



Vahtra Tantsud
Tähtedega 2015
Lk 4-5

Säästva tarbimise koolitus
Lk 7-6

Koolitusel osalejate muljed
Lk 8-9

Kohvik Sild - stardipakk
töö leidmisel
Lk 12-14

Kingituste päev Kadaka
põhikoolis
Lk 14

Vahtrakad sõpradega
Pariisis
Lk 16-17

Kööginurk:
Toitev kruubipuder
Lk 19-20

Kaanelugu Lk 2:

MARKO
OJAMETS

vaimupuu

sept-okt 2015

Nr 30/ 2015



SISUKORD

1	▶▶	JUHTKIRI: Janek Muru
2-3	▶▶	MEIE INIMESED: Marko Ojamets
4-5	▶▶	SÜNDMUS: Vahtra Tantsud Tähtedega 2015
6-5	▶▶	SÜNDMUS: Säästva tarbimise Koolitus
8-9	▶▶	MULJED: koolitusel osalejate muljed
10	▶▶	ÜLESKUTSE: Sotsiaalministeerium kutsub värbama vähenenud töövõimega inimesi
11	▶▶	REKLAAM: Eesti Puuetega Inimeste Koja rahvusvahelisele puuetega inimeste päevale pühendatud aastakonverents 2015
12-13	▶▶	TULEMAS: Kohvik "Sild"
14	▶▶	SÜNDMUS: Kingituste päev Kadaka põhikoolis
13	▶▶	RAAMAT: "Pimedusest välja"
16-17	▶▶	SÜNDMUS: Vahtrakad sõpradega pariisis
18	▶▶	TARKUSETERAD: Kuidas õigesti rääkida, et teised sinust aru saaksid?
19-20	▶▶	KÖÖGINURK: Toitev kruubipuder

TOIMETUS

JANEK MURU
peatoimetaja
janek@vaimupuu.ee

KERTTU RAKKE
keeletoimetaja

MARGUS ENNO
tegevtoimetaja

MERIKE RAMOT
Haldus/arendus

TOIVO NIIBERG
Kööginurga toimetaja

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

Makett ja kujundus:
Janek Muru, Vaimupuu

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

KAASTÖÖD: Age Ilumaa,
Hiie Härma, Anu Hall, Tiina
Liiv ja Toivo Niiberg.

MTÜ Vaimupuu korraldas tänavu juba neljandat korda fotokonkursi vaimupuudega inimestele. Seekord oli teemaks „Sõprus“. Oodatud olid fotod, millel kujutatud tegelane, tegevuspaik või olukord väljendaks sõprust. Samuti võis väljendada sõprust pildiallkirja kaudu. Foto tegemisel (lavastamine, idee väljamõtlemine jne) võis kasutada teiste abi, ent pildistama pidi vaimupuudega inimene.

Parimatest konkursile laekunud töödest on koostatud (ränd)näitus, 12 paremat tööd avaldatud Vaimupuu 2016 aasta kalendris.

www.vaimupuu.ee

vaimupuu

VAIMUPUUL ON RÕÕM KUTSUDA TEID FOTONÄITUSE „SÕPRUS“ AVAMISELE PAIDES

7.DETSEMBRIL KELL 13.00

JÄRVAMAA KESKRAAMATUKOGUS
(Lai 33)

Näituse avab pidulikult Paide linnapea Siret Pihelgas.
Esineb Paide Muusikakooli flöödiansambel (juhendaja Jaana Rosme).
Näitus jääb avatuks 31. detsembrini.



Puzzle vennaskond.
FOTO: Egle Bergiene, Panevežise
Noorte Päevakeskus.

Hea lugeja!

Käes on aasta pimedaim aeg, varsti on käes jõulud. Vaimupuul on olnud kiired päevad ning nii jõuabki käesolev ajakirjanumber lugejateni alles novembris.

Pimedal ajal on hea vaikselt kodus raamatuid lugeda. Soovitan oma raamatut „Pimedusest välja“ – see tõsine lugemine aitab kindlasti jagu saada nii talvepimedusest kui ka mossis mõtetest. Selles numbris on kirjas, kuidas minu raamatust endale autogrammidega eksemplari hankida. Kes raamatutele kulutada ei soovi, sel soovitan kindlasti see raamatukogust laenata!

Oktoobris korraldasime koos keskkonnaportaaliga Bioneer.ee säästva tarbimise koolituse. Selle käigus seletati vaimupuudega inimestele lihtsustatud keeles koos praktilise õppega, miks on vaja säästa vett, toitu, elektrit ja ka tarbeesemeid ning mida teha jäätmetega. Toimus kolm kolmetunnist koolitust: Viljandis, Raplas ja Tallinnas. Mul on hea meel, et need koolitused kulgesid edukalt. Erilised tänud Virve Jussile, kes toetas meid koolituste vaheaegadel turgutava kohvi ja suupistetega. Õnnestunud üritused annavad alati innustust korraldada neid ka edaspidi. Mõned põnevad koolituste-mõtted meil juba on, ent alati oleme valmis ka lugejate ettepanekutega arvestama. Kui on ideid, andke meile palun teada!

Septembris toimus juba neljandat korda vaimupuudega inimeste bussiekskursioon Euroopasse. Seekord valiti sihtpunktiks Prantsusmaa ja selle pealinn Pariis. Lisaks ka varem koos reisinud Rapla Vahtra Tugikeskusele, Viljandi Singlile ja Pärnu Psühhiaatriakliiniku Päevakeskusele lõi seekord kaasa ka Pahkla Camphilli küla esindus. Sellest reisist on käesolevas numbris pildirohke



lugu. Soovitan lugeda vahtrakate reisimuljeid!

Sel aastal korraldas Rapla Tugikeskuse Vahtra seitsmendat korda suurürituse „Vahtra Tantsud Tähtedega“. Mitu kuud väldanud treeningud said auhinnatud finaaliüritusel, mis toimus 6. novembril. Ka Vaimupuu toimetuse oli kohal, et valida välja oma lemmikpaar. See on üritus, mis liigutab alati südamepõhjani. Terve Rapla Kultuurikeskus on rõõmu täis! Nii oli ka seekord. Aitäh korraldajatele, osalejatele ja pealtvaatajatele!

Käesoleva numbriga kaanepoiss on Marko Ojams, kes elab Tori Kodus ja on sealsetest elanikest noorim. Marko on aktiivne ja nutikas ning armastab üle kõige sporti teha.

Pikkadel sügisõhtudel on rohkem aega ja viitsimist köögis toimetada ning valmistada roogi, mis külmal ajal korralikult kõhtu täidaks. Seekordses Kööginurgas toimetab Toivo Niiberg koos oma usinate kokandusõpilastega, et keeta üks lihtne, kosutav ja maitsev kruubipuuder.

Järgmises Vaimupuu numbris võtame kokku möödunud aasta, mis oli täis palju positiivseid emotsioone ja tegusaid ettevõtmisi.

Kohtumiseni peagi!

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.



Marko Ojamets

MARKO OJAMETS

TUBLI SPORTLANE TORI KODUST

Marko Ojamets on Tori Kodu elanikest noorim. Ta on aktiivne ja nutikas ning armastab üle kõige sporti teha.

