vaimupuu
juuni 2015
Nr 28 / 2015

Sündmus:
Külas Panevežyse
Noorte Päevakeskusel

Tasub teada:
Töövõime hindamise
metoodika läbis testimise

Sündmus:
India kultuuripäev Raplas

Sündmus:
Tantsupäev Astangul

Tasub teada:
Igaühel on õigus võtta
riske ja eksida

Sündmus:
75 000 sinilille märki
andsid tööd erivajadusega
inimestele üle Eesti

Kööginurk:
Tervislik ja toitev
kevadine omlett

Kaanelugu Lk 2:

# MAARJA VETEMAA

# SISUKORD


1 JUHTKIRI:
Janek Muru

2-4 MEIE INIMESED:
Maarja Vetemaa

5-6 SÜNDMUS:
Tantsupäev Astangul

7-8 SÜNDMUS:
Külas Panevežyse Noorte Päevakeskusel

9-10 SÜNDMUS:
Rahvusvaheline erivajadustega inimeste teatrifestival Leedus

11-12 TASUB TEADA:
Laenamisel tuleb olla ülimalt ettevaatlik!

13 TASUB TEADA:
Eesti Puuetega Inimeste Koda: erakoolide tegevustoetuse maksmise lõpetamine seab teravalt ohtu puuetega laste hariduse kättesaadavuse

14 TASUB TEADA:
Igaühel on õigus võtta riske ja eksida

15 SÜNDMUS:
75 000 sinilille märki andsid tööd erivajadusega inimestele üle Eesti

16-17 SÜNDMUS:
India kultuuripäev Raplas.

19 TASUB TEADA:
Töövõime hindamise metoodika läbis testimise

20 KÖÖGINURK:
Tervislik ja toitev kevadine omlett



## TOIMETUS

JANEK MURU
peatoimetaja
janek@vaimupuu.ee

KERTTU RAKKE
keeletoimetaja
kertturakke@yahoo.com

MARGUS ENNO
tegevtoimetaja

MERIKE TALIARU
Haldus/arendus

KALEV LILLEORG
Fotograaf

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

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)

KAASTÖÖD: Alo Raun, Kadri Lehenurm, Tiina Azojan, Kärt Muller, Maarika Pähklemäe, Kalev Lilleorg Toivo niiberg ja Maarja Vetemaa


*Mõnusat suve!*

SOKU Pubo
PAPYRUS
DSV
HASARTMÄNGUMAKSU NÕUKOGU

Suvi ei taha tänavu kuidagi tulla – ilm on kevadiselt tuuline ja jahe.
Loodan siiski, et peagi saabub suur suvi ja kõik saavad võimaluse puhata ning teguderohkeks sügiseks energiat koguda.
Minul algas suvi tänavu õige varakult, nimelt oli mul võimalus puhata nädal aega Türgis. Selle reisiga täitus üks minu unistusi – ma polnud kunagi varem nii kaugel lõunas käinud! Ma polnud lähedalt näinud ühtki palmi, mis kasvaks õues! Lisaks olin vaimustunud mõttest, et saan olla maal, kus toimusid seriaali „Sajandi armastus“ sündmused. Suured tänud Orion Reisidele ja Tez Tourile väga hästi korraldatud reisi eest!
Türgi on väga ilus maa ja väga mitmekesise loodusega. Meie olime lõunas, Kemeri lähedal, ja loomulikult on seal soe ning päikeseline. Meeldivalt üllatas see, et Türgi inimesed märkavad puudega inimesi ja oskavad ilma palumata abi osutada. Selline heatahtlik ja naeratav suhtumine, võrdsena võtmine, torkas silma kõikjal, nii hotellis, tänaval, turul kui rannas – ja mitte ainult sellepärast, et olime turistid, kellelt raha võiks saada. Tähelepanelikud olid ka need, kes sellest mingit kasu ei saanud!
Kustumatu elamuse jättis mulle ka kohalik Türgi saun ehk hammam, kus mulle tehti ka seni elu parim massaaž. Käisin seal kohe mitu korda ja tunnen, et võin nüüd sirgema seljaga liikuda. Kummaline, et „turistikaks“ nimetatud paigas saadud massaaž mõjus mulle paremini kui kõik need protseduurid, mida aastaid oma tuhandeid eurosid maksva rehabilitatsiooniplaani järgi saanud olen… Soovitan kõigil Türki reisijatel kindlasti hammamis ära käia!
Maikuu jooksul jõudsin ka Leedus ära käia: 19. mail toimus Panevežyse teatris Menas Rahvusvaheline erivajadustega inimeste teatrifestival. Esindatud olid Leedu, Eesti Viljandi Singeli Noorte Päevakeskuse trupp ja rahvusvaheline projekt ELLA.

Janek Muru

Tänan südamest Linda Luhset, kes kutsus Leetu kaasa ka Vaimupuu toimetuse!
Juunis külastasid Vaimupuu toimetust kaks Sotsiaalministeeriumi esindajat. Meil oli hea meel näidata, mille kõigega me aastate jooksul tegelenud oleme ning seda suuresti tänu hasartmängumaksu nõukogu toetustele. Aitäh!
Soovin kõigile ilusat suve! Kohtume augustis.
Päikesepruun ja rõõmus Janek Muru

## 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,

Mittetulundusühing Vaimupuu on riikliku tulumaksusoodustusega sihtasutuste nimekirjas.

Maarja Vetemaa.

# MAARJA VETEMAA: „OLE SEE, KES SA OLED!“

TEKST: Janek Muru
FOTOD: Kalev Lilleorg

20-aastane Maarja on põline tallinlane – ta on siin sündinud ja kasvanud ning ära kolida ei plaani. Ta elab koos vanematega Mustamäel, töötab klienditeenindajana Kakumäe Selveris ning õpib Astangu Kutserehabilitatsiooni Keskuses.

Maarjat kohates ei märkagi, et tüdruk võiks olla erivajadustega. Diagnoos aga on tal pikk ja keeruline, eesti keeles lihtsamalt öeldes vesipäisus ja seljaaju song korraga. Tema vanemad, eriti isa, olid Maarja sündides väga mures – vanem vend oli ju sündinud tervena. Ema võttis asja rahulikumalt ning hoolitses Maarja eest igal viisil, leides talle sobivaid ravivõimalusi. Lapsena oligi Maarja tihti haiglas.

Vesipäisust ja seljaaju songa pole küll võimalik täielikult välja ravida, aga tänu lapsepõlves saadud ravile saab Maarja nüüd tegeleda nende asjadega, millega praegu tegeleb – käia tööl, suhelda sõpradega ning leida aega hobidekski. Maarja on selle eest oma raviarstidele väga tänulik. Praegu on tema tervis hea, juba 11 aastat pole ta pidanud haiglas olema! Kui nüüd ongi mõni haigestumine ette tulnud, on selle korda saanud koduse raviga.

## ASTANGUL ON TORE!

Kui Maarja lõpetas põhikooli, soovitas üks ema sõbranna tal Astangu Kutserehabilitatsiooni Keskusesse õppima minna.

„Alguses ma polnud selle plaaniga väga päri,“ räägib Maarja. „Arvasin, et suudan kusagil mujal hoopis paremaid asju teha. Nüüd, kui ma Astangu koolis teist aastat lõpetan, on arvamus muutunud. Koolis on väga tore! Pole sellist tunnet, et ei saa hakkama või ei tahaks minna.“

Maarja on lõpetanud Astangul kohanemiskursused ja praegu, loo trükkimineku ajal, lõpetab „Sissejuhatust infotehnoloogiasse”.

