



Meie külaline:  
Carmen Pritson-Tamme  
LK 18

Meie sõbrad:  
Paide Sotsiaaltöökeskus loob  
klientidele kodutunde  
Lk 4-5

Sündmus:  
Konverents puudega noorte  
kaasamisest  
LK 10

Sündmus:  
Kaunid kunstid kevadises  
Riias  
LK 11-12

Sündmus:  
Allikabänd osales Rootsis  
festivalil  
LK 13

Tervis: Mmm... ŠOKOLAAD!  
LK 16

Kööginurk:  
küpsisetort  
Lk 19-20

Kaanelugu lk 2:

TIIT  
PÕLLUMÄGI



# SISUKORD

- 1 JUHTKIRI:  
Janek Muru
- 2-3 MEIE INIMESED:  
Tiit Põllumägi
- 4-5 EESTI ELU:  
Paide Sotsiaaltöökeskus loob  
klientidele kodutunde
- 6-7 SÜNDMUS:  
Külas Paide päevakeskuse klientidel
- 8-9 UURING:  
Vaimupuudega inimeste seksuaalsus  
ja Eesti hoolekandeesutustes  
töötavate inimeste suhtumine  
sellesse
- 10 SÜNDMUS:  
Konverents puudega noorte  
kaasamisest
- 11-12 SÜNDMUS:  
Kaunid kunstid kevadises Riias
- 13 SÜNDMUS:  
Allikabänd osales Rootsis festivalil
- 14-15 SÜNDMUS:  
Küpsisetortide võistlus Pärnus
- 16 TERVIS:  
Mmm... Šokolaad!
- 17 TASUB TEADA:  
Puuetega inimeste õiguste eest  
hakkab seisma äsjaloodud komitee
- 18 MEIE KÜLALINE:  
Carmen Pritson-Tamme
- 19-20 KÖÖGINURK:  
Küpsisetort

# TOIMETUS

JANEK MURU  
peatoimetaja  
janek@vaimupuu.ee

KERTTU RAKKE  
keeletoiemetaja  
kertturakke@yahoo.com

MARGUS ENNO  
tegevtoimetaja

MERIKE RAMOT  
Haldus/arendus

TAIRE EHAVER  
Kööginurga toimetaja  
taire@vaimupuu.ee

KATRIN JÕGISAAR  
keeletoiemetaja  
Katrin@Bioneer.ee

KALEV LILLEORG  
Fotograaf

Toimetuse üldinfo:  
tel +(372) 5563 4449  
toimetus@vaimupuu.ee  
www.vaimupuu.ee

MTÜ Vaimupuu  
Pihlaka 12-32,  
11211 Tallinn  
EE272200221053671605  
Swedbank, MTÜ Vaimupuu

Makett ja kujundus:  
Janek Muru  
Trükk: AS Ferdida  
Paber: G-Print (kaaned: G-Print 250g/m<sup>2</sup> ja  
sisu G-Print 150g/m<sup>2</sup>)

KAASTÖÖD: Aivi Sepp, Heiki  
Rosin, Ülle Männik, Carmen  
Pritson-Tamme, Assar Järvekülg,  
Hely Kuus ja Age Ilumaa.

AS Ferdida

PAPYRUS

DSV

HASARTMANGUMAKSU  
NÕUKOGU

Kevadel tunneme rõõmu sellest, et pime ja külm aeg hakkab otsa saama ning päike pääseb võimule: kütab ilma soojaks, paneb lilled õitsema ja linnud laulma. Enne kuumade ilmade saabumist aga juhtus Eesti maal palju põnevat, mõned neist sündmustest leiavad kajastamist ka käesolevas Vaimupuus.

Aprillis käis ajakirja Vaimupuu toimetus külas Paide Sotsiaaltöökuskesusel, mis pakub päevakeskuse teenust. Võtsime külakostiks, lugemiseks ja vaatamiseks Paidesse kaasa Vaimupuu ajakirju ning kohapeal tutvustasime toimetuse tegemisi. Meid võeti vastu särasilmsest ja huvi tundes. Täname võõrustajaid!

Meie seekordne kaanepoiss on Tiit Põllumägi. Kohtusime Tiidu ja tema tegevusjuhendaja Ülle Männikuga Paide päevakeskuses. Tiit rääkis meile oma elust ja mul on eriti hea meel, et ta kiitis oma tegevusjuhendajat, kes aitab tal oma eluga toime tulla. Tihtipeale ei märgatagi, kui palju tegevusjuhendajad oma klientidesse panustavad. Paide tegevusjuhendajate kohta on meil vaid häid sõnu: oli ju näha, kui rõõmsad on nende kliendid.

Aprillikuu keskel kutsuti Vaimupuu Läti pealinna Riiga osalema ühel vahval üritusel. Tegemist oli suure kultuurfestivaliga, mis mõeldud spetsiaalselt puutega noortele. Üritust korraldab juba üheksandat aastat fond nimega „Nac līdzās“, mis eesti keeles tähendab „Löö kaasa“. Kokkuvõttes oli väga tore ja sisukas reis. See oligi meie eesmärk – luua uusi suhted ja vahetada kogemusi.

Seekord puudutame olulist, ent harva jutuks tulevat teemat – vaimupuudega inimeste seksuaalsust. Tihti jääb vaimupuudega inimeste seksuaalsus tähelepanuta, unustatakse, et ka neil on seksuaalsoovid. On selge, et seksuaalsuse eiramine mõjub pärssivalt vaimupuudega inimese sõprus- või seksuaalsuhetele ning oskusele otsustada heade ja halbade suhete üle.



Janek Muru

Ühest sel teemal tehtud uurimusest kirjutamegi. Pärnu haigla psühhiaatriaosakond korraldas teist korda tordivalmistamise konkursi, kus tehti ka smuutivalmistamise lühikoolitus. Kõik said teada, et smuutid on väga kasulikud, kuna neis on palju vitamiine. Küpsisetordi valmistamises võtsid mõõtu seitse meeskonda Eesti päevakeskustest ja hooldekodudest. Lõpuks osutusid võitjaks kõik ning lõbu oli laialt. Vaimupuu toimetusel oli au käia seda vaatamas.

Mõned muremõtted on meil ka: järgmine ajakiri Vaimupuu ilmub juunis, seejärel alles septembris. Mul on väga kurb teatada, et juuninumber ilmub tõenäoliselt vaid internetis – kuna ajakiri Vaimupuu on tasuta ning trükkimist rahastatakse vaid toetustest, siis praegu ajakirja trükkimiseks raha ei jätku.

Et paberajakiri ka juunis ilmuda saaks, ootame annetusi arveldusarvele EE272200221053671605, selgitusse lisada „Ajakirja trükk“.

Suvi on peagi kohal. Loodan, et koos looduse ärkamisega tärkab igähes ka parem enesetunne ning inimeste nägudele ilmub rohkem naeratusi.

Kena kevadet ja 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 7 korda. Ajakirja toetab Hasartmängumaksu Nõukogu.

Toimetuse telefon: 55634449 e-posti aadress: [toimetus@vaimupuu.ee](mailto:toimetus@vaimupuu.ee)

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

Toeta Vaimupuu ajakirja annetades: EE272200221053671605 Swedbank

MTÜ Vaimupuu on riikliku tulumaksusoodustusega sihtasutuste nimekirjas.



Tiit on eluga rahul.

# TIIT SAI MURE- DEST VÕITU

Paide Sotsiaaltöökeskuses käib iga päev 45-aastane Tiit Põllumägi. Mees rääkis Vaimupuule oma elust ning sellest, et heade inimeste toel saab üle ka keerulise-  
mate muredest. Tiidu probleemiks on raha kasu-  
tamine: ta pole kuigi osav säästja.

TEKST: Janek Muru, Vaimupuu peatoimetaja  
FOTOD: Merike Ramot

## LAPSEPÕLVE KEERULISED OLUUD JA KOOLIPÕLV

Tiit on elanud lapsepõlves nii Tallinnas, Amblas kui Paides. 4-aastaselt jäi Tiit jalgratta alla. „Vanem õde, kes elab nüüd Koeru hooldekodus, tõi mu koju ja järg-  
misel päeval käisime arsti juures. Arst ütles, et see õn-  
netus avaldas mõju mu tervisele,“ rääkis Tiit.

Tiidu ema ja isa omavaheline läbisaamine polnud kõi-

ge parem. Kuna perepea armastas liialt napsu võtta, läksid vanemad lahku. Tiit kolis ema ja õdedega Pai-  
desse ning hakkas seal koolis käima. Kooliprobleemi-  
de tõttu suunati Tiit edasi Väinu kooli.