TEKST: Tiina Liiv, Tori Kodu tegevusjuhendaja
FOTOD: Tiina Liiv

Päriskodus elamist Marko ei mäleta, sest juba üheaastaselt sattus ta lastekodusse. Tema paar aastat vanem õde oli sinna viidud juba varem. Keila SOS Lastekülas olid nad peres, kus elas 11 last. Emasid oli Markol Keilas kolm – esimese ja viimasega neist suhtleb ta siiani, nad on tal Tori kodus ka külas käinud. Enne Torisse kolimist õppis Marko Tondi Põhikoolis.

Pärast põhikooli lõpetamist pole Markol koolidega erilist õnne olnud. Vana-Vigala Tehnika ja teeninduskoolis talle ei meeldinud, sest ta ei leidnud seal endale sõpru. Siis tahtis ta õppida Pärnu Kutsehariduskeskuses puidupingi operaatoriks, aga tahtjaid oli liiga vähe ja seda gruppi ei avatudki. Ainus kool, mis Markole sobiks, oleks ehk Astangu Kutserehabilitatsioonikeskus. Marko on seal külas käinud ja teab, mis kooliga tegemist on, aga õppimiseni pole asi jõudnud, kuna teda hirmutab ühiselamu.

Tori Kodus antakse Markole aeg-ajalt matemaatika ja eesti keele ülesandeid lahendada, et koolis õpitu ei ununeks. Matemaatikaga saab ta hakkama, aga õigekirjaga on raskusi. Markole ei meeldi teha asju, mida ta eriti hästi ei oska.

Torile kolis Marko siis, kui sai 18-aastaseks. See oli esimene Kodu, mida ta külastas ning ta oli kohe nõus siia tulema, mis sest, et alguses ei meeldinud talle siin eriti miski. „Ma lihtsalt mõtlesin, et mine neid teisi kohti tea, ehk seal ei meeldi ja siis on juba hilja öelda, et Toris oli normaalne,“ räägib Marko.

Tori Kodus on Markol oma tuba, kus ta saab rahulikult omaette olla. Öhtuti vaatab ta siin televiisorit. Tema lemmikuteks on Eesti seriaalid.

Marko meenutab hea sõnaga aega, kui ta elas Keilas. Seal oli tal palju sõpru, paljudega suhtleb ta siiani Facebookis. Marko jaoks on sõprus väga oluline. Praegu peab ta oma lähimaks sõbraks õde, kuigi nad ei kohtu kuigi tihti. Õde elab omaette ja käib tööl ning aitab Markot alati, kui vaja. Tema arveldab ka Marko rahadega ning kannab talle iga nädal pisut taskuraha, et Marko kõike korraga ära ei raiskaks.

SPORT ON TÄHTIS

Kõige paremini tunneb Marko end sportides. Jalgpalli hakkas ta mängima juba 10-aastaselt Keilas elades. Ta on käinud palju võistlustel – korra isegi Hispaanias. Nüüd käib Marko 2 korda nädalas Tori Põhikoolis mängimas koos jalgpalliklubiga Tori Põrgulised. Nendega mängimine on Marko jaoks väga tähtis.

Ka teistel spordialadel on Marko tubli, tal on palju diplomeid ja medaleid. Viimati sai ta auhinnad 60 meetri



Markole meeldib elu Tori Kodus.

jooksus (7,8 sekundit) ja kaugushüppes 4,40 meetrit). Mõlemad olid esikoha tulemused.

Marko on kindel, et spordiga tegeleb ta veel kaua.

Tori Kodus toimub alati midagi. Siin toimuvad võistlused ja väljasõidud, korraldatakse üritusi ja tantsuõhtuid. Paar korda kuus käib Toril laulmisõpetaja, ent niisamagi lauldakse tihti ja mõnikord isegi karaoket. Kolm korda päevas kohtutakse ühise söögilaua taga.

Spordimeestel kulub ikka energiat rohkem kui teistel ja nii tunneb Marko, et tihti tahaks ta rohkem süüa kui ette nähtud. „Keilas käisin tihti õhtuti külmkapi kallal, aga siin seda ei ole,“ on Markol kahju. Keilas tegid lapsed ise koos süüa ning said ka valida, mis toitu teha. Tori Kodus on menüü seinal ja ise end söögitegemisega vaevama ei pea, ent ei saa ka valida, mis toitu süüa tahaksid.

Marko ostab endale aeg-ajalt magusat ka, ent nädalaks mõeldud maiustused on tavaliselt juba paari päevaga otsas. Hiljuti sai Marko 20-aastaseks. See oli mõnus päev! Koos tegevusjuhendajatega meisterdati uhke tort ning ka kingituseks sai Marko palju maiustusi.

Marko on ööpäevaringsel teenusel, kuigi ta ise arvab, et teda ei pea keegi terve ööpäeva jälgima. Ta saab ise kõige vajalikuga hakkama ning erinevalt paljudest pole tal vaja ka pidevalt rohtusid võtta. „Mulle on räägitud, et ehk peaksin kuskil mujal olema, aga mulle tegelikult meeldib siin väga ja ma ei taha mujale minna,“ põhjendab Marko, miks ta pole iseseisvalt elamise poole pürginud, kuigi see mõte talle meeldib.

Iseseisvalt elamiseks on vaja kindlat ametit. Eelmisest aastast pakub Tori Kodu elanikele töövõimalust MTÜ AtChron. Tööülesandeks on landitoorikute puhastamine vormijääkidest. Markole meeldib, et tegemist on tükitööga, ent kahjuks edeneb töö aeglaselt ning palk on väike. Marko ei teagi täpselt, mis tööd ta teha tahaks. „Mulle meeldib teha töid, kus on tulemus kohe näha – näiteks maad kaevata, puid laduda või siis kaup laadida. Siis on hea tunne, kui midagi valmis saab,“ räägib Marko.

Ta ei unista suurelt ega mõtle igapäevaselt sellele, mis on tähtis. „Tean, et elu on tähtis ja surra ma veel ei kavatse,“ lausub ta rõõmsalt. ■



Tõlise spordi kõrval meeldivad Markole ka lihtsamad sportlikud mängud.



Esireas Helina Sarap, Kadri Laan, Sillen Sindonen, tagareas Hans Väre ja Tarno Kallasväli.

kus oma koht on perfektselt sätitud soengutel ja spetsiaalselt selle peo tarvis ömmeldud tualettidel. Sel aastal oli ka esinejaid lisaks Raplale ka Viljandist ja Vana-Vigalast. Õhtujuht, nagu ikka, oli Margus Abel.

Sel ajal, kui žürii oma rasket tööd tegi, rõõmustas kohaletulnuid oma lauluga Raplamaa poiss, superstaarisaatest tuule tiibadesse saanud Jüri Pootsmann.

Kuigi kõik tantsijad olid head, oli žüriil vaja välja valida kõige-kõige paremad. Auhinnad ja-gunesid järgmiselt:

- ✓ Samba – Margus Koppel ja Tiina Michelson
- ✓ Aeglane valss – Tarno Kallasväli ja Kadri Laan
- ✓ Tango – Nikolai Kusnetsov ja Eve Mets
- ✓ Džaiv – Ingrid Buht ja Riho Pohla

Vaimupuu esindus käis samuti kohal, eelkõige sellepärast, et see pidu annab alati nii toredaid emotsioone. Loomulikult tahtsime välja valida ka oma lemmikuid. Kuna hindamine oli kõrge taseme juures väga keeruline, andsime oma kingid lausa kahele paarile! Eriti emotsionaalse esinemisega jäid meile silma Tarno Kallasväli ja Kadri Laan ning Triin Peterson ja Hillar Orav. Aitäh korraldajatele, osalejatele ja pealtvaatajatele!

