalmis ja hinnatud kõigi poolt ning Aule meisterdas rõõmuga puust lusi-kaid, lõikelaudu ja karbikesi.

Kooli ajal oli Aule praktilal Uuskasutuskeskuses. See meeldis talle nii, et kui hiljem rajati tema kodu lähedale Uuskasutuskeskuse filiaal, käis Aule seal paar kuud vabatahtlikuna tööl. Sealne töö aga ei meeldinud emale: Aulele meeldisid liiga palju need vanad ajakirjad, kassetid ja plaadid, mis müügiks ei läinud ning tõi need koju. Juhataja ei raatsinud teda keelata, ent ema oli kategooriline: kodu pole prügimägi!

Praegu veedab Aule päevi Kadaka Päevakeskuses, kus käivad ka mitmed tema tuttavad JUKSist. Kadaka Päevakeskuses saab võimelda Zoja Mello juhtimisel, lisaks tantsida ja näiteringis osaleda. Aulel on suur huvi muusika ja arvuti vastu ning arvestatavalt suur kasseti- ja plaadikogu.

Diana Torm teab, et Aule jaoks on oluline, et tema vaba aeg oleks huvitavalt sisustatud. Nii käivad nad koos Estonias balletietendusi vaatamas, millest Aule saab alati võimsa emotsionaalse laengu.



Perekond Torm: ema Diana, Aule ja isa Sulev.



Aule torm ja Aivar Kaasik.

Draamaetenduste jälgimine käib Aulele kahjuks üle jõu, siiski on külastatud perega Suveteatri vabaõhu-etendusi.

Kord kuus kasutavad Aule ja Diana võimalust Looduse Omnibussiga mööda Eestit ringi sõita, et Aule saaks liikuda ja viibida värskes õhus. Looduse Omnibussis on Aulel palju sõpru tekkinud. „Viimasel korral oli tervelt kolmandik Aule vanad tuttavad, kõik ütlesid: „Tere, Aule!“ ja tegid kalli-kalli,“ on Diana Torm rõõmus. Ta kiidab Aulet, et see sõbruneb kergesti ja igav tal ei ole. „Ta leiab endale alati tegevust!“ on emal hea meel. Samas peab Aulel pidevalt olema keegi kamandaja kannul, kes teda suunaks – iseseisvalt ta siiski oma asju organiseeritud ja planeeritud ei saa.

MURED SOTSIAALAMETIGA

Aule üks lemmiktegevusi – tantsimine – arendab nii tema liikumist kui ka intellekti ning Aule on sellega tegeleenud juba neli aastat.

Nüüd aga on suureks probleemiks saanud transport, sest puude tõttu pole Aule võimeline üksinda ühistransporti kasutama. Ta tunneb ära küll inimesed ja kodu, kuid iseseisva otsustamisega jääb hätta ning tal puudub ajataju. Korduvalt on Aulet proovitud juba tuttava 67 bussiliiniga harjutada, kuid kahjuks ebaõnnestunult. Paar korda on Aule võõraste inimeste abiga lõpuks koju saanud. Kui oleks keegi, kes Aulet saadaks, siis oleks tal muidugi võimalik käia igal pool.

Aule ema sõnul õnnestuski kolm aastat nii Endla tänaval asuvas Tallinna Puuetega Inimeste Tegevuskeskuses käia, et hommikuti viis Aule tantsutrenni Termaki buss ja õhtul läks ema ise järele. Siis aga lõpetati bussiteenus ära, kuna Lasnamäe Linnaosavalitsuse sotsiaalosakonna arvates oli Aule juhtum ressursside raiskamine ning meelelahutuse jaoks neil raha polevat. „Mis meelelahutus või huvitegevus? Tantsimine on arendav Aule ajule, käte ja jalgade koordineerimisele, on ka korralikuks üldiseks treeninguks ning lisaks arendab tantsuline tegevus iseseisvust,“ oli Diana sotsiaalametniku kabinetis kõik ausalt välja öelnud. Seepeale oli ametnik küsinud: „Kas teil siis pole perekonnas mõnda töötut, kes teda saata saaks?“

See vastus ajas Dianal harja punaseks: „Ma olen 20 aastat saanud korralikku palka ja maksnud makse, kas ma peaksin siis nüüd töötuna koju jääma, et oma last tantsima viia? Mul soovitati teistega kampa lüüa ja võimalusi otsida. Aga nemad on ju sotsiaalosakond, nende töö ongi ju luua abivajajatele tingimused! Meie ei ole nende jaoks, vaid nemad on meie jaoks, eks ole. Mina teen oma tööd ja nemad tehku oma tööd! Puudega lapse arendamata jätmine läheb hiljem sotsiaalsüsteemile palju kallimaks kui bussiteenus.“

Seejärel üritas Diana ise Aulet nii hommikul kui õhtul saata, ent tiipunnil puupüsti täis bussidega sõitmine, korduvad ümberistumised, tööle hilinemine ja sellest tekkivad pinged olid kurnavad. Siis sai Diana infot kaheaastase multiprobleemide projekti kohta, mis võimaldas saada tugiisiku teenust 42 tunni ulatuses. Kord enda, kord Aule isa nimel avaldust esitanuna saigi Aule endale Tugiliisust tugiisikud – Slava ja Aivari, kes saatsid Aulet tegevuskeskusesse. Aivar oli Aulele ka heaks tantsupartneriks. Kahjuks lõppes see projekt eelmise aasta lõpul ära.

Diana sõnul võiks sotsiaalamet olla paindlikum ja näha konkreetse puude taga ka inimest, et vajalikke teenuseid saaks ühest kohast. „Väga kurnav on täiskohaga töö ja perekonna kõrvalt joosta erinevate ametkondade vahet, nuruda, paluda ja tõestada, miks on vaja sotsiaalteenuseid,“ leiab Diana Torm.



AIRI JUUR NÄEB TANTSU KUI RÕÕMU JA ARMASTUSE VÄLJENDUSVORMI

TEKST: Janek Muru, peatoimetaja
FOTO: Kalev Lilleorg

Tallinna Puuetega Inimeste Tegevuskeskuses (Endla 59) toimuvad neljapäeviti tantsutunnid, kus vaimupuudega inimesed saavad Airi Juure (65) käe all tantsima õppida. Bailatino on uudne tantsuline liikumisviis, mille eesmärgiks on lähendada Ladina-Ameerika muusikat, rütme ja kultuuri. Bailatino ei ole oluline niivõrd tehnika, kui see, et tantsija naudiks oma keha liikumist ja tunneks rõõmu õppimisest. Bailatino on seega lihtsam võimalus ladina-ameerikalikust tantsimisest osa saada ja trennis pole vaja ka partnerit. Airi Juur rääkis Vaimupuule oma õppemetoodikast ja tegevusest lähemalt.

PALUN RÄÄKIGE VEID ENDAST.

Ma olen võistlustantsuklubi „Mambo“ treener, õigemini üks treeneritest. Olen lõpetanud tantsukooli, mida juhendas omaaegne kuulsus Avo Lossman.