Pärast Väinu kooli lõpetamist 1984. aastal suunati Tiit Ambla hooldekodusse. Seal elas mees seitse aastat, kuni 1991. aastani, mil isa ta hooldekodust ära võttis. Tiit elas veidi aega isa juures Jootmel, kuid kuna tema hing ihkas vabadust, ei tahtnud ta kuidagi rahulikult maal olla.

## TALLINN JA SUURLINNA PAHED

Maaelust tüdinenud Tiit läks Tallinna ühe tuttava juurde. Ta hakkas ajalehti müüma, teenides sellega endale taskuraha. Ühes Taksopargi juures asuvas ühiselamus üüris Tiit endale tuba. Iseseisev elu ühis-  
elamus aga polnud meelakkumine: paar korda võeti Tiidul lehemüügist teenitud raha ära.

„Rääkisin tuttavaga ja tema ema kaudu sain Sakusse elama. Käisin sealt lehti müümas. Siis tekkis selline paha asi, et hakkasin kasiinos käima. Sain pisiku külge: sa lähed, proovid ning lõpuks tulevad võlad,“ meenu-  
tas Tiit. Kord võitis ta kasiinos 10 000 krooni. See oli tollal väga suur raha! Tiidul tekkis soov võita rohkem, ehk siis – ahnus ajas upakile. Võidetud summa mängis Tiit maha, tekkisid võlad. Ka ajalehtede müük ei ede-  
nenud. Isegi lapsed müüsid koolivaheaegadel rohkem ajalehti kui tema, ja nii ei tasunud lehtede müük enam ära. Tiit kolis ema juurde.

## TAGASI PAIDES

Lisaks Tallinnas iseseisva eluga kaasnenud katsu-  
mustele andis saatust Tiidule veel mitu lööki. Kõige-  
pealt suri tema kasuema. Isa tervis jäi kehvamaks ja ta suunati hooldekodusse, kus ta mõni aeg hiljem in-  
sultisuri. 2003. aastal kaotas Tiit ka ema. Siis suunati Tiit Paide päevakeskuse, kus ta käib tänini iga päev. Tiidule määrati eestkostja, kes hoiaks tema rahalistel asjadel silma peal.

Paides saab eestkostele läbi kohtuotsuse. Eestkost-  
ja leiab linnavalitsus või kohus. Paide päevakeskuse  
tegevusjuhendaja Ülle Männik rääkis, et niikaua kui  
polnud eestkostjat määratud, hoidis ta ise Tiidu toi-  
metamistel ja rahaasjadel silma peal. Sellegipoolest  
võttis Tiit ühe laenu, mille koheselt tagastas. Siis  
otsiti talle eestkostjaks üks vanem meesterahvas, kes  
tegi seda tööd aastakese, aga ei saanud hakkama.

Toreda eestkostja leidis Tiit peaaegu juhuslikult. Tiit  
sai vahepeal tööle kaupluse majahoidjana. Töökohal  
hakkas ta suhtlema sama kaupluse müüjaga, kes on

väga asjalik mees. Nad sobisid ja nii sai Tiit endale uue eestkostja. Päevakeskuse tegevusjuhendaja tõdes, et uue eestkostja kiitsid heaks nii keskuse juhataja, Tiit ise kui ka Tiidu Soomes elav õde. Tiidu rahaasjad on nüüd korras.

### RAHAASJAD ON KONTROLLI ALL

Iga kuu võtab Tiit pangast konto väljavõtte, sest nii näeb ta oma rahaasju ise. Iga ostu kohta tuleb tšekid alles hoida ja need eestkostjale esitada. Eelmisel aastal anti mehele igal nädalal söögirahaks 25 eurot. Nüüd, võlavabana, saab Tiit viis eurot suuremat nädalaraha. Lisaks saab ta päevakeskuses süüa. Sealse söögi eest maksab eestkostja arvega linnavalitsusele. Süsteem töötab ja Tiit on väga rahul.

Ülle Männiku sõnul on ta kursis kõigi päevakeskuse juurde suunatud eestkostetavate klientidega: „Ma võtsin selle suuna, et ma hoian ühendust ka klientide lähedastega ja eestkostjatega. Näiteks kord murdis klient jala ja siis me viisime talle toidu koju.“

Ilma abi ja eestkostjata poleks Tiit suutnud võlgadest lahti saada. Mehe enda sõnul pole ta iseloom nii tugev. Ilma eestkostjata oleksid võlad hoopis suurenenud, mitte vähenenud. „Kui oled sõltuvuses, siis lahtisäämiseks on abi vaja,“ tõdes Tiit. Praegu saab Tiit kätte ainult söögiraha.

Ülejäänu koguneb arvele, mis aga ei tähenda, et mees seetõttu millestki puudust tunneks. Praeguseks on Tiit eestkostja abiga suutnud kontole koguda märkimisväärse rahasumma. Tiit rääkis, et viisakama eluolu nimel oleks vaja kõõgis remonti tegema hakata. Koos eestkostja ja tegevusjuhendajatega arutatakse läbi, mida on vaja ja palju raha selleks kulub.

„Uued kapid tuleb muretseda ja vanad maha võtta. Muude asjadega saan ma ise hakkama, aga just see rahaline pool tuleb mitmekesi planeerida,“ selgitas Tiit.

### TÖÖOTSIMISED

Hetkel töötab Tiit Paides kultuurimaja majahoidjana. Suvel tuleb tal muru niita, talvel lund lükata, teid liivatada ja lipupäevald lipud välja panna. Maikuus sai tal sellel kohal aasta täis. Tiidule meeldib, et töö on osalise koormusega ja nii jääb rohkem vaba aega. Täiskohaga läheks liiga raskeks.

Tiit on töötanud ka postiljonina, aga seal pidi väga vara hommikul üles tõusma: kella neljaks pidi juba tööl olema, hilineda ei tohtinud ja kella seitsmeks pidi ajalehed postkastides olema. Postiljonina pidas Tiit vastu neli aastat ja teda isegi kiideti selle eest.

Suur osa Paide päevakeskuse kliente ei suuda täistööajaga tööl käia. „Osakoormusega töökohti on väga raske leida,“ rääkis Ülle Männik. Tema oli see, kes soovitas Tiitu majahoidjaks, kuna teadis Tiitu, tema oskuseid ja tublidust. „Kultuurimaja võttis Tiidu tööle ja on nüüd väga rahul,“ kiitis Ülle Männik.

### VABA AEG

Tiidule meeldib inimestega suhtlemine, kuigi ta elab üksinda. Kaasat mehel pole ning ta oma sõnul pole ta naise leidmisele veel mõelnudki.

Erilisi hobisid Tiidul ei ole. Talle meeldib muru niita, mõnikord vaatab telerist Puutepunkti saadet. Oma Soomes elavat õde külastab ta tihti, viimati jõulude ajal.

Tiit on liitpuudega: ta kasutab kuuldeaparaati. Tiit ootab septembrit, sest siis ootab meest operatsioon, mis ta kuuldeaparaadist vabastab.

Tiidu suurimaks unistuseks on saada ise hakkama, et eestkostjat poleks enam vaja. „Mul on vaimne puue, ma pole kaalutlev. Kui oleksin mõelnud, siis poleks seda kasiino asja olnud,“ on Tiit kindel.



Erika, Tiit ja Malle lehvivad Vaimupuu külalistele.



Heiki Rosin, Paide Sotsiaaltöökeskuse juhataja.

# PAIDE Sotsiaaltöökeskus loob klientidele kodutunde

TEKST: Janek Muru, Vaimupuu peatoimetaja  
FOTO: Merike Ramot

Paide Sotsiaaltöökeskus loodi praegusel kujul 2010. aastal. Keskus pakub erinevaid teenuseid. Personali hulka kuuluvad kolm tegevusjuhendajat, kes pakuvad klientidele igapäevaelu toetamise teenust.

## TEENUSED PSÜHHOLOOGI VASTUVÕTUST TOETATUD ELAMISENI

Paide Sotsiaaltöökeskuses on tööl kaks psühholoogi, kes kolm päeva nädalas töötavad mõlemas Paide koolis ja kahel päeval teenindavad linnakodanikke. Psühholoogid osutavad teenust ka lasteaedadele. Keskuses pole tööl kliinilised psühholoogid, vaid esmatasandi psühholoogid ja neist on väga palju abi olnud.

„Psühholoogi teenus peaks olema üle Eesti kõigis sotsiaalkeskustes. Psühholoog on ühe kliendiga vastavalt vajadusele, tuleb leida inimesega kontakt. Ei saa rääkida alati poolest tunnist, vaid minna võib ka tund või poolteist tundi, sõltuvalt vajadusest, sest iga inimene on erinev,“ rääkis Heiki Rosin.