VAHTRA TANTSUD TÄHTEDEGA – JUBA SEITSMENDAT KORDA!

TEKST: Vaimupuu
FOTO: Vaimupuu

Igal sügisel on Rapla Kultuurikeskuses suurüritus – Vahtra Tantsud Tähtedega. See on tuntud telešõu kohalik variatsioon, kus tantsupartneriks kohalik vaimupuudega inimene ning kohalik kuulsus – kultuuritegelane, äriinimene või omavalitsuse esindaja. Idee autorid ja eestvedajad on Vahtra tugikeskuse tegevjuhendajad Age Ilumaa ja Hely Kuusk. Kunagisest väikesest peost on kasvanud välja tõeline gala,



Esiplaanil paremal Kalev Reinert ja Anneli Siimussaar, Viljandi Singel.



Renee Kuum ja Age Kilter, Rapla Hooldekeskuse Tugikeskus Vahtra.



Triin Peterson ja Hillar Orav, Vana-Vigala TTK.



Tarno Kallasväli ja Kadri Laan, Rapla Hooldekeskuse Tugikeskus Vahtra.



Laulab Jüri Pootsmann, kitarril Morten Langi.



Siim-Julius Nõmmeloo ja Liina Kikas, Vana-Vigala TTK.



Vaimupuu esindajad Merike Ramot ja Kerttu Rakke ning õhtujuht Margus Abel.



Säästev tarbimine puudutab meist igaühte iga päev. Kõik me soovime ju võimalikult vähe raisata oma raha, samuti tahame hoida loodust. Nipid, mida sel koolitusel jagati, olid lihtsad ja loogilised ning kõigile jõukohased. Koolitajate üllatuseks oskasid igapäevase säästmise teemadel kõik kliendid kaasa rääkida. Nad jagasid teistega ka oma kogemusi ja nõuandeid, mõned neist olid isegi koolitajatele üllatuseks.

Esimene koolituspäev toimus 8. oktoobril Raplas, kus räägiti energia säästmisest, taaskasutusest ja prügi sorteerimisest. Bioneer koolitajad Katrin ja Janek Jõgi-saar oskasid väga kenasti kõiki inimesi haarata kaasa mõtlema ja aruteludest osa võtma. Korraldati ka prügi sorteerimise võistlus.

Teine koolituspäev toimus 15. oktoobril Viljandis, kus oli juttu toidu säästlikust tarbimisest. Koostati näitlik nädalamenüü ning selle valmistamiseks vajaminevate toiduainete ostunimekiri. Huviga kuulati koolitajaid ning arutleti elavalt kaasa.

Kolmas koolituspäev toimus 22. oktoobril Tallinnas. Siin külastati jäätmejaama ning saadi teada, kuidas toimub prügi sorteerimine ning pakendamine. Seejärel lõunatati Jussi Õlletoas, kus igale koolitusel osalenule anti üle nimeline tunnistus. ■

Säästva tarbimise KOOLITUS VILJANDI JA RAPLA

TEKST: Age Ilumaa, Rapla Vahtra Tugikeskuse tegevusjuhendaja
FOTOD: Tiina Azojan ja Vaimupuu

Ajakiri Vaimupuu ja keskkonnaportaali Bioneer korraldasid oktoobris kolmepäevase säästva tarbimise koolituse vaimupuudega inimestele. Kaasatud olid Rapla Hooldekeskuse Tugikeskus Vahtra ja Viljandi Singel.



Vahtra tegevusjuhendajad Hely Kuus ja Age Ilumaa õppuritele suupistelauda ette valmistamas.



Koolitaja Katrin Jõgisaare jutt pani kõiki kaasa mõtlema.



Helina Viljandist ja Marju Raplast uurivad õppematerjali.



Prügi õige sorteerimine pakkus kõigile põnevust.



Oma fännile annab autogrammi koolitaja Janek Jõgisaar.





Tallinna Jäätmejaamas jagati infot juba enne sisenemist.

KOOLITUSEL OSALEJATE MULJED

FOTOD: Tiina Azojan ja Vaimupuu

ELE JANNO:

8. oktoobril 2015.a. olid meil külas Viljandi sõbrad. Koos kuulasime tarka juttu. Siis kirjutasime igaüks oma nimetähed klepppaberile. Nimed pandi pluusi külge ja sain targemaks. Katrin Jõgisaar ja Janek Jõgisaar rääkisid meile, et vett tuleb kokku hoida. Hamba pesemisel hoia kraan kinni ja tee lahti, kui hambaid loputama hakkad. Tuli kustu, muidu on voolu raiskamine. Rääkisime prügist. Külas olid meil ka Janek Muru ja Kerttu Rakke Vaimupuu poolt, tutvustasid meile raamatut Janek Murust. Raamat läks hinge. Sain ka autogrammi. Oli hea tuju. Lõpetuseks oli hea salat ja magus amps.

RENEE KUUM:

Neljapäeval sõitsid meie juurde Viljandi Singeli külalised. Tallinnast sõitsid meie juurde Janek Muru ja Kerttu Rakke. Siis sõitsid Katrin Jõgisaar ning Janek Jõgisaar. Katrin rääkis kraanivee kokkuhoiust. Janek Jõgisaar rääkis seal elektri säästmisest. Katrin Jõgisaar rääkis prügi sorteerimisest. Koolitajad korraldasid prügi sorteerimise võistluse. Sõime salatit ja kringlit ja jõime mahla. Siis läksime kõik koju. Oli väga huvitav ja õpetlik päev.

AHTI LAOVÄLI:

Kraanivett ei tohi raisata. Veekannu tuleb puhastada. Puhastamata kann võtab rohkem elektrit. Duši all ära pikalt lobise. Tühjad patareid saab viia poodi. Prügi tuleb panna eraldi. Papp ja paber eraldi. Klaas ja plastmass eraldi. Komposti lähuvad kartulikoored.

IGOR PEREGODOV:

Veekannu tuleb panna vähe vett. Nõusid võib pesta kausis. Pesumasin peab pesu täis olema. Kui elektri- asjad on rikkis, tuleb elektrikutsuda. Tuleb kasutada säästupirne. Plekk ja plastmass ühtekokku ei sobi. Vanad patareid ja elektripirnid tuleb viia poodi kasti.

MARJU NUKIS:

Koolitus algas Vahtras. Jõime kohvi ja siis hakkasid alguses Katrin ja Janek Jõgisaar meile vee kokkuhoiust rääkima. Kuidas vett säästlikult tarvitada. Siis läksime kultuurimaja teisele korrusele ja seal räägiti prügi sorteerimisest, kuidas prügi eraldi panna. Tehti kaks gruppi. Vahtra noored eraldi ja Viljandi inimesed eraldi. Tegime võidu prügi sorteerimist. Räägiti ka elektripirnide säästlikkusest. Sõime veel makaroni salatit ja kringlit. Päev oli sisukas. Seda oli vajalik teada. Janek Muru Kerttu Rakke tutvustasid meile elulooraamatut „Pimedusest välja”. Aitäh päeva eest. Mina sain targemaks. Näiteks, et puuvilju peab leotama veidi soodat lisades. Järgmine koolitus on Viljandis ja lõpetamine Tallinnas.

