



Tallinna linn kuulutas 2015. aasta puuetega inimeste aastaks

Lk 4

Sotsiaalministeerium: juhtumite kajastamisel meedias tuleb alati lähtuda lapse õigustest

Lk 6

Säästva tarbimise koolitus Tallinna vaimupuudega inimestele

Lk 12-13

Euroopa Liidu toiduabi jagamist alustatakse eeldatavasti märtsi lõpus

Lk 17

Meie külaline:
Airi Vipulkumar Kansar

Lk 18

Kööginurk

Lk 19-20

Kaanelugu lk 2:

MARGET KUBO



1	▶▶	JUHTKIRI: Janek Muru
2-3	▶▶	MEIE INIMESED: Marget Kubo
4	▶▶	TULEMAS: Tallinna linn kuulutas 2015. aasta puuetega inimeste aastaks.
5	▶▶	ÜLESKUTSE: Projekt „Paneme seaduse kehtima!”
6	▶▶	EESTI ELU: Sotsiaalministeerium: juhtumite kajastamisel meedias tuleb alati lähtuda lapse õigustest.
7	▶▶	ÜLESKUTSE: Talendijaht 2015
8	▶▶	TASUB TEADA: Sel aastal tutvustab Vaimupuu oma lugejatele seadusi, mis meie elu määravad.
9	▶▶	KÜSITLUS: Teeme Vaimupuu paremaks!
10-11	▶▶	SÜNDMUS: Säästva tarbimise koolitus Tallinna vaimupuudega inimestele.
12-13	▶▶	ÜLESKUTSE: Lions-klubi Tallinn Vanalinn otsib tublit kuni 30aastast puudega noort.
14	▶▶	TARKUSETERAD: Kollase värvi mõju.
15-16	▶▶	TASUB TEADA: Euroopa Liidu toiduabi jagamist alustatakse eeldatavasti märtsi lõpus.
17	▶▶	MEIE KÜLALINE: Airi Vipulkumar Kansar
18	▶▶	KÖÖGINURK: Kurgiampsud ja saiasõrmed.
19-20	▶▶	

TOIMETUS

JANEK MURU
peatoimetaja
janek@vaimupuu.ee

KERTTU RAKKE
keeletoimetaja
kertturakke@yahoo.com

MARGUS ENNO
tegevtoimetaja

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

Kristel Kriis
Kööginurga toimetaja

MTÜ Vaimupuu
EE272200221053671605
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)

SÜDA

LAULA MU LAULU,
LAULA KUI SUVINE TUUL
MERE ÄÄRES
MAASIKAPUNA SUUL.

LAULA MU LAULU,
ÄRA KARDA
TULLA MU JUURDE
SUVEGA SÜDAMES,
MUSTIKASINA VÄRVIMAS SUUD.

LAULA SELLEST,
MIS KÕNELEB MU SÜDA
KUI LAETUD
SINU KIRSIPUNASTE HUULTE PUUDUTUSEST.

2014. aastal oli Vaimupuul palju ettevõtmisi ja üritusi, mis kõik õnnestusid. Nüüd oleme uue hooga alustanud uut aastat. 2015. aastal ilmub ajakiri Vaimupuu seitse korda. Ajakirja ilmutist toetab Hasartmängumaksu Nõukogu. Mis paberkandjale ei mahu, avaldame oma uuel kodulehel. Aga üllatusi on veel!

Sellest numbrist saate lugeda sellest, et Tallinna linn kuulutas 2015. aasta puuetega inimeste aastaks. Tallinna linn on alati olnud üks aktiivsemaid omavalitsusi Eestis, kes puuetega inimesi märkab, nende probleemidele julgelt otsa vaatab ja neid probleeme ka lahendab.

Meil on uus rubriik „Seadus”. Selles tutvustab Vaimupuu sel aastal lihtsustatud keeles oma lugejatele seadusi, mis meie elu määravad. Seekord seletame sissejuhatavalt lahti mõned terminid.

15. novembril toimus Tallinna vaimupuudega inimestele säästva tarbimise koolitus, et nad mõistaksid säästlikkuse olulisust praktilises elus. Vaimupuudega inimestel on tihtilugu keeruline mõista raha väärtust ja teha sellest tulenevaid majanduslikke otsuseid (kas säästa või kulutada). See on ka üks peamistest põhjustest, miks vaimupuudega inimesed vajavad sotsiaalteenuseid ja perekonna toetust. Vaimupuu tänab Tallinna Sotsiaal- ja Tervishoiuametit, kes seda projekti toetas.

Uudiseid vähekindlustatutele: Sotsiaalministeerium ja Eesti Toidupank allkirjastasid partnerluslepingu, mille kohaselt hakkab Euroopa abifondi toiduabi toimetulekuraskustes inimestele jagama Eesti Toidupank. Toiduabi üleriigilist jagamist koordineerib sotsiaalministeerium.

Meil on rõõm teada anda, et ka sel aastal jätkab Lion Club Tallinn Vanalinn oma toredat traditsiooni ja soovib välja anda ühe 1000-eurose stipendiumi ühele puudega tublile noorele, kel vanust kuni 30 eluaastat.



Janek Muru

Olge aktiivsed ja levitage seda infot, et stipendium jõuaks just selle nooreni, kes on juba millegagi silma paistnud, kuid vajab väikest rahasüsti edasiseks arenguks või tegutsemiseks.

Lisaks kuulutame välja Vaimupuu iga-aastase fotokonkursi. Sel aastal on teemaks „Sõprus”. Soovitan kindlasti kõigil sellest osa võtta!

Meeldivat lugemist!

Kohtumiseni aprillis!

FOTO: Kalev Lilleorg

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.

Kui soovid meie ajakirja tellida (tasuta) või väljaandmist toetada, võta meiega ühendust!

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

www.vaimupuu.ee

a/a: EE272200221053671605 Swedbank,
MTÜ Vaimupuu

Mittetulundusühing Vaimupuu on riikliku tulumaksusoodustusega sihtasutuste nimekirjas.

MARGET KUBO:

„MA LOODAN, ET KÕIK LÄHEB HÄSTI!”

TEKST: Linda Luhse, MTÜ Singel
FOTOD: Erakogu



Vaatamata kõigele on Marget optimistlik.

Marget Kubo sündis 43 aastat tagasi Haapsalu lähedal Noarootsis. Beebina põdes ta rasket haigust, mis kahjustas tugevalt tema närvisüsteemi. Marget mäletab, et lapsena pidi ta sageli haiglas käima.

Kooliikka jõudes läks Marget Haapsalu Sanatoorsesse kooli. Õppetöö Margetit väga ei huvitanud, tema lemmiktunniks oli vahetund, sest siis sai teistega mängida ja hullata. Tuli ette ka kiusu ja halvustamist – nagu lastel ikka. Kooli lõpetas Marget 17aastaselt. Haapsalu ja merd mäletab ta alati hea sõnaga.

ELU METSA SEES

Siis kolis nende pere Viljandimaale, kõigepealt ühte, siis teise paika. Mõne aja pärast jäi Marget üksinda metsa elama. Täiesti üksinda majja keset metsa! See oleks igäihe jaoks katsumus, eriti aga Margeti jaoks, kelle käed-jalad ei käi päris nii, nagu ta sooviks ning kes kukub tihti.

„Elasingi päris üksi suures talus keset metsa,” jutustab Marget. „Ise tegin süüa, ise kütsin. Vahel oli külm ja raske, aga metsas oli tore ma ei kartnud üldse. Mul olid koer ja kass, minu parimad sõbrad, kellega sai nalja.”

Tõsisemaid sündmusi oli ka. Kord läks elekter ära, täpselt keset telekavaatamist. Marget lootis, et see on elektrikatkestus, mida ikka aeg-ajalt ette tuleb, ja ootas. Paari päeva pärast polnud elektrit endiselt ning Marget läks uurima, mis toimub. Külalanelikelt kuulis ta, et keegi metallivaras olevat elektritraadid minema viinud! Marget läks nõutult koju tagasi. Elektritraadide vargus oli nii suur asi, et isegi televisioonist käidi asja uurimas. Mõne aja pärast tuli vool siiski tagasi.