Tantsuklubis alustasime abikaasaga koos legendaarse Ants Taela juhtimisel. 1994. aastal lõime oma tantsustuudio.

Meie klubi on juba staažikas, sellel aastal täitub 35 aastat tegevuse algusest. Tegeleme laste võistlustantsuga, lisaks on meil täiskasvanute rühmad ehk seltskonnatantsu klubi ja hobiklubi. Ka hobiklubis võistlevad täiskasvanud tantsijad. Kolmas rühm on puuetega lapsed, kelle treeningud toimuvad Kadaka koolis. Siin Endla tänaval on erivajadustega täiskasvanute rühm.

KUIDAS SAI ALGUSE PROJEKT, MIS ÕPETAB ERIVAJADUSTEGA INIMESI TANTSIMA?

Alguse sai see nii, et minu sõbrannal oli vaimupuudega tütar, kes palus ennast õpetada. Ausalt öeldes ma naudin seda, et vaatamata puuetele, inimesed lihtsalt tulevad ja tahavad osaleda ning õppida. Loomulikult saavad osalejad aru, et neil ei tule kohe kõik välja, aga erivajadustega inimesed tulevad rõõmuga siia.

Meil on kollektiivis praegu 25 inimest, seega oleme juba üsna suur kollektiiv. Vahel on nii, et üks või teine on haige ja ei tule kohale, kuid üldjoontes on tegu väga distsiplineeritud grupiga.

Erivajadustega inimeste grupi puhul kasutame segatud varianti ehk siis seltskonnatantsu ja bailatiinot. Tund algab meil eelsoojendusega. Seejärel õpime



elementaarseid põhisamme rumbas, sambas, tšatšas, džaivis ja standardtantsudest valssi, aeglast valssi ning fokstrotti.

MILLISELE VANUSELISELE SIHTGRUPILE ON TANTSUTREENING SUUNATUD?

Vanuselisi piire pole. Tantsima on oodatud nii kooliõpilased kui ka täiskasvanud erivajadustega inimesed. Kurb on see, et linna abi puudumise tõttu on tantsu õppimine pensionäridele tasuline. Linn maksab meile õppekohtade järgi pearaha pensioniealistest nooremate eest, seetõttu saab kuni pensionieani käia meil tasuta.

KAS LINNALT RAHA TAOTLEMINE ON KEE-RULINE?

Ei ole väga keeruline, sest pearaha süsteem oli meil olemas ka koos lastega. Me peame oma rahataotluse kinnitama igal aastal 1. novembriks. Puuetega inimestele on raske selgeks teha, et kui nad tulevad meie rühma peale 1. novembrit, siis tuleb kuni uue kinnitamiseni tantsimise eest ise tasuda. 1. novembriks on

kõik nimekirjad sulgunud ja ainult need, kes õigeaegselt avaldused tegid saavad osaleda tasuta. Meil kipub olema nii, et pidevalt tuleb rahvast juurde.

KAS PUUETEGA INIMESTEL ON PEALE TANTSIMISE VAJA TEADA TEOORIAT, NÄI-TEKS SAMMUDE LUGEMIST?

Sammude lugemine on vajalik, lisaks tuleb sammude harjutamisel lugeda rütmi ning jälgida muusikat. Tunnis loen ma rütmi ette. Seega sammude lugemise oskus ja muusika käivad koos. Siinjuures me õpime lihtsamaid samme, millega praktiliselt kõik saavad hakkama.

KUI KAUA OLETE TEINUD PUUETEGA INIMESTELE TANTSUKLUBI?

Puuetega inimestele olen tantsimist õpetanud 10 aastat siinsamas Endla tänaval. Omajagu probleeme on ka informatsiooni kättesaadavusega. Igal aastal me saadame ühingutele oma kuulutused, mis päevadel ja mis kellaajal me jälle alustame, aga see info ei tundu kohale jõudvat.

MIDA OLETE ÕPPINUD NENDE KÜMNE AAS-TAGA?

Ütlen ausalt, vaatan nüüd inimesi hoopis teise pilguga. Enne ma ei osanud erivajadustega inimesi märgata. Erivajadustega inimeste õpetamisega on läinud samamoodi, sest see nõuab veidi teistmoodi lähenemist. Alguses mõtlesin, et kõik on enam-vähem võrdsed, aga see ei ole nii. Neeruhaigete või suhkruhaiguse põdejatega on lihtsam hakkama saada. Kõige raskem on õpetada vaimupuudega inimesi.

KUIDAS TE LEIATE KONTAKTI TANTSIJATE-GA?

Kontakt ongi sõna otseses mõttes kontakt: lähed inimese juurde, võtad tal käest kinni ja juhid teda. Rääkimisest ainuüksi ei piisa. Võtad ta partneriks endale ja koos temaga proovid tantsusammud ära. Puuetega inimesed tahavad saada hästi palju tunnustamist ja kiitust. Nad tulevad tihti minu juurde ja küsivad, et kas ma tegin kõike õigesti.

KAS MUUSIKA JA TANTS ON PUUETEGA INIMESTELE TERAAPIA?

Mulle tundub küll, et see on neile vajalik nii vaimses kui füüsilises arengus. Paljud inimesed suhtlevad vastaspoolega vähe. See on jällegi see koht, kus tantsides tunneme ennast paremini.

KAS OLETE MÕELNUD, ET VAIMUPUUDEGA INIMESED VÕIKSID HAKATA KA TANTSU- VÕISTLUSTEL OSALEMA?

Me oleme esinenud näiteks spordipäevadel. Kui oleks olemas selline võistlus, kus saaks osaleda see grupp, kes siin käib ja tantsib igast tantsust põhisammud ära, siis võiks võistelda. Aga selle peale ei ole meil veel keegi tulnud.

Vahepeal oli isegi ratastoolitants, kuid nagu ma aru sain, jäi see kõik tehnika taha, sest ei suudetud kõiki-
dele tehnikat muretseda. Sellest on kahju, sest maail-
mas on ratastoolitants üsna levinud.

KUIDAS JÕUATE AJALISELT HAKKAMA SAA-
DA NII OMA TANTSUSTUUDIOS KUI ERIVA-
JADUSTEGA INIMESI SIIN ÕPETADES?

Oma vanuse kohta võiksin juba tempot maha võtta, aga ma tunnen, et see hoiab mind nii vaimsalt kui füüsiliselt vormis. Kui ma lastega treenides pingutan rohkem füüsiliselt, siis siin on vaimne koormus suurem.

Erivajadustega inimeste gruppis pole taga kiiret tempo ja vajadust võistleva minna. Siin ma naudin seda, et tulles natuke võimlen, aga laste treeningutes hakkab kohe suur tants peale, kohe algab tempo.

KAS TANTSUÕPETAJA AMETI JUURES JÄTKUB TEIL VABA AEGA?

Mul on abikaasaga kaks last. Mu 31-aastane poeg elab praegu Ameerikas, tütar Svea töötab siin puuetega inimeste rühmas. Me jagame tegevust kordamööda, kuid mõnikord oleme ka kahekesi õpetamas.

Vaba aega tekib põhiliselt suvel, naudime aiatööd. Kuna olen tegelenud spordiga, käime abikaasaga suvel ujumas või talvel suusatamas.