TIIT OJAVEE:

Katrin ja Janek Jõgisaar rääkisid meile säästva tarbimise koolitusel prügist ja elektrist. Kuidas säästa vett, elektrit, toitu ja loodust. Kokkuhoid säästabki nii raha kui loodust. Tutvusime raamatuga „Pimedusest välja”. Kõik olid rõõmsad. Sõime salatit ja kringlit. Mulle meeldis see päev.



Uudishimulikud õppurid viimasele loengule minemas.



Prügi sorteerimine käib jäätmejaamas käsitsi.



Põnevust jätkus kõigile.



Iga koolitusel osaleja sai tunnistuse, et on koolituse läbinud.

KOKKUVÕTE



Vaimupuu ja Bioneer tegid koolituse, kus õpetati elama säästlikult ja hoidma loodust. Kõik said teada palju huvitavat ja vajalikku.

SOTSIAALMINISTEERIUM KUTSUB VÄRBAMA VÄHENENUD TÖÖVÕIMEGA INIMESI

Tervise- ja tööminister Jevgeni Ossinovski palub teistele ministeeriumidele ja riigihalduse ministrile saadetud kirjas esitada plaani, kuidas kavandavad asutused ja kohalikud omavalitsused vähenenud töövõimega inimesi lähiaastatel tööle võtta.

TEKST: Sotsiaalministeeriumi pressiteade
FOTO: Kalev Lilleorg

Töövõimereformi elluviimise toetamiseks, töövõime-
toetuse seaduse ning valitsuse eesmärkide täitmiseks
tuleb võtta 2020. aastaks valitsussektorisse täiendavalt
tööle vähemalt tuhat vähenenud töövõimega inimest.
See tähendab nii puudega kui püsiva tervisekahjustu-
sega inimesi.

„Vähenenud töövõimega inimeste tööleaitamine on
riigi selge prioriteet. See eeldab ka laiemat hoiakute
muutumist nii tööandjate seas kui ühiskonnas ning
siin peab avalik sektor näitama eeskuju,“ rääkis minis-
ter Ossinovski.

„Riigiasutused ja kohalikud omavalitsused peaksid
kaaluma oma värbamispoliitikas tõsisemalt seda, et vä-
henenud töövõimega inimesed saaksid realselt tööd.
See ei tähenda, et kohe järgmisel aastal peab looma tu-
hat töökohta – edasi tuleb liikuda vastavalt sellele, kui-
das töökohad vabanevad või avaneb muid võimalusi,
näiteks osaajaga tööks,“ lisas minister.

Sotsiaalministeerium jaotas tuhat inimest indikatiiv-
selt kohaliku omavalitsuse ning keskvalitsuse vahel,
viimasesse kuuluvad ministeeriumid, nende haldusala
ning mitmed teised põhiseaduslikud asutused.



Vastavate arvutuste kohaselt on keskvalitsuse osakaal
480 ning kohalike omavalitsuste oma 520 inimest.

Esialgsed numbrid täpsustatakse n-ö ametlikuks alg-
tasemeks järgmise aasta 1. jaanuari seisuga ehk kuu-
päevast, mil käivitub töövõimereformi esimene etapp.
Selle kuupäeva seisuga määratakse vähenenud töövõi-
mega inimeste avalikus sektoris töötamise algtase ja
eesmärk valitsemisalade viisi. Algtasemest lähtuvalt
möödetakse iga-aastane vähenenud töövõimega vär-
vatute lisandumine ja jälgitakse eesmärgi täitmist.

Nii nagu ülejäänud tööandjad, saavad ka valitsussek-
tori asutused vähenenud töövõimega inimeste tööle
asumise toetamiseks mõeldud erinevaid teenuseid ja
soodustusi, näiteks hüvitatakse tööruumide ja tööva-
hendite kohandamiseks tehtud kulud.

Töövõimereformi eesmärk on toetada praeguste töö-
võimetuspensionäride ning uute töövõimeskeemi sise-
nejate täisväärtuslikku elu ja väärikat ühiskonnas osa-
lemist läbi tööleaitamise, arvestades nende isiklikku
võimekust. ■

KOKKUVÕTE



Eesti riigi huvides on aidata puuetega
inimestel tööd leida. Valitsusasutused
peavad teistele firmadele eeskuju näita-
ma ja hakkama rohkem puuetega inime-
si tööle võtma.



EESTI PUUETEGA INIMESTE KODA
THE ESTONIAN CHAMBER OF DISABLED PEOPLE



**Eesti Puuetega Inimeste Koja
rahvusvahelisele puuetega inimeste
päevale pühendatud aastakonverents 2015**

„Puudega inimesed kutse- ja kõrghariduses ehk mis saab peale põhikooli?“

Aeg ja koht: **2.12.2015 kl 10-16**, SpaceX sündmustekeskus

www.spacex.ee

Keevise 6, Tallinn

Haridus on puudega inimesele võtmetähtsusega mitte ainult tööturul konkureerimise vaid ka sotsiaalsete suhete ja eneseteostuse vaatenurgast. Ühiskonna jaoks tähendab puudega inimeste kõrgem haridustase ning parem erialane ettevalmistus väiksemat koormust sotsiaaltoetustele ning suuremat sotsiaalset sidusust. Aastakonverentsi 2015 suunab puudega inimeste kutse- ja kõrghariduse teemakirjeldajale. Loomes ühise aruteluruumi ning -aja puuetega inimeste organisatsioonide esindajatele ja valdkonna otsustajatele.

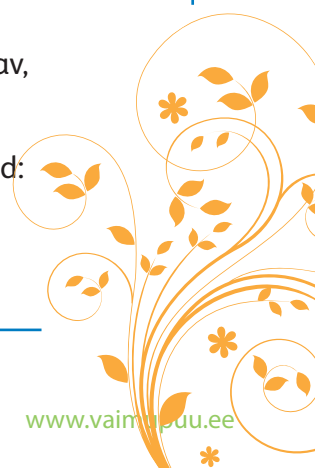
Konverentsi kõnejuht on **Margus Saar**.



SpaceX sündmustekeskus on ligipääsetav, konverentsil on viipekeeletõlge.

Kutsed, registreerimine ja muud küsimused:
epikoda@epikoda.ee või tel 661 6614

Konverents on kutsetega!





Kaameramehe pilguga vaatab Henri ja assisteerib Brigitta Liis. Kaamera ees Anne-Liis, Kaia ja Margus.

KOHVIK "SILD" -STARDIPAKK TÖÖ LEIDMISEL

2014. aasta sügisel alustasime koostöös AS Hoolekandeteenused, SA Hea Hoog, Tallinna Ülikool, arendusühendus "Meie Sild", Tallinna Vaimse Tervise Keskus ja Sotsiaalsete ettevõtete võrgustik koostööprojekti Tallinnasse (ja Tartusse) erivajadustega inimestele töökoha - kohviku loomiseks.