„Kokku elasin metsas üheksa aastat,” räägib Marget. Tema metsaelu lõppes, kui maja, kus ta elas, müüki pandi. Nii sattus Marget linna, Viljandisse. Kõigepealt elas ta laste turvakodus. Seal hakkas ta käima pühapäeviti Pauluse kirikus ja leiris. Sotsiaaltöötajad kutsusid

teda sotsiaalmajja, Singli toetatud teenusele elama. Marget käis sealset elu vaatamas ja kui seal vabanes üks tuba, koliski sisse. Ta sai endale kõige suurema toa.

KOHANEMINE LINNAELUGA

Linnaelu ei olnud Margetile sugugi kerge. Kõik oli küll huvitav, aga võõras. Tuli uuesti harjuda teiste inimestega, uuesti õppida inimesi usaldama. Ta ei tulnud esiti selle pealegi, et võiks abi küsida. Oli ta ju harjunud omaette pusima ja ise raskustega toime tulema.

Singlis sai Marget endale tugiisiku, kes aitas leida lahendusi tema igapäevastele muredele, vastuseid mitmele miljonile küsimusele. Peagi seltsis Marget ka oma naabritega ja usaldas oma probleeme teistele töötajatele. Ta nägi, et koos on palju kergem ja lõbusam elada – nagu tõeline perekond! Oma päris-perekonnast suhtleb Marget aeg-ajalt vaid oma noorema õega.

AASTATEGA ON JULGUST JUURDE TULNUD

Marget on Singelist saanud palju sõpru, õppinud arvutit kasutama, inimestega suhtlema ja rahaga ümber käima. Aeg-ajalt korraldatakse Singelis väljasõite. Paar kuud tagasi käis Marget Raplas „Vahtra” Tantsud tähtedega” finaali vaatamas. See jättis talle sügava mulje ning tekitas soovi ka ise tantsida.

Marget võtab osa erinevate ringide tööst. Talle meeldib muusika ning ta laulab meelsasti lauluringis. Eriti aga meeldib Margetile draamaring, mida juhendab Ugala teatri näitleja Kata Riina Luide. Marget on üles astunud mitmes näidendis ja käinud esinemas ka ühel rahvusvahelisel puuetega inimeste teatrifestivalil Leedus.

Lisaks osaleb Marget eneseabiühingu Kummel tegemistes, püüab tõsta oma teadlikkust puuetega inimeste võimalustest, külastades regulaarselt psüühilise eriva-

jadusega täisealiste huvikaitseorganisatsiooni Enese-esindajad päevakeskuse Singel tugigrupi koosolekuid.

Igapäevaselt kannab Marget ortopeedilisi jalatseid ning kasutab rulaatorit. Ta võimleb hommikuti, käib igal aastal taastusravil ja kasutab rehabilitatsiooniteenuseid.

Aastate jooksul on Margeti silmaring avardunud, suhtlemisoskused paranenud ja julgust juurde tulnud. Ta saab iseseisvalt linnas liikumisega hakkama, oskab kasutada ühistransporti ega eksi linnas ära. Ta külastab raamatukogu, käib üksinda kinos ja Ugala teatris. Viljandi suurüritustelgi – Hansapäevadel ja Viljandi Folgil – on ta sage külaline.

INIMENE ÕPIB KOGU ELU!

Paar aastat tagasi tekkis Margetil soov õppima minna, et midagi teha osata ja kasulik olla. Tänu Singeli psühholoogi Linda Luhse suunamisele ja julgustamisele otsustas Marget õppida Astangu KRK-s rahvuslikku käsitööd. Talle omase visadusega püüdis omandada tarkust ja näputööoskusi, niipalju kui käed seda võimaldasid. Oma võimeid proovis Marget paljudes erinevates tehnikates, lemmikuks aga sai siidimaal.

Marget soovis oma oskusi tõsisemalt rakendada: „Tahan teada, mis tunne on tööil käia!“ Töötukassas tehti Margetile individuaalne töötusimiskava, seejärel sõlmiti kokkulepped Bonifatuse käsitöögildiga tööpaiga kohandamiseks. Tänu väga mõistvatele juhendajatele sai Marget kõik vajalikud vahendid ning asus tööle.

Marget valmistas siidimaali tehnikas kauneid salle ja rätte, kuid müügiga oli asi keerulisem: talvel lihtsalt ei jätkunud ostjaid. Viie kuu möödumisel otsustas Marget loobuda, sest koormus oli liiga suur ja tervis hakkas jukerdama.

Praegu teeb Marget salle päevakeskuse kunstiringis tellimusena või kingituseks. Üks kord nädalas teeb toetatud tööd: on abiks töötubades vaibamaterjali ettevalmistamisel. Selline koormus on tema jaoks päris paras.

Marget on rahul, et on Singelis elades igapäevaasjades kõvasti arenenud. „See aitab mul ise endaga toime tulla, kui kunagi iseseisvasse ellu astun,” on Marget kindel. Margeti unistuseks on elada omaette majas mere ääres. Koera tahaks ta juba nüüd, ent praegu hoolitseb ta vaid toallilide eest. Neid on tal päris mitut sorti.

Realistlikumaid unistusi on Margetil samuti. Ta soovib, et operatsiooniga saaks tema vasak jalg korda, nii et ta ei peaks enam käimisraami kasutama ega kukuks nii palju. „Ma loodan, et kõik läheb hästi,” on Marget optimistlik.



Näiteringiga käiakse palju esinemas.



Margeti usinate käte all valmivad kaunid siidsallid ja -rätikud.

KOKKUVÕTE



Marget Kubo elab Viljandis Singli kodus toetatud elamise teenusel. Talle meeldib laulda, näidelda ja käsitööd teha, käia kontsertidel, etendusi ja filme vaadata.

TALLINNA LINN KUULUTAS 2015. AASTA PUUETEGA INIMESTE AASTAKS

Tallinna linn on alati olnud üks aktiivsemaid omavalitsusi Eestis, kes puuetega inimesi märkab, nende probleemidele julgelt otsa vaatab ja neid probleeme ka lahendab.

TEKST: Merike Martinson, Tallinna abilinnapea

Idee 2015. aasta Tallinna linnas puuetega inimeste aastaks nimetada sai alguse juba eelmise aasta kevadel, kui kohtusin puuetega inimestega ja neid esindavate organisatsioonide esindajatega. Pärast ideele laiemat toetuse saamist asusime koostöös erinevate asutuste ja organisatsioonidega välja töötama 2015. aastal Tallinnas puuetega inimestele suunatud ürituste ja tegevuste kava. Täna on see valmis ja Tallinna linnavalitsuse poolt kinnitatud ning puuetega inimestele tutvumiseks ja kõigile teistele huvilistele ning koostööpartneritele edastatud, et soovijad saaksid aegsasti oma plaane seada ja üritustel kaasa lüüa. On ju meie kõigi ühine eesmärk see, et puuetega inimesi ja nende lähedasi rohkem tunnustataks ja et tallinlaste teadlikkus tõuseks, et puuetega inimesed tunneksid end Tallinna linnas paremini.

Puuetega inimestele suunatud rahalised vahendid suurenesid tänavuses linnaelurves võrreldes eelmise aastaga teiste sihtgruppidega (eakad, lastekaitse, suurpered) kõige enam. Investeeringuteks ette nähtud vahenditest valmivad 2015. aastal Tugikeskus JUKS uued renoveeritud ruumid Mustamäel, teise sotsiaalobjektina alustasime jaanuarikuus Vaimse Tervise Keskuse Hooldekodu tee 2 asuva hoone renoveerimisega, et saaksime juba sel aastal laiendada ööpäevaringset teenust abivajajatele.

Oleme välja töötanud Tallinna ligipääsetavuse strateegia aastateks 2016-2020 põhialused ja loodame selle väga põhjaliku ja vajaliku strateegia sel aastal ka vastu võtta

Sotsiaalhoolekandesüsteemis töötavad sotsiaaltöötajad on väga jõudsalt arendanud puuetega inimestele suunatud teenuseid ja tegevusi. Kindlasti aitas sellele kaasa ka eelmisel aastal riigis laiemalt üles kerkinud puuetega inimesi puudutav problemaatika. Selle näiteks olid tulised arutelud ja väitlused puuetega inimeste tööhõive ja laiemalt töövõimereformiga seotud teemadel. Samuti toimusid emotsionaalsed arutelud omasteholduse teemal. Nende puuetega inimestele oluliste probleemidega tegelemist ja lahendamist on riik aastaid edasi lükanud või oma ülesanded omavalitsustele lahendada jätnud.

