

Puude taga on
inimene



1. juulist algas
töövõimeroformi
teine etapp

Invamess
Tallinnass viienda
korda

Vahtrakate seiklused
Tallinnas

Kööginurgas
maitsev kalasupp

REIN,
LUIKEDE
MEISTER



SISUKORD

1	▶▶	JUHTKIRI: Janek Muru
2-4	▶▶	MEIE INIMESED: Rein Oks
5-6	▶▶	TARKUSETERAD: Oskus puhata
7	▶▶	TASUB TEADA: 1. juulil algas töövõimereformi teine etapp
8	▶▶	TASUB TEADA: Töövõime hindamine tõlgiti lihtsasse keelde
9	▶▶	SÜNDMUS: Tööandjad julgustavad töövõimetuspensionäre tööd otsima
10	▶▶	EESTI ELU: Üks samm edasi, kaks samu tagasi...
11-12	▶▶	SÜNDMUS: Invamess Tallinnas viiendat korda
13-14	▶▶	SÜNDMUS: Vahtrakate seiklused Tallinnas
15-16	▶▶	SÜNDMUS: Puude taga on inimene
18-20	▶▶	KÖÖGINURK: Kalapuljong ja kalasupp

TOIMETUS

JANEK MURU
peatoimetaja
janek@vaimupuu.ee

KERTTU RAKKE
keeletoimetaja

MARGUS ENNO
tegevtoimetaja

MERIKE RAMOT
Haldus/arendus

TIINA AZOJAN
Fotograaf

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

Makett ja kujundus:
Ragne Rikkonen-Tähnas
küljendus: Janek Muru,
Vaimupuu

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

KAASTÖÖD: Tiina Azojan, Toivo
Niiberg, Karin Volmer, Oskar Lepik,
Mihkel Tökke, Helle Kahm, Kalev
Lilleorg, Rapla Vahtra Tugikeskuse
kliendid

Ise tehtud



hästi tehtud!

Vaimupuu tänavuse fotokonkursi teema on „Ise tehtud – hästi tehtud!“

Sellega innustatakse vaimupuudega
inimesi rõõmustama oma või teiste
loomingu või saavutuste üle.

Kuna teema on lai, ootame
kaasalöömist tegevusjuhendajatelt
ja sõpradelt!

**Foto idee väljamõtlemisel
ja/või lavastamisel võib kasutada
teise abi, aga pildistama peab
vaimupuudega inimene.**

Võistlustöid jpeg-formaadis ootame
e-posti aadressil fotokonkurss@vaimupuu.ee
hiljemalt 1. oktoobriks 2016.a.

Fotole lisaks on vaja märkida:

- foto pealkiri
- organisatsiooni nimi
- autori nimi ja vanus
- paari lausega foto sündimise
lugu ja taust

Fotosid hindab žürii.

Parimate fotode autorid saavad auhinnad.
12 õnnestunumat fotot avaldatakse
Vaimupuu 2017. aasta kalendris ning
51 leiavad tee rändnäitusele.

Lisainfo www.vaimupuu.ee
ja toimetus@vaimupuu.ee

vaimupuu

PAPYRUS



KODUEKSTRA





FOTO: Margit Helve

Tänavune suvi on Vaimupuule olnud tegu-derohke. Oleme sõitnud mööda suviselt kaunist Eestimaad, aidanud korraldada üritusi – laagreid ja koolitusi. Sebmist on olnud nii palju, et isegi käesolev ajakirjanumber ilmub kuu aega oodatust hiljem. Oma põnevaid suvemälestusi jagame Vaimupuu septembrinumbris, aga ka käesolevas numbris leidub palju lugemist.

Kuna 1. juulil käivitus töövõimereformi teine etapp, on mitu lugu töövõimereformist. Vaimupuu kavatseb ka edaspidi oma lugejaid selle hiigelprojekti käiguga kursis hoida, uudiseid kajastada ja vajadusel kommenteerida.

Üks "tõrvatilk meepotis" on lugemiseks lk 10: Kurressaare rahvas pole nõus, et psüühilise erivajadusega inimesed saaksid kodu nende naabruses. Ilmneb, et nn tavainimesed pole üldse kursis vaimupuude või psüühiliste erivajadustega. See on tõsine takistus puudega inimestele uute kodude loomise projektis.

Ajakirja kaanepoiss on seekord Rein Oks, Paistus elav noormees, kes teeb imeilusat käsitööd. Terviseprobleemidest hoolimata on Rein alati rahulik ja rõõmsameelne. Vaimupuu tänab Reinu võõrustamise eest ning soovib talle ning tema tugiisikule Eve Atsale jõudu ja päikest!

Seekord kajastame kahte puuetega inimestele mõeldud üritust. Tallinna Invamess leidis aset juba aprillis, aga see-eest juba viiendat korda. Soovime tegijatele jõudu ka edaspidiseks!

11. juunil toimus Tallinnas Stroomi rannas koguperefestival „Puude taga on inimene“. Festivali eesmärk oli näidata erinevate inimeste võimekust



Janek Muru

iseseisvalt hakkama saada, kui riik ja ühiskond nende vajadustega arvestavad. Siiani on seda takistanud eelkõige suhtluslõhe erivajadustega inimeste, kogukonna ja erinevate ametkondade vahel. Kuigi ilm oli külm ja vihmane, oli ka Vaimupuu festivalil kohal. Festivali kunstitelgis, kaunite kunstiteoste seas, rippusid vaatamiseks väljas Vaimupuu fotokonkursi „Sõprus“ parimad pildid.

Tuletan meelde, et tänavuse fotokonkursi teema on „Ise tehtud – hästi tehtud!“ Võistlustööd .jpeg-formaadis ootame e-posti aadressil fotokonkurss@vaimupuu.ee hiljemalt 1. oktoobriks. Võtke sellest julgelt osa! Nagu ikka, autasustame novembris tublimaid ning avame näituse parematest töödest. Nautige suve, päikest ja sõpru!

Kohtumiseni sügisel!

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.



Rein ja tema luiged.

LUIKEDE MEISTER REIN OKS

Alati on kurb, kui laps ei saa kasvada armastavas perekonnas. Siis on oluline, et tal jätkuks tahet ise hakkama saada ja iseseisvat elu elada. Nii on ka Reinuga, 30-aastase heasüdamliku ja lahtiste kätega noormehega.

TEKST: Janek Muru

FOTOD: Vaimupuu ja Tiina Azojan

Rein sündis seljaaju songaga ja talle on määratud liitpuue. Üles on Rein kasvanud erinevates asenduskodudes – Väikemõisa Väikelastekodus, Hellenurme Lastekodus, aastatel 1993-2009 Taheva Sanatooriumi asenduskodu osakonnas. Seejärel pidi leidma kohalik omavalitsus talle kui lastekodulapsele elamislinna. Rein asus elama Paistu. Siin tutvus ta oma tugiisiku ja praeguse tegevusjuhendaja Eve Atkaga, sest üüris korterit samas majas, kus elas Eve.

Praeguseks on Evest ja Reinust saanud head sõbrad. Nad arutavad koos läbi kuu eelarve, lepivad kokku, mida on tarvis, mida saab olemasoleva raha eest lubada ja mida mitte. Tähtpäevadel peab Rein Evet alati omatehtud kingitustega meeles. Koos käivad nad Eve töökohas, Viljandimaa Singlis, kus Rein on klient juba kolm aastat. Reinu jaoks ei ole probleem ka üksinda bussiga Viljandisse sõita, näiteks apteeki. Veel mõni

aasta tagasi polnud ta üksinda bussiga sõitnud, ent Rein on usin õppija. Rein saab tublisti poes käimise ja vajaliku toidukraami ostmisega hakkama. Kui miski jääb talle arusaamatuks, siis küsib ta nõu Eve käest või töötajatelt, kes on sotsiaalmajas olemas. Päris iseseisvalt siiski Rein hakkama ei saa, tal on vaja kedagi, kes teda suunaks, abistaks asjaajamistel ja terviseprobleemide lahendamisel.