Paide Sotsiaaltöökeskusel on veel kaks erihooletande teenust: aadressil Aiavilja 13 pakutakse neljateistkümnele kliendile toetatud elamise teenust ja keskusel on olemas ka toetatud töötamise teenuse litsents kahele kliendile, kuid need kohad on täitmata. Vahepeal üks meesterahvas käis sellel teenusel, kuid talle see kahjuks ei sobinud.

Kõige rohkem tuntakse puudust Paides toetatud elamise teenuse pearahastusest. Sotsiaaltöökeskuse juhataja Heiki Rosina sõnul on mitu klienti, kes ootavad juba üle aasta, kuid ei ole veel teenusele saanud, kuna ei ole riigipoolset rahastust.

Igapäevaelu toetamise teenusel on ligemale sadakond inimest. Riigipoolse rahastuse korral on teenus mõeldud nii, et kui klient kasutab teenust neli tundi kuus, siis on ta oma rahastuse välja teeninud. Tegelikult on rahastatud tundide arv vajadusega võrreldes ääretult väike, osa kliente käib keskusel iga päev. Kui lugeda need tunnid kokku, kui kaua on klient päevakeskuses tegelikult, siis on tundide arv mitmekümnekordselt ületatud. Paljudele klientidele on päevakeskus teiseks koduks.

## RIIGI USK ON VÄIKE, KUID PAIDE LINN TOETAB

„Elu on näidanud, et pidevalt tuleb kõike tõestada. Millegipärast on riigipoolne usk täiesti kaduma läinud. Iga samm tuleb paberi peal piinlikult kirja panna, see pole kõige mõistlikum. Ühel päeval on kohal 15 klienti, teisel päeval jällegi viis. Palju sõltub ka sellest, kuidas on kliendi tervis parasjagu. Teinekord tahab klient olla üks ja omaette ning sel päeval ta päeva-

keskusesse ei tule. Osa kliente on ka sellised, kes ei taha koju minna, vaid jääda keskusesse ööbima,” selgitas Heiki Rosin. Mehe sõnul sotsiaaltöökeskuses siis-ki ööpäevaringset hooldust ei toimu ja seda pole ka plaanis luua.

Kui rääkida erihooletandest, siis kohalik omavalitsus on suhtunud sellesse suhteliselt positiivselt. Paide linn on pannud sotsiaaltöökeskusele öla alla, andes tasuta ruumid, kütte ja elektri. Kuna tegemist on Paide linna klientidega, siis on see tänuväärne suhtumine Paide linna erivajadustega inimestesse. Keskusel on oma eelarve, millega saab pakkuda teenuseid, mis on riigi poolt ette nähud. Oluline pluss ongi selles, et keskus ei pea maksma renti ega kommunaalkulusid. See-tõttu jääb raha rohkem tegevusteks. Ostetakse näiteks toiduaineid, et õpetada lihtsamaid toiduvalmistamise võtteid.

#### PAIDES SAAB INIMENE KÕIK VASTUSED SOTSIAALKÜSIMUSTELE ÜHEST KOHAST

„Paide linn on selles mõttes natukene teistmoodi kui teised linnad, et meil on sotsiaalsfäär toodud välja eraldi linna allasutusena. Linnakodanikel on võimalik saada kõik küsimuste vastused ja teenused sotsiaaltöökeskusest. Meil on tööl ka kaks avalikku teenustajat, kes tegelevad toimetulekutoetustega,” rääkis keskuse juhataja.

Kuna Paide Sotsiaaltöökeskuses pole mitte kõik töötajad tööl avaliku teenistuse lepinguga ja keskus on eraldi üksus, siis on olnud pörkumisi Eesti seadustega. Mitte alati ei saada kohe ligi riiklikele registritele, näiteks lastekaitse registrile või Politsei- ja Piirivalveamet registrile. Ükski töö pole tegemata jäänud, aga hakkamasaamine bürokraatiaga on vahel üsna keeruline.

#### KESKUSE TÖÖTAJAD ON SÜDAMEGA OMA TÖÖJUURES

Sotsiaaltöökeskuse juhataja Heiki Rosina sõnul on tal hea meel keskuse töötajatest, sest need inimesed teevad oma tööd südamega.

Ülle Männik on kõige staažikam töötaja. Tiina ja Kai-li on uuemad ja asusid tööle eelmisel aastal. Nad on tublid ja töökad ning kliendid on harjunud nendega. Uute töötajate tulekuga on juurde tulnud kliente, kes varem ei võtnud päevakeskuse tegevusest osa. Nädalavahetusel on päevakeskus kinni, kuid mõnikord käiakse üritustel ka puhkepäevadel.

#### PAIDE PÄEVAKESKUS ON KLIENTIDELE NAGU TEINE KODU

Tegelikult vajavad kliendid abi paljus ja toit on väga tähtis. Keskuses on toitlustamine väga hästi korraldatud, sest maitsvaid toite pakutakse taskukohaste hindadega. Tänu keskusele saavad nad suhelda ja kodust välja tulla. „Tegevusjuhendajate abiga saab tegeleda huvitavate asjadega ja õppida. Lisaks toimuvad ka üritused: igakuised on sünnipäevade ühised tähistamised ja muud traditsioonilised tähtpäevad. Meil on tegevuste jaoks kuu plaan,” rääkis Ülle Männik sotsiaaltöökeskusest.

Kord kuus käivad kliendid bowling'ut mängimas, ujumas, matkadel, jalutuskäikudel, teevad kepikõndi ja muudki põnevat. Klientidel on võimalik soodushindadega ujumas käia ja see on korraldatud nii, et võib käia nii grupiga kui iseseisvalt.

Kliendid käivad taastusravil nii palju, kui Järvamaa haigla seda teenust võimaldab. Ühekordselt on käidud ka kaugemal, kuid pidevalt seda ei saa rakendada kulukuse tõttu.

Suvel minnakse koos ühepäevasele välisreisile Lätti. Ülle Männiku sõnul käidi kahepäevasel reisil Hiiu-maal. Kaks kuni kolm korda aastas toimuv ekskursioon on sündmus, mida kliendid pikisilmi ootavad. Lisaks võetakse ette väiksemaid väljasõite. Viimane ekskursioon viis kliendid Tartusse. „Külastasime Vanemuise teatrit ja tutvusime lavataguse eluga. Seda oli endalegi huvitav vaadata. Pärast tuli palju positiivset tagasisidet,” rääkis Heiki Rosin.

Paide Sotsiaaltöökeskuse erivajadustega inimeste päevakeskus on teinud ja teeb koostööd mitmete organisatsioonidega, näiteks Imavere, Järva-Jaani, Türi, Rapla ja Pärnu päevakeskustega. Paide linn kaasrahastab sotsiaaltöökeskuse tegemisi. Senisest enam soovivad päevakeskuse kliendid osaleda üleriigilistel erivajadustega inimeste üritustel. Kindlasti võetakse osa AS Hoolekandeteenused korraldatavast Türi spordi-päevast, kuna Türi on Paidele väga lähedal. ■

## KOKKUVÕTE



Paide Sotsiaaltöökeskus on klientidele tähtis. Siin saavad nad omavahel suhelda ja küsida targematelt nõu. Koos käiakse sportimas ja ekskursioonidel.

# KÜLAS PAIDE PÄVAKESKUSE KLIENTIDEL

Aprillis käis ajakirja Vaimupuu toimetus külas Paide Sotsiaaltöökeskusel, mis pakub päevakeskuse teenust. Janek Muru ja Merike Ramot võtsid külakostiks, lugemiseks ja vaatamiseks Paidesse kaasa Vaimupuu ajakirju. Kohapeal tutvustati toimetuse tegemisi. Osavõtlikkus, huvi ja säravad silmad rõõmustasid külalisi.

TEKST: Janek Muru, Vaimupuu peatoimetaja  
FOTOD: Merike Ramot

**P**aide päevakeskuse kliendid käivad igal tööpäeval koos. Keskuses saab omavahel suhelda, tegeleda kunsti ja käsitööga, samuti lugeda ning võimelda. Klientide sõnul on väga tore, et keskuses saab palju odavamalt süüa kui mujal. Vaatamata soodsale hinnale on toidud selle raha eest väga maitsvad. Samuti on keskuses hea teevalik. Kliendid saavad siin kõõgis toimetada ja õppida tegevusjuhendajate käe all kokakunsti. Ühiseid tegemisi oodatakse väga. Meeldivaks traditsiooniks on üksteise sünnipäevade tähistamine.