Puuetega inimestest elanike arv kasvab Tallinnas igal aastal. Täna elab Tallinna linnas üle 28 tuhande puuetega inimese. Pakkuda kõigile võrdväärset kvaliteetset teenust on Tallinna linna hoolekandesüsteemile suureks väljakutseks. Puuetega inimestel peavad olema samasugused võimalused oma igapäevaelu elamiseks, nagu teistel tallinlastel. See on ka põhjus, miks on Tallinna alanud aastal sotsiaalhoolekande valdkonna eelarve vahendeid suurendanud.

Kohtumistel puuetega inimestega öeldakse tihti, et Tallinna linnas on puuetega inimestele suunatud teenused ja meie asutustes pakutavad sotsiaalteenused ühed Eesti parimad. Kuid see ei tähenda, et arenguruumi ei oleks. Selle nimel ka pingutame ja kindlasti saame mõned probleemid ka ühiselt paremini lahendatud.



KOKKUVÕTE



Tallinna linnavalitsus püüab igal võimalusel toetada puuetega inimesi. Merike Martinsoni sõnul peab puuetega inimestel olema sama palju õigusi ja võimalusi, nagu teistel inimestel. Sel aastal eraldati Tallinna elurvest rohkem raha puuetega inimeste jaoks, et renoveerida JUKSi ja Vaimse Tervise Keskuse ruume.



PROJEKT „PANEME SEADUSEKEHTIMA!“

TÖÖNIMEGA „KASUTAJASÕBRALIK KESKKOND KÕIGILE!“

ARENGUTEST JA PLAANIDEST 2015.A.

TEKST: Eesti Puuetega Inimeste Koda

Alates 2014.a. märtsi algusest elluviidav projekt – mille peamine eesmärk on edendada kaasava elukeskkonna rajamist ning Eesti seadusandluses olemasolevate sätete täitmise kontrolli tõhustamist, on jõudnud aktiivsesse tegutsemisfaasi. Regulaarselt toimuvad ekspertrühma kohtumised, et koostada tegevuskava ja arutada olulisi jooksvaid küsimusi. Tegevuskava ellurakendamiseks otsitakse kõikjalt Eestist aktiivseid inimesi, kellele on tähtis töö universaalse disaini valdkonnas.

2015.a. sügiseks on vaja leida vähemalt 15-20 aktivisti, kes asuvad erinevates Eesti piirkondades – ning on valmis panustama, et välistada ebasobiva, kasutajavaenuliku keskkonna rajamist. Projekti raames leitud inimesed panustavad ka informatsiooni levitamisele Disain kõigile/Universaalne disain valdkonnas. Aktivistide valiku kriteeriumiks on soov iseseisvalt tegutseda ning valmisolek selleks tööks ka pärast projekti lõppu jooksvalt lahendusi leida.

Ekspertvõrgustikul on kavas lähiajal kohtuda Eesti Kunstiakadeemia uue maja projekteerimise teemadel ning arutada Majandus- ja Kommunikatsiooniministeeriumiga Ehitusseaduse § 3 lõike 10 alusel välja an-

tud määrus nr. 14 muutmise käiku.

Projekti temaatika on esindatud 25.-26 märtsil toimuvatel EMVOL ja Linnade Liidu korraldatavatel Linna- de ja valdade päevadel.

Projekti temaatika on esindatud 25.-26 märtsil toimuvatel EMVOL ja Linnade Liidu korraldatavatel Linna- de ja valdade päevadel.

PAIKA ON SAANUD KA 2015.A. SUVEL TOIMUVATE PROJEKTI OLULISTE ÜRITUSTE TOIMUMISAJAD:

- Eestkosteplaani või tegevusplaani väljakuulutamise üritus on kavandatud toimuma 1.juunil 2015 Tallinnas.
- Konverents ”Kasutajasõbralik keskkond kõigile!” 9. juunil 2015 – samuti Tallinnas – Kultuurikatla uutes ruumides. Konverentsil osalevad projekti partnerid Norrast ja Islandilt.

Projekti partneriteks on kaasava elukeskkonna loomise, kasutamise ja heade näidete alase info levitamise seisukohalt olulised organisatsioonid nii Eestist kui doonorriikidest:

Põhjamaade puuetega inimeste võrgustik, Islandi Disainikeskus, Eesti MaaomavalitsusteLiit, Eesti Disaineriite Liit, Eesti Kunstimuseum ja MTÜ Eesti Purjelavad.

Täiendav informatsioon meie kodulehel: www.epikoda.ee/tegevus/projektid/projekt-paneme-seaduse-kehtima/

KOKKUVÕTE



Projektiga „Paneme seaduse kehtima!“ soovitakse luua sõbralikum keskkond kõigile – puuetega inimestele, eakatele, väikelastele, turistidele jne. On vaja uusi reegleid ja põhimõtteid, millega linnade ja hoonete rajamisel arvestada. Samuti peab keegi kontrollima, et neid reegleid ka arvestataks.

Projektis osalevad inimesed nii Eestist kui välismaalt.

Nüüd otsitakse inimesi erinevaist Eesti paigust, kes tahaksid sõbraliku keskkonna loomisele kaasa aidata. Sobivad need, kes teavad täpselt puuetega inimeste vajadusi ning on valmis ka hiljem nõu ja jõuga abiks olema.



SOTSIAALMINISTEERIUM: juhtumite kajastamisel meedias tuleb alati lähtuda lapse õigustest

Sotsiaalministeeriumi hinnangul on psüühikahäirega lapse juhtumi meediakäsitlused rikkunud lapse õigusi ning selline kajastus on lubamatu.

Ministeerium kutsub üles seadma alati esikohale lapse huvid ja nendest lähtuma.

TEKST: Oskar Lepik, Sotsiaalministeerium
FOTO: erakogu

ERR saade „Pealtnägija“ avaldas oma 28.01.2015 eetris olnud saates juhtumi abivajavast lapsest, keda ei ole perekond ega erinevad spetsialistid suutnud piisavalt aidata. Kajastust refereeris ka Õhtuleht. Juhtumi kajastuse kohta on teinud avalikud pöördumised Lastekaitse Liit, Eesti Pereteraapia Ühing ja Eesti Koolipsühholoogide Ühing. Oma pöördumistes on organisatsioonid lapse õiguste rikkumist meedias üheselt hukka mõistnud. Sotsiaalministeeriumi hinnangul on käesolev meediakajastus lubamatu ja vastuolus lapse õigustega.

Meediakajastuste põhjal on lapse isik üheselt identifitseeritav. Abivajava lapse ja tema loo meediasse toomine võib esmapilgul nii vanemale kui meediale tunda lapse abistamisena, kuid tegelikkuses muutub laps veelgi haavatavamaks, ebakindlamaks ning see võib põhjustada probleemi süvenemist. Lahendus ei saa toi-

muda meedia vahendusel avalikkuse silme all, vaid last peavad aitama oma ala spetsialistid koostöös lapse ja perekonnaga. On kahetüsäärne, et laps ei ole süsteemi poolt saanud õigeaegset ja piisavat abi, mis on viinud olukorra kriitilise piirini. Sotsiaalministeerium on võtnud ühendust kohaliku omavalitsusega ning pakub tuge lahenduste leidmiseks.

„Lootusetuid“ lapsi ei olemas ning iga pere, spetsialist, omavalitsus kuni valitsuseni välja peavad tegema endast kõik oleneva, et abivajavaid lapsi abistada. Sotsiaalministeerium mõnab, et lapse abivajaduse õigeaegne tuvastamine, osapoolte vaheline koostöö ning lapsele tema abivajadust arvestades õige ja mõjusa teenuse pakkumine on lastekaitse süsteemi erinevatele osadele väljakutse. Lastekaitse valdkonda on viimastel aastatel jõuliselt arendatud, samuti töötatakse lapse vaimse tervise süsteemi tõhustamise nimel, tagamaks iga lapse heaolu ning abistamine. Muutused ei teki üleöö, kuid abivajava lapse abistamisel on riik võtnud prioriteediks tagada varane märkamine ja sekkumine, ennetavate ja toetavate teenuste kättesaadavus ning valdkonnaülene koostöö.