Õpingute sisse kuulub ka kaks nädalat praktikat. Tänavu jaanuaris oli Maarja praktikal loomapoes Zooplanet. Maarja ülesandeks oli lemmikloomaade puuride korrastamine ja ettevalmistamine. Kuna ta on suur loomaarmastaja, siis meeldis seal töötada ning isegi pärast praktika lõppemist on Maarja mõned korrad Zooplanetist läbi astunud.

## TÖÖ SELVERI KASSAS

Juba mõned kuud töötab Maarja Kakumäe Selveris klienditeenindajana. Mustamäelt Kakumäele sõita on küllaltki pikk maa, aga Maarja on harjunud. „Mulle see töö meeldib,“ räägib ta. „Nädalavahetuseti on probleeme, kui ühistransport ja töögraafik ei ühildu, kuid siis viib isa mind tööle .“

Kakumäe Selver on üks pisemaid, töötajaid on seal 50 ringis. Probleeme noorel neiul suhtlemisega pole ja kollektiiv on tore ja sõbralik. Tööandja kohtleb Maarjat küll veidi leebemalt kui teisi, aga teda võetakse

kui võrdväärset personali liiget, vaid töökoormus on Maarjal mõnevõrra väiksem. Töö kassas on istuv, kuid alati on võimalus end sirutamas käia, näiteks saalis asju välja panna ja kaaluda. Vahest on juhtunud, et on unustatud puuviljad ära kaaluda. „Siis on tulnud klient saata puuviljadega tagasi kaalu juurde," räägib Maarja oma igapäevatööst. Ta loodab, et ehk õnnestub tal saada sarnane töökoht kodule ligemale, näiteks Kadaka Selverisse.

## TANTSIB IGAL POOL

Maarja on üks neist mitmekümnest noorest, kelle tantsu näeb Vaimupuu möödunudaastases videos „Happy". Maarjale meeldib väga tantsida, oma sõnul tantsib ta lausa igal pool – nii koolis kui ka tänaval! Seetõttu on selge, miks Astangu liikumisõpetaja Anne-Liis Jaanus Maarjale videos üles astumise võimalust pakkus. Maarja haaras kohe nii-öelda härjal sarvist ja tegi proovi.

Päeval, kui Maarja tantsu filmima tuldi, oli Maarja haige ja kõrges palavikus. „Mõtlesin, et mis see külmetus mulle ikka teeb ja nii tegingi video ära," annab Maarja mõista, et raskused on selleks, et neid võita. „Iga katsumus on mulle jõudu juurde andnud," ütleb ta. See oli tal esimene kord videos üles astuda. Maarja on näidanud videot ka oma sõpradele ning neile on see väga meeldinud.

## SÕBRAD JA FOTOGRAAFIA

Vaba aega veedab Maarja sõpradega kohtudes ja pildistades. Kui ilm on ilus, läheb neiu mere äärde, kus pildistada ja nautida looduse ilu. Tavaliselt riputab Maarja paremad pildid oma Facebooki seinale. Lisaks kõigele armastab ta muusikat kuulata.

Sõpru on Maarjal palju, üle Eesti. „Näppudel neid üles lugeda ei annagi," naerab Maarja. Kaks neist on väga lähedased, teised lihtsalt head sõbrad.

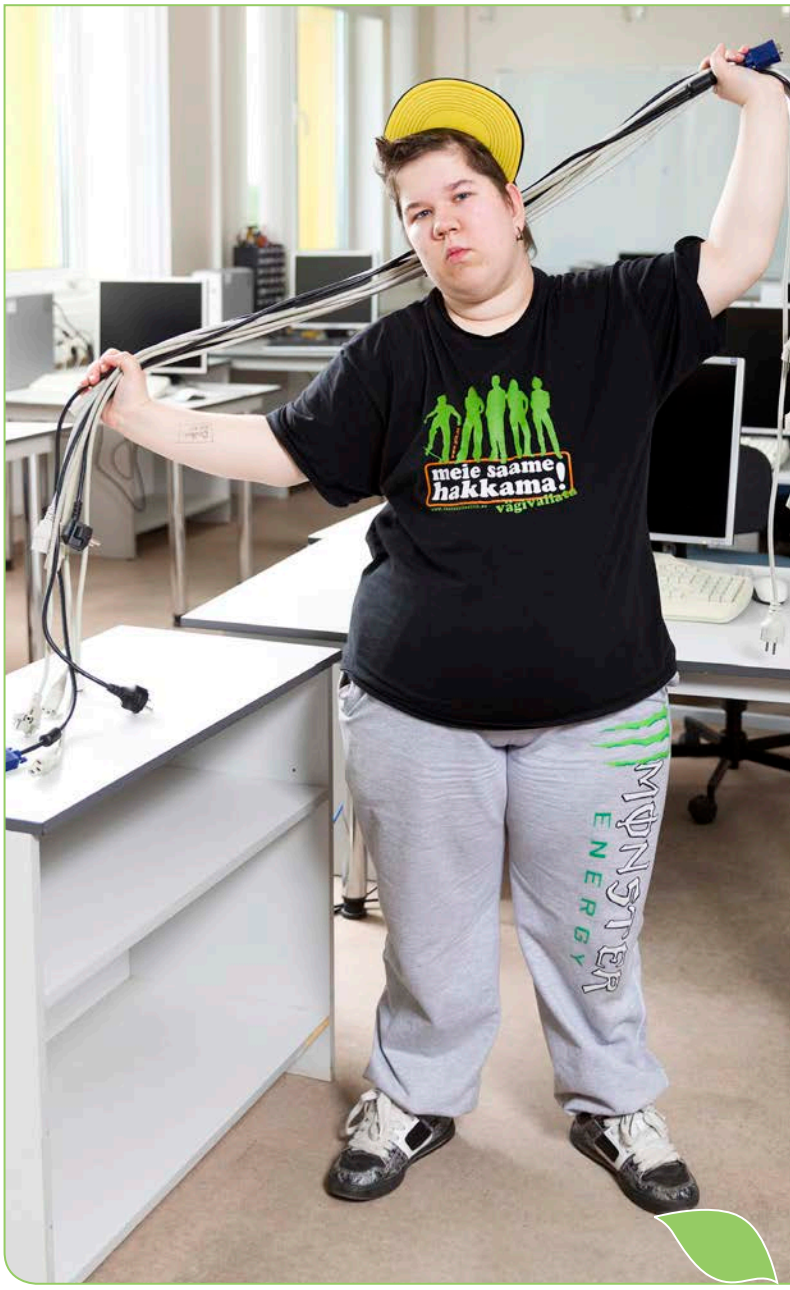
Sõpru on tal ka loomade seas – maal, venna pere ja vanaema juures, elavad tal kass Pahtel ja koer Donna. Kass sai oma nime omapärasel moel: nimelt ei tulnud vennal loomaarstil käies meelde nimi, mille vanaema kassile pani. Selle asemel meenus talle, et kui kass oli pisike, mängis ta köögiremondi ajal pahtlilabidaga. Nii seisabki kass lemmikloomaregistris nimega Pahtel.

Koer Donna on välimuselt nagu Saksa lambakoer, kuid veidi madalamat kasvu. Kui koer end tagajalgadele püsti ajab, on ta sama pikk kui Maarja. Iga kord, kui Maarja läheb maale, on rõõm kohtumise üle siiras ja mõlemapoolne.

Hiljuti käis Maarja maal oma parima sõbrannaga. Ta pildistas, kuidas sõbranna Donnaga mängib ja nii sündisid väga vahvad fotod!