VAATAMATA KÕIGELE IKKA RÕÕMUS

Eve Atka sõnul oli Reinul lastekodust tulles olemas kõik eluks vajalik, nii riided kui mööbel, isegi arvuti. Reinu tervisega aga polnud paraku keegi piisavalt põhjalikult tegeleenud. Nüüd otsustati Reinule igakülgset abi pakkuda. Rein oli aastaid kõndinud vaid kandel. Neli aastat operatsioon Tartus on tema kõnnakut kõvasti parandanud, nüüd kõnnib ta juba täistaldadel. Vaimupuu külaskäigu ajal toetus Rein tugikepile, sest seljataga oli üks järjekordne operatsioon.



Rein oma töölaua taga.

Lisaks on Reinule tehtud mitmeid nahasiirdeid, sest kunagised lamatised olid oma jäljed jätnud. Vereringeprobleemide tõttu võttis nende paranemine aega. Samuti avastati, et Reinu kõrvad pole korras: ühe kõrva kuulmekiles olid lausa augud. Pärast operatsiooni Tartus on kõrvakahjustus kadunud ja Rein ei pea kandma kuuldeaparaati, kuna tema kuulmine on nüüd korras. Reinu diagnoos nõuab igapäevaseid abivahendeid ja protseduure, aga õnneks on need tänapäeval kättesaadavad. Selle kõige juures väärib suurt tunnustust Reinu rõõmsameelne ja positiivne olek. Ta ei mõtle sellele, mis on halvasti, vaid näeb asjades positiivset külge.

KÄSITÖÖ PÄÄSTAB

Praegu elab Rein Paistu Valla Sotsiaalkeskuses. Paistu on väike küla Viljandimaal, mis on juba ammustest aegadest olnud kohaliku tähtsusega keskuseks – seda on esmakordselt mainitud juba aastal 1234. Traditsiooniks on saanud Paistu esmamärkimise sündmused. Tänapäeval toimub siin mitmeid üritusi, kuhu on kaasatud vallaelanikud. Tegutsevad rahvamaja ja raamatukogu. Rahvamajas toimuvad erinevad huviringid, rahvatants, käsitööring, näitering.

Sotsiaalkeskuse uus moodne hoone avati 2012. aasta detsembris. Siin on ruumid hobidega tegelemiseks ning kodu Viljandi valla inimestele, kellel on vaja vahapeatust, et koguda oma mõtteid ja korrastada oma elu, et sealt taas iseseisvalt edasi minna. Selleks on seal kõik vajalik olemas. Kord päevas tuuakse koolist sotsiaalmajja sooja toitu, ülejäänud eined peab igaüks ise ostma või oma toas kööginurgas valmistama. Nädalavahetustel tehakse süüa ühiselt suures köögis – nii saab korraga süüa, söögivalmistamist õppida ning omavahel

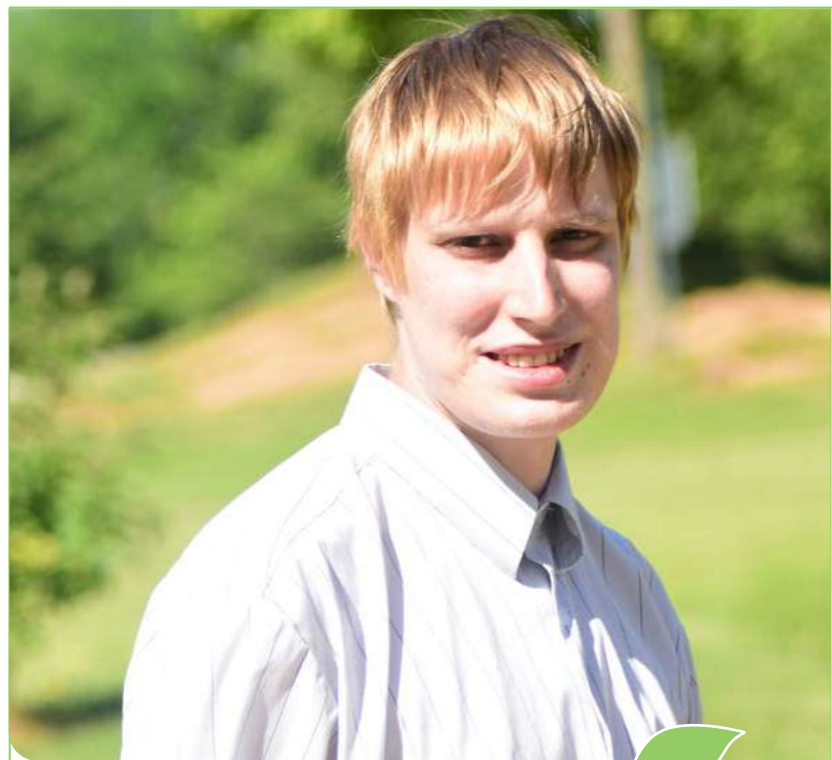
suhelda. Ühiselt tähistatakse ka sünnipäevi ning muid tähtpäevi.

Tööpuudus on väikestes kohtades suur ning nii pole Rein saanud töötada kokanduse erialal, mille omandas lastekodu päevil. Tema töövõimet mõjutab ka tema tervis: Reinul pole võimalik terve päev olla kas istuvas või püstises asendis, tema reageerimiskiirus pole piisav, et masinatega töötada. Talle sobiks osalise koormusega töö, aga sellist on tema kodukandis üsna raske leida. Tööd teha Reinule meeldib, mullu oli ta kolm kuud vabatahtlikuna päevakeskuses Singel tööl.

Õnneks tegeletakse Paistu Valla Sotsiaalkeskuses kõvasti käsitööga. See annab tegevust ja ka natuke lisaraha.

Palju on aidanud käsitööhuvilisi internet, eriti Youtube. Sealsetest videotest on õppinud ka Rein – näiteks leidis ta sealt oma „leivanumbri“, paberist luikede voltimise. Luiki on Rein voltinud palju ja igas suuruses. Luiged on kõik üsna sarnased, erinedes vaid mustri ja värvi poolest. Ühe luige tegemiseks kulub Reinul terve nädal! Tal on isegi üks nn sponsor, printeripaberi maaletooja, kes on toonud talle voltimiseks pabereid ning ostnud temalt valmis luiki. Külaelanikud on käinud huviga Reinu tehtud luiki vaatamas ja neid ka endale tellinud.

„Kui Rein leiab tegevuse, millel on nähtav tulemus, on ta pühendunud ja võib pikalt selle kallal nokitseda,“ räägib Eve.



Rein oks

Paberluiged on saanud rahva lemmikuks ning ekskursioonidele minnes on Reinul neid volditud luiki omajagu ette tehtud. Ka Vaimupuul on au omada kahte kaunist luike, mille Rein kinkis meile möödunud sügisel, säästva tarbimise koolituse viimasel päeval.

Lisaks luikede voltimisele teeb Rein igasugu asju: vilidib, meisterdab ehteid ja karbikesi, tikib kaunist seinavaipa ning teeb palju muud.

„Kui ühest tööst tüdinen, siis võtan teise, kui teisest tüdinen, siis võtan kolmanda,“ kirjeldab Rein oma tegevusi. „Mida muud siin ikka teha,“ on ta oma suurepärase töö suhtes tagasihoidlik.