Sotsiaalministeerium toonitab, et abivajavast lapsest teatamine on igauhe kohustus ja selleks tuleb pöörduda kohaliku omavalitsuse poole või helistada lastebitelefonile 116 111. Kohalik omavalitsus peab lapse probleemi lahendamiseks tegema koostööd teiste spetsialistidega ja leidma sobivaid lahendusi. Raskete ja keeruliste lastekaitsealaste juhtumite lahendamisel aitab kohalikke omavalitsusi alates 2016. aastast Sotsiaalkindlustusamet. Sotsiaalministeeriumi laste ja pere osakond on seni nõustanud kohalikke omavalitsusi keerulistes olukordades ja teeb seda jätkuvalt kuni lastekaitseseaduse jõustumiseni, mil käivitub uus lapsi ja peresid toetav riiklik lastekaitse korraldus Sotsiaalkindlustusametis. ■

KOKKUVÕTE



Saates „Pealtnägija“ räägiti poisist, kellest ei saanud jagu ei vanemad, kool ega ametnikud. Tegelikult ei tohi laste muresid niimoodi televiisorist näidata, eriti kui lapsel on käitumishäire või puue. Kui mõni laps vajab abi, tuleb teatada kohalikule omavalitsusele (linna- või vallavalitsus) või helistada telefonil 116 111.

EELMISEL AASTAL MAKSTI DISKRIMINEERITUTELE VÄLJA REKORD- SUMMA HÜVITISI

TEKST: Nele Meikar, Võrdõigusvoliniku kantselei
meedianõunik www.svv.ee

2014. aastal said diskrimineerimise tõttu kannatanud inimesed võrdõigusvoliniku abiga kokku 58 000 eurot hüvitist töövaidluskomisjonis või tööandjaga kokkuleppe sõlmimisel. Inimese kohta olid hüvitiste suurused 1000 eurost 13 000 euron. Sel aastal said hüvitist inimesed, keda nende tööandja oli diskrimineerinud raseduse, lapsevanemaks olemise ja perekondlike kohustuste, etnilise kuuluvuse ja ametiühingu liikmeks olemise tõttu.

„Inimesed tunnevad oma õigusi varasemast paremini ja julgevad ka üha enam oma õiguste kaitseks välja astuda. Meie eesmärk on inimestele nende õiguste kaitsel tuge pakkuda,“ sõnas võrdõigusvolinik Mari-Liis Sepper. „Teisalt soovime mõjutada tööandjate käitumist. Diskrimineerimise eest reaalselt väljamakstavad hüvitised on oluline signaal tööandjatele, et inimeste õigusi tuleb töösuhetes väärtustada ja silmas pidada,“ rõhutas Sepper.

Voliniku kantselei aitab inimestel pöörduda ebavõrdse kohtlemise küsimuses töövaidluskomisjoni või kohtusse. Kohus või töövaidluskomisjon saab nõuda diskrimineerimise lõpetamist ning õiguste rikkumise tuvastamisel võib kannatanule mõista välja hüvitise diskrimineerimisega tekitatud varalise ja moraalse kahju eest.

Voliniku kantselei nõustab inimesi ka juhtudel, kui tööandja teeb ettepaneku õiguste rikkumist kokkuleppe teel rahaliselt hüvitada.

Lõppenud aastal pöördus voliniku kantseleisse 192 inimest, kes kahtlustasid, et neid on ebavõrdselt koheldud nende soo, perekondlike kohustuste, vanuse, puude, rahvuse, nahavärvuse, seksuaalse sättumuse või veendumuste tõttu. Võrreldes eelmise aastaga kasvas volinikule esitatud kaebuste arv 65%. Kõige rohkem kaebusi oli seotud tööeluga.

KES ON SOOLISE VÕRDÕIGUSLIKKUSE JA VÕRDSE KOHTLEMISE VOLINIK?

Soolise võrdõiguslikkuse ja võrdse kohtlemise volinik on sõltumatu ja erapooletu asjatundja, kes jälgib soolise võrdõiguslikkuse seaduse ja võrdse kohtlemise seaduse nõuete täitmist. Võrdõigusvoliniku poole võib pöörduda igaüks, kes kahtlustab, et teda on diskrimineeritud tema soo, rahvuse, vanuse, puude, rassi, seksuaalse sättumuse, veendumuse, usundi või ametiühingusse kuulumise tõttu ning volinik nõustab ja abistab inimesi diskrimineerimist käsitlevate kaebuste esitamisel. Peale selle analüüsib võrdõigusvolinik seda, kuidas mõjutavad seadused meeste, naiste ja vähemusgruppide seisundit ühiskonnas ning teeb ettepanekuid valitsusele, valitsusasutustele ja kohalikele omavalitsustele õigusaktide muutmiseks ja täiendamiseks.

Võrdõigusvolinik aitab diskrimineerimise tõttu kannatanud inimestel saada rahalist hüvitist.

MIS ON DISKRIMINEERIMINE?

Diskrimineerimine on see, kui kedagi eelistatakse või tema õigusi piiratakse seadusevastaselt, lihtsalt sellepärast, et mõned tema omadused või temaga seotud asjaoludmõnele teisele ei meeldi.

Võrdõigusvolinik aitab diskrimineerimise tõttu kannatanud inimestel saada rahalist hüvitist. Võrdõigusvolinik aitab diskrimineerimise tõttu kannatanud inimestel saada rahalist hüvitist.

NÄIDE 1:

Suure riigiasutuse koristaja ametikohale kandideerib neliühevanust inimest: kolme lapsega üksikema, vaimupuudega noormees, kõrgharidusega homoseksuaalne IT-meis ja blondiinist küünetehnik.

Õige riigiasutuse juhataja võtab tööle selle, kes kõige kiiremini ja korralikumalt koristab. Nii ei saa keegi teda diskrimineerimises süüdistada.

Kui riigiasutuse juhataja ei kontrolli koristamise oskust, vaid valib blondiini, kuna see on ilus, on see teiste kandidaatide diskrimineerimine.

Kui riigiasutuse juhataja ei võta tööle homoseksuaalset IT-meest sellepärast, et talle ei meeldi homod, siis on see diskrimineerimine.

Kui asutuse juhataja ei võta tööle kolme lapsega üksikema, sest kardab, et naine ei saa laste tõttu korralikult tööd teha, on see küll mõistetav, aga ikkagi diskrimineerimine.

NÄIDE 2:

Kui kahele noormehele meeldib üks ja sama tüdruk, agatüdruk vabalt noormehe, kes on tema arvates parem, siis see ei ole diskrimineerimine.

NÄIDE 3:

Kui keegi ütleb vaimupuudega inimesele „loll“ või nimetab teda mõne teise rumala sõnaga, ei ole see diskrimineerimine, vaid lihtsalt väga inetu tegu. Narrimine ja kiusamine, eriti kui sellega kaasneb tõukamine või löömine, on aga juba kriminaalsed asjad. Sellistest juhtumitest tuleb rääkida oma pereliikmetele, sõpradele, tugisõpradele või sotsiaaltöötajale, eriti tõsise juhtumi puhul ka politseile.



TALENDIJAHT 2015

AS Hoolekandeteenused Vääna-Viti Kodu korraldab juba teist korda erivajadustega inimestele konkursi „Talendijaht“.

Osalema on oodatud kõik, kes soovivad näidata ja teistega mõõtu võtta enda tugevates külgedes, olgu selleks siis laulmine, pillimänguoskus, luuletuste kirjutamine ja ettekandmine, peast arvutamise oskus, tants või mis iganes, mis hästi välja tuleb!

Soovitav on eelnevalt korraldada „kodu-siseseid“ konkursse, kus selgitatakse välja kodu parimad, kes esindavad Talendijahil oma kodu.

Talendijaht aitab

- Lihvida oma esinemisoskusi
- Näha põnevaid ja ilusaid etteasteid
- Kohtuda uute inimestega
- Veeta lõbusalt aega

Registreerimise soovist anda teada hiljemalt 20.03.2015

e-maili aadressil eda.suurkuusk@hoolekandeteenused.ee

või helistada telefonil **533 22 900**.

Konkursi finaalvoor toimub mais 2015, enne seda on eelvoorud. Kõikide voorude täpsed kuupäevad teatatakse pärast registreerimist!



Riigikogu Lossi plats.

SEADUSED JA MEIE

Sel aastal tutvustab Vaimupuu oma lugejatele seadusi, mis meie elu määravad.

Kõigepealt mõned tähtsad terminid.

TEKST: Vaimupuu
FOTO: Erakogu

MIS ON SEADUS?