Huvi fotograafia vastu tekkis Maajal kolm aastat tagasi, kui tema vend sai 25-aastaseks ning oli vaja, et keegi tema sünnipäevapeo fotodel jäädvustaks. Maarja sai sellega suurepäraselt hakkama. Peagi ostis ta oma sünnipäevaks saadud raha eest päris oma digifotoka, hiljuti aga peegelkaamera. Maarja püüab pildistada igal võimalusel, hiljem koostab neist albumeid.

Fotograafia alal on Maarja end ka koolitanud: 2013. a läbis ta Balti Filmi- ja Meediakooli Ristmeediakoolituse, mis kestis kuus nädalavahetust, ja sai vastava pädevuse.



## RÕÕMSALT EDASI

Praegu keskendub Maarja töötegemisele ja tema edasine karjäär sõltub tulevikust. Tore on, et Astangu Kutserehabilitatsiooni Keskus ootab oma õpilasi tagasi, kui need pole sobivat eriala leidnud.

Maarja soovitus elus hakkama saamiseks on lihtne: „Ole see, kes oled ja hoia kõrvale teiste eelarvamustest!“ Maarja selgitab: „Vahel inimesed tänaval vaatavad mind teistsuguse pilguga, et näe, inimene on üliuhkest kasvu – aga tegelikult nad ei näe ju mu sisse.“

Uute inimestega tutvudes räägib Maarja tavaliselt kohe oma diagnoosist, andes inimestele valiku, kas tahetakse edasi suhelda või ei taheta. Haigused ja puuded ju tekitavad inimestes ebamugavustunnet. Siiani on pole keegi Maarja kohta täpsemalt teada saades soovinud suhtlemist lõpetada. Pigem on tema aus suhtumine endasse ja oma diagnoosi inimestes tema vastu hoopis huvi äratanud. ■

Maarja Vetemaa Astangu kooli klassis.

Maarja kuldsete õite keskel.

Astangu füsioterapeut ja loovtantsuringi juhendaja Anneliis Jaanus.

# TANTSUPÄEV ASTANGUL

29. aprillil korraldas Astangu keskus esmakordselt tantsupäeva, mis tõi kokku tantsuhuvilisi tervelt viiest erivajadusega inimeste keskusest üle Eesti – Hiiumaalt, Raplast, Torilt ja Tallinnast.

TEKST: Janek Muru
FOTO: Janek Muru

Idee korraldada tantsupäeva sündis Eestis juba traditsiooniks saanud erivajadusega inimeste teatripäeva eeskujul. On ju eestlased tantsurahvas ja seda tiitlit tuleb hoida! Samuti on tähtis, et tantsuga tegelevad keskused omavahel suhtleksid ning üksteisele inspiratsiooni ja innustust annaksid.

Kaugematele külalistele lisaks astusid tantsuplatsile ka Kopli Noortekeskuse noored ning tantsimisega tegelevad Astangu töötajad.

Ürituse korraldaja, Astangu füsioterapeudi ja loovtantsuringi juhendaja Anneliis Jaanuse sõnul saigi üritus ellu kutsutud tantsu kui hea vaimse ja füüsilise toniseerija ülistamiseks.

## KUIDAS TULI MÕTE SEE ÜRITUS KORRALDADA?

Tantsupäev on igal aastal, aga selle tähistamiseks väga palju ei tehta. Tean, kui suured tantsusõbrad on erivajadusega inimesed, sest juhendan ise loovtantsu ringi Astangul. Alati, kui on võimalus mõneks etteasteks valmistuda ja selle nimel pingutada, löövad nende silmad särama! Just selle silmade sära pärast ongi see üritus ellu kutsutud.

## KUIDAS KORRALDAMINE SUJUS? KAS OLI KA MINGEID ÜLLATUSI?

Raskeim korraldamise juures on eeltöö, et kõik numbrid jooksma saada: kui palju ja millistest paikadest inimesi tuleb ning mida on neil vaja etteasteteks, kava kokkupanek ja kõigi soovidega arvestamine.

Üllatuseks võib pidada meedia huvi – TV3 käis meil külas ja tegi meist uudistesaatesse lõigu.

Kõige lõbusam osa korraldusliku poole pealt on üritus ise, kui see toimub ja toimib. Loomulikult oli peo tähtsaim ja toredaim osa tantsimine. Juhendajana sain ka ise laval koos oma õpilastega tantsida.

## ASTANGU TÖÖTAJAD TEGID OMA ETTEASTE VÄGEVA KOSTÜÜMIGA – KUST SÜNDIS SELLE MÕTE?

Mõlemad töötajate etteasted, nii must-valge ühiskostüümiga kui ka valgusefektiga etteaste olid tehtud Astangu töötajatel uusaastapeo jaoks, mille teemadeks olid „Must-Valge“ ja „Maagia“. Kuna etteasted olid tõesti väga erilised, siis palusin kolleegidel need ka meie tantsupäeva rikastamiseks uuesti välja otsida.

Must-valge kostüümi idee tuli Facebookis ringi liikuvast videost, kus kõik tantsijad on ühte mustvalgesse kostüümi riietatud. Meie kostüüm on valminud eritellimusena.

Valgusefektiga tantsu idee tuli soovist olla salapärane – tantsijad ilmuvad ja kaovad. Internet ja Youtube aitasid palju mõtteid koguda. Kõige suurem mure oli nende juhtmete muretsemine, need telliti Inglismaalt ja saabusid 2 päeva enne esmaesinemist. Nendega esinemine on muidugi teadus omaette, kuidas, kaks pulti käes, koordineerida kostüümi valgustamist õigel hetkel.

## KAS TANTSUPÄEVAST VÕIKS SAADA TRADITSIOON?

Astangu järgmisel aastal seda kindlasti ei korralda. Tantsupäev võiks toimuda nagu teatripäevgi – igal aastal uues kohas. Loodame, et keegi teine võtab selle töö enda kanda ja kutsub teised külla. Tantsupäeval arutledes jäi see veel lahtiseks, kas, kes ja kus seda teeb. ■

Astangu töötajate efektne etteaste.

EIT Tugiliisu noored tantsivad Härjatantsu.

Astangu kooli noored.

Auhinnad valmistati Astangu tublide õpilaste poolt.

Panevežyse Noorte Päevakeskuse kuraator Inga Cemeriene.

# SINGELIGA KÜLAS PANEVEŽYSE NOORTE PÄEVAKESKUSEL

Viljandi Noorte päevakeskuse Singel toredad noored tegid mitu kuud proove, et osaleda oma lühinäidendiga „Valge maski taga" Panevežyse Rahvusvahelisel erivajadustega inimeste teatrifestivalil. Tähtsa sündmuse kajastamiseks kutsuti kaasa ka Vaimupuu.

TEKST: Vaimupuu
FOTOD: Vaimupuu

20.-23. maini toimunud Panevežyse Rahvusvahelise teatrifestivali korraldas Panevežyse Noorte Päevakeskus, kes on seda teinud juba aastast 1996. Idee saadi üht Taani erivajadustega inimeste teatrifestivali külastades. Nüüdseks on Panevežyse teatrifestivalist kujunenud kaunis traditsioon.

Singel on vahva noorte päevakeskus, mis pakub erivajadustega inimestele erinevaid kunstilisi tegevusi käsitööst kuni muusika ja teatrini. Koostöö Panevežyse Noorte Päevakeskuse ja Singeli vahel sai alguse kolme aasta eest, kui Viljandis toimus erivajadustega inimeste teatrifestival ning keskuse tegevusjuht Linda Luhse leedukatega ühendust võttis. Nüüdseks on kahe keskuse vahel arenenud sügavad sõprussidemed ja pidev koostöö nii teatritegevuses kui ka teistes valdkondades.