Tööpäevad on mul küllaltki pikad. Laste tunnid algavad kella ühest, teiste rühmade tunnid kestavad poole kümneni õhtul

KAS TANTS ON KÕIGILE?

Ma arvan, et see on kultuuri ja eetika üks osa. Väga kurb on vaadata balli või ükskõik, millist pidulikku üritust, kui ei tantsita. Rahvas oskab liiga vähe tantsida. Kui oli „Tantsud Tähtedega“, siis see tõi rahvast rohkem saali. Nii mõnigi avastas, et ei oska tantsida.

Vanasti olid koolides kohustuslikus korras tantsukursused. Aastaid tagasi ma andsin kursust Õismäe Gümnaasiumis. Kui noored lõpetasid kooli, siis nad oskasid juba tantsida.

MIDA SOOVITAKSITE MEIE LUGEJATELE JA ERIVAJADUSTEGA INIMESTELE?

Ma soovitan inimesele, kes loeb seda artiklit, leida kohe tee siia tantsu juurde.

Leia see vaba tund aega **neljapäeviti kella 17.45-18.45** ning saa siit kaasa hea füüsiline koormus, nauding ilusast muusikast ja tantsudest ning partnerist.

Bailatino

Tule ja saa osa kuumadest rütmidest!

NELJAPÄEVITI

17.45-18.45 Endla 59

TASUTA

Puuetega inimestele,
kellel on Tallinna sisse-
kirjutus ja kes ei ole
pensionär.

Bailatino on kasulik!

- Vabastab tööpingest
- Tõstab tuju
- Parandab füüsilist vormi
- Vähendab stressi
- Tõstab immuunsust

INFO

Tel. 6772827, 5118776

www.mambo.ee

Airi Juur

KOKKUVÕTE

Tallinna Puuetega Inimeste Tegevuskeskuses toimuvad neljapäeviti tantsutunnid. Tantsuõpetaja Airi Juur kutsub vaimupuudega inimesi enda juurde tantsutundi. Tantsima on oodatud nii koolilapsed kui ka täiskasvanud.





TÖÖVÕIMEREFORM hakkab töövõimetuse asemel hindama töövõimet

TEKST: Janek Muru, toimetaja
FOTO: Kalev Lilleorg

Eelmise aasta 16. detsembril toimus arutelude ja mõttevahetuse vormis Tallinnas, Eesti Puuetega Inimeste Koja ruumides seminar töövõimereformi hetkeolukorrast. Osalesid puuetega inimeste esindajad ja puuetega inimeste tööhõivega tegelevad spetsialistid. Seminari esimeses pooles arutati töövõimereformi eelnõud ja töövõime hindamise meetodikat.

Töövõimetoetuse seadus hakkab reguleerima töövõime hindamist, protsendi määramist, samuti toetuse määramist ja maksmist. Muud teemad, mis puudutavad rehabilitatsiooni, abivahendeid ja teenuseid on reguleeritud teiste seadustega. Seaduse eelnõu on põhimõtteliselt juba valmis ning kaasatud on ka Töötukassa, kes hakkab uut seadust rakendama. Seminari hetkel oli veel lahtine, kui suured saavad olema toetuse suurus ja toetuse vähendamine, kui inimene töötab.

Püütakse arvesse võtta ka puuetega inimeste muresid ja probleeme. Uus seaduseelnõu ei muuda juba määratud toetusi. Selleks ajaks, kui seadus peaks jõustuma (1. juulil 2015), on järgi tulnud ka teiste seaduste muudatused, mis haakuvad uue töövõimetoetuse seadusega. Uue lisana on ravikindlustusseaduses säte, mille kohaselt on ravikindlustatutega võrdsustatud ka need inimesed, kellel tuvastatakse osaline puuduv töövõime.

Seni olid ravikindlustusega kaetud need inimesed, kes said töövõimetuspensioni.

Muudatus puudutab ka ravimisoodustusi.

Uute põhimõtete kohaselt hakatakse hindama mitte erivajadustega tööealise inimese töövõimetust vaid töövõimet. Reform säilitab küll meditsiinilise hinnangu, kuid sellele lisandub hinnang, millist tööd inimene teha saab. Individuaalse lähenemisega vaadatakse üle tööd ja tegevused, mida inimene teha ei saa ja need tööd, mida ta teha saab.

Lisaks tervisliku seisundi hindamisele on kavas ka vestlus, millega selgitatakse välja, kas ja kui suured on piirangud inimese ühel või teisel tegevusel (liikumine, suhtlemine, tajumine, kuulmine, füüsiline võimekus). Kui seni hindas töövõime komisjon olukorda vaid paberite põhjal, siis edaspidi tehakse otsus silmast silma kohtumisel, mis peaks tagama individuaalsema lähenemise.

Töötukassa planeeritavate tööturumeetmete kaudu on kavas toetada ka tööandjaid erivajadustega inimestele töökohtade loomisel, kui on vaja töökohta kohendada.

Iga uuendus ja reform toob kaasa hulga küsimusi. Nii on see paratamatult ka töövõimereformiga. Üks aktiivsemaid küsimuste esitajaid seminaril oli Eesti Liikumispuudega Inimeste Liidu juhataja Auli Lõoke.

Selgus, et seminaril osalejad pelgavad reformi juures enim inimeste senisest keerulisemasse majandusolukorda sattumist, sest töökohtade olemasolu eeldab investeringuid ning sõltub paljuski ettevõtjate rahalisest seisust, samuti rahvusvahelistest turgudest.

Seni on mitmedki inimese tervise edendamise võimalused (näiteks töötajatele spordisaali külastuse võimaldamine) tööandja jaoks maksustatud erisoodustumaksuga. Ettevõtjad vajavad paljuski infot ja abi, et ei peaks ise kõiki kulutusi katma, kui nad on palganud erivajadusega inimese.

Sotsiaalministeeriumi hinnangul on valmis tööle minema 63% erivajadustega inimestest, tööandjatest on vajaduste ja võimaluste korral nõus erivajadustega inimesi palkama 68%. Peamisteks põhjusteks, miks inimesed jäävad tööturult eemale, on vaimsed häired ja luustiku ning lihastega seotud haigused.

Töövõime reformi tutvustades tunnistas Sotsiaalministeerium, et ilmselt õnnestub reform paremini seal, kus on töökohti. Reformi mõjutavad paljud asjaolud, näiteks on puuetega inimeste jaoks keerulised transpordiolud maapiirkondades. Oma mõju on ka saadaval töötasul, töökohta kaugusel kodust ja transpordikuludel.



TAAVI RÕIVAS: IGAS INIMESES TULEB NÄHA PARIMAT

TEKST: Taavi Rõivas, sotsiaalminister

Meil kõigil on omad puudused. Aga veel olulisem, meil kõigil on omad tugevused. Iga inimene on erinev. Ühel on rohkem loovust, teisel vaimukust või väljendusrikkust. Sotsiaalministeeriumis on pikalt ette valmistatud töövõime reformi, mis keskendub just nimelt inimeste tugevustele.