Seadus on kohustuslike käitumisreeglite kogum, mis paneb üldistes piirides paika inimeste õigused ja kohustused. Seaduses on kirjas, kuidas tohib käituda ning missugused on karistused, kui seaduse vastu eksitakse.

Uusi seadusi võivad algatada Riigikogu liikmed, Riigikogu fraktsioonid, Riigikogu komisjonid ja Vabariigi Valitsus. President võib algatada Põhiseaduse muutmise, kui see on vajalik.

Kõik Eesti Vabariigis kehtivad seadused võtab vastu Riigikogu, kus on esindatud meie seast valitud inimesed.

Seadused kuulutab välja Vabariigi President. Presidendil on õigus seadust mitte välja kuulutada, kui see pole põh-

jalikult ette valmistatud või kui see on vastuolus Põhiseadusega.

Näiteks on riigil kohustus maksta pensioniealistele inimestele pensioni. Kui seaduses ei oleks kirjas riigi kohustus pensioni maksta, ei oleks inimestel õigus pensioni saada ega riigil kohustust seda ka maksta.

MIS ON MÄÄRUS?

Määrus on seaduse täpsustus. Ainult määrusega ei saa anda kellelegi õigust või panna kohustust, mida seaduses kirjas ei ole. Seaduses kirjapandud piirides on Vabariigi Valitsusel või vastaval ministril võimalik täpsustada õiguseid või kohustusi.

Näiteks on määrusega reguleeritud inimese pensioniealiseks saamisel pensioni saamise taotluse esitamine. Määrus aitab niiviisi kõigil seaduses kirjapandud üldisest raamist täpsemalt aru saada ja väldib olukorda, kus eeltoodud näitel esitatakse taotlus, kus ei ole kirjas kõiki pensioni määramiseks vajalikke andmeid. Määruse alusel antakse inimestele kätte ühesugune taotlus, kus nad peavad oma andmed kirja panema.

Kehtivad seadused ja määrused on avalikult kõigile kättesaadavad Riigi Teataja võrguväljaande veebilehelt: www.riigiteataja.ee

PÕHISEADUS

Eesti Vabariigi **kõige tähtsam seadus on Eesti Vabariigi Põhiseadus**. Kõik teised seadused võetakse vastu Põhiseadust arvestades.

Põhiseadus määrab ära, kuidas on riik korraldatud (kuidas riiki valitsetakse, kuidas toimub seadusandlus, kuidas võim on jaotatud ja piiratud) ning missugused on inimeste õigused ja kohustused selles riigis.

Demokraatlikes riikides (ka Eestis) saab Valitsus võimu rahvalt. See tähendab, et nii Valitsuses kui Riigikogus otsustavad rahva eest need inimesed, keda rahvas ise valinud on. Sellepärast ongi oluline valimas käia ning anda hääle nende poliitikute eest, kes rahva soovidega arvestavad.

Põhiseadust ja selle täitmist kaitseb Eestis Riigikohus.

Kõikidel maailma riikidel Põhiseadust polegi, demokraatlikest riikidest puudub see näiteks Suurbritannial, Iisraelil ja Uus-Meremaal. Tavaliselt asendab sel juhul Põhiseadust mitu omaette seadust.

JUBA JÄRGMISES VAIMUPUU NUMBRIS VAA-TAME, MIDA EESTI VABARIIGI PÕHISEADUS ENDAST KUJUTAB.

KÜSITLUS

Palun vasta järgmistele küsimustele! Sinu arvamust teades on meil kergem Vaimupuud paremaks teha!

1. Sugu:

mees ☐

naine ☐

2. Vanus: _____

3. Haridus: ☐

algharidus ☐

põhiharidus ☐

keskharidus ☐

kutseharidus ☐

kõrgharidus ☐

4. Eriala (amet, töökoht või õppeasutus, või töötu/ülalpeetav):

5. Kuidas Sa loed ajakirja Vaimupuu?

Ainult paberile trükitult ☐

Ainult internetis ☐

Nii paberile trükitult kui ka internetis ☐

Ei loe üldse ☐

6. Kui sageli loed ajakirja Vaimupuu?

Loen igat numbrit, sõltumata sellest, kas see ilmub trükitult või ainult internetis ☐

Loen igat numbrit, mis ilmub trükitult ☐

Loen aeg-ajalt, kui kätte juhtub või keegi internetis jagab ☐

Loen harva, vaid siis, kui tõesti vaja on ☐

Loen väga harva, tean vaid, et selline ajakiri on olemas ☐

7. Palun hinda järgmisi rubriike oma huvi järgi:

5 – loen alati

4 – loen meelsasti

3 – loen mõnikord

2 – tavaliselt jätan vahele

1 – kindlasti ei loe

	1	2	3	4	5
Juhtkiri	☐	☐	☐	☐	☐
Meie inimesed	☐	☐	☐	☐	☐
Meie ametnikud	☐	☐	☐	☐	☐
Meie külaline	☐	☐	☐	☐	☐
Meie seadused	☐	☐	☐	☐	☐
Sündmused	☐	☐	☐	☐	☐
Kööginurk	☐	☐	☐	☐	☐

8. Palun hinda järgmisi rubriike informatiivsuse järgi:

5 – saan siit alati palju uut teada

4 – tavaliselt on siin midagi uut

3 – mõnikord on siin ka midagi uut

2 – harva on siin midagi uut

1 – ma pole iialgi siit midagi uut teada saanud

	1	2	3	4	5
Juhtkiri	☐	☐	☐	☐	☐
Meie inimesed	☐	☐	☐	☐	☐
Meie ametnikud	☐	☐	☐	☐	☐
Meie külaline	☐	☐	☐	☐	☐
Meie seadused	☐	☐	☐	☐	☐
Sündmused	☐	☐	☐	☐	☐



Kööginurk ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

9. Mis Sulle Vaimupuu ajakirja juures kõige rohkem meeldib?

10. Mis Sulle Vaimupuu ajakirja juures kõige vähem meeldib?

11. Millest veel võiks ajakiri Vaimupuu kirjutada?

12. Kas Sinu jaoks on oluline, et ajakiri Vaimupuu ilmuks kindlasti paberile trükitult?

Kindlasti paberil! Ma ei kasuta internetti. ☐

Muidugi paberil! Mulle ei meeldi arvutist ajakirju lugeda. ☐

Jah! Paberil ajakiri tundub kuidagi õigem ja parem. ☐

Vahet pole – kui vaja, saan ju internetist ka lugeda. ☐

Ei! Paberile trükkimine raiskab puitu ja reostab loodust. ☐

13. Kas ajakiri Vaimupuu peaks ilmuma ka edaspidi?

Loomulikult! Ma ei kujuta oma elu ette ilma Vaimupuuta. ☐

Jah! See on minu jaoks väga vajalik ja huvitav ajakiri. ☐

Jah! See on teatud sihtrühmale väga vajalik väljaanne. ☐

Võiks ilmuda küll. ☐

Vahet pole, ma nangun ei loe. ☐

14. Kas Sa oled osalenud Vaimupuu Klubi üritustel? (Ekskursioonid ja väljasõidud – näiteks Loomaaed, Teletorn, Riigikogu, teiste vaimupudega inimeste organisatsioonide külastamine; fotokonkursi lõpupeod jne.)

Jah, alati ☐

Jah, peaaegu alati ☐

Jah, mõnikord ☐

Jah, üks-kaks korda ☐

Ei ole kunagi käinud ☐

15. Kas oled osalenud mõnel Vaimupuu foto-konkursil?

Jah, alati! ☐

Jah, kahel korral ☐

Jah, vaid ühel korral ☐

Ei, sest olen tagasihoidlik ☐

Ei, sest mind ei huvita ☐

16. Kas Vaimupuu Klubi üritustega peaks jätkama?

Jah, kindlasti ☐

Miks mitte, võiks ikka ☐

Vahet pole ☐

17. Missuguseid üritusi võiks veel korraldada?

18. Kui Sul on veel ettepanekuid või kommentaare Vaimupuu tegemiste kohta, palun kirjuta need siia:

Kui küsitlusega hätta jääd, võta meiega ühendust toimetus@vaimupuu.ee.

Täname!

Ajakirja Vaimupuu toimetus

Täidetud küsitluslehti ootame toimetuse aadressil Muhi 9-64, Tallinn, kuni 31. märtsini. Vastata saab ka meie kodulehel www.vaimupuu.ee.