SUHTLEMIST JA TEGEMISI JAGUB

Rein on avala loomuga ja väga sõbralik. Siiski muretsseb Eve, et Reinu heatahtlikkust võidakse ära kasutada. Õnneks on tema ümber toredad inimesed, kes teda aitavad ja toetavad.

Pärast lastekodust tulekut suhtleb Rein oma ema ja vendadega, ema käib ka vahel Reinul külas, telefonitsi suheldakse tihedamini. Rein on Evele tunnistanud, et just tema on talle kõige lähedasem inimene.

Reinu peaaegu et teine perekond elab Soomes. Nendega suhtleb Rein ajast, kui need lapsendasid ühe tema sõbra lastekodust, ent tundsid ka Reinu vastu huvi.

„Siis oli selge, et tuleb soome keel ära õppida,“ jutustab Rein. Ja ta õppiski! Rein on veetnud oma jõulud ja suveaheajad Soome pere juures, soome keelega saab ta juba ammu hakkama.

Singli päevakeskuses Rein igapäevaselt ei käi – tema tulek sõltub tervisest ja sellest, mida põnevad Singlis sel päeval plaanis on. Kudumas ja pilli mängimas ta ei käi, aga ühisüritused talle meeldivad – ta jäädvustab neid, rakendades oma fotograafia- ja filmihuvi. Fotograafia on Reinu jaoks väga huvitav. Tal on oma kaamera ning ta ootab palju suviselt Vaimupuu fotokoolitustelt, et seejärel oma hobiga veelgi põhjalikumalt tegeleda.

Vaimupuu toimetused soovib Reinule põnevaid tegemisi ja toredaid inimesi, edu ettevõtmistes ja tervist igaks päevaks!



Rein on osav ka siidimaalis.



Luiged igast materjalist – tikitud ja volditud.



Toivo Niiberg piknikul pargipingil.

OSKUS AKTIIVSELT PUHATA

"Kui hakkad kaotama oma jõudeaega, siis ole ettevaatlik, sest võid kaotada oma hinge."

Loyd-Logan Pearsall Smith (USA esseist ja kirjanik)

TEKST: Toivo Niiberg, psühholoog
FOTO: erakogu

On ammune tõde, et puhkuse arvelt tehtud aja kokkuhoid on üks peamisi läbipõlemis-sündroomi põhjustajaid. Üleväsimuse ja liigse stressi ehk ülepinge vastu aitab ainult puhkus. Planeerimine tuleb kasuks tervisele – optimaalselt planeeritud töö vaheldub alati lõõgastusega. Kui täidad endale seatud eesmärgid, on tunne, et oled midagi väärtuslikku teinud, pälvivad kiitust ja võid rahulikult magada. Aja kavandamine muudab töö meeldivamaks. Kui mingiks tegevuseks määratud aega on piisavalt, jääb seda tehes rahulikuks, naudid enam tegevuse protsessi. Leia aega ka koduste tööde tarvis teha nädala- ja päevaplaan. See aitab tühja askeldamist vältides

kergema vaevaga paremaid tulemusi saavutada – **nii võid väärtuslikku vaba aega.**

On olemas aktiivne ja passiivne puhkus. Leia taas üles oma unustatud hobid: laula, tantsi, etle ja näitle, kogu marke ja märke, kolleksioneeril ilusaid hetki ja retki, tee meeldivat süüa ning kingi endale kommi ja lilli. Muutustega ei tohi viivitada. Lihtsalt lesides aga tulevad sageli pähe rumalad mõtted, tekivad süüme-piinatud raisatud ajast, millele lisandub veel liigse lebamise luuvalu. Arenda endas välja olulised töövälised rollid: naudi abikaasaks, emaks/isaks, sõbraks, jahi- ja matkakaaslasena olemist. **Tunne elust rõõmu!**

Lõdvestamine on emotsioonide ja kehapingete tasakaalustamise võti. Vahel on kasulik ka mitte midagi teha. Tuleb hetkeks aeg maha võtta – kes teab, äkki toob just see lahenduse! Magamagi tuleks minna õigel ajal, eriti siis, kui stressiilmingud annavad juba tunda (väsimus, lihaste pingulolek, lootusetuse tunne jne), ja seda ikka teadmiseks, et hommik on õhtust targem. Viimase aja uuringud väidavad, et täiskasvanul piisab ikkagi 8 tunnist korralikust sügavast uneajast, et ennast taastada ja piisavalt vanaks elada. Põlata ei tohiks ka päevast 20-30 minutit tukastamist. Ainult 3% inimestest magab ennast välja 6 tunniga.

On olemas vaimne ja füüsiline puhkus. Leian, et just korralik reisimine vahva seltskonnaga pakub piisavalt mõlemat. Ka süsteemne trenn vahelduvalt teatri, kino ja näituste külastamisega, huvitava raamatu lugemise- ja lihtsalt sõprade ringis viibimisega annab igale töönalale oma võlu. Ja miks ka mitte mõnda TV-saadet või seebikatki vaadata – vahel on vaja ju lihtsalt end välja lülitada ja kellegi teisega samastada...

On olemas lõõgastav ja kurnav-väsitav puhkus. Selleks, et puhkus ei väsitaks, tuleb puhkuse ajaks võimalikult vähe töökohustusi võtta. Oma iga-aastastel pikematel puhkusereisidel viibides jätan maha oma mobiili ja lasen kõik kõned tütre numbrile ümber suunata. Kaasa võtan aastaga kogutud lahendamata ristsõnad, mõne vihiku luuleridade ja reisimärkmete kirjutamiseks ning fotoaparaadi. Kaastundega vaatan „puhkusel“ olevaid mitme mobiiliga ja sülearvutiga mässajaid. Erilisteks puhkajateks on veel väikeste sülelastega reisijad, kes oma lapsi ja ennast lõpmatult pika lennureisiga ära väsitavad. Saabudes kohale aga on sunnitud ennast hotellitoa ja lähema ranna vahele aheldama. Puhkus peaks ikka kõiki taastama, mitte laastama!

On olemas lühiajaline ja pikaajaline puhkus. Mina kuulun nende inimeste hulka, kes elavad puhkusest puhkuseni. Kui olen paarinädalaselt puhkuselt taas ko-

dus, hakkan planeerima juba järgmise aasta puhkust, mõtestades selleks oma muud tööd ja tegemised. Puhkusega ma eelkõige premeerin ennast. Sihtide seadmine aitab hajutada kahtluse selles, kas üldse liigutakse õigel teel. Kasulik on meeles pidada, et oluline pole mitte niivõrd kulutatud aja hulk, vaid selle kasutamise kvaliteet, ja seda ka puhkuse ning vaba aja planeerimisel. Ilmselt peaksid leppima sellega, et kõik pole korraga saavutatav, ning see, millele kulutad oma aja täna, on alusmüüriks nende väärtuste järgimisele ja soovide täitmisele, millele kasutad oma aega mõne aasta pärast.

Puhkehetki tuleb osata leida ka igas päevas. Kui tunned, et oled „surnud punktis“ ja töö ei edene, siis pole mõtet end vägisi jätkama sundida. Võta aeg maha ja lõõgastu, puhka (naudi näiteks vanni, kosutavat und). Unenäod ja uitmõtted, mis sulle puhkamise ajal pähe tulevad, võivad juhatada ootamatule lahendusele, ilma et sul pruugiks probleemile teadlikult keskenduda. Tee igaks päevaks loend asjadest, millega tahad hakkama saada. Rühmita tegevused nii, et sul oleks mugav neid teostada, ning vali seejärel tähtsaim. Selleks jaota päeva toimetused tinglikult kolme gruppi: olulised ja tähtsad, vähemolulised pisiasjad. Tee kõige tähtsam ära siis, kui oled parimas vormis, tunned end erksalt ja suudad kõige tulemuslikumalt tegutseda. **Pea meeles, et 80% tööst tehakse ära 20% aja jooksul kogu kulutatud ajast, seepärast alusta hoogsalt ja toimi sihikindlalt.**

Jäta igasse päeva veidi sellist aega, millesse sa mitte midagi ei planeeri. Ikka tuleb ette ootamatusi, millega seda täita. Parimal juhul jääb see aeg su enese jaoks või meelistegevusega tegelemiseks. Kui sul on päeva jooksul mitu olulist tööd teha, siis jäta nende vahele aega kergemaks tegevuseks, lõõgastumiseks ning uuele tööle häälestamiseks.