Praegune süsteem ei toeta piisavalt erivajadustega inimese tööle saamist. Nii pole õige, sest erivajadustega inimesed on täpselt samamoodi ühiskonna täielikud liikmed. Veel enam – Eesti vajab oma erivajadustega inimesi. Meid on vähe ja seepärast peame kokku hoidma.

Käisin eelmise aasta lõpus avamas vaimupuudega inimeste fotokonkursi näitust „Elu nagu filmis“. Seal oli tõesti häid pilte, mille tõttu ma sugugi ei imestaks, kui mõni fotode autoritest oma oskustega ka palka teeniks.

Inimesi saab tööle aidata siis, kui seda tehakse inimkeskselt.

See tähendab, et kedagi ei jooksutata asutuste vahel. Võetakse arvesse igaühe omapära, tema soove ja tugevusi. Vaid nii on võimalik leida just sellele inimesele sobiv töökoht. Neil arusaamadel põhineb ka töövõime reform.

Olen rääkinud reformi teemal mitmete ettevõtjatega. Mul on hea meel, et vähemalt eravestlustes peetakse inimese puudest olulisemaks tema võimet teha tööd. Seda kinnitab ka üks hiljutine uuring, mille kohaselt 68% tööandjatest on valmis tööle võtma töövõimetuspensionäri. Samas tuleb nentida, et see protsent pole just ülikõrge. Meil tuleb inimeste teadlikkust tõsta ja suhtumist muuta, sest vaid nii loome avatuma ja mõistvama Eesti.

Eraldi tahan rõhutada, et reform näeb ette praeguse töövõimetuspensioni saajatele pensioni suuruse säilitamise. Kui inimesele on kehtivas süsteemis määratud töövõime kaotuse protsent vähemalt kaheks aastaks ja uues süsteemis on tema toetus väiksem kui pension, siis makstakse toetust varasema pensioni suuruses. See on kantud soovist muuta reformiga tõepoolest inimeste elu paremaks ja vältida olukorda, kus reformi käigus keegi kannatama peaks.

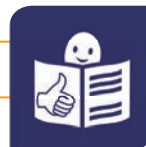
Suuri asju ei ole võimalik teha üksi. Sotsiaalministeeriumis on töövõime reformi tehtud tihedas koostöös perearstide, töötervishoiuarstide, Eesti Puuetega Inimeste Koja, Eesti Puuetega Inimeste Fondi ja paljude teiste organisatsioonide ning asutustega. Töö jätkub ka praegu. Praegugi on igaühe arvamus oodatud ning ettepanekud hinnatud.

Iga inimene on märkamist väärt. Tuleb üles leida tema anne ja valdkond, milles ta hea on. Kui puudega inimene on andekas ja loominguline fotograaf ning samal ajal leidub ettevõtte, kes otsib piltnikku, siis reformi jõustumisel sünnib süsteem, mis aitab kaks poolt kokku viia.

OLULINE!

Nii ettepanekute saamiseks kui info jagamiseks on sotsiaalministeerium loonud ka internetilehekülje töövõime.sm.ee, mille kaudu on võimalik saada vastuseid oma küsimustele või teha ise ettepanekuid.

KOKKUVÕTE



Sotsiaalminister Taavi Rõivas arvab, et puuetega inimesed on ühiskonna täielikud liikmed. Riik soovib uue seadusega puuetega inimesi töö leidmisel aidata.



ASTANGU KESKUS AITAB PUUETEGA INIMESED TÖÖLE

TEKST: Triin Juss, tööhõivetalituse juht
FOTO: Aastangu kool

Astangu Kutserehabilitatsiooni Keskuse tööhõivetalituse juht Triin Juss rääkis Vaimupuule, mida olulist tehti ära 2013. aastal lõppenud Euroopa Sotsiaalfondi raamprogrammi projekti “Töölesaamist toetavad hoolekandemeetmed” raames.

MIS PROJEKTIGA TEGU OLI?

Astangu Kutserehabilitatsiooni Keskus soovis projekti “Töölesaamist toetavad hoolekandemeetmed” abil tõsta puuetega inimeste tööhõivet.

Tänu sotsiaalteenuste kvaliteedi edendamise projektile on Eestis praegu 29 asutust, kelle teenustele on antud Euroopa Sotsiaalteenuste Kvaliteedimärk EQUASS Assurance, mis näitab teenuste tulemuslikkust ja vastavust klientide vajadustele.

Töölesaamist toetavaid rehabilitatsiooniprogramme, mida Astangu keskuse poolt koordineeritud projektis pakuti, oli kokku 12. Nende programmide eesmärgiks oli aidata inimesel oma olemasolevat tööd säilitada või tööd leida. Programmides osales 148 inimest, kellest tööle sai 35 ja oma senise tööd säilitas 49 osalejat.

Töövõimekuse hindamise ja töövõime arendamise projekti kaudu hakati Eestis 8 asutuses kasutama kutsesobivuse ja töövõime hindamise metoodikat Hamet. Kokku hinnati selle metoodika abil 400 inimese võimeid ja neile anti soovitusel edasisteks tegevusteks.

Töövõime arendamise teenust pakuti 41 inimesele, kellel oli võimalus töötada kaitstud töökohtadel Astangu keskuses. Peale kaitstud töötoas töötamist said 41 inimesest 17 tööd avatud tööturul ja 15 töötavad siiani Astangu keskuse töötubades. Abivahendite ja keskkonna kohandamise alast nõustamist pakuti 2013. aastal umbes 570 inimesele. Tänu nõustamisele peaksid nad saama endale sobivad abivahendid ning kodu või töökohta, kus nad paremini toime tulevad. Sellel aastal kõigi nende projektide tegevused jätkuvad. Puuetega inimestel on endiselt võimalus saada Astangult abivahendite ja keskkonna kohandamise alast nõustamisteenust ja tegeleda oma töövõime arendamisega kaitstud töö vormis. Lisaks projektide kaudu pakutavatele võimalustele on ka meie igapäevases töös üks peamisi eesmärke toetada erivajadustega inimesi tööle asumisel.

KUI PALJUD INIMESED ON ASTANGU KESKUSE KAUDU TÖÖD SAANUD?

Astangu keskuse tegevuse kõige olulisem eesmärk on valmistada erivajadustega inimesi ette tööeluks, toetada neid sobiva töö otsingul ja aidata tööga kohanemisel.

Meie tugitegevused valmistavad õppijaid ette tööeluks karjäärikujundamistundide, individuaalse nõustamise ja ettevõttekülastuste abil. Õppijaid toetatame praktikakohtade leidmisel ja praktika ajal. Lõpetajaid ja juba lõpetanud kliente toetame töökohta leidmisel ja tööelus, tehes selleks koostööd tööandjatega.

Erinevatel õppeaastatel on olnud tööle suundujate

protsent erinev. Toome näite eelmise õppeaasta põhjal. 2012-2013. õppeaastal lõpetas Astangu keskuse 77 õppijat. Tööõppekursuse (koduteenindus, pagaritöö, käsitöö, puidutöötlemise eriala) lõpetas kokku 21 õppijat. Kutseõppekursuse (puidupingitöölise eriala, abikoka eriala, tarkvara ja andmebaaside halduse eriala) lõpetas kokku 16 õppijat. Kohanemiskursuse lõpetas 40 õppijat.