SÄÄSTVA TARBIMISE KOOLITUS TALLINNA VAIMUPUUDEGA INIMESTELE

TEKST: Katrin Jõgisaar, www.bioneer.ee
FOTOD: Janek Muru

1 5. ja 22. novembril toimusid säästva tarbimise koolitused Tallinna vaimupuudega inimestele. Kui vaimupuudega inimesed oskavad mõistlikult kasutada toitu, vett, elektrit, tarbeesemeid ja sortida jäätmeid, siis säästab see nii raha kui loodust. Inimesed ei pea säästmiseks raha olemust mõistma.

Vaimupuudega inimestel on tihtilugu keeruline mõista raha väärtust igapäevaelus ja teha sellest tulenevaid majanduslikke otsuseid. See on ka üks peamistest põhjustest, miks vaimupuudega inimesed vajavad sotsiaalteenuseid ja perekonna toetust.

Vaimupuudega inimeste sotsiaalse hakkamasaamise parandamiseks on hädasti vaja tõsta nende majanduslike igapäevaasjuste taset. Selle nimel Tallinnas toimunud koolitused ellu viidigi.

MTÜ Vaimupuu tegi koolituste osas koostööd keskkonnaportaali Bioneer. Koolitajateks olid Katrin ja Janek Jõgisaar. Koolitusel osales üheksa vaimupuudega inimest. Esimesel koolitusel uuriti, kuidas säästa vett, elektrit ja toitu. Teisel koolitusel õpiti jäätmete sortimist, rõivaste hooldamist ja tarbimisloksude äratundmist. Teoreetilised teadmised ühendati praktiliste ülesannetega. Mõlemad koolitused viidi läbi lihtsustatud keeles.

Koolituspäevade tarbeks valmis õppematerjal, mida osalejatele jagati. Koolitused toimusid Tallinna Sotsiaal- ja Tervishoiuameti toetuse abil.

KOOLITUSE LÕPUS ANDIS IGA OSALEJA TAGASISIDET.

AIVAR KAASIK: „Mulle meeldis. Tahaksin rohkem teada jäätmete kohta.“

JÜRI NIKOLAJEV: „Meeldis, kuna ma ei teadnud elektrisäästust varem nii palju.“

ANU ORULA: „Mind huvitas väga veesääst ja vee ostmine.“

KRISTIINA JAKOBSON: „Mulle meeldis. Mulle oli uudiseks kilohinna vaatamine.“

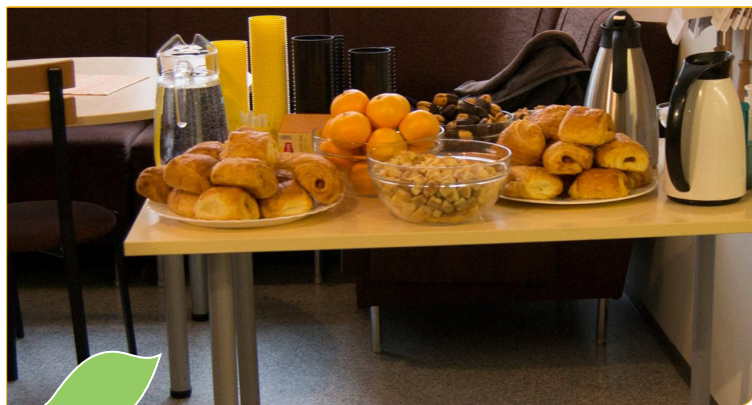
JAANUS LEHISTE: „Meeldis.“

JÜRI ALANDI: „Meeldis, kuigi olen teemaga ka varem juba tutvav.“

KRISTO SOOPER: „Olen varem töötanud jäätmejaamas ja mind väga huvitas selline koolitus. Loodan, et saame tulevikus ka jäätmete sortimise tehast külastada.“

VJATŠESLAV ZAGORSKI: „Säästame palju. Tahtsin saada uusi nippe. Mulle oli uudiseks, et LED pirn säästab rohkem. Sain teada, mida teha vana säästupirniga.“

KERSTI RAIUS (tegevusjuhendaja): „Koolitusmaterjalid on head. Saame neid kasutada klientidega suhtlemisel.“



Pagaripoiste saiakesed.



Kristiina Jakobson, Jüri Alandi ja Jaanus Lehist.



Koolitus toimus sõbralikult ühe suure laua taga.



Anu Orula ja Jüri Nikolajev.



Asjalikku koolitust oli tulnud kajastama ka Tallinna TV.

KOKKUVÕTE



Vaimupuu ja Bioneer korraldasid koolituse, kus õpetati säästlikkust. See oskus on vajalik kõigile, eriti aga vaimupuudega inimestele.

LIONS-KLUBI TALLINN VANALINN

STIPENDIUM 1000 EUROT

PUUDEGA NOORELE

ERAKORRALISE TEO EEST

ÕPINGUTE VÕI MUU VAJALIKU TOETUSEKS

Lions-Klubi Tallinn Vanalinn jätkab oma traditsiooni ja soovib välja anda ühe 1000-eurose stipendiumi ühele puudega tublile noorele vanuses kuni 30 eluaastat.

TEKST: Lions-Klubi
FOTO: Erakogu

PÕHIMÕTE:

LC Tallinn Vanalinn tahab nimetatud stipendiumiga tähelepanu juhtida puuetega noorte erilistele tegudele ning vajadustele, samas ka tutvustada meie Lionsklubi laiemalt ning Lionsliikumist üleüldse.

Stipendiumit võib taotleda ükskõik missuguse puudega noor kuni vanuseni 30 eluaastat.

Puudega noor peab aasta viimase aasta jooksul olema korda saatnud erilisel silmapaistva teo, kaalutult puudeastmele. Tegu võib olla ükskõik mis vallast – näiteks sport, muusika, õppimine, töö, teadus jne.

Taotlust peab toetama üks Lionsklubi Eestis. Sama Lionsklubi võib toetada mitut noort/tegu.

Stipendiume on ainult üks, 1000 euro suuruses.

Stipendiumi saaja valib välja 6-liikmeline žürii, millesse kuuluvad LC Tallinn Vanalinna president Marina Kukk, projekti initsiaator Matti Klaar, LC Keila president Derek Vaide, LC Kristiine president Heiki Soome, Eesti Puuetega Inimeste Koja juhatuse esimees Moni-

ka Haukanõmm ja Sotsiaalministeeriumi sotsiaalala asekanstler Rait Kuuse. Žürii esimees on LC Tallinn Vanalinna president, kel on otsustav hää, kui hääled jagunevad võrdselt.

Taotlused peavad LC Tallinn Vanalinnal käes olema hiljemalt 30.märtsiks 2015.a.

Taotlused peavad olema hästi põhjendatud, täiendatud võimalusel pildimaterjaliga ja kinnitatud õppeasutuse, töökoha vms poolt.

Stipendium antakse välja LC Tallinn Vanalinna Charterõhtul 30.aprillil 2015.a. või muul sobival kuupäeval.

Stipendiumi olemasolust antakse teada kõikidele Lionsklubidele üle Eesti üleskutsega oma ringkonnas (koolides, spordiringides jne) teavitada laiemat üldsust, ning Puuetega Inimeste Koja kaudu kõikidele puuetega inimeste organisatsioonidele.

Stipendiumi saaja nimi ja eriline tegu teavitatakse ka ajakirjanduses.

Digiallkirjastatud taotlused palume saata järgmistel e-posti aadressidel: mklaar@smail.ee ja kylly.trei@gmail.com

LIONS CLUBS
INTERNATIONAL





Toivo Niiberg

VÄRVID MEIS JA MEIE ÜMBER. KOLLANE.

TEKST: Toivo Niiberg
FOTO: Erakogu

Värvitunnetusel on tähtis osa inimese hingeelus – sisaldab ju iga värv endas mingeid kindlaid tundeid. Üks eelistab rohkem ühte ja teine teist värvi. Mõnda võib mõni värv lausa närvi ajada, aga teist samas rahustada. Selge on ka see, et igale temperamenditüübile on omane oma värvivalik. Sangviiniku lemmikvärvideks on kollane ja sinine, ning pole siis imestada, miks teksased on vallutanud enamuse maailmast!

ESIMESENA VAATLEME KOLLASE VÄRVI MÖJU.