Panevežyse Noorte Päevakeskus asub kaunis linnajaos jõe kaldal. Hoonet jagatakse erivajadustega inimeste kutsekooliga, mis on sarnane Astangu Kutserehabilitatsiooni Keskusega.

Päevakeskuses saavad erivajadusega inimesed veeta mõnusalt aega ja tegeleda erinevate arendavate harrastustega. Keskuses on saal, kus saab harjutada näidendeid, laulda ja tantsida. Lisaks on olemas arvutiklass, kus juhendaja käe all valmis hiljuti koduvideo teemal „Rõõm". Päevakeskuses on olemas erinevad teraapia- ja käsitööruumid, nende seas isegi keraamikatöökoda! Noorte looming oli riiulitel väljas ning tõestas, et kui noortele anda võimalus, suudavad nad luua väga kaunist ja originaalset käsitööd. Panevežise noorte päevakeskuses tegutseb oma tantsurühm ja reisiklubi 18-31aastastele noortele. Üks viimaseid reise viis noored Itaalia pealinna Rooma. Fotod reisist olid üles seatud fuajeesse. Päevakeskuse õuel on oma spordiplats, kus saab pallimänge mängida ja sportida.

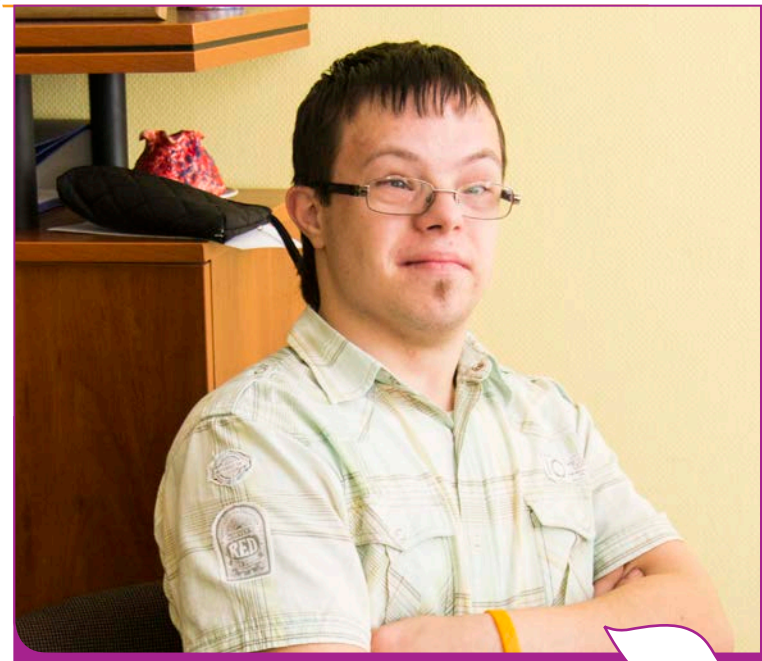
Päevakeskuse juhataja ja teatrifestivali kuraator Inga Cemeriene ütles, et teatrikunstiga tegeleb Leedus päris palju erivajadustega inimeste ühinguid. Festivalil aga astuvad üles vaid vähesed, sest aega ei jätkuks – ühe päeva jooksul poleks võimalik kõigil soovijatel oma lühinäidendiga esineda. Et võimalikult paljudel keskustel oleks siiski võimalik oma etendustega festivalile jõuda, vahelduvad kollektiivid igal aastal. Näiteks järgmisel aastal oodatakse esinema neid, kel tänavune festival vahele jäi.

Meeldiva üllatusena ilmnes, et Panevežyse Noorte Päevakeskusel on ka oma ajaleht! Otsustasime alustada koostööd – hakkame edaspidi vastastikku jagama olulisemat informatsiooni vaimupuudega inimeste ürituste ja huvitavate tegevuste kohta.

Täname Panevežyse Noorte Päevakeskust sooja ja südamliku vastuvõtu eest!

Keskuse noored.

Vaimupuule tutvustati arendavaid mänguasju.



Noor Stasys Žilys on Panevežise Noorte Päevakeskuse alaline külastaja ja tunneb siinsest tegevusest siirast rõõmu. Seekordsel teatrifestivalil istus noormees saalis publiku poolel, kuid tal on suur soov võtta osa näiteringist ja olla juba tuleval aastal näitleja rollis. Stasys tahab kindlasti näha nii Viljandit kui Tartut ja osaleda siinsetel üritustel.

Solveiga, tubli ja täpne giid, tutvustas meile maja.

Viljandi Singeli näitetrupp.

# RAHVUSVAHELINE ERIVAJADUSTEGA INIMESTE TEATRIFESTIVAL LEEDUS

TEKST: Vaimupuu
FOTOD: Vaimupuu

21. mail toimus kaunis Leedu linnas Panevežises, Menase teatris, rahvusvaheline erivajadustega inimeste teatrifestival.

Tänavu osales festivalil kaheksa kollektiivi. Kuus truppi olid Leedust ja kaks välismaalt, neist üks Viljandi Singeli keskuse trupp. Teine välistruppidest oli rahvusvaheline, selle koosseisus olid rootslased, britid, sakslased, hollandlased ja leedulased. See koostööprojekt on Euroopa Liidu poolt rahastatud programm, mis tegeleb elukestva õppega ning kannab nime ELLA. Projekt on tähtajaline ja lõppeb kahjuks juba 2016. aastal.

ELLA etendus oli igas mõttes üks vahvamaid: osalejad (vaimupuudega noored saatjatega) saabusid festivalile erinevatest riikidest ja said teha proove vaid päev varem ning ainult mõned tunnid! Tulemus aga oli vaimustav!

Üheksast etendusest kaheksas väljendasid näitlejad end pantomiimi ja muusika kaudu. Ainsana kasutas sõnakunsti abi Biržai näitetrupp. Nende etendus „Siesa“ viis vaataja nii Egiptusse kui Hispaaniasse.

Eestit esindas Viljandi Noorte Päevakeskuse Singel trupiga lühinäidendis „Valge maski taga“. Näidend koosnes mitmest erinevast realistlikust episoodist ja pälvis publiku tormilise aplausi.

Panevežyse Noorte Päevakeskus tuli välja kahe etendusega: „Teekond“ kajastas tänapäeva noorte elu, ja „Öö muuseumis“, kus osatäitjad olid personali hulgast. Selles etenduses elavnesid muuseumi maalid ning neil kujutatud inimesed tulid pärismaailma.

Panevežyse erivajadustega inimeste teatrifestival lõppes kõikide truppide tunnustamisega. Kohti ei jagatud – kiita said kõik. Pärast seda toimus Leedu rahvuslik õhtu piduliku õhtusöögi, ansambli ja tantsuga restoranis Gazelle.

Teatrifestivali korraldaja Inga Cemeriene sõnul läks festival väga hästi korda, eriti hea meel oli tal näha esinemas erinevaid truppe ja rahvusvahelist koostööd.

Soovime Panevežyse Noorte Päevakeskusele edu edaspidiste teatrifestivalide korraldamisel! ■

## KOKKUVÕTE

Viljandi Singeli noored käisid esinemas Leedus rahvusvahelisel teatrifestivalil. Vaimupuudega noored mitmelt maalt etendasid seal põnevaid näidendeid.

Viljandi Noorte Päevakeskuse Singel trupiga lühinäidendis „Valge maski taga".

„Öö muuseumis".