Kui stress venib pikale, võta aeg maha ja tee seda otustavalt. Jäta remont tegemata, pesu pesemata, toad koristamata, peenrad rohimata ja sõida lihtsalt ära. Kas või ainult mõneks päevakski ja mitte väga kaugele, sest telkimiseks leiad ikkagi mõne koha. Ära võta kaasa ühtegi kohustust, lülita välja mobiil ja unusta ära kella vaatamine – öö-päeva vahet tajud ju niigi.

Eriti vajalik on pühapäevast ja nädalavahetusest lugu pidada pereelus ja laste olemasolu korral. Vanematega koos veedetud nädalalõpp lähendab lapsi, vähendab mõõdarääkimisi ja suurendab vastastikust usaldust ning turvatunnet. Samas on see lastele ka suureks tunnistuseks. Kui napib raha teatrisse ja loomaaeda minnuks, siis aja isana vähemalt oma lotendavad dressid jalast maha ning emana viska nurka määrdunud kittel. Pange endid pühapäevaselt riide ja istuge pereringis ilusa linaga kaetud laua taha, sööge koduseid pannkooke ning lubage kõik südamel olev vastastikku, rahulikult ja ometi lõpuni välja rääkida ja ära kuulata.

Igipõline ja kõige sagedamini kasutatav viis pingete leevendamiseks ning elumuredest ülesaamiseks on loodusesse minek. Metsas, rannal, pargis või aias tuleb tagasi meelerahu ja taastub hingeline tasakaal. Küllap on igapähe isiklike kogemusi sellest, kuidas looduse värskus, puhtus ja ilu kahandab pingeliste suhete, kõrge vastutuse või ebasoodsate töötingimuste tõttu tekkinud stressi. Looduses vabanetakse võltsist, ollakse loomulik, lihtne ja „ehe“, luuakse suhe ajatu ja igavesega. Meie kliimas peaks inimene võtma võimaluse korral puhkuse välja kahes osas, jättes aega ka talviseks puhkuseks kodumaistele suusaradadele või suve pikendamiseks soojal maal. Suve võiks aga nautida armsal Eestimaal, mis pakub tohutult avastamisrõõme.



1. JUULIL ALGAS TÖÖVÕIMEREFORMI TEINE ETAPP

TEKST: Karin Volmer, Sotsiaalministeeriumi kommunikatsioonijuht

„Need inimesed, kes tunnevad, et vajaksid püsiva tervisekahjustuse tõttu riigi toetust ja abi, saavad alates 1. juulist pöörduda töötukassasse ja teha taotluse töövõime hindamiseks,“ ütles sotsiaalministeeriumi tööala asekancler Egle Käärats. „Edaspidi saab inimene töövõimetuse protsentide asemel hinnangu, kas tema töövõime on täielik, osaline või puuduv ning selle järgi maksab riik töövõimetoetust.“

Inimestel, kel on olemas vana süsteemi järgi püsiv töövõimetus ja uue ekspertiisi tähtaeg on veel sel aastal, tuleb endiselt minna sotsiaalkindlustusametisse. Hindamine toimub senistel põhimõtetel ning üle 40%-lise töövõimetuse korral saab inimene jätkuvalt töövõimetuspensionini. Kui uue ekspertiisi tähtaeg on aga tuleval aastal või hiljem, tuleb tähtaja saabumise eel pöörduda juba töötukassasse. Kuni kuus kuud enne töötukassale taotluse esitamist tuleb ära käia ka oma pere-, eri- või tervishoiuarsti juures, et tervise infosüsteemis oleks võimalikult täpsed andmed.

Asekancleri sõnul saab töövõime hindamisel selgeks inimese toimetulek koos abivahendite ja toetavate teenustega. „Muudatuste peamine eesmärk on, et pikaajase tervisekahjustusega inimesed saaksid töötada ja elada aktiivset elu. Selleks toetab riik vajalike teenuste ja abivahenditega, maksab töövõimetoetust ja aitab töö leidmisel. Kaasaegsed abivahendid ja teenused annavad inimestele uued võimalused lisaks igapäevaelule ka tööturul,“ sõnas Käärats.

MIS MUUTUB 1. JUULIST:

INIMESTEL, KELLEL EI OLE VAREM TÖÖVÕIMETOETUST TUVASTATUD:

- Töövõime hindamiseks tuleb pöörduda töötukassasse;
- Töövõimetuse asemel hinnatakse töövõimet – seda, mida inimene saab ja suudab teha;
- Töövõimetuse protsentide asemel saab otsuse puuduva, osalise või täieliku töövõime kohta;

- Töövõimetuspensionini asemel saab töövõimetoetust: osalise töövõime korral 6,41 eurot päevas (30-päevases kuus 192 eurot) ja puuduva töövõime korral 11,25 eurot päevas (30-päevases kuus 337 eurot).
- Osalise töövõime korral oodatakse inimeselt töövõimetoetuse saamiseks aktiivsust: eeldatakse, et inimene käib tööl, otsib tööd, õpib vmt.

PRAEGUSTEL TÖÖVÕIMETUSPENSIONÄRIDEL:

- Neil, kel tuleb uuesti ekspertiisi minna veel 2016. aastal, tuleb vastavalt isiklikult tähtajale pöörduda endiselt sotsiaalkindlustusametisse töövõimetuse hindamiseks;

TÖÖANDJATEL:

- Sotsiaalmaksu hüvitamise vähenenud töövõimega töötaja eest võtab üle töötukassa.

Töövõimereform viiakse ellu kolmes järgus. 1. jaanuarist hakkasid töötukassa ja sotsiaalkindlustusamet pakkuma abivajajatele uusi ja uuenenud teenuseid. 1. jaanuarist 2017 on oodatud töövõimet hindama praegused püsiva töövõimetusega inimesed. Hindamisele tuleb tulla vastavalt isiklikule korduvekspertiisi tähtajale, seega kestab üleminek 2021. aasta lõpuni.

Eestis oli 1.01.2016 seisuga 16-62-aastaste seas ligi 106 000 püsiva töövõimetusega inimest ehk iga kaheksas tööealine inimene oli püsiva töövõimekaoga. Iga viies tööealine inimene on töövõimekaoga Ida-Virumaal (25,1%), Põlvamaal (24,9%), Jõgevamaal (21,7%) ja Valgamaal (20,1%). Kõige väiksem osakaal püsiva töövõimekaoga inimesi elab Tallinnas ja mujal Harjumaal (vastavalt 7,2% ja 7,8%).

Pikaajalise tervisekahjustuse tõttu on Eestis tööturult lahkunud ELi keskmisest 10 protsenti rohkem ja töövõimetuspensionini saavate inimeste arv on viimase kümne aasta jooksul peaaegu kahekordistunud. Mullu töötas püsiva töövõimekaoga (40-100%) 16-64-aastasest 48,2%. Üle poole (56%) nendest püsiva töövõimekaoga inimestest, kes veel ei töötanud, soovis mullu enda sõnul seda teha.