Paide päevakeskuse tegevusjuhendaja Ülle Männiku sõnul tehakse üheskoos palju põnevaid: käiakse ekskursioonidel ja esinemas. Just enne Vaimupuu külaskäiku käidi eakate päevakeskuses esinemas. Järgmiseks päevaks oli planeeritud ekskursioon Rakverre. Paide päevakeskuses on oma väike näitering. Viimat esitati jõulunäidend, mis meeldis kõigile.

Ülle on väga tore ja vastutulelik inimene, räägivad kliendid. Kui on probleemid, siis Ülle kuulab ära ja püüab aidata. Ka muidu ollakse päevakeskusega väga rahul.

Külaskäigu ajal tekkis vestlusring, milles võtsid sõna nii tegevusjuhendaja Ülle Männik kui päevakeskuse kliendid, kes kõik tahtsid oma muljetest ja tegemistest rääkida. Kõik hindasid väga Paidet, sest seal on hea elada: linn on väike, rahulik, suure liiklusest ja turvaline. Paides on palju rohelust, linnamägi ja järv.



Tegevusjuhendaja Ülle Männik.

Tallinnaga ei anna Paidet võrrelda.

Reisielamused ja muljete vahendamine tekitasid elava keskustelu, sest käidud on nii lähemal kui kaugemal. Näiteks on käidud Hiiumaal, samuti Põltsamaal ning aprilli alguses grupiga ekskursioonil Tartus. Käidi Vanemuise teatris ja AHHA Keskuses. AHHA-s oli palju vahvaid elamusi ja eksponaate, mida sai katsuda ja proovida. Lisaks oli seal elamuslift, millega sai ette võtta väikese kosmosereisi.

Tegevusjuhendaja Ülle Männik rääkis, et kliendid käivad reisidel ka iseseisvalt ja siis tullakse päevakeskusesse oma reisimuljeid tutvustama. Üks keskuse klient käis abikaasaga Türgis. Teine klient on käinud üksi koguni kaheteistkümnnes riigis. Kolmas klient on mitmel korral Soomes elaval õel külas käinud. Prantsusmaale minek oli kõige hullem just keelebarjääri tõttu, sest seal ei andnud midagi teha ei inglise ega ka vene keelega. Seetõttu õnnestus ühel kliendil bussist maha jääda ja siis aitas Eesti saatkond ta lennukiga

koju. Seda klienti Pariis enam tagasi ei tõmba, pigem eelistaks ta sama hinna eest Londonisse minna. Seal poleks ta hätta jäänud. Vähemalt Eiffeli torn pakkus rõõmsat elamust. Kiideti ka Valgevene ja Ukraina ilu. Elavat juttu ja reisimuljeid võis kuulama jäädagi.

Klientidele keskuse teenused meeldivad. Hinnatakse suhtlemisvõimalusi ja jälgitakse, et keegi ei jääks üksikuks. Üheskoos tegutsedes on iga kliendi toimetulek parem.

Muusika kuulamine üks toredamaid meelelahutusi, mida päevakeskus pakub. Vabal ajal on võimalik päevakeskuses laulda karaoket ja vaadata videoid. Klientid nimetasid üksteise võidu tuntud lauljaid, näiteks Ott Leplandi, Anne Veskit, Koit Toomet, Helgi Sallot, Marju Länikut, Lenna Kuurmaad ja Tanja Mihhailovat, kes tänavu ka Eurovisioonil käis. Eurovisioon oli klientide sõnul vahva saade.

Ilusate ilmadega viibivad kliendid palju õues, tehakse kepikõndi, jalutatakse Vallimäel ja järve ääres. 26. juulil läbib Paidet Rahu teatejooks, mis läbib 27 riiki. Teatejooksul püütakse osaleda. Pole vahet, mis distants läbitakse, piisab ka mõnest sammust. Oluline on osavõtt.



Liikumine on au sees, sest terves kehas on terve vaim.



Erivajadustega inimeste päevakeskuse ühendkoor "Umbaleele" esinemas Paide eakate päevakeskuses.



Ülle Männik näitamas klientide tehtud käsitööd.





# VAIMUPUUDEGA INIMESTE SEKSUAALSUS

## ja Eesti hoolekandeaustustes töötavate inimeste suhtumine sellesse

TEKST: Aivi Sepp, sotsiaalteaduste magister  
FOTOD: erakogu

Toome Vaimupuu lugejateni kokkuvõtte magistritööst, kus uuriti Eesti hoolekandeaustuste töötajate suhtumist vaimupuudega inimeste seksuaalsusesse.

Tihti jääb vaimupuudega inimeste seksuaalsus tähelepanuta. Unustatakse, et ka neil on seksuaalsoovid. Samas on teada, et kui vaimupuudega inimene oma seksuaalsust ei tunne, mõjub see pärssivalt tema sõprus- või seksuaalsuhetele ning oskusele otsustada heade ja halbade suhete üle.

### VAIMUPUUDEGA INIMESTE SEKSUAALSUS

Maailma Terviseorganisatsiooni (WHO) definitsiooni järgi on seksuaalsusel keskne tähendus inimeseks olemisel kogu elu jooksul. Vaimupuudega inimeste seksuaalsust on kardetud ja valesti mõistetud, nende seksuaalsetele vajadustele ei ole tähelepanu pööratud ja nende seksuaalkäitumist on karistatud. Eelarvamused jagunevad kaheks: arvatakse, et vaimupuudega inimesed on nagu lapsed ja neil ei ole seksuaalseid soovide, või vastupidi, et nad on üliseksuaalsed. Armumine, kirg ja iha on paraku tunded, mida võivad kogeda kõik olenemata east, soost ja seksuaalsest orientatsioonist ning mis väljenduvad erinevalt, sõltudes vanusest, vaimsetest võimetest ja psühhosotsiaalsest küpsusest.

Uuringud annavad vaimupuudega inimeste seksuaalsuse kohta erisugust teavet. On teada, et vaimupuudega inimestel on suhteliselt vähe teadmisi seksuaalsel teel levivatest haigustest, nende ennetamise, raseduse vältimise ning raseduse ja väärkohtlemise olukorras sobivate reaktsioonide kohta. 80% vaimupuudega inimestest väljendab ennast seksuaalselt, millest levinuim vorm on masturbeerimine. Tihti väljendub seksuaalkäitumine sotsiaalselt ebasobival viisil. Masturbeerida võidakse avalikult ja seksuaalsed tunded võivad olla suunatud „sobimatute inimeste” suunas – vanemad, hoolekandeaustuste töötajad, lapsed. Vaimupuudega noorte hulgas on võrreldes puudeta noortega rohkem neid, kes alustavad seksuaaleluga nooremas eas. Põhjuseks võib olla lähedaste suhtumine ja sagedasem psüühiline ja seksuaalne väärkohtlemine.

### HOOLEKANDEASUTUSTE TÖÖTAJATE ROLL VAIMUPUUDEGA INIMESTE SEKSUAALSUSE KUJUNEMISEL

Vähene teadlikkus ja negatiivne suhtumine piiravad vaimupuudega inimeste seksuaaltervise alaseid ootusi, mistõttu neil võib olla keeruline väljendada oma seksuaalseid soovide. Loomulikku seksuaalarengut takistab ka puudulik kuvand oma kehast ja endast, mida piiravad abivahendite kasutamine, füüsiline erinemine omavanusest, kohtlemine lapsena, umbusaldamine oma keha võimet pakkuda naudingut vms.

Hoolekandeaustuste töötajad on vaimupuudega inimeste mitmesuguste vajaduste suhtes muutunud avatumaks.

Samas kiputakse vaimupuudega inimeste seksuaalsust ja intiimsuhteid liiga palju kontrollima. Kardetakse hoolealuste soovimatut rasedust ja seksuaalset väärkohtlemist. Peljatakse, et hoolealune kaotab kontrolli oma seksuaalsuse üle. Hoolekandeaustuste töötajate tööd raskendab ka selgete juhiste ning reeglite puudumine vaimupuudega inimeste seksuaalsuse käsitlemise kohta. Vaimupuudega klientidele edastatavate normide puhul on märkimisväärne ka asjaolu, et enamik hoolekandeaustuste töötajaid on naised. Naissoost töötajad kipuvad vaimupuudega klientide seksuaalset eneseväljendust rohkem piirama ning keskenduvad põhiliselt meeste seksuaalkäitumisele eesmärgiga kaitsta naisi.

### UURIMISTÖÖ TULEMUSED

Uuring korraldati 2011. aasta esimesel poolel ja selles osales kogu Eestist 128 töötajat 38 hooldekodust, noortekeskusest, päevakeskusest, sotsiaalkeskusest, MTÜst jt asutusest.