Kui oled rahaasjadega jännis, pöördu tasuta võlanõustaja poole!

# LAENAMISEL TULEB OLLA ÜLIMALT ETTEVAATLIK!

Võlanõustamine on sotsiaalteenus, mille eesmärk on parandada rahalistesse raskustesse sattunud inimese või pere toimetulekuvõimet. Rahalist abi võlanõustaja juurest ei saa.

Võlanõustaja poole tasub pöörduda, kui ollakse hädas üürivõla, eluasemelaenu, muu pangalaenu, kiirlaenu, telefonivõla, liisingu, järelmaksu, trahvi, maksuvõla, viiviste, elatisraha võla, õppelaenu, käenduse või muude taoliste probleemidega.

TEKST: Maarika Pähklemäe
FOTOD: erakogu

Tänapäeva puudega inimene on üldjuhul sama aktiivne moodsate kaupade ja teenuste tarbija nagu kõik teised inimesed.

Vaatamata sellele, et erinevad laenupakkumised ja järelmaksuvõimalused ahvatlevad, tuleks nende suhtes süda külmaks teha – iga laen või käendus on kohustus, mis võib elu väga keeruliseks muuta.

## MIS TEEB KIIRLAENUD OHTLIKUKS?

**I Tüüplepingutingimustesse peidetud lõksud**

Kiirlaenulepingud sisaldavad üldjuhul tüüplepingutingimusi, mis tähendab seda, et lepingu kõik tingimused on ettemääratud laenuandja poolt ning need võivad olla laenuvõtjale ebamõistlikult koormavad või kahjulikud. Kohtuvaidluses on võimalik vaidlustada ebamõistlikult kahjustavaid tüüptingimusi, näiteks ebamõistlikult suured leppetrahvid ja viivise määrad, käendustega seotud nüansid jne.

Kohtuvaidlustes tuleb laenuvõtjal endal taotleda leppetrahvide ja viiviste määra vähendamist või mittekohaldamist. Kohtuvaidlused on tavalisele tarbijale keerulised, kuna tavaliselt puuduvad tal juriidilised eriteadmised ja kohtus vaidlemise kogemus.

**II Emotsionaalne pankrotilõks**

Kiirlaenud võimaldavad emotsioonidest „pimestatud" tarbijal kohest ostu vormistamist ka siis, kui rahakotis või pangakontol ei ole ühtegi senti.

Laenudega moodne ostuhullus lõpeb paljudel juhtudel füüsilise isiku pankrotiga. Kiirlaenud on üldjuhul väga kulukad, mis tähendab seda, et lisaks põhilaenu tagasimaksmisega tuleb üldjuhul tasuda kõrgemat intressi, viivist, leppetrahve jne.

Kuigi seadusandlus ei luba lepingulistes suhetes vastastikust usaldussuhet kuritarvitada ega ka halvas usus käituda, näitab praktika, et lepingu sõlmimise head tava rikutakse pidevalt.

Et mitte sattuda emotsionaalsesse pankrotilõksu, tuleb enne tehingu sõlmimist lihtsalt aeg maha võtta. Näiteks mine laenuvõtja juurest või kauplusest võimalikult kaugele ära ning mõtle veelkord hoolikalt järele, kas sul on ikka seda asja või teenust või laenu vaja.

Laenupakkujaga ja müüjaga suhtlemisel tuleb ka seda meeles pidada, et nad naeratavad sulle peamiselt sellepärast, et sa neilt kaupa ostaksid, mitte aga sellepärast, et nad sinust tegelikult hoolivad. Tehingu sõlmimine tähendab ka seda, et see kellega sa sõlmid tehingu võib sind tehingu mittenõuetekohase täitmiste tõttu kaevata kohtusse ning lasta arestida sinu sissetulekud ja pensioni.

**III „Sõpruse" lõks**

Kriisipraktika juhtumid näitavad ka seda, et suur osa kiirlaenuga seotud tehingutest on nn „sõprade" huvides tehtud tehingud, kus kaupu, teenuseid või laenu ei kasuta laenuvõtja ise, vaid teised isikud.

Näiteks on praegu kohtus menetlemisel juhtum, kus puudega inimene sai suure päranduse. Kohe ilmus välja pahatahtlik „sõber", võlanõustaja, kes palus puudega isikul kinkida pärandirahadest endale auto, mobiiltelefone, pesumasina ja muud tehnikat. Heausklik inimene tegigi seda. Lõpuks sai pärandiraha otsa ning inimesel polnud võimalik enam endale isegi süüa ja ravimeid osta. Ta hakkas abi otsima, et võlanõustaja talle tema raha tagasi maksaks. See vaidlus pole aastaid veel lahendust leidnud, kuna ühtki kirjalikku lepingut pärandisaaja ja nõustaja vahel polnud tehtud. ■

Enne, kui otsustad sõlmida kõikidele riskidele vaatamata kiirlaenulepingu või kiirostu, esita endale järgmised küsimused:

1. Kas mul on vaja seda asja või teenust kohe nüüd ja praegu?
2. Kas mul on raha selle asja või teenuse ostmiseks?
3. Kas ma tulin ise selle ostu mõtte peale?
4. Kas ma ikka tahan, et minu asemel hakkab seda teenust või kaupa kasutama keegi teine?
5. Kas minu tuttav või sõber või võõras tahab, et ma sõlmiksin tema asemel lepingu?
6. Kas minu sissetulekutest piisab nii laenumaksete tasumiseks kui ka söögi ja elamiskulude katmiseks?

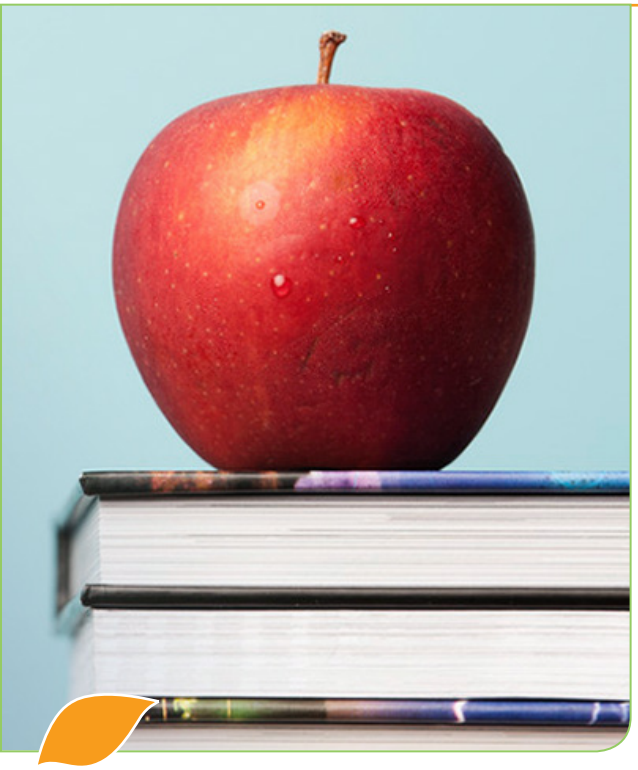
Juhul, kui vastad „ei" rohkem kui ühele küsimusele, tuleks sellisest tehingu sõlmimisest hoiduda.

## KOKKUVÕTE

Kiirlaenud on kulukad ja mõjutatud hetkeemotsioonidest.

Enne laenu või ostutehingu vormistamist võta aeg maha. Homme mõtled ja tunned juba midagi muud.

Kui oled sõlminud üle jõu käivaid laenu- või järelmaksulepinguid, kasuta tasuta kriisiabi ja nõustamisabi teenuseid.