Suurima osa püsiva töövõimetuse kehtiva otsusega tööealistest inimestest moodustavad lihasluukonna haiguste ning psüühika- ja käitumishäirete diagnoosiga inimesed. Rohkem infot töövõimereformist: www.töövõimereform.ee ■

TÖÖVÕIME HINDAMINE TÕLGITI LIHTSASSE KEELDE

Töövõimereformi tuum on üleminek seniselt töövõimetuse hindamiselt töövõime hindamisele, mida hakkab tegema sotsiaalkindlustusameti asemel töötukassa. Enne töövõime hindamist tuleb täita enda kohta põhjalik küsimustik ning esitada see töötukassale.

TEKST: Alo Raun, Sotsiaalministeeriumi nõunik
FOTO: Kalev Lilleorg

Töövõimereformi tuum on üleminek seniselt töövõimetuse hindamiselt töövõime hindamisele, mida hakkab tegema sotsiaalkindlustusameti asemel töötukassa. Enne töövõime hindamist tuleb täita enda kohta põhjalik küsimustik ning esitada see töötukassale.

Kui sotsiaalministeerium testis eelmisel aastal töövõime hindamist, saadi vaimupuudega inimeste esindajatelt tagasiside, et taotlusvormi võiks tõlkida ka neile sobilikumasse lihtsasse keelde. „Ettepanek tundus mõistlik ning nüüdseks on see edukalt ellu viidud,“ rääkis sotsiaalministeeriumi tööhõive osakonna nõunik Lii Pärj, hoides käes juhiste värsket lihtsustud keeles versiooni. Sotsiaalministeeriumi kodulehe vahendusel jagatavast infomaterjalist leiab lihtsas keeles selgitused töövõime hindamise taotlemisest ning taotlusvormi täitmise juhised.

Lihtsas keeles infomaterjali tunnustas erivajadustega inimeste toetusühingu Tugiliisu eneseesindaja Vjatšeslav Zagorski. Tal on tihti raske tekstidest aru saada, peab neid mitu korda üle lugema või abi küsima, kuid tänu lihtsamale sõnastusele ja selgitustele on võimalik läbida protsess rutem. „Vähemalt saab enne tutvuda materjalidega või saab keegi inimene lugeda küsimused lihtsas keeles ette ning selgitada, mille jaoks on vaja neid materjale täita,“ kirjeldas Zagorski, kuidas intellektipuudega inimesed materjalist kasu saavad.

Zagorski oli optimistlik ka töövõimereformi suhtes. „Loodan, et see jookseb paika ja annab puudega ini-



Vjatšeslav Zagorski kasutab oma tööülesannete jaoks tihti arvutit.

mestele päris tööd – mitte ainult kaitstud töö keskust,“ kõneles ta. „Inimene peab töötama, kui ta tahab elada iseseisvat elu. Nii on elu ka huvitavam, saab olla teistele kasulik ja see on oluline.“

Töövõime hindamise taotluse tõlkimisega lihtsasse keelde sai ümber ligikaudu aasta kestnud töövõime hindamise materjalide ettevalmistamise protsess, mis järgnes metoodika testimisele. Töötukassa juures hakkavad ekspertarstid hindama töövõimet tänavu 1. juulist. Esimesed pool aastat hinnatakse üksnes uute hinnatavate töövõimet, kuid 2017. aasta jaanuarist ka kõigi nende töövõimet, kellel on sotsiaalkindlustusamet tuvastanud varem püsiva töövõimetuse. Töövõime hindamisele tuleb minna vastavalt isiklikule korduveksptiisi tähtajale. Üleminek uuele hindamisele kestab 2021. aasta lõpuni.

Töövõimereform on Eesti töövõimetussüsteemi laialatuslik uuendamine, millega toetatakse töövõimetuspensionäride ning teiste vähenenud töövõimega inimeste täisväärtuslikku elu. Selleks aidatakse neil leida tööd, tööl püsida ning parandada igapäevaeluga toimetulekut, arvestades inimeste isiklikku võimekust ja vajadusi. Üle 40 protsendi töövõimetuspensionäridest töötab ning ülejäänutest üle poole soovib töötada. Töövõime hindamise selgitas lihtsas keeles lahti ning tõlkis taotlusvormi intellektipuudega inimesele arusaadavaks Eesti Vaimupuudega Inimeste Tugiliit. Lihtsas keeles materjaliga on võimalik tutvuda sotsiaalministeeriumi kodulehel (www.sm.ee).

TÖÖANDJAD JULGUSTAVAD TÖÖVÕIMETUSPENSIONÄRE TÖÖD OTSIMA

Tänavu maikuus toimunud ümarlaual osalenud info- ja kommunikatsioonivaldkonna tööandjad julgustavad töövõimetuspensionäre tööle kandideerima, lubades lähtuda otsustamisel eelkõige kandidaadi pädevusest.

TEKST: Oskar Lepik, Sotsiaalministeerium

Playtech'i Tallinna kontoris korraldatud töövõimereformi-teemalises ümarlaual „Eesti oma tööjõud – vähenenud töövõime võimalused, takistused ja innovatsioon“ osalenud ettevõtete esindajad tõdesid, et nende valdkonnas valitseb arvestatav tööjõupuudus.

Seetõttu on mitmed ettevõtted pidevalt valmis värbama uusi töötajaid, sõltumata sellest, kas tegu on töövõimetuspensionäri või mitte. Reeglina on ettevõtetes korraldatud juba praegu näiteks ratastooliga ligipääsetavus, kohati võimaldatakse kodust töötada, pakutakse tasuta psühholoogi tuge ning ollakse valmis kohandama tööd muul moel konkreetse töötaja vajadustele vastavaks.

„Me julgustame töövõimetuspensionäre endale tööle kandideerima. Kui te leiate meie kodulehelt endale sobiva tööpakkumise, siis pöörduge kindlasti meie poole,“ rääkis ümarlauda võõrustanud Playtech Eesti personalidirektor **Kristi Ansberg**.

„Isegi kui konkreetset teile sobivat tööd silma ei hakka, tasub kirjutada, et teaksime teiega arvestada, kui peaks mõni võimalus avanema,“ lisas ta. Sarnast valmidust kinnitasid ka mitmete teiste ümarlaual osalenud ettevõtete esindajad.

Ümarlaual osalenute sõnul motiveerivad tööandjaid töötukassa pakutavad teenused tööandjatele, eriti koolitused ning töökoha kohandamine, kuid leiti, et infot teenuste kohta võiks olla rohkem. Samuti hinnati kõrgelt, et riik tasub teatud puhkudel töövõimetuspensionäri palganud tööandja sotsiaalmaksu miinimumpalga ulatuses.

Ürituse korraldanud sotsiaalministeeriumi töövõimepoliitika juhi **Arne Kailase** sõnul oli täna-

sest arutelust kõlama jäänud optimism positiivne üllatus. „Kindlasti võtame kohtumisel kuulnud soovitusi arvesse edasises suhtluses tööandjatega, et aidata headel ideedel ka praktikas rakenduda,“ rääkis Kailas.

4. mail ümarlaual osalesid Eesti Tööandjate Keskliidu, Transferwise'i, Nortali, Playtech'i, Helpificu, RIA, Eesti Puuetega Inimeste Koja, töötukassa, sotsiaalkindlustusameti ja sotsiaalministeeriumi esindajad.

Töövõimereform on Eesti töövõimetussüsteemi laiaulatuslik uuendamine, millega toetatakse töövõimetuspensionäride ning teiste vähenenud töövõimega inimeste täisväärtuslikku elu. Selleks aidatakse neil leida tööd, tööl püsida ning parandada igapäevaeluga toimetulekut, arvestades inimeste isiklikku võimekust ja vajadusi. Üle 40 protsendi töövõimetuspensionäridest töötab ning ülejäänutest üle poole soovib töötada.