TEKST: Anu Hall, SA Hea Hoog
FOTO: erakogu

Idee sai alguse unistusest, et psüühilise erivajadusega inimesed võiksid pidada oma kohvikut, kus küpsetatakse kohapeal leiba ja teisi pagaritooteid ning pakutakse head kohvi. Hoogu saime juurde Vääna-Viti Kodus toimivast heast praktikast, kus teenusel viibivad inimesed küpsetavad leiba, saiakesi ja küpsiseid ning müüvad neid "Tagurpidi lahv kale". Lõpliku tõuke andis Tallinna Ülikooli külalisõppejõud Zsolt Bugarszki, kes meie ideest kuuldes oli kohe valmis oma seniseid kogemusi jagama ja nõustama projekti elluviimisel.

Tänaoleks oleme viinud läbi potentsiaalsete kohviku klientide seas küsitluse ja täpsustanud oma plaani, korraldanud konkursi kohvikule nime leidmiseks, saanud palju positiivset ja ka negatiivset tagasisidet ning koostööpakkumisi erinevate inimeste ja organisatsioonide poolt. Toimub aktiivne töö rehabilitatsiooniprogrammi ja äriplaani koostamiseks.

Kohvik "Sild" sümboliseerib teekonda avatud tööturule, samas ka ühendust erivajadustega inimeste ja avatud tööturu ning kogukonna vahel. Täna ei ole paljud erivajadustega inimesed valmis kohe avatud tööturule tööle minema, sest nad vajavad osalist tööaega, rohkem juhendamist ja kindlustunnet reaalses töösituatsioonis. Ka tööandjad viitavad sarnastele põhjustele: liigne juhendamisvajadus ja osaline tööaeg on peamiseks takistusteks, miks erivajadustega inimesi ei taheta tööle võtta. Tänavapildis ei ole erivajadustega inimesed midagi uut, kuid töökohtadel ja eriti teenindavas sektoris on see siiski veel haruldane nähtus. Kohvik annab võimaluse toetavas keskkonnas arendada tööoskusi ja saavutada kindlustunne, mis on vajalik avatud tööturule liikumiseks.

Tallinna kesklinna piirkonnas (kindlasti mitte vanalinnas) avatakse kohvik 2016. aasta kevadsuvel, Tartus 2016. aasta sügisel. Sotsiaalse ettevõttena toimib kohvik kui tavaline äriettevõtte, kuid pakub tööd peamiselt erivajadustega inimestele alates köögipersonalist kuni teenindajateni. Samal ajal on kohvikus tööl inimesed, kes juhendavad ja pakuvad tuge ehk sotsiaaltöötajad. Õhtusel ajal on tööl vaid professionaalne personal või erivajadustega inimesed, kes on juba valmis töötama ka keerulisemate (nt alkoholi tarbinud) klientidega. Kohvik on ligipääsetav ja arusaadav erivajadustega inimestele (ratastooliga liikujad, nägemispuudega inimesed). Menüü arvestab toitumuslike eripäradega (laktoosi- ja gluteenitalumatus, taimetoit).

Enne kohvikusse tööle asumist läbivad potentsiaalsed töötajad kursused, kus omandatakse elementaarsed kohviku töö jaoks vajalikud oskused ja teadmised. Pärast kaheaastast praktikat ja tööd kohvikus on inimene valmis liikuma edasi avatud tööturule. Paralleelselt pakub töötavatele inimestele tuge rehabilitatsioonimeeskond individuaalsete teenuste ja toetuse näol.

Septembris toimusid Tallinna Ülikooli kohvikus „Kehrwieder“ filmivõtted, kus osalesid Vääna-Viti Kodu elanikud Önnela, Kaia, Anne-Liis, Kristel, Margus, Oksana, Anneli ja Anu. Nad olid väga tublid: vaatamata pikale päevale ja väsitavale filmimisele olid kõik lõpuni rõõmsad ja asjalikud.

Filmitud materjalist tehakse 1,5-minutiline film, mis

tutvustab kohviku ideed ja inimesi. Film pannakse üles rahvusvahelisse crowdfundingu portaali (nt Indiegogo või Gofundme), mille kaudu saavad kõik, kellele idee meeldib, kohvikut rahaliselt toetada. Raha on vaja ruumide rentimiseks ja kohandamise kuludeks. Lisaks taotletakse raha starditoetustest, kasutatakse ESF ja teiste projektide võimalusi, otsitakse sponsoreid. Tulevaste külastajateni jõutakse sotsiaalmeedia ja teiste võrgustike kaudu.

Kohtumiseni kohvikus! ■



Võtete ajal tõelist kohvikuelu harjutamas.



Kohe hakkame küpsetama ja seda filmima. Brigitta Liis, Kristel ja Henri.



Kohviku tulevased külastajad Anneli ja Anu, kaamera-meis Henri ja valgustaja Marko.



Filmimine on tüütu aga ka lõbus. Anu, Anneli, Margus, Henri, Oksana ja Naomi.

KOKKUVÕTE



Varsti avatakse Tallinnas ja Tartus kohvikud, kus vaimupuudega inimesed saavad töötada ning kogemusi omandada. Hiljem on neil lihtsam mujal tööd leida.



3D värvilehtede üleandmine Kadaka põhikooli aulas.

KINGITUSTE PÄEV KADAKA PÕHIKOO LIS

TEKST: Hiie Härm
FOTO: Erakogu

9 oktoobril oli Tallinnas Kadaka Põhikoolis kingituste päev. Lions klubi abiga said erivajadustega lapsed kingituseks 70 pakki 3D värvilehti.

Tallinnas asuvas Kadaka Põhikoolis õpivad erivajadustega lapsed nii Tallinnast kui Harjumaalt. Õppekeeleks on vene keel. Koolis on kolm õppekava – lihtsustatud õpe, toimetuleku õpe ja hooldusõpe. Iga õppesuuna jaoks on koolil terve korrus. Koolimaja on paar aastat tagasi renoveeritud, suur ja avar ning heade võimalustega.

ÕPPEVAHEND ERIVAJADUSTEGA LASTELE

3D värvilehed on spetsiaalne õppevahend erivajadustega lastele. Paberi pinnast kõrgemad piirjooned aitavad lastel paremini arusaada pildil olevast. Samuti on neid värvilehti kergem kasutada lastel, kellel on raskendatud käe liikumise kordinatsioon.

Neid värvilehti saab kasutada kolm korda – algul pliiatiga, seejärel värvidega sama lehte värvides ning lõpuks saab piirjoonte sisse voolida plastiliini. Pilte on nii suurepinnalisi kui detailseid, nii et töölehti saab kasutada vastavalt iga lapse võimetele.

LIONS CLUBI ABIGA

Juba teist korda pani Tallinnas Lions Club öla alla 3D värvilehtede kinkimisele erivajadustega laste koolile. Kevadel oli selleks Käo Põhikool, nüüd siis Kadaka kool.

Lions Club toetab neid projekte, kus abi on hädavajalik. Nii on juba aastaid toetatud Maarja küla, suur roll oli neil ka Tallinnas asuvad pimedate ja kurtide kooli – Heleni Kooli – uue õppehoone valmimisel.