# EESTI PUUETEGA INIMESTE KODA: ERAKOOLIDE TEGEVUSTOETUSE MAKSMISE LÕPETAMINE SEAB TERAVALT OHTU PUUETEGA LASTE HARIDUSE KÄTTESAADAVUSE.

TEKST: Eesti Puuetega Inimeste Koja pressiteade 8.5.2015
FOTO: erakogu

Riigikogu sotsiaalkomisjonis oli 14. mail 2013 Eesti Puuetega Inimeste Koda (edaspidi EPIKoda) on mures meediasse jõudnud informatsiooni pärast, mille kohaselt Haridus- ja teaduministeeriumi kaalub uuest aastast lõpetada erakoolidele tegevustoetuse maksmise. Eestis tegutseb 49 erakooli ligi 8000 õpilasega, neist koolidest paljud on spetsialiseerunud erivajadustega ja puuetega lastele hariduse andmisele. Planeeritavad muudatused riiklikus rahastusest seavad aga tõsiselt ohtu puuetega laste kvaliteetse hariduse kättesaadavuse ning kaasava hariduse põhimõtete täitmise.

„Kuigi Vabariigi peaminister on öelnud, et riik peab omalt poolt andma inimestele tunde, et iga inimene on oluline, kedagi ei jäeta maha, siis uudis erakoolide tuleviku rahastust puudutavates plaanides selles osas kindlustunnet ei tekita," ütleb EPIKoja tegevjuht Anneli Habicht. „Tänaseks ei ole Eesti riik ega kohalikud omavalitsused suutnud üles ehitada erivajadustega laste vajadustele vastavat haridussüsteemi. Mure laste tuleviku pärast on sundinud puuetega laste vanemaid, puuetega lastest hoolivaid õpetajaid ja teisi motiveeritud kodanikuühiskonna esindajaid oma initsiatiivil asutama koole, mis seda tühimikku täidavad," toob Habicht välja. Ta lisab: „Kindlasti ei saa nõustuda ministri väljaütlemisega, et Eesti on erakoolide rahastamise osas ülemäära helde, sest tegelikkuses vaevlevad suurem osa väiksemaid erakoole rahalistes raskustes ning nende koolide pidamine on pigem sotsiaalne ettevõtmine kui äritegevuse vorm. Tegevustoetus on koolide elulise tähtsustega, selle kaotamine tähendaks paljudele koolide lihtsalt uste sulgemist ning kannatajateks jääksid siinjuures lapsed."

„On eksitav mõelda, et erakoolide näol on tegemist eliitkoolidega, näiteks erivajadustega lastele suunatud erakoolides õpivad täiesti tavaliste perekondade lapsed, kelle valik on tingitud vajadusest, mitte elitaarsuse taotlusest. Lahendus, et puuduolev raha tuleks leida õppemaksu suurendamisest, ei ole puuetega lapsi kasvatavatele peredele kindlasti jõukohane," on Habicht veendunud. „Tasuks välja tuua ka fakt, et tänaseni on puudega lapse toetus püsinud samas vääringus, kui see 2006. aastal kehtestati," märgib Habicht.

„Erakoolid on olulisel määral panustanud Eesti haridussüsteemi, pakkunud alternatiivsemat lähenemist pedagoogikale ning toetanud seeläbi erivajaduste ja puuetega laste hariduse omandamist ning kaasatust ühiskonda," on Habicht veendunud. ■

## KOKKUVÕTE

Riik tahab lõpetada erakoolide toetamise. See tähendab, et paljud erivajadustega laste koolid ei saaks enam tegutseda. EPIKoda loodab, et erakoole rahastatakse ka edaspidi, et ka puuetega lastel oleks võimalik koolis käia.

# IGAÜHEL ON ÕIGUS VÕTTA RISKE JA EKSIDA

TEKST: Kärt Muller, õiguskantsleri osakonnajuhataja-nõunik
FOTOD: Kalev Lilleorg

Otsustamise oskus on inimestel erinev. Samuti võib üks inimene mõnes küsimuses osata otsustada, teises aga mitte. Iga inimese otsus pole alati mõistlik. Ka ei pruugi inimene iga kord otsustada nii, et see oleks tema parimates huvides. Keegi meist pole igal alal piisavalt tark langetamaks iseseisvalt parimaid otsuseid. Nii küsime nõu, kuidas hoolitseda oma toalillede eest.

Samuti palume abi rahaasjade korraldamisel. Palume soovitada, millist telefoni või ravimit osta või kas hammast ravida või välja tõmmata.

Kui puudeta inimene nõuannet kuulda ei võta, siis tema tahet ja eelistusi austatakse. Keegi ei hakka otsustama tema eest, kui otsus on rumal ja talle kahjulik. Miks peaks see siis puudega inimese puhul teisiti olema? Miks teised inimesed (eestkostjad) võivad otsustada puuetega inimeste eest, mis on nende parimates huvides? Seda enam, et oluliste otsuste korral küsivad eestkostjadki asjatundjatelt nõu. Miks siis ei võiks puuetega inimesed ise nõu küsida? Miks peavad puuetega inimesed neid puudutavate otsuste puhul eestkostjatest sõltuma? Miks ei või puudega inimene teha vigu ja ise nende eest vastutada?

**ÜRO puuetega inimeste õiguste konventsioon ütleb, et igaühel meist on õigus võtta riske ja eksida. Oluline on see, mida inimene ise tahab ja eelistab.** Kas see tema parimates huvides on, ei mängi rolli. Peamine on, et puudega inimene ise saaks otsustada oma elu üle. Otsustamiseks tuleb puudega inimesele anda abi. Abi viis ja ulatus peab sõltuma konkreetse puudega inimese vajadustest. Abiandja peab austama puudega inimese tahet, õigusi ja eelistusi. Ta ei või puudega inimest ära kasutada. Riik peab selle eest hea seisma, et puudega inimesi ei kuritarvitataks.

**Eesti riik on leidnud, et puudega inimese eest võivad otsustada teised inimesed (eestkostjad) ja sellepärast Eestis ÜRO konventsioon teovõime/eestkoste küsimuses ei kehti.** Arvatavasti hakkavad teised riigid seepärast Eestile etteheiteid tegema. Võimalik, et selle tagajärjel on Eesti nõus eestkoste korraldust muutma. Millal see kõik juhtub, ei oska ennustada. ■

Hea lugeja! Mida arvad Sina?

Kas vaimupuudega inimesed peaksid saama ise oma elu üle otsustada, kui neil on võimalik saada vajadusel nõu ja abi?

Kirjuta meile toimetus@vaimupuu.ee.

Sinilille märkide valmistamisse andis panuse ka Uuemõisa Kodu.

# 75 000 SINILILLE märki andsid tööd erivajadusega inimestele üle Eesti

Tänavu toimus juba teist aastat Eesti Vigastatud Võitlejate Ühingu ja Naiskodukaitse eestvedamisel heategevuskampaania "Anname au!", mis kutsus üles ostma ja kandma sinilille rinnamärki kaitseväe ja kaitseliidu veteranide ning nende lähedaste toetuseks.

TEKST: AS Hoolekandeteenused
FOTO: AS Hoolekandeteenused

Iga vilditud märk on unikaalne käsitöö, mida meisterdasid SA Hea Hoog vahendusel suure hoole ja pühendumisega vaimsete ja psüühiliste erivajadustega inimesed üle Eesti. Selle projekti kaudu said mööduvad aastal tööd üle saja ja tänavu tervelt 120 erivajadusega inimest.