Kogutud vastuste põhjal selgus, et hoolekandeaustuste töötajad nõustuvad väitega, et vaimupuudega inimesed on võimelised andma mingil määral oma nõusolekut seksuaalseks aktiivsuseks. Kuna seksuaalse nõusoleku andmise suutlikkuse põhilisteks kriteeriumiteks on ratsionaalsus, teadmised ja vabatahtlikkus, siis on see vaimupuudega inimeste puhul oodatav tulemus. Lisaks arvas mõni vastaja ka, et vaimupuudega inimestel on madal seksuaalne huvi ning neil puudub seksuaalne enesekontroll, kuid sellise arvamusega vastanuid ei olnud väga palju. Peale selle arvas enamik vastanutest, et vaimupuudega poistel ja meestel puudub seksuaalne vastustunne.

Samas tunnistasid vastanud, et vaimupuudega inimestele on vaja seksuaalset ettevalmistust ning seksuaalkasvatust. Vaimupuudega poiste ja meeste puhul arvati seksuaalkasvatuse vajalikkust pisut väiksemaks kui tüdrukute ja naiste puhul. Hoolekandeaustuste töötajad suhtusid enamasti toetavalt ka vaimupuudega inimeste seksuaalsusesse, mille eesmärk ei ole soo jätkamine. Samas oli enamik vastanutest pigem seisukohal, et vaimupuudega inimesed ei tohiks saada lapsevanemateks.

Kõige positiivsemalt suhtusid vaimupuudega inimeste seksuaalsusse 30–39- ja ka 40–49-aastased erialase keskeri- ja erialase kõrgharidusega vastajad, kes töötasid ööpäevases hoolekandeaustuses. Kõige negatiivsemalt suhtusid üle 60-aastased kesk-eriharidusega vastajad, kes töötasid päevases hoolekandeaustuses. Isiklikust taustast tingitud erinevusi esines kõige enam seoses suhtumisega vaimupuudega poiste ja meeste seksuaalsusse.

Uurimistööst selgus, et Eesti hoolekandeaustuste tööta-

jad ei ole saanud piisavalt teadmisi vaimupuudega inimeste seksuaalsuse kohta oma erialase ega täiendkoolituse raames, ega pea end asjatundjaks vaimupuudega inimeste seksuaalsuse teemal.

Uurimisandmetest võib järeldada, et Eesti hoolekandeaustuste töötajad suhtuvad vaimupuudega inimeste seksuaalsusesse üldjoontes positiivselt ja toetavalt, kuid vajavad selle kohta rohkem teavet ja koolitust.

**MAGISTRITÖÖD „EESTI HOOLEKANDEASUTUSTE PERSONALI SUHTUMINE VAIMUPUUEDEGA INI-MESTE SEKSUAALSUSESSE” KAITSTI 2012. AASTA MAIS. TÖÖD JUHENDAS TIIA TAMM, PH. D. MAGISTRITÖÖD ON VÕIMALIK TÄISMAHUS LUGEDA TALLINNA ÜLIKOOLI SOTSIAALTÖÖ INSTITUUDI RAAMATUKOGUS VÕI KÜSIDES LUGEMISVÕIMALUST AUTORILT [aivisepp@hot.ee](mailto:aivisepp@hot.ee).**



### KOKKUVÕTE



Uuringutest on selgunud, et vaimupuudega inimeste seksuaalsust ei tohi eirata. Tegevusjuhendajad ja hooldajad peavad vaimupuudega inimest toetama, et tema seksuaalsoovid ei kahjustaks teisi ega teda ennast.



Vaimupuu toimetuse konverentsil.

# KONVERENTS PUUDEGA NOORTE KAASAMISEST

TEKST: Vaimupuu  
FOTOD: Janek Muru, Vaimupuu peatoimetaja

**F**ondi Nac līdžās! poolt korraldatud festival pole vaid pidu puudega noortele. Iga kord peetakse ka konverentsi, kus räägivad-kuulavad nende noorte õpetajad, tegevusjuhendajad ja oma ala spetsialistid.

Tänavuse, Riias toimunud konverentsi teema oli „Hea tava koolis” ja kõnede põhiohk seega õpetamisel ja õpilaste suunamisel. Mitmed õpetajad ja koolidirektorid rääkisid oma koolis toimuvatest üritustest ning muutustest viimaste aastate jooksul, kuidas nad püüavad järjest rohkem kaasata puudega lapsi ja noori nii kultuursetesse kui sotsiaalsesse tegevustesse.

Teise poole vaatenurga andsid lapsevanemad Baiba Paleja ning Inese Nicmane, kes rääkisid oma kogemusest pimesa lapsega. Nende mõlema tütre on nägemispuudega ning omavahel sõbrannad. Koos tehakse muusikat, korraldatakse väljasõite. Tüdrukud on väga edukad ning osalevad saksofoni mängides ka välis-

maistel puudega laste festivalidel. Emad jagasid konverentsil oma kogemusi, kuidas raskematest hetkedest üle saada. On selge, et puudega laste vanemad peavad olema tugevamad ja usinamad kui tavavanemad ning väga oluline on omavahel suhelda.

Kõige huvitavama ettekande tegi Mathias Eckhoff Norrast. Ta on endine näitleja, kes viimastel aastatel töötab puudega laste huvikeskuses Dissimilis. Selle kooli hüüdlause on „Miski pole võimatu!” ning kooliõpetajad on veendunud, et igas lapses, olgu ta ükskõik kui sügava puudega, on olemas andekus ja võimekus. Mathias Eckhoff rääkis loo kahest poisist – üks autistlik halva käitumisega poiss ning teine, kes oli vaikne rääkinud sõnagi. Pärast muusikaga tutvumist muutus mõlema poisi käitumine ja areng tunduvalt paremaks. Mathias Eckhoff näitas videot, kus üks poistest mängis kellamängu ning teine laulis!

Külalistena anti ka eestlastele sõna. Nikita Tikhomirov rääkis oma alternatiivteenistusest Tugiliisus ning tutvustas Tugiliisu tegemisi. Kerttu Rakke rääkis ajakirja Vaimupuu sünnist ja praegustest projektidest. Lätis ei ole sellist ajakirja ning seepärast oli Vaimupuu vastu suur huvi. ■



Nikita Tikhomirov rääkis asendusteenistusest



Mathias Eckhoff



## KAUNID KUNSTID KEVADISES RIIAS

TEKST: Margus Enno, Vaimupuu tegevtoimetaja  
FOTOD: Margus Enno, Vaimupuu tegevtoimetaja

**A**prillikuu keskel oli Vaimupuu kutsunud Läti pealinna Riiga osalema ühel vahval üritusel. Tegemist oli suure kultuurfestivaliga, mis mõeldud spetsiaalselt puudega lastele ja noortele.

Üritust korraldab juba üheksandat aastat fond nimega „Nac līdzās“, mis eesti keeles tähendab „Löö kaasa“. Fondi esinaine Sarma Freiberga, kes on erivajadustega laste aitamise oma südameasjaks võtnud, asutas fondi 18 aastat tagasi. Selle kohta saab lähemalt lugeda nende veebisaidilt aadressil <http://www.naclidzas.lv/en> (inglise keeles).

Festival ise kannab sama nime ja hõlmab kogu Läti-maad. Nii algavad juba aasta alguses Läti neljas piirkonnas võistlused, kus valitakse parimad. Need pääsevadki siis kevadel toimuvale suurspektaklile, kus valitakse omakorda parimatest parimad. Ja see ei ole veel kõik. Igal aastal toimub Lätis jõulude paiku suur heategevuskontsert, kus astuvad üles Läti kõige nimekamad artistid ja nendega koos esinevad ka festivali parimad. Nii on fond „Nac līdzās“ Lätis saavutanud päris kenasti ühe oma eesmärgidest, et puudega ja erivajadustega inimesed oleksid ühiskonnas paremini nähtavad ja ühiskond ka nende suhtes sallivam ja hõlmavam.

Tegemist oli tõepoolest suure üritusega: esinejaid oli üle 400, nendele lisaks pealtvaatajad. Kõik mahtusid siiski Pauls Stradiņši nimelise ülikooli aulasse, kus kogu kontsert toimus, kenasti ära. Esinejaid oli palju ja kontsert kestis üle kuue tunni, ent selle vältel sai ka palju ilusat nähtud. Oli palju lauljaid, palju tantsijaid. Oli kenasti lavastatud tükke ja ilusaid kostüüme: Mängiti pilli, tehti hip-hoppi, tantsiti breiki, anti väike rokk-kontsert ja isegi tehti tsirkust.