Kollane on päikese ja soojuste värv. Vanas Hiinas võisid kollaseid riideid kanda vaid ülikud. Kollane värv ergutab närvi- ja seedimissüsteemi, aga arendab ka mõtlemist. Kollane on soe, särav, rõõmus, heatujuline, valgusküllane, energiline ja toitev. Tõstab tuju, soodustab helgeid mõtteid ja vajadust tegutseda, tekitab söögiisu. Kollasega seonduvad ka hajameelsus ja isegi ku-

ritegevus ning teisalt intellekt, kiirus, selgus ja täpsus. Võib öelda, et kollane lubab käituda vastutustundetult, on piirideta ja tõketeta – nn „blondiini-kompleks“. Mõnele võib kollane mõjuda ka väsitavalt ja tormlevalt. Kollane on värviringi kõige heledam, väljapoole kiirgavam ja säravam värv. **Kollane puhastab ja tervendab.** Paraneb nägemistaju, ja ühtlasi ilmneb toniseeriv mõju närvisüsteemile tervikuna. Emotsionaalsel tasandil on kollane hea värv meeleolu tõstmiseks ja depressiooni võitmiseks, kuna süstib meisse lootust ja optimismi. Kuna kollasega kaasneb rõõmsameelsus, lootus ja aktiivsus, siis toniseerib see värv pessimistlikku inimest, tõstab eneseusku ja elujaatust. Kollane, nagu ka punane, annab jõudu melanhoolikule ja flegmaatikule, aidates vastu panna muredele ja süngetele mõtetele. **Kollane ergutab mõttetegevust ja kergendab uute teadmiste omandamist.** Samas mõjub kollane väsitavalt silmadele ja pikaaegsel kollase mõjualas viibimisel väheneb keskendumisvõime. **Kollasest soovitatakse hoiduda siis, kui ollakse üleärritatud seisundis või esineb südamepekslemist. Negatiivset mõju on täheldatud ka palaviku ja põletuste puhul.**

Teisalt aitab kollane värv eemaldada organismist kahjulikke jääkaineid ja mürgiseid ühendeid ning intensiivistab maomahla nõrjust, pehmendab kõhukinnisust. Kergendab diabeeti, reuma ja anoreksia ravi. Ergutab lümfisüsteemi ning kergendab menstruaaltsükli ja inimese vananemisega kaasnevaid tervisehäda- dased ning teisi hormonaalseid häireid, seda ka teismelistel neidudel kui noormeestel.

Võrreldes punaste toonide mitmekesisuse ja paljususega on kollaste toonide hulk äärmiselt piiratud. Juba väike sinine lisand muudab ta rohekaks, punane lisand kallutab oranži ja must lisand määrab kollase rohekastuhmiks. Lisaks on kollane väga tundlik oma naabervärvide mõju suhtes. Pehme meekarva kollane, sügislehtede värvi kuldne ning oranžika varjundiga helepruun mõjuvad soojalt ja lõõgastavalt, sisendavad turvatunnet ja kaitstust ning aitavad nautida mõnusat puhkust.

Kollane toob ruumi soojust ja valgust. Kollane puhastab ja tervendab. See värv aitab organismist väljutada tarbetuid ja kahjulikke aineid. Mõjub rõõmsameelselt ja lõbusalt. Intensiivsel kollasel võib ehk tõesti olla pisut kergemeelset maiku, kuid pastelsed kollased kiirgavad soojust ja headust. Säravkollase kasutamine sinu toas on pigem erand kui reegel. Kollasevajaduse rahuldamiseks valitakse enamasti värvimata peitsitud puidust põrand või mööbel. **Intensiivne kollane on paljudele liiga ere ja pealetükkiv, mõjub väsitavana ja tugevdab linnamüra tajumist.** Pehme kollane mõ-

jub seevastu siseruumis sooja, rõõmsa ja päikesepaistelisena. Helekollane lagi kumab soojalt ja tundub kerge ning kohev. Naturaalne kollasetooniline puitpõrand toob ruumi heledust ja avarust. **Värvitud kollane põrand mõjub aga liialt kergena, põhjustades tuntava ebakindlustunde.** Üldiselt vastuvõetavam on oranži poole kalduv kollane, mida tunnetatakse soojendava, kerge ja sõbralikuna. Tänu oma kergusele näib kollane esemeid ja pindu tõstvat ja kergemaks muutvat. Meie põhjamine ja päikesevaene sügistalv (sageli ka lumevaene ning hall) nõuab tuppä enama kollaseid toone, olgu seda siis lihtsad kollastes pastelsetes toonides seinad, mööbel või lilled. Ka naturaalne hele ja lihtsalt üle lakitud-peitsitud puit ise mõjub stressi maandavalt.

Kui tahad seltskonnas märgatud saada, siis kasuta kollast. Kui sul on seltskonnas oma idee ja sa tõused püsti ning esitad selle kollases jakis, pluusis või lipsus, on kindel, et sind märgatakse. Kuid tõsisest olukordades ei pruugi kollane mõnikord siiski sobida. Näiteks kui valgustad lapsi elu tõsiasjadest, siis ei pruugi nad sind kollases tõsiselt võtta, sest mõjud neile kui kana-ema oma tibukestele.

Samas sobib kollane eriti hästi lastele: nad hindavad kollast kõrgelt, kuna see on spontaanne ja rõõmus värv. **Ka mehed võiksid senisest enam kanda värvilisemaid džempreid, pluuse, veste, lipse – näiteks mahedaid pastelseid kollaseid!**

Kollased püksid sobivad hästi pruuni või teksavärvi ja kiga ja vastupidi, jättes sõbraliku maalähedase ja truu kaaslase mulje. **Tavaliselt on mehed alati mustas või hallis.** Kollasesse riietatud sõber tundub sõbralikum ja ema emalikum...**Liigselt kollasesse riietatud mees mõjub mitte mehe-, vaid tibupojana!**

Samas on kollane ka looduses levinum hoiatusvärv. Kollase eelistaja on suur tööriigaja ja rahateenija, aga veelgi suurem kulutaja. Kui pead olema usaldusväärne, näiteks lähed laenu võtma või tööalastele läbirääkimistele, siis ära riietu kollasesse. **Kollane ei luba sind võtta väga usaldusväärseks, sinu peale ei saa justkui väga kindel olla.** Kui tahad tähtsal kohtumisel siiski kollast kanda, siis ärgu olgu seda hullult palju, piisab mõnest riideesemest, kotist või kunstlillest, meestele ka lipsust.

PÄIKEST JA VALGUST! ■





EUROOPA LIIDU TOIDUABI JAGAMIST ALUSTATAKSE EELDA- TAVASTI MÄRTSI LÕPUS

TEKST: Aleksandra Solntseva, meediasuhete nõunik
Sotsiaalministeerium

Sotsiaalministeerium ja Eesti Toidupank allkirjastasid partnerluslepingu, mille kohaselt hakkab Euroopa abifondi toiduabi toimetulekuraskustes inimestele jagama Eesti Toidupank. Toiduabi üleriigilist jagamist koordineerib sotsiaalministeerium.

Sotsiaalkaitseministri Helmen Küti sõnul on Eesti Toidupank tugev partner, kellel on pikaajaline kogemus toidu päästmisel ja abivajajatele jagamisel. „Mul on heameel, et toiduabi jagamise protsess saab iga päevaga täpsemaks ning Euroopa Liidu toiduabi jõuab peagi inimesteni. Loodan siiralt, et sujuv koostöö Eesti Toidupanga, teiste mittetulundusühingute ja kohalike omavalitsustega aitab toimetada toiduabi toimetulekuraskustes inimesteni kiirelt ja lihtsalt,“ ütles Kütt.

Eesti-Hollandi Heategevusfondi / Toidupanga juht Piet Boerefijn: „See on väga tore, et Euroopa Liidu toiduabiprogramm on õnnestunud käivitada ja et see toidupankade jaoks väga oluline tööloik saab nüüd alata.

Eestis on kahjuks palju inimesi, kes sellist abi vajavad, ja ma loodan, et programmi kasvades ja arenedes saab sellest osa üha enam toimetulekuraskustes inimesi.“

Kevadel viie aastaseks saava Toidupanga jaoks on Boerefijni sõnul tegemist hiigelprojektiga, mis nõuab senisele võrgustiku kiirele laienemisele lisaks arenguhüpet nii logistilises kui haldussuutlikkus tähenduses. „Vajame veel siin-seal juurde uusi koostööpartnereid valdades ja väiksemates linnades, et toiduabi oleks võimalikult hästi kättesaadav. Eriti olulisel kohal saab olema koostöö kohalike omavalitsustega,“ rõhutab Boerefijn.