HEATEGEVUSPROJEKT "LAPSED EELKÕIGE"

Miljonid lapsed üle maailma kogevad oma eluteel vaesust, hüljatust, harimatust, alatoitumist, halba kohtlemist, hooletusse jätmist ja kaitsetust. Vajadus parema tervishoiu ja hariduse järele on püsiv ja üle-üldine. Seda ka Eestis.

Üha enam ja enam kohtavad lionid hättasattunud, kuid ometi neile lootusrikkalt silma vaatavaid lapsi. Lionid näitavad hoolivust ja kaastunnet, tuues lapsed oma heategevuses esikohale!

Nad aitavad toidu ja riietega vaesuses elavaid lapsi, korraldavad haigetele lastele meelelahutuslikke üritusi, organiseerivad erivajadustega lastele laagreid, õpetavad lapsi lugema ja tegelevad lugematute teiste projektidega.

EESTI LASTE HEAKS

Käesoleval aastal on Eestis mitmete iga-aastaste heategevusürituste kõrval korraldatud näiteks ka heategevusõhtu ATH (aktiivsus- ja tähelepanuhäiretega) laste vanemate tugirühma toetuseks; toetatud täisikka jõudnud ja asenduskodust lahkuvaid lapsi Kohtla-Nõmme Lastekodu ümbruse hubasemaks muutmist, Heleni Kooli pimedaid muusikuid ning Tartu Kristliku Noortekodu kasvandike elu ja õpinguid. 1. septembril on korraldatud koolilastele toredaid üritusi üle Eesti. Põnev ettevõtmine on olnud heategevusretk "1000 säravat silma" suurperede toetuseks jne.

Aitäh teile, Lionsid!

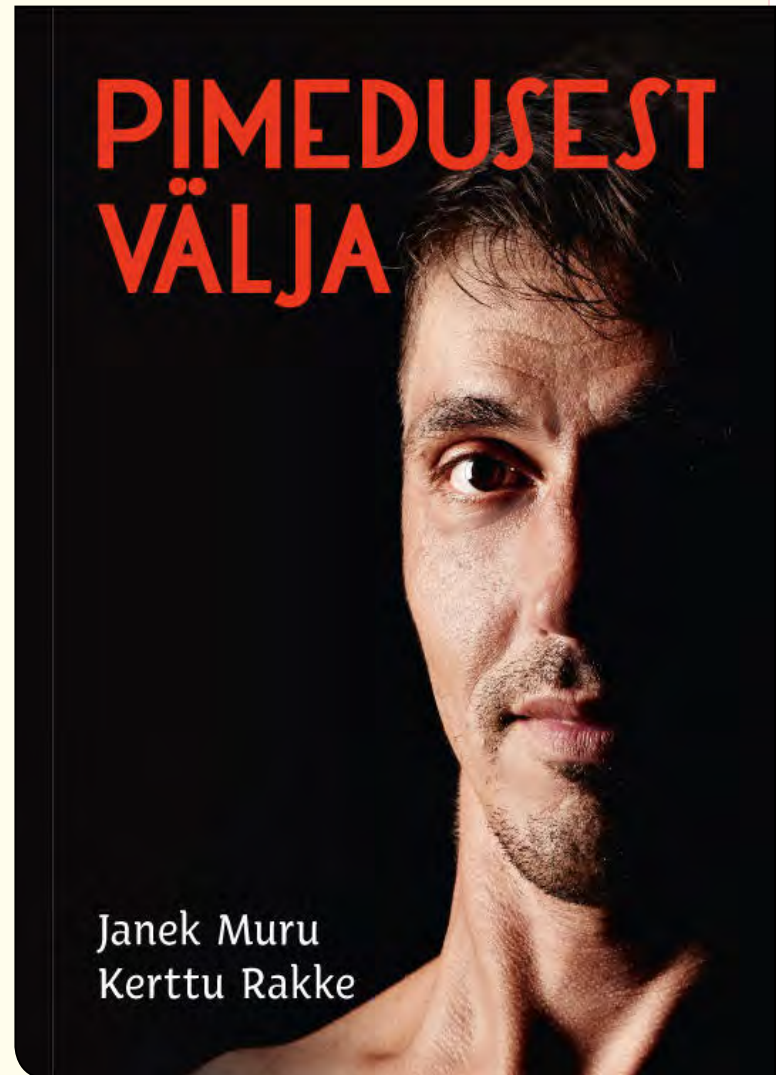
"PIMEDUSEST VÄLJA" - MÕTLEMISAINET IGAÜHELE

Septembri keskel ilmus Janek Muru ja Kerttu Rakke ühine raamat „Pimedusest välja“. See on lugu nõukogudeaegsest suhtumisest puuetega lastesse ning lastekodulapse elluastumisest aastatuhandevahetuse Eestis.

Janek, praegu ajakirja Vaimupuu peatoimetaja, on mitmeid kordi astunud üles ajakirjanduses, temast on tehtud dokumentaalfilm ja telesaade. „Pimedusest välja“ on esimene põhjalikum sisesevade tema lapsepõlve ja noorusaega. Janek sündis 1978. aastal liikumispuudega. Ema loobus temast kohe pärast sünnitust ning Janek elas esimesed eluaastad Tallinna Lastekodus. Kuueaastaselt suunati ta Imastu Lastekodusse. See oli koht, kuhu puuetega lapsed sõna otseses mõttes surema saadeti – nõukogude inimesed pidid olema ju terved, tublid ja võimekad.

Kümme aastat unerohu, hullusärki ja sanitaride terrorit ei suutnud Janekit murda. Ta on esimene, kes Imastu „lamajate“ rühmast omal käel, heade inimeste abil ja tänu õnnelikele juhustele välja pääses ning iseseisvalt elama hakkas.

Iseseisev elu pole aga meelakkumine. Kuidas hakkama saada? Keda usaldada? Kuidas „halbu“ sõpru ära tunda? – Janeki lugu pakub mõtlemisainet igaühele. Hoolimata karmidest teemadest on see optimistlik ja ilusa lõpuga lugu sellest, et oma unistusi järgides ei tohi kunagi alla anda. Alati peab edasi minema ja endasse uskuma, välja murdma pimedusest nii enda ümber kui enda sees. Janek Muru loo pani kirja Kerttu Rakke.



Raamatut koos pühenduse ja autorite autogrammidega saab tellida toimetuse kaudu ning veebist <http://kertturakke.com/osta.php>. Hind 15 eurot (postiga saates lisandub postikulu). Küsimusi raamatu ja esitluste kohta ootame e-mailil info@kertturakke.com.



Põneva reisi kestel leiti hetki, et koos pildile mahtuda.

VAHTRAKAD SÕPRADEGA PARIISIS

Juba neljandat korda ühendasid väed Pärnu Psühhiaatriakliiniku Päevakeskus, Viljandi Singel, Rapla Hooldekuse Tugikeskus Vahtra ja Katikodu ning võtsid ette reisi Prantsusmaale.

Sel aastal liitus meiega ka Pahkla Camphilli küla seltskond. Tegevusjuhendaja Ülle Vaher Pärnust pidas läbirääkimisi Viru Reisidega ja jagas infot ülejäänutele.