Tänavu jaanuarist hakkasid töötukassa ja sotsiaalkindlustusamet pakkuma töövõimetuspensionäridele ja tööandjatele vastavalt vajadusele uusi ja uuenenud teenuseid. Juulist käivitub reformi teine osa ehk töövõime hindamine. Üleminek uuele süsteemile kestab 2021. aasta lõpuni.

Lisainfo töövõimereformi kohta:

<http://www.sm.ee/toovõimereform>

KOKKUVÕTE



Tööandjad tunnistasid, et neil on pakkuda tööd ka vähenenud töövõimega inimestele.

ÜKS SAMM EDASI, kaks sammu tagasi...

Sõmera Kodu kuulub AS Hoolekandeteenused koosseisu ja pakub ööpäevaringset hoolekandeteenust 370-le psüühilise erivajadusega inimesele. Tänavu 1. jaanuaril oma 40-aastast juubelit pidanud Sõmera Kodu on üks hooldekodudest, keda riiklik deinstiitutsionaliseerimise protsess puudutab.

TEKST: Helle Kahm, Sõmera Kodu juht

Kuressaare on väike ja kaunis linn, Saaremaa pealinn. Linnas registreeritud elanike arv on veidi üle 14 000 ja suveperioodil kasvab elanike arv turistide arvelt üle poole võrra. Linn pakub kodu paljude erinevate elualade esindajatele, koht on hea nii laste kasvatamiseks kui inspiratsiooniallikaks kunstnikele ja kirjanikele. Kuid nagu igas paigas maailmas, on ka siin inimesi, kes vähemal või rohkemal moel teiste toetust ja abi vajavad.

Seoses Eesti Vabariigis käsil oleva protsessiga, mis näeb ette psüühilise erivajadusega inimestele hubasemate ja kodusemate elupaikade loomist, alustas AS Hoolekandeteenused 2015.a suvel Kuressaare linnaga läbirääkimisi 40 teenuskoha loomise osas.

Üks võimalik teenuskoht 20-le vaimupuudega klientidele vaadati välja Kuressaare linna Ida- Niidu elamurajooni. Enne detailplaneeringu algatamist kutsus linn 2016.a maikuus kokku avaliku rahvakoosoleku. Kui Sõmera Kodu kliendid Kuressaare tänase linnapea Madis Kallasega sama päeva hommikul kohtusid, lahuti sõbraliku meele ja linnapealt saadud lubadusega, et Kuressaare linna on kõik oodatud, olenemata diagnoosist või nahavärvist.

Sama päeva õhtul toimuv avalik koosolek meenutas aga keskaegset nõiajahti. Lühikestele teemat tutvustavale ettekannetele minu kui Sõmera Kodu juhi, seejärel AS Hoolekandeteenused direktor Karl Männi poolt, järgnes valimatu sõnavalikuga rünnak psüühilise erivajadustega inimeste suhtes. Kõige kurvemaks tegi asjaolu, et linnavalitsuse ametnikud, sealjuures sot-

siaalosakonna esindajad, ei püüdnudki koosolekut ohjata ega omalt poolt head sõna erivajadusega inimeste kaitseks öelda. Pigem vastupidi: niigi tulisele, ühepoolsele rünnakule, valati lausa õli tulle.

Kogesin, et inimeste teadlikkus psüühilisest erivajadusest kui sellisest puudub täielikult või seda ei taheta lihtsalt tunnustada. Inimeste hirmud ja hoiakud on endistviisi tõrjuvad ja piiratud ning psüühilise erivajadusega inimeste suhtes peetakse ainuõigeks nende eraldamist muust ühiskonnast. Inimlikult on ju mõistetav hirm ja teadmatuse tundmatu ees, kuid inimese arengu üks komponent on ka oma hirmudele vastu vaadata ja nendega tegeleda. Kui kõik tundmatu, kõik haiged ja vanad, kõik nn normist erinev keskkonnast välja tõugata, võib ühel päeval juhtuda, et grupp enda arust õigeid inimesi ehitab endale ümber ühe lõpmata kõrge aia. Aga mis saab siis, kui keegi selles paradiisiaias sünnib teistsugusena, murdub või jääb lihtsalt vanaks?

Kuressaare ei ole ainus koht, kus hoiak erivajadustega inimeste osas sedavõrd negatiivne on, teema on üleväl üle-Eestiliselt. Ka meedia on kajastanud siin ja seal toimunud juhtumeid, kus inimeste hirmud on kokku pörkunud sooviga kõigi inimeste elu paremaks muuta.

Psüühilise erivajadusega inimesed on valmis, nad on õppinud elama oma haigusega, õppinud elama iseenamaga nii nagu nad on, ja panustama ühiskonna arengusse oma võimeid mööda, selleks vajalikku toetust ja tunnustust saades. Nüüd aga tuleb senisest veel enam selgitustööd teha teise poolega, inimestega, kes on elanud teatud moel roosade prillidega ja kes vajavad oma hirmudega toime tulemiseks ehk rohkem infot ja teadlikku selgitustööd.

Ma tahan uskuda, et lõpuks eestimaalased tulevad välja valikust olla hirmul tundmatu ees ja lähevad kõigele vaatamata edasi avatud ja toetava ühiskonnana.

See on lihtne valik!

KOKKUVÕTE



Kuressaare rahvale ei meeldi, et linna tahetakse ehitada kodu vaimupuudega inimestele.

Tavainimesed peaksid rohkem teadma vaimupuudest ja psüühilistest erivajadustest, siis oleksid nad leplikumad.



INVAMESS TALLINNAS viendat korda

TEKST: Mihkel Tõkke, Tallinna Puuetega Inimeste Koja tegevjuht
FOTOD: Tiina Azojan

Tallinna Puuetega Inimeste Koda korraldas 28.-29. aprillil messi „Invamess 2016“. Üritus toimus juba viendat korda, nii et tegemist oli lausa pisikese juubeliga. Messi eesmärgiks on suurendada puuetega inimeste, nende lähedaste ja valdkonnas töötavate inimeste teadlikkust teenustest ja toodetest, mis aitavad parandada puuetega inimeste igapäevast toimetulekut. Üritasime koondada kahe päeva jooksul võimalikult palju informatsiooni ühte kohta, et külastajatele pakutav oleks mitmekülgne. Tänavu lisandusid ka küsimustele abivahendite süsteemi muutuse ja töövõimereformi kohta.

Tallinna Puuetega Inimeste Tegevuskeskuses, Endla 59 toimunud messil oli esindatud üle 40 organisatsiooni, kelle väljapanekud hõlmasid nii õppimisvõimalusi, puuetega inimeste ühingute tegevusi, abivahendeid ja

meditsiinitooteid, rehabilitatsiooniteenuseid jpm. Messi käigus toimusid mitmed infotunnid, mille teemadeks olid sotsiaalne rehabilitatsioon, tööalane rehabilitatsioon, kogemusnõustamine puudega laste vanematele ning autistlike laste toetamine. Vestlusingis arutleti puuetega noorte väljakutsete üle tänapäeval ning arvutikursusel oli võimalik õppida arvuti kasutamise põhitõdesid.

Mõlemal päeval said külastajad küsida nõu linnaosavalitsuste sotsiaaltöötajate käest puuetega inimestele suunatud toetuste ja teenuste kohta Tallinnas. Õigusteenuste büroo juristid pakkusid õigusalast nõustamist ning kohal olid ka haigekassa nõustajad. Sõprade ja tuttavatega sai ühiselt jalga puhata ning muljeid vahetada kohvikus. Kahel päeval külastas messi kokku üle 700 inimese. Tagasisideankeetidest võib järeldada, et üritusega jäadi rahule ning külastajad tegid huvitavaid ettepanekuid järgmiseks messiks. Soovitused jagunesid nii korralduslikule osale kui ka sellele, keda soovitakse messil osalemas näha. Messi läbiviimist toetasid Tallinna Sotsiaal- ja Tervishoiuamet, Hasartmängumaksu Nõukogu. Järgmine mess on plaanitud aastal 2018.