Hea Hoog on 2010. aastal AS Hoolekandeteenused poolt loodud sihtasutus, mille ülesandeks on erivajadustega inimestele töö leidmine, tööandjatele töö vahendamine, tellimuste ja hangete täitmine ning valmistatud käsitööesemete turustamine.
SA Hea Hoog majandusaasta aruandest selgub, et erivajadusega inimeste tööhõive arendamisse panustatud töö toob aasta-aastalt järjest paremaid tulemusi. Kokku töötas 2014. aastal SA Hea Hoog toel ligi 560 psüühilise erivajadusega inimest. Keskmiselt teenis iga inimene aastas veidi enam kui 200 eurot, kuid tublimate töötajate kuupalk küündis kuni 500 euroni.
Erivajadusega inimeste võimetele ja oskustele vastavat tööd pakkusid kümned ettevõtted ja eraisikud. Puhastusteenindus, territooriumi hooldus, katuse kinnitusdetailide pakendamine, paberkottide valmistamine, jõulukaartide meisterdamine on vaid osa tööde nimekirjast, mida AS Hoolekandeteenused kodudes elavad erivajadusega inimesed tegid. Järgmistel aastatel on sihtasutusel kavas leida senisest veelgi enam ettevõtteid, kes oleks valmis psüühilise erivajadusega inimesi tööle võtma ja koostööpartnereid, kes telliks erinevaid tooteid või teenuseid, nt pakendamis- ja sorteerimistöid. Töövõimaluste suurendamiseks plaanitakse luua üle Eesti kaitstud töö keskuste võrgustiku, kus paljud psüühilise erivajadusega inimesed saavad tööks vajalikud oskused, teadmised ja harjumuse ning järk-järgult valmisoleku liikuda edasi avatud tööturule.

# INDIA KULTUURI-PÄEV RAPLAS

Vaimupuu eestvõttel oli 8. aprillil Raplas, Vahtra tugikeskuses, külas lauljatar Airi Vipulkumar Kansar koos oma väikese pojakesega. Olime tema külaskäiku oodanud põnevusega.

TEKST: Vahtra tugikeskus
FOTOD: Vaimupuu ja Tiina Azojan

Airil olid seljas India riided ning ta tutvustas meile Indiat, sealset kultuuri ja kombeid. Saime teada, et Airi on India vastu hakanud huvi tundma juba aastaid tagasi ja on seal mitmeid kordi reisil käinud. Kuulsime, kuidas Airi tutvus oma praeguse abikaasa Vipuliga ja missuguste rituaalide saatel toimusid nende pulmad.

Saime maitsta India toite. Airi jagas lahkelt selgitusi sellest, mida ja kuidas Indias süüakse. Põnev oli teada saada, et palju toite süüakse kätega! Oma külaskäigu lõpetuseks laulis Airi kitarri saatel kolm laulu. Seejärel oli soovijatel võimalus küsida Airilt autogrammi ning lasta end temaga koos pildistada.

### VAHTRA RAHVAS PANI KIRJA OMA ELAMUSED SELLEST PÄEVAST.

RENEE: „Airi tuli koos lapsega ja Janekiga külla. Ta laulis oma laule. Kes tahtis, sai Airilt autogrammi. Sõime India sööke ja oli hea olla. Varsti hakkas Airi koju sõitma. Oli väga tore päev.“
Madis: „Meil käis külas Airi. Ta rääkis Indiast. Sõime läätse suppi, kala ja kana India moodi. Oli tore.“

ELE: „Oli külas Airi, kantrilaulja. Laulis kitarri saatel. Oli mõnus muusika. Airi oli tore, silmad särasid ja oli rõõmus. Rääkis India jutte. Istusin tema kõrval. Laps oli õnnelik. Sain maitsta India suppi ja õhukest leiba. Kana ja kala. See oli hea. Janek Muru, suured tänud! Sõbrad tänavad Sind! Mina olin õnnelik!“

TIIT: „Meil käis külas Airi, laulja. Ta rääkis Indiast ja oma abiellumisest. Indias annavad kõik lehmadele süüa. Airi mängis kitarri ja laulis laule. Sõime India toite.“

MARI: „Airi laulis kitarriga laule. Ilus kleit oli seljas. Laps oli kaasas. Sõime head toitu. Oli tore.“
Pille: „Airi tuli kell 11. Ta rääkis oma elust Indias. Airil oli laps kaasas. Tema nimi on Aarian. Airi tõi kaasa India sööki. Lõpuks ta laulis kitarriga. Ma sain temaga koos pilti teha. Airi oli nii kaunis oma kleidiga. Tore, super päev oli!“ Jah, tõesti oli super tore päev!

Vahtra tugikeskuse pere on väga tänulik Janek Murule ja ajakirjale Vaimupuu, et meile tuli koju kätte selline suurepärane elamuste päev!
Aitäh! ■

Põnevil publik.

Vürtsikad ja põnevad India road.

Sõbralik vestlusring.

Täitus Renee unistus - saada Airilt autogramm!

Vahtra tugikeskuse noored kinkisid Airile omavalmistatud küünla.

# TÖÖVÕIME HINDAMISE METOODIKA LÄBIS TESTIMISE

Vähenenud töövõimega isikute hindamise metoodika testimise tulemused kinnitasid valitud lähenemisviisi toimivust ning andsid juhtnööre hindamise paremaks elluviimiseks.

TEKST: Alo Raun, Sotsiaalministeerium

Järgmisel aastal algav töövõimereform tähendab üleminekut töövõimetuse hindamiselt töövõime hindamisele koos mitmete uute teenustega. Saamaks teada, kas uus hindamismetoodika toimib ning on praktikas elluviidav, testis ministeerium seda koostöös töötukassa, sotsiaalkindlustusameti ja Astangu Kutserehabilitatsiooni Keskusega 275 töövõimekaoga inimese osalusel.

Täna töövõimereformi juhtrühmale esitletud testist selgus, et uue metoodika põhimõtted töötavad, kuid enne kasutuselevõttu on vaja teha metoodikas ja selle juhendites veel mõningaid täpsustusi ja parandusi. Ministeerium küsis testitutelt põhjalikku tagasisidet ning analüüsib seda koos metoodika autorite, töötukassa ja sihtrühmade esindajatega.

Töövõime hindamise metoodika on valminud tunnustatud rahvusvahelisi standardeid järgides Eesti töötervishoiuarstide eestvedamisel. Test kinnitas, et metoodika võimaldab hinnata eesmärgipäraselt inimeste terviseseisundist tulenevat võimekust ja takistusi töötamisel.

Rakendamise juures uuriti, kui hästi on sõnastatud asjasse puutuvad dokumendid ning toimib hindamisprotsess, näiteks infovahetus asutuste ja andmebaaside vahel. Siinjuures vaadeldi kahe ankeedi toimivust, millest ühe täidab töötukassa klient ja teise töövõimet hindav arst.

„Nagu ikka uue asja puhul, ilmnes ka siin, et ankeedi küsimused ei olnud alati üheselt mõistetavad ning vastused ei kirjeldanud seda infot, mida oodati," kommenteeris tervise- ja tööminister Rannar Vassiljev testi tulemusi.

„Samuti selgus, et töövõimet hindavad arstid vajavad põhjalikumat koolitust, ning saime kasulikke ideid juhendite arusaadavamaks muutmiseks." Ministri sõnul on plaanis viia vastavad koolitused läbi järgmisel aastal tuginedes muuhulgas testi kogemusele.