Tööõppekursustelt suundus tööle 33% ja edasi õppima 38% lõpetanutest. Tööle mindi erinevatele ametikohtadele (nagu näiteks köögiabitöölise, elektroonikaseadmete monteeriija, pagar ja turvamees).

Kutseõppekursustelt suundus tööle 62,5% ja edasi õppima 12,5% lõpetanutest. Lõpetajad töötavad taksodispetšerina, kaubapaigutajana toiduainete kaupluses, valvurina, abikokana, IT-spetsialistina, programmeerijana, sekretärina, elektroonikaseadmete käitlejana ja tehnikuna.

Kohanemiskursustelt asus tööle 12% ja edasi õppima 68% lõpetanutest. Õppijatest töötavad erinevates ettevõtetes abitöölisena ning töölaadset tegevust pakuvad keskustes üle Eesti.

2013. aasta lõpetajate on aktiivsed 86% (töötavad avatud tööturul, töötavad kaitstud töökojal, osalevad tööturuteenustel, õpivad, osalevad erihooletandeteenustes, käivad sotsiaal- või päevakeskuses). Ülejäänud 14% on erinevatel põhjustel kodus.

Edasi läks õppima erinevatele erialadele 37 lõpetanut. 33 neist õpib edasi Astangu keskuses, 4 teistes koolides.

MILLISTE ASUTUSTEGA TEETE SEOS VAIMUPUUDEGA KLIENTIDEGA KOOSTÖÖD?

Tööandjatega koostöö on kogu protsessi läbiv tegevus, et jõuda soovitud eesmärgini – kliendi töölerakendumiseni. Järjest suuremat tähelepanu oleme hakanud pöörata tööandjate koolitamisele, kuna ettevõtte on tõdenud, et teadlikkus erivajadustega inimeste kaasamisest tööturule on madal. Samuti ei oma tööandjad ülevaadet riigi poolt pakutavatest teenustest ja toetustest ning esineb palju eksiarvamusi. Vähemalt kaks korda aastas korraldab tööhõivetalitus ettevõtetele teabepäevi Astangu keskuses, mille raames on ettevõtete esindajatel võimalus põhjalikumalt tutvuda keskuse tegevustega.

Teabepäeval jagame tööandjatele infot erivajadustega inimestest ja nende võimalustest tööturul, arutame võimalike koostöökohti.

Teeme koostööd järgmiste asutustega: ISS Eesti AS, Prisma Koguperemarket, Tallinna Vaimse Tervise Keskus, Tallinna Tugikeskus Töökeskus Juks,

Interplus OÜ, WeeRec, Scandic Hotels Eesti AS, MTÜ

Laste Aeg, MTÜ Pereabikeskus, Cristella VT OÜ, ETK, Fazer Food OÜ, Hotell Olümpia, Kivi Pagar OÜ, Selver AS, Kuno Plaan & Kondiitrid OÜ, OÜ Honeywell, OÜ Süvirand, Pagar Võtaks OÜ, Pagaripoisid OÜ, Staabi- ja Sidepataljon, Scandic Hotels Eesti AS, Eesti Töötukassa jne.

MILLISED ON ASTANGU KESKUSE KOGEMUSED? KUIDAS ÕNNESTUB VAIMUPUUDEGA INIMESTEL TAVALISELT TÖÖLE SAADA JA OMA TÖÖKOHTA HOIDA?

Õppijate töölerakendumisel lähtume toetatud töölerakendumise meetodist, mis on aastaid olnud kasutusel paljudes riikides.

Toetatud töölerakendumise (inglise keeles Supported Employment) idee tekkis USA-s 1970ndatel. Eesmärgiks oli välja arendada meetod, mille abil saaks tööle rakendada ja selle kaudu ühiskonda integreerida ka vaimupuudega inimesi. See on meetod, mis võimaldab neil teha tööd tavalistes töökohtades teiste töötajate hulgas.

Töö õpetamine toimub töökojal ja töökohta säilimine on tagatud tugiteenustega. Tugiteenuste abil aidatakse töölerakendujal leida töökoht, õpetatakse ta välja, võetakse vastutus tema tegevuse, heaolu, edasijõudmise, saavutuste, probleemide ja eesmärkide eest.

Astangu keskuses alustame õppijate toetamisega töökohta leidmisel viimase õppeaasta teisel poolel. Varajase tegutsemise eesmärgiks on leida õppijale juba enne keskuse lõpetamist sobilik töö või mõni muu väljund enese aktiivsena hoidmiseks. Töökohta ei otsi me kliendi eest, vaid pakume vajalikul määral toetavaid tööhõive tugiteenuseid. Kliendi ning lähivõrgustiku kaasamine ja vastutuse jagamine tagab, et leiame kõige sobilikuma töö ning klient suudab rohkem väärtustada oma tööd ning püsib töökojal.

Töökohta säilitamisel pakume abi nii kliendile kui ka tööandjale ning see aitab kliendil püsida töökojal.

KOKKUVÕTE



Astangu keskus pakub võimalust töötada kaitstud töökohtadel. Vaimupuudega inimesi toetatakse töö otsimisel.



AS HOOLEKANDETEENUSED KUTSUUVAD SPORTIMA

TEKST: Meelis Kattai, AS Hoolekandeteenused terviseedenduse spetsialist
FOTO: Teet Reier

Tänavune aasta on Eestis kuulutatud liikumisaastaks, seega on igati hea aeg alustada või veelgi aktiivsemalt hakata tegelema tervisespordi või mõne teise aktiivset füüsilist pingutust nõudva ettevõtmisega.

Vähene liikumine on sageduselt neljas suuremuse ohutegur maailmas, mis põhjustab ligemale 2 miljonit surma igal aastal. Samuti on vähene liikumine otseselt seotud ülekaaluga. Selle ohu vältimiseks tuleb ennast korrapäraselt liigutada.

Täiskasvanud inimesed peaksid sooritama vähemalt 150 minutit keskmise intensiivsusega aeroobset kehalist tegevust nädalas või vähemalt 75 minutit tugeva intensiivsusega aeroobset kehalist tegevust nädalas või samaväärses koguses mõlema variandi kombinatsioon.

AS Hoolekandeteenused motoks on „tegusam elu“, just tegutsemise võimalusi peame suureks väärtuseks, seega püüame pakkuda oma klientidele jõukohast rakendust kõige erinevamate tegevustes. Üldiste terviseedenduslike põhimõtete – tubaka- ja alkoholivaba keskkond, tasakaalustatud ja tervislik toitumine – kõrval on meie kodudes alati aukohal olnud füüsiliselt aktiivne tegevus ja sportimine. Korraldame sportimisega ja liikumisega seotud üritusi nii ühisüritustena kogu ettevõttes kui ka kodudes eraldi.