Sõitsime läbi Brüsseli, olime 2 päeva Pariisis, kus õnnestus meil tänu Linda Luhse ja Itta Araku asjaajamistele Louvre'i lausa tasuta külastada. Nii mõnigi omandas reisil uusi oskusi, nt poes pangakaardiga iseseisvalt maksmise.

Reis oli väga emotsionaalne, reisikaaslased kokkuhoidvad ja hoolivad.

Järgnevalt "vahtrakate" muljed reisist.

TEKST: Age Ilumaa, Rapla Tugikeskus Vahtra tegevusjuhendaja
FOTOD: erakogu

KAHRO:

Meie reis algas Raplas „Vahtra” Tugikeskuse maja juurest. Tartu ja Viljandi rahvas oli juba bussis. Pärnust võtsime viimase grupi peale, kes jäid hiljaks. Pärnust pörutasime Läti piiri peale, seal tegime peatuse. Seejärel tuli Leedu ja õhtuks jõudsim Poola. Poola hotellis oli 1. hommikusöök 6.30. Poolast sõitsime Saksamaale. Käisime Saksa poes. Saksast pörutasime Belgiasse, kus vaatasime Brüsselit. Jõudsimegi Prantsusmaale. Põnev oli austrite söömine. Mina küll ei söönud, aga vähemalt nägin ära, kuidas seda tehakse. Mont-Saint Micheli mäel nägime uhket kindlust. Saime ujuda Atlandi ookeanis, kus nägime tõusu ja mõõna. Ujusime ja võtsime päikest. Algul oli vesi küll külm, aga pärast oli hea. Sõitsime laevaga Seine'i jõel ja sõitsime liftiga üles Eiffeli torni III platvormile. Hotellide ukseid olid koodinumbritega, mis me pidime üles kirjutama ja sisse toksima, et sisse saada. Öörahu algas kell 23.00, aga mina sain vahel alles peale 24 magama, sest reisiseltskond oli väga vahva. Kõik olid väga rõõmsad ja sõbralikud. Bussijuhid olid väga toredad. Kuna mõlemad olid Aleksandrid, siis nimetasime ühte "meie Sassiks", sest ta oli teist korda meiega, ja teist "teiseks Sassiks". Giid Merle oli väga hooliv. Väga hea reis oli.

INGRID:

Võimas reis oli. Seda ei oskagi teistele kirjeldada, seda peab ise kogema. Eriti meeldis mulle ookean, kus ma elus esimest korda nägin tõusu ja mõõna ja seda nii väheste aja jooksul. Lausa hetkega. Kogu seltskond oli hästi kokkuhoidev. Ka bussijuhid olid vahtrakatega koos. Mängisime õhtuti kaarte. Bussijuht Sass aitas mind, et ma ei kaotaks. Kaotaja pidi tegema "prääksuga" kükke. Giid Merle tegi oma tööd väga südamega. Esimene täiuslik meeskond - giid ja 2 bussijuhti. Reisi päevad olid sisutihedad, oli palju programme, väga huvitav. Mille pärast ma üldse Pariisi läksin, oli Eiffeli torn. Saigi kõige kõrgemal ära käidud. Hüüdsin torni tipust: „Kas tõesti on Pariis nii ilus?” Imekaunid vaated. Laevasõit Seine'i jõel oli megalahke. Saime sõita terve tunni.

Reis oli imeline. Lahkudes olid kõigil pisarad silmis. Soovitan kõigil Pariisi külastada.

MARI:

Reisisime Prantsusmaale. Magasime hotellides. Reisi kaaslasi oli Pärnust, Tartust, Raplast ja Viljandist. Teel käisin loomaaias, nägin ponisid, jaanalinde, jäneseid, papagoisid ja lilli. Eiffeli torn oli seal. Sõitsime Helmi, Kahro ja Astaga üles. Tarno ja Ingrid olid ka kaasas. Käisime söömas. Sõime saia ja juustu ja moosi. Võidpanime ka peale. Jõime tervislikku mahla. Nägin Pariisi

vaateratast. Käisime kõrgetes kirikutes, kus pidi vaikselt olema. Kellad löid ja meie kuulasime. Rita ja Ülle olid ka seal. Ükskord tõmmati meie buss käima. Siis oli palju rahvast. Sõitsime laevaga ja vaatasime maju. Ookeanis ujusime. Vesi tõusis. Liiva oli ka. Mererannas käisime koos. Helmi ja emme olid pikali. Ingrid tegi pilti. Kaugel mäe otsas oli suur maja. Sain endale ilusa pluusi, käekella, merekarpidest sõmuse ja pinali. Eriti hea oli Pariisis. Ühel öösel müristas, äike tuli. Hommikul üles tõustes päike paistis ja oli soe ilm. Tuul oli hea. Vesi oli külm. Vahetasin tihti riideid. Sokke tuli ka vahetada.

AIGAR:

Sõitsime bussiga Prantsusmaale. Magasime hotellides. Ükskord buss ei läinud käima ja auto tõmbas käima. Sõitsime linnas bussiga. Käisin Eiffeli tornis üleval kõrgel. Suured paadid olid algul liiva peal pikali ja siis olid vee sees. Nägin suuri kirikuid ja maju. Ujusin vees. Võtsin päikest. Käisin poes ja kohvikus, jõin kohvi ja sõin. Süüa ostsin poest. Otsin lehetüdrukule käeketi. Kolm korda käisin kirikus. Teel käisime jalutamas mini loomaaias. Seal olid sead, ahvid, sebrad ja kaamel. Tegime linnades jalutuskäike. Koju jõudsime õhtul kell 10.00. Mulle väga meeldis see reis. Reisikaaslased olid toredad. Giid Merle oli väga tore. Kaks bussijuhti, Sassid, olid väga toredad.

TARNO:

Sõitsime esimesel päeval Poola. Teisel päeval olime Saksamaal ja kolmandal päeval olime Prantsusmaal. Käisime ringi. Käisime kirikutes vaatamas ja käisime ühes kloostris, kus elavad mungad. Siis käisime ühes kirikus, kus tee oli nii kitsas, et meie buss ei saanud edasi. Politsei aitas meil edasi saada. Eskordiga ja vilkuritega viidi meid parklasse. Väga uhke tunne oli. Käisime austreid söömas. Seal on tõusud ja mõõnad. Seekord oli mõõn ja me nägime austria kasandust. Nägime, kuidas neid korjati ja viidi restoranidesse. Igal õhtul mängisime hotellis kaarte. Õhtud olid väga toredad ja lõbusad. Käisime ka ookeanis ujumas. Ookeanis nägime tõusu, kus poole tunniga vesi tõusis väga kiiresti. Saime ookeanis hüppetornist vette hüpata. Ingrid oleks tõusuga ka peaaegu märjaks saanud. Ühekorra ei läinud meil buss käima bensiiniga ning rekkajuht tuli meile appi. Sai ka üleval linnamüüride peal käia. Seal me sõime pistaatsia jäätist. Viimasel päeval, kui me Prantsusmaal olime, käisime restoranis söömas. Toit oli väga vürtsine. Vägevad ja toredad bussijuhid olid Sassid. Väga abivalmis. Bussijuhid mängisid meiega ka ühel õhtul kaarte. Giid Merle oli väga hooliv. Reisiseltskond oli võrratult tore.



See tore rekkajuht aitas bussi käima tõmmata.