Vaimupuuga olid kaasas meie enda poisid Kristo Sooper, Aivar Kaasik ja Vjatseslav Zagorski. Nemad ei võistelnud, vaid pääsesid lavale külalisesinejatena, esitades Ingrid Leppiku ja Kaarel Väli poolt nende jaoks lavastatud „Rahalaulu“ „Nukitsamehest“, millega poisid esinesid esmakordselt mulluses Tuksi laagris. Kartsi naituke, et äkki jääb see tükk meie võõrustajatele pisut kaugeks, aga kui meie tublidele poistele kaasa elama hakati ja pärast kõvasti plaksutati, kadus ka see hirm. Osalemise kohta said meie poisid diplomi, mis seda päeva neile meenutama jääb.

Kui kõik olid esinenud, anti sõna žüriile, kes tegi teatavaks võitjad. Nende valimise süsteem on üsna keeruline ja meenutab natuke hokiliigas kasutatavat. Üks selle reegel on, et kes on kolm aastat järjest saanud võitjaks, sellele antakse „suurlaureaadi“ tiitel, mis ühtlasi tähendab, et tema edaspidi enam konkursis osaleda ei saa. Seekord anti suurlaureaadi tiitel kolmele lauljale. Kaks neist olid liikumis- ja üks vaimupuudega, kõigil aga imekaunid hääled ja suurepärane lauluoskus, mis ei jää alla proffide omale.

Oli tõeliselt vahva ja ennekõike inspireeriv üritus. Sai taas kord ilmekalt selgeks, et puudega inimesed ei pea sugugi muust ühiskonnast „nõrgemad“ või „kehvemad“ olema, pigem vastupidi. Loodame, et ka Eestis on kord taoline festival!



Janek Muru, Kristo Sooper, Aivar Kaasik, Nikita Tikhomirov, Kerttu Rakke ja Vjatseslav Zagorski.



Võimsa häälega Diāna Ponaskova.



Sarma Freiberga koos õhtujuhtidega.



Paljudel festivalidel auhindu pälvinud saksofoniduet.



Meie poisid laulmas laulu filmist "Nukitsamees".



# ALLIKABÄND OSALES ROOTSIS FESTIVALIL

TEKST: Assar Järvekülg

**2**014. aasta 1.–3. maini toimus Rootsis, Stockholmis festival „European Song Festival 2014“ (Euroopa Laulu Festival 2014). Tegemist on puuetega inimestele mõeldud Eurovisiooni moodi festivaliga. Sel aastal pääsesid finaali võistlusele 10 riiki: Portugal, Suurbritannia, Iirimaa, Norra, Rootsi, Ukraina, Rumeenia, Bulgaaria, Austria ja Eesti. Rootsist ja Norrast oli kaks esinejat, Eestit esindas ansambel Allikabänd.

Allikabänd on Tartust pärit rahvamuusika ansambel, kus musitseerivad ainult erivajadusega inimesed. Rootsis festivalil esineti täiskoosseisus – Vartan Arutjunov, Aile Bergmann, Hermo Hodanjonok, Margus Kosarev, Maarja-Maria Känd, Renee Logberg ja Veronika Sõstar. Esitamisele tuli „Ränduri laul“, mille viisi ja sõnad kirjutas Veronika Sõstar. Laulule aitas seade teha tuntud rahvamuusik Toivo Sõmer. Laulu autor Veronika saadab bändi lugusid kandlel, mõnikord ka flöödil, Aile mängib akordionit, teised laulavad ja mängivad rütmipille.

Rootsi jõuti 30. aprillil. „Kuna meil oli pisut aega, otsustasime Stockholmi kuningalossi vaatama minna. Juhtumisi oli kuningas Carl XVI Gustafi sünnipäev ning lossi juurde oli kogunenud suur hulk rahvast,“ rääkis Vaimupuule Allikabändi eestvedaja Assar Järvekülg. „Kuninglik vahtkond oli piduehtes. Ratsaväelased mängisid pille ning fanfaare. Loomulikult oli ka kuningas paraadi vastu võtma tulnud,“ lisas Assar.

1. mail algasid proovid täie hooga. Juba hommikul sõitis kogu bänd Stockholmi Kontserdimajja, kus toimus hiljem ka esinemine. „Hästi huvitav oli, et saime esinemisjärjekorras olla kolmandad. Kolmandana esines ka Tanja Mihhailova Kopenhaagenis. Kõik esinejad tegid väga tugeva etteaste proovis ning raske oli ennustada, kes neist võidab,“ selgitas bändi eestvedaja.

Pärast raskeid proove ja pingutusi tehti osalejatele ekskursioon ABBA muuseumisse. ABBA oli omaaegne menuansambel, kes võitis ka Eurovisiooni 1974.

aastal. Näha võis ABBAga seotud esemeid, auhindu, fotosid, võis vaadata videoid, kuulata muusikat ning ka muusika saatel tantsida.

2. mail veetis bänd vaba aja hostelis esinemisele viimast lihvi andes. Pärastlõunal sõideti juba kontserdimajja. Allikabänd paigutati *green-room*’i koos teiste võistlejatega. Muusikutele tundus, et kogu korraldus meenutab Eurovisiooni lauluvõistlust. „Meile pakuti suupisteid ja jookke. Me võisime jämmida. Saali oli paigutatud suur ekraan, millelt võisime kogu kontserti jälgida,“ kirjeldas Assar Järvekülg esinemiselset melu. Enne lavale minekut said kõik käia läbi ka *make-up*’i ruumist. Lõpuks pandi selga esinemisriided ning ühes vaiksuses koridorisopis tehti ka mõned hääleharjutused. Seejärel saigi teoks bändi esimene välis-esinemine.

„Hästi vahva oli kaasvõistlejate toetus. Teineteise juures käidi vestlemas. Kes lava pealt tagasi jõudis, sai konkurentidelt suure aplausi,“ jagas Assar rõõmsaid mälestusi. Esinemine erines siiski peaproovist ning paljud olid lavale minekust natuke närvis. Küllap Allikabändi eeliseks oligi see, et seltskond on juba aastaid erinevatel lavadel esinenud. Bänd tegi tugeva esinemise, isegi parema kui peaproovis.

Festivali võitjaks tuli Portugali ansambel APCC looga „Mundo de contradições“. Ka Allikabänd võib saavutatu üle uhke olla. Kaasa saadi aukirjad ning kogemustepagas. Bändile pakkus rõõmu, et Eestis olid inimesed neid vaatama tulnud. Hõiget „Elagu Eesti!“ oli hea kuulda.

Rootsi pääsemine ei olnud kerge ülesanne. Minna suure seltskonnaga välismaale peaaegu nädalaks ajaks ei saagi odav olla. Seetõttu tehti kolm kontserti juba enne minekut, et koguda raha sõiduks. Bänd tänab kõiki, kes kuulama ja vaatama tulid. Samuti tänatakse neid, kes ettevõtmist Hooandjas toetasid ja Facebookis postitusi jagasid. Suured tänud ka Kultuurkapitalile, Tartu linnale, firmadele Salvest, Stallion ja Hoolekandeteenused.

**TOETUSE JA ASJAAJAMISE EEST TÄNATAKSE KA VAIMUPUUDEGA INIMESTE TUGILITU, TARTU MAARJA TUGIKESKUST JA TARTUMAA RAHVAKULTUURI KESKSELTSI, ANNE RAUDMEEST, HELLE KÄNDU JA ELLEN NAPITSAT. AASTA LÕPUS KORRALDAB ALLIKABÄND TÄNUKONTSERDI KÕIGILE TOETAJATELE JA LOOMULIKULT ON SINNA OODATUD KA KÕIK NEED, KES BÄNDILE LIHTSALT KAASA ELASID.**



# Küpsisetortide võistlus Pärnus

TEKST: Janek Muru, Vaimupuu peatoimetaja  
FOTOD: Janek Muru, Vaimupuu peatoimetaja

Tänavu korraldati teist korda Pärnu haigla toel psühhiaatriaosakonna ruumides kokandusvõistlus. 2013. aastal valmistati võidu võileivatorte, sel aastal keskenduti küpsisetortidele. Võistluse korraldasid Pärnu Haigla Psühhiaatriakliiniku Päevakeskuse töötajad eesotsas Roman Gusseviga.

Küpsisetordi valmistamises võtsid omavahel mõõtu seitse Eesti päevakeskuste ja hooldekodude võistkonda. Päevakeskuse tegevusjuhendajad asusid juba varakult enne võistlust koos klientidega küpsisetordi tegemist harjutama. Paljude jaoks oli see esimene kord küpsisetorti teha.