Siinkohal tutvustame lühidalt meie kolme suuremat spordisündmust – talispordipäeva, kergejõustiku võistlusi ja jalgpalliturniiri, millest võtavad nüüdseks osa enamus meie 23-st kodust üle Eesti, kuid kuhu ootame osa võtma ka spordihuvilisi erivajadusega inimesi väljastpoolt meie kodusid.

TALVEL TAVISED MÕÕDUVÕTUD

Veebruarikuu viimastel päevadel, kui tali veel täies hiilguses, kuid päike käib kõrgemalt ning õhus on kergelt tunda juba kevadet, on Hoolekandeteenuste sportlikum pere kogunenud Pärnumaale, Jõulumäe Tervisespordikeskusesse. Valisime Jõulumäe, kuna seda haldab väga tore, osavõtlik ja lahke juhtkond, kes möödunud aastal lubas meil kasutada nende rajatisi tasuta. Loodame koostööd jätkata. Soovime kujundada Jõulumäest meie ettevõtte talispordikeskuse.

Spordialadest oleme talispordipäevaks valinud kõigile jõukohased spordialad. Möödunud aastal olid nendeks soomekelgu vigursõit, pikema liu laskmise võistlus, kelgutamine ja jääkeegel. Ilus loodus, värske õhk ja võimetekohane füüsiline tegevus teevad tuju heaks ja meele rõõmsaks kõigil osalejail ning kui sellele lisaks on veel kosutav lõunasupp ja edukamatele auhinnad, võib ettevõtmise täiuslikult kordaläinuks lugeda.

TÜRILE OODATAKSE KÜLALISVÕISKONDI

Nüüdseks võib juba traditsiooniliseks nimetada meie suviseid kodudevahelisi kergejõustikuvõistlusi.

Need toimuvad tänavu juba kolmandat korda Türi staadionil. Võistluste kavas on viis ala – 60 ja 400 meetri jooks, kaugushüpe, kuulitõuge ja odavise. Arvestust peetakse naiste ja meeste seas neljas grupis, jagades osalejad kuni 35-aastasteks ja vanemateks. Võistlusreegleid on veidi lihtsustatud ning kohandatud sobivamaks erivajadusega sportlastele. Kohtunikuametis on tavapäraselt vabatahtlikena meie asutusse töötajad.

Möödunud aastal kutsusime esmakordselt osalema ka teisi erihoolekandeteenuseid pakkuvaid organisatsioone, kuid kutsele vastasid vaid kolm külalisvõistkonda. Tänavu loodame leida rohkem huvilisi väljaspoolt meie ettevõtet.

JAGPALLITURNIIR LÕPETAB SUVE

Kolmanda suurema spordisündmusena korraldab AS Hoolekandeteenused suvelõpuüritusena jalgpalliturniiri, mis juba mitmeid aastaid on toimunud Sillamäe Kodu eestvedamisel.

Kuna toimumiskoht Eesti kirdenurgas oli mitmetele osalejatele takistuseks just pika vahemaa tõttu, tahame sel aastal toimumiskohta muuta ning korraldada ka jalgpallurite mõõduvõtmise Türil.

Mängud peetakse paralleelselt 3-4 väljakul, mis vastavad minijalgpalli väljaku suurusele. Platsil on korraga kuus väljakumängijat ja väravavaht. Segavõistkondades pallivad võrdväärselt nii mehed kui naised.

VÕTA ÜHENDUST!

Täna on meie 2014. aasta võistluskalender juba paigas - talispordipäev Jõulumäel toimub 26. veebruaril, kergejõustikuvõistlused Türil 5. juunil ja jalgpalliturniir Türil 14. augustil.

Osalema ootame kõiki psüühiliste erivajadustega inimestele erihoolekandeteenust osutavaid organisatsioone ja ettevõtteid ning spordihuvilisi erivajadusega inimesi ka individuaalsete võistlejatena.

Sooviavaldusi osalemiseks ootame mailiaadressile meelis.kattai@hoolekandeteenused.ee.





VAIMUPUUGA LENNUSADAMAS

TEKST: Hely Kuus, Vahtra tugikeskuse tegevusjuhendaja
FOTO: Kalev Lilleorg

Vaimupuu ajakiri kutsus oma sõbrad 22. jaanuaril Tallinna Lennusadamasse, et üheskoos vaadata Titanicu näitust ja tutvuda ka Lennusadama püsinäitusega. Vahtra tugikeskuse rahva seiklusrikas päev sai alguse Raplas, sest esmakordselt oli meil võimalus sõita uue Elroni rongiga Tallinnasse Alguses olime veidi ärevil, kas tuleme toime rongi uste avamisega. Tegelikult ei olnud seal midagi rasket. Rongi sisenemine ja sealt väljumine oli väga turvaline, sest enam ei olnud vaja ronida mööda järsku treppi. Rongis jätkus põnevat uudistamist küllaga. Sõit oli väga mugav ja kiire.

Tallinna rongijaamast ehk Balti jaamast asusime jalgsi Lennusadama poole tee. Lennusadamasse jõudsime enne kokku lepitud aega, kuid sealised töötajad võtsid meid vastu väga sõbralikult. Meile anti kohe võimalus minna tutvuma muuseumi saaliga ja sealsete eksponaatidega.

Kell 11 kohtusime ülejäänud seltskonnaga. Koos giidiga sisenesime Titanicu näitusele, kus võis näha vanu fotosid reisijatest ja uppunud laevalt leitud esemeid.

Saime pisut aimu laeval valitsenud luksusest, kui kõndisime mööda kajutitevahelist koridori ja seisime kuulsal trepil klaasist kupli all. Pärast Titanicu näitust saime vaadata veel palju huvitavat.

Oleme vahtrakatega väga tänulikud ajakirjale Vaimupuu toreda võimaluse eest!

VAHTRA TUGIKESKUSE LIIK- MED JAGAVAD MULJEID

Ele Janno: „Tallinnasse sõitsime uue rongiga. Rong oli ilus ja soe. Mõnus oli sisse astuda. Titanicu näitusel oli ilus trepp. Seal tegime grupipildi. Janeki ja Ragnariga käisime kollasel allveelaeval.“

Ahti Laoväli: „Lennusadamasse oli suur allveelaev. Nägin seal ka väikseid laevu ja neid sain ise juhtida. Titanicu näitusel võis näha merepõhjast välja toodud asju.“

Marju Nukis: „Titanicu näitusel meeldis mulle kõrge trepp, millest sai üles minna. Mina kartsin kõrgust, aga Pillega koos minnes kadus lõpuks hirm. Oli huvitav päev tänu Janek Murule, kes meile selle ürituse organiseeris.“

Renee Kumm: „Hommikul sõitsime uue rongiga Tallinnasse. Titanicu näitusel sai pildistatud kuus pilti. Käisin ka suures allveelaevas, kus oli väga lahe. Seejärel lendasin lennukiga ja käisin püssiga laskmas. Lasin neli lennukit alla ning tulin ära. Lõpetuseks läksime lõunat sööma. Oli väga hea päev.“



Kahro Ader: „Saime käia allveelaevas Lembitu. Koos Ahtiga pugesime aukudest läbi. Lustisime mängulaevadega, mida sai nuppudest juhtida. Käisime kollase allveelaevaga mere põhjas. Peeter Volkonski rääkis väga naljakat juttu.“



Vahtrakad võtavad elevusega vastu Titanicu näituse piletid giid Herman Millerilt.