Singeli grupi seljataha jääb kogu väiksel saarel asetsev St. Micheli klooster. Meie olime siin !!! See kõik on imeline!!!

KOKKUVÕTE



Mitme keskuse noored käisid ühisel bussireisil Prantsusmaal. Ekskursioonid Pariisis ja ookeani ääres jäävad kõigile kauaks meelde.



KUIDAS ÕIGESTI RÄÄKIDA, ET TEISED SINUST ARU SAAKSID?

TEKST: Toivo Niiberg
FOTO: erakogu

Keele abil saab inimene väljendada midagi sellist, mida kehakeelega ei saa väljendada. See, kuidas sa kõneled, avaldab alati muljet. Hea kõne kaunistab kõnelejat. Halvast kõnest saadakse ka halvasti aru.

Kui soovid end parandada, õpi analüüsima oma kõnelemisviisi. Mõtle nendele märkustele, mida on sinu suulise kõne kohta tehtud. Räägi midagi ja salvesta heli, veelgi parem, kui jäädvustad selle videosse, et analüüsida hiljem ka kehakeelt. Sageli mõjub oma hääle esmakordne kuulamine paljudele pigem ehmatavalt kui meeldivalt. Kui sa seni ei teadnud, siis nüüd saad teada, kuidas kostab su hääл teistele. Hea on teha seda korduvalt, et end kontrollida ja parandada. Püüa mõista, millised on sinu vead ja kuidas neid vältida või parandada. Kõne varjundid saavutatakse mitmesuguste võtetega, nt hääle tugevusega, pausidega ja kõne kiirusega.

1. Ära kiirusta. Öeldakse, et kui räägid nii aeglaselt, et endal on juba veidi imelik, siis tegelikult räägid just teistele arusaadavalt – oled valinud kuulaja jaoks õige kõne rütmi. Häälda sõnad, eriti aga lõpuhäälikud korralikult välja. Kõne rütmi on hea harjutada oma kõne salvestamise, kuulamise ja parandamise teel.

2. Räägi selgelt. Vanad roomlased panid suhu kivikesi, et diktsiooni harjutada. See nipp tasub proovimist! Selleks vali vähemalt pöidlaotsa suurused kivid ja pese

need enne suhu pistmist puhtaks. Muide, kui suudad rääkida nii selgelt, et ei saada aru, kui sul rääkimise ajal näts või kumm pöses on, võid selle harjutuse soorituks lugeda.

3. Ole vaba. Püüa näo- ja kaelapiirkonna lihased hoida pingeta, siis kõlab hääл loomulikult. Enne pikemat juttu tee mõni hingamisliigutus – kõhata hääл puhtaks ja nuuska nina, hinga sügavalt.

4. Tee suu korralikult lahti. Kujutle, et räägid kurdiga või püüad heale sõbrale tunnis ette öelda. Proovi seda teha hääletult ning peegli ees. Keel ja huuled peavad õigesti liikuma. Kas sa ise oleksid võimeline oma huultelt lugema?

5. Püüa hääл helisema panna. Ilus heli ei tule kõrist, vaid kõhust – just mäng kõhulihastega annab sinu häälele tuge ja tooni. Häälepaelad väsivad kiiresti, kui kõhtu appi ei võta. Lauljal, kes saab häälekooli, on töö kõhulihaste ja diafragmaga lausa omaette õppus ning vajalik oskus. Proovi laulda ja leida kõlavaim register, kus su hääл kõlab kõige meeldivamalt. Mine laulult üle kõnele; püüa kõla säilitada ning tekkinud tunne meelde jätta. Võimaluse korral lindista ja korrigeeri.

6. Väldi monotoonsust, ühetoonilisust. Kõnel peab olema meloodia, rütm ja pausid, nagu muusikas. See haarab kuulajaid. Monotoonne kõneleja kaotab palju oma veenvuses.

7. Vali õige hääletoon. Ninahääл kipub jätma muljet irisevast, kes millegagi kunagi rahul pole. Nutune ja torisev peletab kaasvestlejad eemale. Kui kõneleja millestki vaimustatud on, kipub hääletoon tõusma. Koolitamata häälele lisandub siis sageli kriiskav või kime varjund, mis pole kuigi meeldiv. Ka ärrituses muutub inimese hääletoon tihtipeale ebameeldivaks.

8. Hääle valjus. Vali hääл jätab ülemusliku, ülbe, sõnumit ületähtsustava mulje. Vaikne hääл viitab hoolitsusele, mõistvusele, usaldusele, ent ka enesekindluse puudumisele. Sosistades väljendame intiimsust, hirmu, kurbust, aukartust ning salatsemist.

9. Rõhuasetused. Sõna rõhutades võib selle mõtet muuta. Mõne võõra inimese „sina“ võib mõjuda vägagi soojalt ning „teie“ liigne rõhutatus võib mitmeks ööks lausa une ära võtta.

Raske hetk võib saabuda siis, kui teine inimene küsib sinu arvamust. Enne vastamist loe mõttes kümneni või vähemalt viieni, sest olenevalt idee küpsusest ja inimese enesekindlusest võib sinu „ei“ või „jaa“ olla sedavõrd kaalukas, et otsustab ka idee saatuse.

Võõras seltskonnas vestlust arendades peaks jälgima, mida ja mis teemadel kõlbab ning millistel ei kõlba rääkida. Inimene kuulab alati hea meelega juttu, mis on tema jaoks positiivne, tuttav ja kasulik.



TOITEV KRUUBIPUDER

TEKST: Toivo Niiberg
FOTOD: Vaimupuu

Vaja läheb:

3,5 KLAASI VETT

300 G SUITSUPÕSKE

2 KLAASI ODRAKRUUPE

2 KANAPULJONGI KUUBIKUT

1 MUGULSIBUL

1 TL SUHKRUT

1 SL ÕLI



1.

1. Vala kruubid keedunõusse ja lisa niipalju keeva vett, et kruubid oleksid kaetud. Keeda 5 minutit.



2.

2. Vala kruubid peenele sõelale ja pese jooksva vee all korralikult läbi. Pane kruubid keedunõusse, lisa vesi, puljongikuubikud ja suhkur. Aseta tasasele tulele hauduma.



3.

3. Lõigu seapõsk väikesteks kuubikuteks. Haki sibul peeneks.

4. Vala pannile õli ja seapõse-kuubikud. Küpseta, kuni liha hakkab pruunistuma. Aeg-ajalt sega, et tükid valmiks ühtlaselt. Nüüd lisa hakitud sibul. Prae pidevalt segades, kuni sibul muutub klaasjaks. Ära sibulat pruuniks kõrveta!



5. Vala sibula-sealiha segu pannilt kruupidele. Hauta tasasel tulel aeg-ajalt segades, kuni kruubid on pehmed. Serveeri koos hapukoorega ja kõrvale paku külma keefiri või petti.



Eriti maitsev on see puder järgmisel päeval pannil praetult. Mingit rasva ega õli ei ole vaja lisada. Puder praadida läbi keskmisel kuumusel, seda pidevalt segades. Praadimise ajal võib pudrule juurde lisada veidi kuivatatud majoraani või oreganot (punet). Peentes kokaraamatutes on sarnase roa nimi "orsotto".

Head isu!