Tallinna Puuetega Inimeste Koja poolt soovin tänada kõiki vabatahtlikke ning organisatsioone, kellega koostöös Invamess 2016 toimus! (www.tallinnakoda.ee)





Messi üks populaarsemaid "atraktsioone" - pimemassöör.



Tõsine arutelu ortopeediliste jalanõude üle.



Tallinna abilinnapea Merike Martinson ja Mihkel Tökke



Moekas motoriseeritud ratastooli edasiarendus.



Georg Jurkanov tutvustab psoriaasirohtusid.



Ortopeediliste abivahendite valmistamiseks mõeldud aparaadid.



Kerttu Rakke vahtrakate teejuhina Tallinna vanalinnas.

VAHTRAKATE seiklused Tallinnas

19. mail võttis Vahtra Tugikeskus ette reisi Tallinnasse. Eesmärgiks oli kauaoodatud soolaleival käik Janek Muru juurde ning ekskursioon Kerttu Rakkega Tallinna vanalinnas.

Mida vahtrakad sellest seiklusest arvavad?

TEKST: Rapla Vahtra Tugikeskuse kliendid
FOTOD: Tiina Azojan

ELE JANNO:

Hommikul saime raudteejaamas kokku ja sõitsime rongiga Tallinnasse. Mõnus soe päike paitas meid. Sõitsime trammiga ja bussiga Lasnamäele külla Janek Murule soolaleivale. Läksime trepist seitsmendale korrusele ja olime kõik sõbrad koos koridoris. Janek tegi ukse lahti ja oli üllatunud, näol õnnelik naeratus. Natuke ehmunud ka, et meid nii palju. Kaasa võtsime soolase piruka ja magusa šokolaadiga kringli. Janekil on väga ilus ja puhas kodune kodu. Ilus köök. Janeki kodus mängis ilus muusika, mis rahustas mind. Mina kinkisin Janekile enda heegeldatud kommikausi. Rääkisime juttu ja sõime kooki. Siis jätsime Janekiga hüvasti ja läksime Vabaduse platsile, kus kohtusime Kerttu Rakkega. Kerttu tutvustas meile vanalinna ja rääkis tarka juttu. Näitas, kus on ja-

lajäljed, jalutasime kalju seinal, kust oli väga ilus vaade. Mulle see väga meeldis. Ühe maja juures Kahro koos nukkudest nõidadega itsitas naerda. Pärast jalutuskäiku käisime Saksa õllekas söömas. Kinkisin Kerttule ka enda tehtud kommikausi. Suured tänud Janekile ja Kerttule ilusa päeva eest. Mõnus oli jalutada.

TIIT OJAVEE:

Sõitsime rongiga Balti jaama ja siis läksime trammi peale. Sõitsime bussiga Lasnamäele ja jõudsime Janeki juurde. Janek näitas oma kodu. Ilus kodu oli. Viisime Janekile soolaleiva kingituse ja kringlid. Sõime, jõime ja rääkisime juttu.

Hiljem saime Vabaduse platsil kokku Kerttu Rakkega. Jalutasime vanalinnas ja Kerttu rääkis meile legende. Tutvustas maju. Seal oli Jaapani saatkond, Pika Hermannini torn, kummituste maja, vene kirik ja rataskaev. Lõpuks käisime Saksa õllekas söömas.

Siis sõitsime rongiga koju tagasi. Tore päev oli. Tahaks veel sellist päeva.

KAHRO ADER:

Sõitsime Tallinnasse rongiga. Tulime Balti jaamas maha ja sõitsime trammiga nr 2 ja sealt edasi bussiga nr 63. Natuke veel kõndisime ja jõudsimegi Janeki juurde. Ta elab seitsmendal korrusel. Janek tegi ukse lahti ja hõikas kõva häälega „Oo, teid on nii palju, kas me kõik ära mahume!” Viisime soolaleivaks kingituse, isetehtud soolase kringli ja magusa kringli. Kodu oli ilus, puhas, korralik kodune kodu. Köök meeldis mulle eriti. Sõime kringli ja jõime kohvi, teed ning morssi. Ajasime juttu. Janek rääkis oma koolitusel käimisest. Janeki juurest läksime vanalinna. Vabaduse platsi peal saime kokku Kerttu Rakkega. Ta viis meid jalutuskäigule mööda vanalinna. Ta rääkis legende, mida polnud mina enne kuulnud. See oli väga huvitav. Seisime linnavärava asukohas, vaatasime Pika Hermannini torni, kus päikese tõusuga heisatakse lipp ja päikese loojanguga langetatakse lipp, nägime Vene Õigeuskirikut, kus suures tornis on suur kell ja väikeses tornis on väikesed kellad. Käisime ka Raekoja platsil. Toompealt vaatasime alla linna katuste peale ja nägime merd. Huvitav oli jalutuskäik ja põnev oli Kerttut kuulata. Päeva lõpus läksime Saksa õllekasse sööma. See asus maa all. Väga hubane tunne ja maitsev söök. Tänasime Kerttut toreda päeva eest. Väga tahaks veel sellist päeva.

Tānusōnad Janekile: Aitāh, et meid nii hāsti vastu vōtsid.

Tānusōnad Kerttule: Tahaks sulle kinkida tānutāheks punaseid roose.

AITĀH TEILE!

PILLE AUG:

Rongiga sõitsime Tallinna ekskursioonile. Seal oli palju vaadata. Kerttu oli meile giidiks. Tema on seal elanud. Käisime Janekul külas. Käisime Pika Hermannii juures lippu vaatamas. Käisime söömas. Trepist pidi alla mine-ma. Rongiga sõitsime koju tagasi. Mulle meeldis. Tore päev oli.

MARJU NUKIS:

Käisime 17. mail rongiga Tallinnas, sealt läksime Lasnamäele edasi bussiga. Janek elab korteris, mis oli väga ilus ja puhas. Mulle väga meeldis. Käisime veel vanalinnas ekskursioonil. Käisime kõrgel, kus oli näha Tallinna kirikuid, meri ja palju maju. Kõrgustes oli lahe käia. Käisime ka Raekoja platsil ja seal olid vürtsi lõhnad, mis mulle väga meeldis. Maitseained on väga hea aroomiga. Tagasi Rapla sõitsime rongiga. Rongis oli lõbus, Kahro ajas naerma. Lõbus päev oli. Mul on väga head sõbrad ja super juhendajad.



Puhkepaus.



Eesti kõige tähtsamal väljakul - Tallinna Raekoja platsil.



Kunagise Harju värava müüre saab vaadata läbi klaasi.



Kohapeal sai testida, mis tunne on liikuda juhtkoeraga.

PUUDE TAGA ON INIMENE

TEKST: Janek Muru
FOTOD: Kalev Lilleorg

11. juunil toimus Tallinnas Stroomi rannas koguperefestival „Puude taga on inimene“. Festivali eesmärk oli näidata erinevate inimeste võimekust iseseisvalt hakkama saada, kui riik ja ühiskond nende vajadustega arvestavad. Siiani on seda takistanud eelkõige suhtluslõhe erivajadustega inimeste, kogukonna ja erinevate ametkondade vahel.

MTÜ Puude Taga On Inimene lõi ettevõtlikud eesti-maalased, kelle missiooniks on ühiskondliku suhtluslõhe vähendamine puudeta ja puudega inimeste vahel. Need on ühendused ning kodanikud, kes andsid oma panuse 2013. aastal Tallinna Lauluväljakul toimunud koguperefestivalile „Puude taga on inimene“. Selle ettevõtmisega tõestati, et puudega inimesed on võimekad ja iseseisvad, saades hakkama paljuga, sealhulgas nii ürituse kaaskorraldajatena kui ka artistidena laval.