Herman Miller näitamas Titanicu projekteerimise kontorit.



Giidi ajasid kimbatusse näitusekülastajate tähtsad küsimused.



Herman Miller jutustamas Titanicu ajaloost.



Kummaline olukord: korrage minevikus ja kaasajas.



LIINA RANDPERE: vaimupuudega inimesed tuleb tuua ühiskonnas nähtavale

KÜSIMUSED ESITAS: Janek Muru, peatoimetaja
FOTO: Kalev Lilleorg

Mie külalise rubriigis saab sõna Liina Randpere, kes on tuntud teletäht ja Uno raadio hommikuprogrammi saatejuht.

RÄÄKIGE PALUN LÜHIDALT OMA VIIMASE AJA TÄHTSAMATEST ETTEVÕTMISTEST.

Minu elu on viimasel olnud mõnusalt rahulik ja stabiilne. Tööpäevahommikud algavad tavaliselt äratusega kell viis. Kell kuus olen juba Uno raadios, et kõiki kuulajaid rõõmustada, seejärel suundun tavaliselt spordiklubisse treeninguid juhendama.

Pärast seda on juba vabakava, mida täidavad kohtu-

mised, ürituste juhtimised või mõne saate salvestused. Midagi suurt ja maailma muutvat ma viimasel ajal teinud ei ole.

KAS TEIL ON ISIKLIKKE KOGEMUSI VAIMUPUUDEGA INIMESTEGA?

Pean tunnistama, et ma ei ole puudega inimestega eriti kokku puutunud, kui siis seoses mõne tele- või raadioprojektiga.

Vaimupuudega olengi vist ainult korra kokku puutunud, kui salvestasime "Jõulusoojuse" saadet ühest sügava vaimupuudega tüdrukust ja tema emast. Peab tunnistama, et mul oli neist väga kahju. Oli kurb, kuna nad ei saa koos mängida ja elu nautida. Ema oli kogu oma muu elu tahaplaanile jätnud, et tütre eest hoolt kanda. Mul oli siiralt kahju, et selles raskes olukorras peab ta paljuski üksi hakkama saama, kuna riik siinkohal inimesi eriti ei toeta.

Olen kokku puutunud inimestega, kellel on füüsiline puue. Kord salvestasime saadet Eesti Puudega Inimeste Kojas ja tegin intervjuud paari ratastoolis tütarlapsel, kes näitasid ratastoolis olevate inimeste rõivamoodi. Nemad olid küll tõelised rõõmupallid ja eeskujuks paljudele teistele, kes kurdavad raske elu üle. Need tüdrukud särasid ja naeratasid kogu aeg. Minu jaoks oli imetlusväärne, et nad ei pidanud esmatähtsaks oma füüsilist puuet. Tänu sellele kohtlesid kõik teised neid samamoodi.

Teine pikem kohtumine oli naisega, kes viis läbi pime-õhtusööki (õhtusöök pilkases pimeduses). Ka tema oli ääretult rõõmsameelne ja sümpaatne inimene ja minu jaoks oli jutuajamine temaga kordi põnevam, kui õhtusöök ise. Näiteks rääkisime sellest, kuidas pimedad linnas orienteeruvad ning talvest ja lumistest tänavatest. Ma arvan, et paljud meist pole kunagi sellele mõelnud, et kui muidu orienteeruvad pimedad linnas kõnnitee äärte, postide või kasvõi tänava aukude järgi, siis kuidas nad lumiste vallidega tänavatel hakkama saavad.

Suures plaanis sellega minu kokkupuuted piirduvadki ning eelnevast tulenevalt ei tea puudega inimeste elust palju. Mulle on jäänud mulje, et ega see elu neil siin Eestimaal lihtne ole ja riigilt oleks vaja kordades suuremat abi.

KUI PALJU OLETE VABATAHTLIKE TÖÖGA ISIKLIKULT SEOTUD OLNUD JA MILLISED EMOTSIOONE ON SEE TEILE ANDNUD?

Eks igal inimesel on elus teemad ja sündmused, millega ta rohkem kokku puutub ja samas ka teemad millega vähem. Mina olen senini teinud näiteks looduses koristustöid ja osalenud lasteüritustel.

KAS VAIMUPUUDEGA INIMENE VÕIKS OLLA LOOVISIKSUS, NÄITEKS KUNSTNIK, MUUSIK, LAULJA, SPORTLANE, NÄITLEJA?

Kindlasti võiks ja minu teada ka paljud vaimupuudega inimesed tegelevad kunstiga. Eestis vist veel vähe, aga tolerantsemates välisriikides üha rohkem.

Ma arvan, et selleks peaks alustama nende inimeste nähtavale toomisest. Kui tervetel inimestel ei ole võimalust igapäevaelus lihtsalt vaimupuudega inimestega suhelda ja neid meie hulgas näha, siis tekibki nõ kartus ja tõrge. Sealt tulenevalt ei taheta neid ka tööle. Kui vaimupuudega inimesed oleksid osa meie igapäevast, siis hakataks neisse ka niimoodi suhtuma.

Arvan, et seeläbi muutuks elu kordades lihtsamaks.

Praegu on ETV eetris saade "Puutepunkt", mida ena-

masti vaatavad ikkagi need inimesed, kes on teemaga isiklikult seotud. Kui aga vaimupuudega inimesi ning nende tegemisi näidataks rohkem nõ tavalistes saadetes ning räägitakse nendega seoses igapäevastel teemadel (mitte ei keskenduta üksnes probleemidele), siis tasapisi tekiks ka harjumus neid näha ning sealt edasi ka nendega suhelda.

MIDA ARVATE AJAKIRJAST VAIMUPUU?

Ausalt öeldes ei ole ma varem ajakirjaga kokku puutunud, kuid on äärmiselt tore, et selline kasulik lugemine eksisteerib. Mina soovin kõikidele ajakirja lugejatele ilusat kestva aastat.



OSKA UNISTADA JA POSITIIVSELT MÕELDA

TEKST: Toivo Niiberg, psühholoog
FOTOD: Janek Muru, peatoimetaja

Õnnelikele inimestele on omane usk endasse, julgus unistada ja positiivselt mõelda. Nad võtavad ennast sellisena, nagu nad on, kõigi oma tugevate ja nõrkade külgedega, ja siis tuleb õnn

iseenesest. Neil inimestel, kes ennast armastavad, on rohkem võimalusi õnne leida.

On lausa suurepärane, kui inimesel on tore perekond ja ustavad sõbrad, kuid ta peab oskama elada ka üksi iseendaga. Ta peab pakkuma iseendale head seltskonda, unistama, oma unistused ja plaanid ellu viima ning võimalusel olema õnnelik.

MÕNINGAID NÕUANDEID:

- Ära piina ennast - mis läinud, see läinud, sest minevikku tagasi ei too. Tark õpib tehtud vigadest. Pööra mõttet teise suunda ning õpi vigu mitte kordama. Õeldakse ju, et kui inimene eksib ühe korra, siis on see arusaadav.