Õigus toiduabile on toimetulekutoetust taotlenud inimestel, kes vastavad toimetulekutoetuse saaja tingimustele või kelle sissetulek pärast eluasemekulude maha arvamist ei ületa kehtestatud toimetulekupiiri enam kui 15%. Samuti saavad toiduabi kodutute öömajades viibivad elukohata inimesed.

Toiduabi hakatakse jagama kaks korda aastas. Esimesi toiduabipakke hakatakse eeldatavasti jagama juba märtsi lõpust ning jagamisperiood kestab kaks kuud. Kevadel saavad toiduabi tänavu jaanuaris või veebruaris toimetulekutoetust taotlenud inimesed ja kodutute öömajades viibivad elukohata inimesed. Selle aasta teise toiduabi jagamisega plaanitakse alustada oktoobri lõpus ning abisaajate nimekiri moodustub augustis ja septembris toimetulekutoetust taotlevatest inimestest. Toiduabi taotlemiseks tuleb pöörduda kohaliku omavalitsuse sotsiaaltöötaja poole.

Toiduabipakkide jagamisel on oluline roll olemasoleval toidupankade võrgustikul ja senisel partnerite ringil, kuid kindlasti kaasatakse ka uusi partnereid. Täpsem info jagamispunktide asukoha ja jagamiskuupäevade kohta on üsna pea leitav Eesti Toidupanga veebilehel www.toidupank.ee/euroabi.

Eesti Toidupank on asutatud 2010. aasta märtsis Eesti-Hollandi Heategevusfondi ja Swedbanki poolt selleks, et aidata leevendada vaesusprobleemi ja võidelda toidu raiskamise vastu. Toidupank kuulub Vaesuse Vastu Võitlemise Euroopa Võrgustikku (EAPN Eesti).

Koos omafinantseeringuga on Eestil aastani 2020 kasutada kokku ligi 8,9 miljonit eurot toiduabi jagamiseks, mida toetab „Euroopa abifond enim puudust kannatavate isikute jaoks“. Abifondi toetuse kasutamist koordineerib sotsiaalministeerium. Toiduabi jagamist korraldava partnerorganisatsiooni leidmiseks viis ministeerium läbi avaliku hankekonkursi. Paralleelselt on ministeeriumil käimas riigihanke toidu ostmiseks, mille tulemused selguvad lähiajal.



Airi Vipulkumar Kansar

AIRI VIPULKUMAR KANSAR, laulja

FOTO: Erakogu

Vaimupuudega inimestega ma isiklikult väga lähedalt kokku puutunud ei ole, samuti pole ma tegelenud vabatahtlike tööga, aga puuetega inimeste elu ei tundu siin, Eestis, kuigi lihtne olevat.

Kui võrrelda Eesti ja Skandinaavia tänavapilti, siis siin ei näe tänavail puuetega inimesi peaaegu üldse. Soomes ja Rootsis on aga puuetega inimesed loomulik ühiskonna osa ja nende peale on mõeldud igal hetkel.

Näiteks ühistranspordis ja ametiasutustes on liikumispuudega inimestele tehtud võimalikult lihtsad ligipääsud ning võimalused end teiste inimestega võrdsena tunda. Ma olen ise olnud tihti lapsevankriga hädas – kõrged tänavakivid, ebaloosuliku kaldega kaldteed ja teinekord suured lumekamakad.

Viimasel ajal on tekkinud ka madalaid tramme ja busse, kuhu lapsevankriga sisse pääseb, aga tavaliselt tuleb lapsevankrit bussi tõsta kahekesi, sest bussitrepid on nii kõrged. Olen mõelnud, et kuidas saavad hakkama inimesed ratastooliga? Nad vajavad ju igapäevast abi!

Oma abikaasalt Vipulilt kuulnud lugude järgi on puuetega inimeste elu Eestis siiski tunduvalt parem kui Indias – seal sõltub kõik rahast. India on väga suur riik ja seal toimib „kastisüsteem”. Kui oled madalamast kastist, siis on elu väga raske ka ilma mingi puudeta.

Kui puudega inimene on Indias sündinud jõukasse või ülemklassi peresse, siis on tal head võimalused raviks, abisaamiseks ja isegi abiellumiseks, kuigi eriti puudega inimesega Indias abielluda ei soovita, sest puuet peetakse halvaks karmaks ja loomulikult ei taha sellega ju keegi kokku puutuda. Aga on ka häid näiteid, kus inimesed abielluvad ja elavad õnnelikku elu. Kui puudega inimene on sündinud vaesesse perekonda, siis on tema elu väga raske. Puuduvad piisavad võimalused raviks, abisaamiseks ja abiellumisest ei tasu neil unistadagi. Tavainimesed väldivad neid igal võimalusel.

Puuetega lapsi kasutatakse kerjamisel – inimesed annetavad ju kaastundest lapse vastu rohkem raha. Sel eesmärgil tuleb ette isegi kodutute laste sandistamist.

Aga on ka selliseid juhuseid, kus teatud puudega inimesi on hakatud pidama maa peale sündinud jumalateks. Neid tullakse vaatama üle India, et neilt õnnistusi saada, tuuakse kingitusi ning almuseid. Näiteks on üks kuulus pühak Ganesh Baba, kes sai oma nime elevantjumala Ganesha järgi, sest oli sündinud elevanti näoga. Temaga kohtumist ja tema jalgade puudutamist peetakse õnnistuseks.

Viimastel aastatel on ka Indias populaarsust kogunud talendisaated, kus paljud puuetega inimesed üles astuvad ja tähelepanu saavad. See on hea võimalus oma raskest elust välja murda.

Mina arvan, et vaimupuudega inimene on nagu iga teine inimene, kes võib vabalt olla loovisiksus, kui ta seda tahab. Maailmas on ju palju näiteid selle kohta.

Vaimupuu lugejatele soovitan ma keskenduda sellele, mis teid seesmiselt õnnelikuks teeb. See puudutab kõike – inimesi teie ümber, ettevõtmisi, muusikat, filme, sööki, raamatuid ja nii edasi.



KURGIAMPSUD KODUJUUSTUGA

Veebruar on Eesti Vabariigi sünnipäevakuu. Sel puhul õpetame täna tegema kahte väga lihtsat suupistet, mida sobib pakkuda nii pidulikul puhul kui valmistada kergeks vahepalaks.

TEKST: Kristel Kriis
FOTOD: Janek Muru

1 PIKK KURK
100 G KODUJUUSTU
HAKITUD TILLI
SOOLA



Lõika kurk 2 cm paksusteks juppideks. Õõnesta teelusika äärega sisu välja, aga mitte lõpuni, vaid jäta „põhi“ alla. Sega kodujuust tilliga, maitsesta vähesese soolaga.

Tõsta täidis kurkidesse.

Suupisted võib meisterdada ka lühikestest avamaakurkidest, aga need peaksid olema krõmpsul viljalihaga, kindlasti mitte ülekasvanud.

Selliseid kohupiima-suupisteid võid valmistada ka väikestest tomatitest: uurista pehme sisu välja ning tõsta asemele kodujuustutäidis.

Head isu!





5.

SAIASÕRMED

TEKST: Kristel Kriis
FOTOD: Janek Muru

Vaja läheb:

1. SAIA

100 G TOORJUUSTU

2.50 ML JOGURTIT

SELITATUD VÕID (VÕIB KA TAVALIST VÕID)

MAITSELISANDID:

- 3 SPL RÖSTITUD MAAPÄHKLIPURU
- 3 SPL HAKITUD TILLI, 3 SPL PETERSELLI
- 3 SPL MOONISEEMNEID
- 3 SPL SEESAMISEEMNEID



1.



2.



3.

2.

Eemalda saiaviiludelt koorik ja löika peme sisu kangideks, sõmesuurusteks tükkideks. Sulata pannil või ja prae selles saiasõrmed kuld kollaseks.

3.

Pane saiasõrmed majapidamispaberile nõrguma, et liigne rasv eemalduks.

3.

Pane saiasõrmed majapidamispaberile nõrguma, et liigne rasv eemalduks.

5.

Torka saiasõrmed kolmandiku ulatuses määrdesse, seejärel maitselisanditesse – üht osa saiasõrmedest veereta mooniseemnetes, teist seesamiseemnetes jne.

Head isu!