Vaimupuule andis festivalist ülevaate festivali üks peakorraldajatest – Tiia Sihver.

„Festivali avasid pidulikult võrdõigusvolinik Liisa-Ly Pakosta ja Sotsiaalministeeriumi sotsiaalala asekanter Rait Kuuse, seejärel andis kontserdi Pimedate puhkpilliorkester, mis avas programmid nii pealaval, lastelal, spordialal kui ka kino ja teatri telgis,“ rääkis Tiia Sihver. „Kõike pealaval toimunut tõlgiti sünkroonis viipekeelde – nii said said ka kuulmispuudega inimesed nautida näiteks **Metstõllu** kontserti ning mõista päevajuhtide **Hannes Hermaküla** ja **Samuel Golombi** juttu,“ jutustas ta. „Kinotelgis näidati kirjeldustõlkega filme, millest esimene oli noorte lemmik „Supilina salaselts“ ja teine **Urmes Eero Liivi** noortedraama „**Must alpinist**“.“

Paljud organisatsioonid esitlesid ja müüsid telkides oma käsitööd. Loomulikult oli Vaimupuu festivalil kohal ja üritus leidis kohe kajastamist meie koduleheküljel www.vaimupuu.ee. Lisaks põnevatele tegevustele sai kunstitelgis tutvuda suure kunstinäitusega, mille programmi aitas koostada varvaskunstnik Meelis Luks ehk Mella. Ka Vaimupuu fotokonkursi „Sõprus“ parimad tööd olid fotonäitusel esindatud. Hea meel oli, et inimesed vaatasid rõõmuga erivajadustega inimeste kunsti- ja fotoloomingut ja huvilisi oli rohkem kui algselt loodeti.

Vaimupuu külastas ka festivali üheks tõmbenumbriks olnud **pimekohvikut**, kus külastajad said tõelise elamuse – kogeda söömiselamust pimedana. Sööma ja jooma pidi kombates, sest selle eest sai joodavat ja midagi ka hamba alla, kuid eelkõige hindamatu kogemuse. Võrreldes kolme aasta taguse kogemusega, kus kohvik Georg Tallinna Laululava hoones oli täiesti pimedaks tehtud, ei jätnud seekordne pimekohvik kuigi head kogemust, kuna läbi tumedate riidest silmakatete oli valgust mõnevõrra näha.

Kuigi ilm oli vihmane ja tuuline, jäid festivalil osalejad toreda päevaga väga rahule.





Getter Jaani ja Tiia Sihver.



Pall on ümmargune!



Tõelised Metsatõlli fännid trotsisid jahedat ilma.



Vaimupuu oli kohal!





Auhinnafond:
4000€

Otsime parimaid tudengiprojekte meid ümbritseva elukeskkonna toetavamaks muutmisel lahendustega, mis on disainitud võimalikult laia kasutajarühma (**sh puudega inimesed**) vajadusi ja võimalusi arvestades.

Universaalne disain on strateegia, kuidas muuta keskkond, tooted, kommunikatsioon, informatsioon, tehnoloogia ja teenused **kõikidele** võimalikult kättesaadavaks nii iseseisval ja loomulikul viisil kui võimalik, ilma kohandamise vajaduseta.

Konkursile esitatavad idee- või valmislahendused võivad olla eri valdkondadest, sh tooted, teenused, ehitised ja digitaalkeskond.

Konkursitöö esitamise tähtaeg on **02.12.2016 kell 14.00**

Täpsem info: www.sm.ee/ligipaasetavuse-noukogu



SOTSIAALMINISTEERIUM

www.töövõimereform.ee



Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti
tuleviku heaks



KALAPULJONG JA KALASUPP

Hea puljong annab supile õige maitse.

Ise valmistatud puljong on maitavam ja tervislikum kui puljongikuubikust keedetud puljong.

Kalapuljongi keetmiseks võid kasutada ka külmutatud kala.

Kalapuljongit võid kasutada ka teistes toitudes.

Valmis puljongit võib säilitada paar nädalat külmkapis, kaanega purgis.

Seda suppi võib valmistada ka ilma puljongita – sel juhul pane puljongi asemel vett ning lisa rohkem kala.

Retsept on mõeldud 4 sööjale.

TEKST: Vaimupuu
FOTOD: Janek Muru

KALAPULJONG

KALAPULJONGI VALMISTAMISEKS ON VAJA:

- UU 300-GRAMMINE KALA
(VAJA LÄHEB JÄÄKE:
LUUD, PEA, SABA, UIMED, NAHK)
- VETT (U 2 LIITRIT)
- KÖÖGIVILJA (PORGAND, SIBUL, VARSELLER;
SOBIVAD KA JUURSELLER, FENKOL, PASTINAAK
JNE)
- MAITSEAINEID (SOOL, PIPAR, LOORBER)
- MAITSEROHELIST (TILL, PETERSELL)
- AEGA VÄHEMALT 45 MINUTIT



1.

1. Kontrolli, et kala oleks puhas ja roogitud (sise-elundid eemaldatud, kala ei tohi olla verine).

Fileeri kala – eemalda liha ja tõsta kõrvale (ära viska minema).

Eemalda lõpused ja viska minema.

(Lõpused on kaarjad osad kala pea küljes, keha pool. Lõpused teevad puljongi kibedaks.)

Ülejäänu (luud, pea, uimed, nahk) pane külma veega keema.



2.

2. Lase keeda paar minutit, eemalda vaht (viska minema).

Pane potti köögivilji. Meie panime 2 porgandit, 1 sibula ja 1 sellerivarre.

Lisa maitseained: 3-4 tera musta pipart, paar vürt sitera, soola, maitserohelist.



3.

3. Lase keeda 30-40 minutit.

Lisa 1 loorberileht. Lase keeda veel 10 minutit.

Vedelikku peaks nüüd olema poole vähem kui keetmise algul.

4.



4. Kurna puljong läbi tiheda sõela teise potti. Puljongis keedetud köögivilji viska minema. Seda söögiks ei kasutata, sest kõik kasulikud ained on nüüd vedeliku sees.

KALASUPP

Seda suppi kiidavad ka need, kellele muidu kala ei maitse!

KALASUPI VALMISTAMISEKS ON VAJA:

- KALAPULJONGIT
- VETT (U 1 LIITER)
- PAAR KALAFILEED (PULJONGI KEETMISEST ÜLE JÄÄNUD)
- PAAR VIILU SUITSULÕHET VÕI SUITSUFORELLI
- NELI KESKMIST PORGANDIT
- NELI KESKMIST KARTULIT
- NELI KESKMIST SIBULAT
- 400 ML VAHUKOORT (35-38%)
- SOOLA, PIPART, MAITSEROHELIST



1.



1. Lisa puljongile 1 liiter vett, lasse keema.
Haki porgandid ja vala potti.

Paari minuti pärast lisa hakitud sibulad.
Veel paari minuti pärast lisa tükeldatud kartulid.
Vajadusel lisa vett.

2.



2. Kui kartulid on peaaegu pehmed, vala
supi sisse vahukoor.

3.



3. Tükelda kalafilee, mille tõstsid kala fileerimisel
kõrvale.

4.



4. Tükelda suitsukalafleed. Need annavad supile
mõnusa suitsuse maitse.

5.



5. Lisa supile kalatükid. Keera pliidi kuumus maha.
Lase supil paar minutit kaane all haududa.
Maitsesta.

Serveerimisel puista supitaldrikule tilli.
Head isu!