Kui ta teeb seda teist korda, võib see juhtuda kogemata. Kui sa teed päevast päeva ühesuguseid vigu, siis ära vähemalt oma hädades teisi süüdistada. Kõike, mida teed, teed nii heas kui halvas ikka endale.

- Liigne muretsemise teeb meid jõuetuks. Sageli röövib see tahtejõu. Võib kaduda isegi elutahe – ja me teame, kui kohutavad tagajärjed sellel võivad olla. Igal juhul muretsemine pigem lühendab kui pikendab inimese elu.

- Muresid ei tohi voodisse kaasa võtta ning uinuda tuleb mõttega, et homme päev on parem kui tänane, ning kui seda ei ole homme, siis ülehommene kindlasti. Minnes õhtul magama püüa mõelda millelegi ilusale ja uni tuleb nagu iseenesest.

- Elu pakub meile pidevalt katsumusi ja karastab tugevaid. Õeldakse, et kõik see, mis ei tapa, teeb meid vastupidavamaks. Pinges olek ehk stress ei ole pahe, vaid elu osa. Paljud inimesed liialdavad erutusega nagu muregagi. Nad puhuvad ise oma ärevuse nii suureks, et neid võib üksnes haletseda. Tõsi, erutus on tihtipeale vältimatu, eriti kui see puudutab ebameeldivusi tööl, armastatu kaotust, vaesust, leina, äkilist haigust jne. Sel juhul peame appi võtma selge mõistuse.

- Mõttele heale. Paljud inimesed muretsevad tühja-tühja pärast, kulutavad oma närve ülemäärase edevuse, valehäbi, umbusu, teiste kritiseerimise ja kahtlustamise peale. Avalda neile mõttes kaastunnet, sest sa ei saa neid avalikult ja vastu nende tahtmist aidata. Kui nad aga abi paluvad, siis aita, aga ära looda saada erilise tänu osaliseks.

- Kui sa naerata maailmale, naeratab ta sinule vastu.
- Ei ole olemas võlurohtusid, mis loovad tugeva närvi. Ei ole olemas võlurohtu inimestele, kes on oma närvi ära kulutanud. Ka igat looduslikku unetead ja rahustit (melissi, piparmünti, palderjani, humalat jne) tarbides tuleb selle mõjusse ise uskuda.

- Inimese keha ja vaim vajavad tähelepanu. Tervisesport, massaažid, veeprotseduurid ja muud ihu turgutavad tegevused on hetkelised ning kohaliku toimega. Need ei tugevda närvisüsteemi tervikuna. Et koguda võimsat närvi, pead selle heaks töötama iga päev kogu elu.

- Tunne elust mõnu! Ära unusta lõbutseda. Edu ja ainealine kindlustatus on head asjad, kuid veel parem on osata elust mõnu tunda. Laula ning lusti, tantsi ja hüppa.

- Püüa elada korraga aasta või paar. Inimene, kes elab ainult päev korraga, kardab tulevikku ja vastutust. Ta ei julge või ei oska oma aega planeerida. Ta kardab elada.

- Ära looda, et hakkad midagi tegema siis, kui tuju paremaks läheb. Vastupidi, võta kätte ja tee kasvõi vastu tahtmist midagi meeldivat. Positiivne meeleolu tuleb seepeale ise: elu läheb ilusamaks, päev päikeselisemaks ja uni sügavamaks.

- Tee või üksainus heategu päevas, kasvõi endale – abiks ikka. Meelerahu säilitamine ei tähenda samaaegu liigset optimismi ega muretust – õpi olema oma vajaduste ja unistuste peremees, vastutaja ja elluviija.



ETV näitab 1. märtsil kell 9:00 filmi Mulle meeldib pildistada

Vaimupuudega inimestele ja nende lähedastele suunatud ajakiri Vaimupuu korraldas 2013. aasta suvel fotokonkursi "Elu nagu filmis", mis kutsus vaimupuudega inimesi leidma, lavastama ja pildistama filmilikke momente. Film "Mulle meeldib pildistada" jälgib konkursifotode saamislugu kahes vaimupuudega inimeste laagris, vahendab fotohuviliste vaimupuudega inimeste arvamusi fotograafiast ning näitab, et vaimupuudega inimesed on kohati ehk loomingulisemadki kui nn tavainimesed.

Filmi autorid on Janek Muru ja Maria Vita.



FRIKADELLISUPP

TEKST: Taire Ehaver, toimetaja
FOTO: Janek Muru, peatimetaja

Peale suurt jõuluaega ja pikki pühi on vahelduseks tore süüa üks kerge ja maitsev supp. Seekord käisime külas meie sõpradel Vahtra tugikeskuses. Väga rõõmsas meeleolus valmis maitsev ja värviline supp. Frikadellisupp on klassikalistest suppidest üks kiiremaid ja lihtsamaid ning võimalusi selle supiga "mängimisel" on palju.

VAJA LÄHEB:

4-5 KARTULIT

2 PORGANDIT

1 SIBUL

**2 SUURT PEOTÄIT KÜLMUTATUD
HERNEID**

**1,5 LIITRIT KÖÖGIVILJAPULJONGIT
(PULJONGIKUUBIK LISA VEELE)**

**PEOTÄIS HAKITUD MAITSEROHE-
LIST (TILL, PETERSELL)**

1 PAKK FRIKADELLE

PAAR TERAPIPART

1 LOORBERILEHT



1.





2.

SUPI VALMISTAMINE:

Koori ja haki porgandid. Lõika sibul pooleks ja viiluta. Koori kartulid ja haki need parajateks tükkideks.

Aja puljong potis keema, vala sisse porgandi- ja kartulitükid ning keeda neid 5-10 minutit.

Keetmise aeg sõltub tükkide suuruselt.

Lisa herned ja frikadellid supile ja keeda veel 10-15 minutit, kuni köögiviljad on pehmed.

Haki maitseroheline ja lisa supile.

Maitse, vajadusel lisa ka soola.



3.



5.



4.





Fotonäitus

Photo Exhibition

ELU NAGU FILMIS

LIFE AS IN A MOVIE

veebruar-märts 2014

February-March 2014

Lennujaama galeriis, reisiterminali 2. korrusel

Tallinn Airport Gallery, arrivals hall, 2nd floor

**Ajakiri Vaimupuu korraldas 2013. aastal
juba teist aastat järjest fotokonkursi
vaimupuudega inimestele.**

Seekord oli teema "Elu nagu filmis".

Laekus üle 1000 foto.

For the second time in a row, the magazine Vaimupuu held a photo contest in 2013 for people with intellectual disability. This time, the motto was "Life As In A Movie".

More than 1,000 entries were made.

www.vaimupuu.ee

www.facebook.com/Vaimupuu

Vaimupuu toimetus (Board of Vaimupuu):

toimetus@vaimupuu.ee

GSM: +(372) 5563 4449



TALLINN
AIRPORT



Kontaktisib (contact): Helin Arro

e-mail: Helin.arro@TNI.ee



Lilled jääst ja puust.
Foto: Ele Janno Vahtra