Töövõime hindamises on vaja kasutada ka tervise infosüsteemi andmeid. Nimelt, kui ülal mainitud arst koostab töötukassa jaoks eksperthinnangut, ei piirdu ta üksnes sellega, mida inimene ise enda kohta ankeedis kirjutas, vaid võrdleb seda terviseseisundi kirjeldusega, mille on tema isiklik eri- või perearst tervise infosüsteemi lisanud.

Testist ilmnes, et kohati on taoline info puudulik või raskesti kasutatav. Tervise infosüsteemist saadavate andmete kvaliteedi parandamiseks suhtleb ministeerium haiglate ja perearstidega, toeks terviseameti tehtav järelevalve ning tehnilised arendused.

Töövõimereformi juhtrühm võttis testi tulemused teadmiseks, edasi arutab ministeerium tulemusi peamiste reformi sihtrühmadega. Juba sel reedel peetakse nõu vähenenud töövõimega inimeste esindusorganisatsioonidega ning plaanis on jätkata dialoogi ka edaspidi. Metoodika rakendusliku poole parandamisel toetutakse ka enam kui sajalt testis osalenud töövõimekaoga inimeselt saadud väärtuslikule tagasisidele.

„Soov on muuta küsimustikud selliseks, et keegi taotlejatest ei jääks hindamata seetõttu, et ta ei saanud ankeedi sõnastusest aru," selgitas sotsiaalkaitseminister Margus Tsahkna. Tema sõnul aitab taolist riski maandada ka asjaolu, et ankeeti on võimalik täita üheskoos töötukassa juhtumikorraldajaga, kes on läbinud vastava koolituse.

Töövõimereform rakendub järk-järgult aastatel 2016-2022. Kõigepealt ehk järgmise aasta 1. jaanuarist hakkavad praegused töövõimekaoga inimesed saama soovi korral uusi teenuseid, mis aitavad neil elus paremini toime tulla ja tööd leida.

Algselt pidi samaaegselt käivituma eelmainitud metoodikale tuginev uutmoodi hindamine koos töövõimetoetuse maksmise ja aktiivsusnõuetega, kuid lähtudes mai alguses värskete ministrite tehtud ettepanekutest on plaanis lükata uue metoodika alusel hindamine ja uue toetuse maksmine pool aastat edasi ehk alustada 1. juulist 2016. ■

# TERVISLIK JA TOITEV KEVADINE OMLETT

TEKST: Toivo Niiberg
FOTOD: Vaimupuu

*VAJA LÄHEB:*

*ÜKS SUUR PEOTÄIS MINGI SÖÖDAVAT NOORT TAIME (KÕRVENÕGES, NAAT, PIIMANÕGES, KORTSLEHT VMT).*

*2 KANAMUNA*

*1-2 SPL KOHVIKOORT*

*NOAOTSATÄIS SOOLA*

*½ TL MAITSEAINESEGU (HAKKLIHA-, PITSA-, KANA- VÕI LIHA ÜLDMAITSEAINESEGU)*

*1 SPL RASVAINET (VÕI, ÕLI, SEARASV, MARGARIIN)*

*PAAR SINGIVIILU (SOOVI KORRAL)*

Taimi ära korja sõidutee ega prügipaneku kohtade lähedalt.
Ära korja taimi, mida sa ei tunne!

1. **Harilik kõrvenõges.** Sisaldab rohkesti vitamiine ja mineraalaineid. Toiteväärtus 2-3 korda suurem kui kartulil.

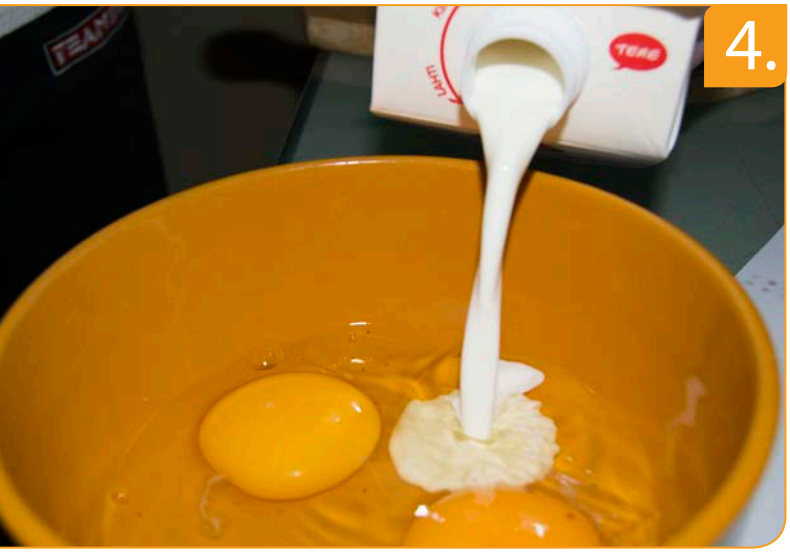
2. **Harilik kortsleht.** Sisaldab palju vitamiine ja vajalikke mineraalaineid. Rahustav, põletikke ja reumaatilisi haigusi raviv, röga lahtistav.

3. **Harilik piimanõges.** Lehtedes leidub suhteliselt palju vitamiini A ja vitamiini C. Puhastab verd ja lümfi. Soodustab head und.

*VALMISTAMINE (10-15 MINUTIT):*

2. Loputa taimed kergelt üle ja nõruta liigne vesi.

3. Haki taimed peeneks.




4. Võta väike kauss. Löö noaseljaga munad katki ja vala sisu kaussi. Lisa kohvikoor, sool ja maitseaine segu. Klopi segu kahvliga korralikult läbi (1-2 minutit).

5. Aseta pann keskmisele kuumusele. Lisa rasvaine ja/või ribadeks lõigatud singiviilud.

6. Prae sinki umbes minut ja lisa peeneks hakitud taimed. Kuumuta pidevalt segades, kuni taimed vajuvad kokku.

7. Nüüd vala peale munamass ja liiguta panni, et munamass valguks ühtlaselt laiali.

7. Tõsta omlett taldrikule. Soovi korral võta juurde salatit, marineeritud kurki või värsket tomatit.

Head isu! Kõht täis lõunani!

## Ajakiri Vaimupuu korraldab vaimupuudega inimestele fotokonkursi

vaimupuu

# „SÕPRUS“

Ootame fotosid, millel kujutatud **tegelane, tegevuspaik** või **olukord väljendab sõprust ja sõbralikkust**. Samuti võib sõprust märkida **pildiallkiri**.
**Hinnatakse eelkõige loovust ja vaimukust**, väljendusrikkust ja emotsionaalsust, kunstilist ja tehnilist taset. Esitada võib nii mustvalgeid kui värvifotosid.
Soovime saada pilte, mis näitavad rõõmsaid ja rõõmustavaid tegelasi ja/või seda, millest nende sõprus sündinud on. Seeläbi on konkursi kaudsem eesmärk leida ja luua positiivsust nii vaimupuudega inimeste endi kui ka laiema avalikkuse seas.
Foto tegemisel (lavastamine, idee väljamõtlemine jne) võib kasutada teiste abi, ent **pildistama peab vaimupuudega inimene**.

***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 2015.a***
*Lisaküsimusi võib saata e-posti aadressil **toimetus@vaimupuu.ee**.*
*Fotole lisaks on vaja märkida:*

- *foto pealkiri*
- *organisatsiooni nimi*
- *autori nimi ja vanus*

HASARTMÄNGUMAKSU NÕUKOGU

**Õnnestunumad fotod avaldatakse ajakirjas Vaimupuu ning parimad neist 2016. aasta Vaimupuu kalendris.**

Foto: Maarja Vetemaa