Ürituse avas haigla toitlustusjuht Leida Koor, kes õpetas smuutide tegemist. Igatiks sai smuutit ka maitsta. Leida Koor rõhutas, et smuuti on hästi vitamiinirikas.

Seejärel asusid omavahel mõõtu võtma kolmeliikmelised võistkonnad, igas võistkonnas oli lisaks klientidele ka üks tegevusjuhendaja. Omavahel võistlesid need, kes toimetulekuõppe raames kokandusringides oma tegevust harjutanud olid. Juhendajate rolliks oli ainult juhendamine, küpsisetordi valmistasid kliendid ise.

Sel korral leidis kokakunsti üritus suurt, lausa üleriigilist osavõttu. Osalejaid oli rohkem kui eelmisel aastal. Võitjad olid kõik ja lõbu oli laialt. Üritus kulges väga positiivses võtmes.

Küpsisetortide valmistamisel kasutati peamiselt kohupiima, rõõska koort, külmutatud maasikaid, valget šokolaadi, suhkrut ja loomulikult küpsiseid.

Ettevõtmine oli suunatud põhiliselt psüühilise ja vaimupuudega inimestele. Žürii ülesandeks oli vaadata, kuidas üritusel osalenud võistkonnad torte tegid, maitsta roogasid ning anda oma hinnang.

Tordimeistrid tulid Pärnusse mõõduvõtuks külla Koluvere Kodust Vahtra tugikeskusest, Tori Sotsiaalmajast, Türi Päevakeskusest, Vändra Kodust ja Vändra Sotsiaalmajast.

Kui tordid, mis tõepoolest väga nägusad ja isuäratavad välja nägid, lõpuks valmis said, löödi üheskoos tant-su. Torti aga sai kokkuvõttes nii palju, et kui see kõik osavõtjate vahel ära jagada, jäi igatühele maiustamiseks peaaegu pool kilo.

## KOKKUVÕTE

Pärnus korraldati küpsisetortide meisterdamise võistlus. Võitjaks osutusid kõik!





Imearmas lilleline küpsisetort Pärnu Haigla Päevakeskusest.



Žürii raske töö - maitsvate tortide hindamine.



Vahtra tugikeskuse noored tööhoos.



Vändra Sotsaalmaja meeskond.





# MMM... ŠOKOLAAD!

TEKST: Margus Enno, Vaimupuu tegevtoimetaja  
FOTO: Margus Enno, Vaimupuu tegevtoimetaja

Sellist inimest, kes šokolaadi ei armastaks, vist ei olegi olemas. Šokolaadi on mustmiljonis variantides. Sellest tehakse palju maiustusi. Šokolaadi söömine teeb tuju heaks – selle on isegi teadlased ära tõestanud.

Šokolaadi aga saab kasutada ka välispidiselt. Sain seda sõna otseses mõttes oma nahal tunda Pärnus Wasa taastusravihotellis (<http://wasa.ee/>). See on muide

üldse üks tore asutus, kus pakutakse palju erinevaid protseduure – ja sugugi mitte ainult ihule, vaid ka hinge. Lisaks on seal meeldivad ja lahked töötajad, rahu keset rohelist ja maitsvat toidud. Kes tahab end natuke poputada lasta, siis seda seal saab!

Üks protseduuridest, mis on ühtmoodi kasulik nii nahale kui ka teeb head hinge, on šokolaadihoolitsus. See on tõeliselt eksklusiivne massaaž kogu kehale – ja veel selline, mis ei lisa ühtegi liigset kalorit!

Šokolaadil ja šokolaadiaroomil on tõestatud tugev stressivastane ja rahustav toime. Lisaks suurendab see kehas õnnehormooni ehk endorfiini teket. Šokolaad võib sõna otseses mõttes teha õnnelikuks.

Hoolitsus algab keha koorimisega. Sellele järgneb massaaž soojendatud šokolaadi ja magusa mandli õli seguga. See segu on nahale väga kasulik, tehes selle siledaks ja andes sellele paraja annuse niiskust, mida nahk ju alati vajab. Lõpetuseks tuleb vaid kogu see magus kraam duši all veega maha loputada. Massöör soovib samal õhtul enam mitte pesta – nii jääb kõikidele nendele kasulikele ainetele aega rohkem ja sügavamale nahka imenduda. Võtan ta nõuannet kuulda ja käin terve öhtu ringi nagu pesuehtne šokolaadipoiss – meeldivalt õrn šokolaadiaroom saadab mind kõikjal.

Šokolaadihoolitsuse kohta öeldakse, et sellega kaovad halb tuju ja stress, paraneb ainevahetus ja kehakuju ning naha olukord. Ilmselt just nii see ongi, sest pärast seda hoolitsust on mul tuju ja enesetunne kuidagi ekstra head, rääkimata nahast, mis on katsudes lausa siidiselt sile.

Kevad ja suvi on Põhjamaade inimeste jaoks ikka see aeg, mil energiavarusid täiendatakse ja tervist turgutatakse. Miks mitte mahutada sellesse programmi ka midagi sellist, mis on kasulik kehale ja teeb meele ka rõõmsaks?

Üks selline võimalus ongi šokolaadihoolitsus.



# Puuetega inimeste õiguste eest hakkab seisma äsjaloodud KOMITEE

TEKST: Praxis

**M**õttekoda Praxis ja Eesti Inimõiguste Keskus panid aluse ÜRO puuetega inimeste õiguste konventsiooni järelevalve komitee loomisele. Sotsiaalministeeriumi rahastatud algatuse kaudu luuakse eeldused valitsussektorist sõltumatuks puuetega inimeste õiguste järjepidevaks jälgimiseks ning poliitikakujundajatele tagasiside andmiseks.

Eestis oli 2013. aasta alguse seisuga 138 000 inimest, kellele oli määratud puude raskusaste. Puudega inimesed moodustavad rahvastikust kümnendiku. Valdavalt on tegemist eakate inimestega, üle poolte kõigist puuetega inimestest on 63-aastased ja vanemad. Loodava komitee liikmeteks on nii puuetega inimesed ise kui ka erinevad puuetega inimeste esindusorganisatsioonid ja eksperdid.

„ÜRO puuetega inimeste konventsioon on maailmas laialdaselt ratifitseeritud ja heaks kiidetud dokument,“ märkis komitee eilsel teabepäeval Sotsiaalministeeriumi sotsiaalala asekancler Rait Kuuse. „Puuetega inimeste õiguste teema on aga igapäevane murekoht – kuidas saada hoonetesse sisse, kuidas saada vajalikku transporti,“ loetles Kuuse vaid mõningaid takistusi.

Komitee esindajaks valitud Monika Haukanõmm Eesti Puuetega Inimeste Kojast rõhutas teabepäeval samuti, et ÜRO konventsioon on väga oluline dokument, mille Eesti on ratifitseerinud 2012. aastal. Eesti esimese ÜRO-le esitatava aruande tähtjaks oli mai kuu. Haukanõmm loodab, et puuedega inimesed kaasatakse riikliku raporti koostamisse ja toimuks parem koostöö.

„Nii Eestis kui maailmas on teistsuguseid inimesi palju. See arv aina suureneb,“ tõdes Haukanõmm ja lisas, et riik peab puuedega inimeste õigusi edendama, kaitsma ja neid tagama. Haukanõmm on arvamusel, et konventsiooni põhimõtete tegelik rakendamine sõltub suuresti riigi poolt loodud eeldustest ja ühiskonna

valmisolekust puudega inimeste täielikuks kaasamiseks ilma igasuguse diskrimineerimiseta.

„Meie seadused on valdavas enamuses konventsioonis toodud põhimõtetele kooskõlas, kuid reaalsuses ei saa puuedega inimesed oma õigusi mitte alati kasutada – olgu tegemist hariduse omandamisega, töötamisega või huvialadega tegelemisega. Seega on vaja oluliselt tõhustada järelevalvet seaduste täitmiste üle,“ sõnas Haukanõmm. Esindaja sõnul peab komitee tulevikus muutuma tõsiseltvõetavaks ja arvestatavaks organiks, kelle tähelepanekute, märkuste ja ettepanekutega arvestatakse ning neid võetakse kuulda.

Eesti Inimõiguste Keskus Kari Käsper toonitas, et ka arusaam sellest, mis on puue, on maailmas muutumas. „Uus, inimõiguste põhine lähenemine puudele, tähendab, et puue pole kinni inimeses, vaid on ühiskonna probleem. Puudega inimeste osalemist ühiskonnas ei takista mitte konkreetse funktsiooni puudumine, vaid ühiskonnakorraldus. Hoonete ja sõidukite disain, organisatsioonide ülesehitus ja protsessid, samuti ka hoiakud, mis takistavad puuedega inimesi ühiskonnas täisväärtuslikult osalemast,“ selgitas Käsper. Tema sõnul tuleb ühelt poolt teha töö puuedega inimestega – suurendada nende õigusteadlikkust ja kaotada takistused sellele, et oma õiguste kaitseks välja astutaks. Teisalt tähendab see ka tööd kohustuste kandjatega, et nemad oleksid teadlikumad oma kohustustest ning nad teaksid, kuidas oma kohustusi täita.

Konventsioonist tulenev puuedega inimeste mõiste hõlmab isikuid, kellel on pikaajaline füüsiline, vaimne, intellektuaalne või meeleline kahjustus, mis võib koostoimel erinevate takistustega tõkestada nende täielikku ja tõhusat osalemist ühiskonnaelus teistega võrdsetel alustel. Konventsiooni kohaselt tuleb igas liitunud riigis luua raamistik, mis aitaks kaasa konventsiooni rakendamisele, puuetega inimeste kaitsele ja järelevalvele.

Lisainfo: Puuetega inimeste õiguste komitee kodulehelt [www.pik.ee](http://www.pik.ee)

## KOKKUVÕTE



Puuedega inimestel on tihti raske õppida, töötada või tegeleda oma huvialadega. Uus komitee hakkab kontrollima, et inimeste õigused oleksid kaitstud.



## CARMEN PRITSON-TAMME: aidake inimesi, mitte ärge haletsege neid

TEKST: Carmen Pritson-Tamme  
FOTOD: Erakogu

Meie külalise rubriigis saab sõna Carmen Pritson-Tamme, kes on tuntud teletäht ja teravate sotsiaalsete teemade rahvani tooja.

### HOIAB KÄTT ELU PULSIL

Minu viimase aasta kõige suurem projekt on kahtlemata Kanal 2 saatesari „C-Komando“. Kuna see on probleemsade, siis võtab selle ettevalmistamine minult kogu vaba aja.

Vaimupuudega inimestega puutun kokku igapäevaselt. Kuna minu saated on alati kajastanud ka puuetega inimeste reaalsust eluolu, siis pea kõik minu saates osalenud on tänaseks saanud ka minu sõbraks.

Ma ei osale üheski vabatahtlike projektis, sest mul lihtsalt ei ole aega. Küll aga pühendan ma oma väärtusliku aega eesmärgikindlalt inimesele, kui ta minult abi palub.

### ÜHISKOND VAJAB AEGA JA HARJUMIST

Ma arvan, et meie ühiskond ei ole veel valmis teadma, mida puuetega inimene normaalseks elutingimuseks vajab. See aeg, kus me tulime nn kardina tagant välja ja julgesime lahtiste silmadega puudega inimesele otsa vaadata, on olnud liiga tüürike.

Me ei oska nende muresid veel mõista. Pole ju teadmis kaugel aeg, kus puuetega inimest kasvatati kui katkuhaiget kinniste uste ja kõrgete trellide taga. Ma arvan, et Eestis puudega inimene ei tea veel isegi, millised võiksid tegelikult olla tema jaoks kohandatud normaalsed elutingimused. Me võime vaid aimata ja Euroopast eeskujult võtta, aga reaalsus teeb siin Eestis endiselt haiget.

Aidata kedagi on tegelikult ju kingitus iseendale. Aidates puuetega inimest pead aga olema väga kindel, et seda abi ka vajatakse. Abistamine ja haletsemine on oma olemuselt väga sarnased, kuid inimene, kellele see suunatud on, tunneb seda erinevust väga valusalt.

### VAIMUPUUE POLE TAKISTUSEKS

Vaimupuudega inimene võiks loomulikult olla loovvisitsus. Miks mitte? Niisamuti võiks vaimupuudega inimene olla väga hea klienditeenindaja, Piirid seab ju inimene ise. Meie, kõrvalseisjad oleme vaid hindajad. Ilma käteta Slava on ju kindel, et koka abina ta hakkama ei saaks aga assistendina küll, ju siis nii ongi. See on tema valik ja tema sisemine kindlus.

Lugejatele soovin ilusat suve ja jagage ikka oma positiivseid kogemusi. Mina olen Vaimupuust just seda saanud: POSITIIVSET LAENGUT elus mitte nuri-seda.



# KÜPSISETORT „KANNIKESED EMALE”

Suvel käivad inimesed rohkem üksteisel külas. Täna tutvustamegi küpsisetorti, mida on hea külalistele pakkuda, kuna seda on lihtne valmistada ja see on väga maitsev!

TEKST: Hely Kuus

FOTOD: Janek Muru, Vaimupuu peatoimetaja

LÄHEB VAJA:

4 PAKKI KÜPSISEID

TÄIDISEKS:

2 PAKKI MAITSESTAMATA KOHUPIIMA

2 PAKKI (500 ML) VAHUKOORT

10 KOMPOTIVIRSIKUID

0,5 KLAASI SUHKRUT

0,5 TL PIPARKOOGIMAITSEAINET

KAUNISTUSEKS:

500 G KÜLMUTATUD MAASIKAID

3 KIIVIT

PEOTÄIS PUNASEID VIINAMARJU

KOMPOTIVIRSIKUID

VALGET ŠOKOLAADI

AEDKANNIKESE VÄRSKEID ÕIEKESI



1.





2.

### KUIDAS VALMISTADA?

Sega kokku täidise ained. Õhukesed piparkoogid purusta ja lisa täidisesse. Maitsesta suhkruga ja piparkoogimaitseainega.



3.



4.

Kompotivirsikutelt vala pealt ära vedelik. Sinna sisse kasta küpsised ja lao tordialusele üks kiht. Küpsiste peale tõsta veidi kohupiimasegu ja aja see ühtlaselt laiali.

Lao peale uus kiht küpsiseid, kata see ka kohupiimaseguga. Nii lao tordiks neli kihti küpsiseid. Kõige peale jätta kohupiimasegu.

**KÜPSISETORT PEAB SEISMA KÜLMKAPIS VÄHEMALT KAKS TUNDI. VÕIMALUSEL HOIA SEDA KÜLMIKUS TERVE ÖÖ!**

Siis kaunistada tort puuviljadega ja valge šokolaadiga.

Eriliseks lisandiks on värsked aedkannikese õied.



5.



6.

Tublid Vahtra tugikeskuse noored tõestasid, et teavad küpsisetordi valmistamisest päris palju. Kõik leidsid, et küpsisetordid ning nende valmistamine nauditav ja lihtne.

Toredat katsetamist!

Aitäh, Vahtra tugikeskusele. Erilised tänud Hely Kuusele ja Age Ilumaale.

Ajakiri Vaimupuu korraldab vaimupuudega  
inimestele fotokonkursi

# „Rõõm“

Ootame fotosid, millel kujutatud **tegelane, tegevuspaik  
või olukord** valmistab või väljendab rõõmu. Samuti võib rõõmu  
väljendada **pildiallkirja** kaudu.

Hinnatakse eelkõige loovust, vaimukust ning sarnasust, samuti  
väljendusrikkust ja emotsionaalsust, kunstilist ja tehnilist taset –  
ja loomulikult RÕÕMU kujutamist. Esitada võib mustvalgeid või  
värvfotosid.

Fotokonkursil innustatakse vaimupuudega inimesi nägema  
igapäevastes olukordades momente, mis rõõmu valmistavad.  
Foto tegemisel (lavastamine, idee väljamõtlemine jne) võib  
kasutada teiste abi, ent **pildistama peab vaimupuudega  
inimene**.

Osavõtja vastutab enda ja fotode kohta esitatud  
andmete õigsuse eest ja kinnitab, et ta on konkursile  
saadetud fotode autor.

**Fotod peavad olema jpg-formaadis.**

Iga inimene võib saata kuni **5 võistlustööd**.

**Pildid ei tohi olla digitaalselt töödeldud**, elemente ei  
tohi pildilt eemaldada ega piltidele lisada.

Et hiljem oleks võimalik fotosid kvaliteetselt trükkida,  
peab olema fotode suurus vähemalt 2 MB.

Võistlustöid ootame e-posti aadressil **fotokonkurss@vaimupuu.ee** hiljemalt  
**1. oktoobriks 2014.a**

Lisaküsimusi võib saata e-posti aadressil **toimetus@vaimupuu.ee**.

Fotole lisaks on vaja märkida:

- foto pealkiri • organisatsiooni nimi • autori nimi ja vanus

Õnnestunud fotod avaldatakse ajakirjas Vaimupuu ning parimad  
neist 2015. aasta Vaimupuu kalendris.

