



Nägemispuudega inimeste
õiguste eest seisja
Hawkilara Norrast

Lk 19 -20

Parkimiskaart nelja tunniga

Lk 5-7

"Kogutud maailmad"
Kondase Keskuses

Lk 10-11

Vabatahtlike kogemused

Lk 12-13

Meediakoolitused Hiiumaal
ja Maarja Külas

Lk 4-15

Kööginurk

Lk 23-24

Kaanelugu Lk 2:

**KENNO
LEHTVEER**



SISUKORD

- 1 JUHTKIRI:
Janek Muru
- 2-4 MEIE INIMESED:
Kenno Lehtveer
- 5-7 EESTI ELU:
Parkimiskaart nelja tunniga
- 6-7 MEIE KOGEMUS:
Ligipääsetavus Ateena Akropolis
- 10-11 SÜNDMUS:
"Kogutud maailmad" Kondase Keskuses
- 12-13 VABATAHTLIKUD
Helke ja Katerina
- 14-15 MEIE KOOLITUS:
Vaimupuu meediakoolitused Hiiumaal ja Maarja Külas
- 16-17 SÜNDMUSED:
Vaimupuu ekskursioon riigikokku ja Superministeeriumi
- 18 SÜNDMUSED:
Hilariuse Kooli perepäev
- 19 MEIE KÜLALINE:
Hawkilara Norrast ja Erasmus+ koolitus
- 21 TARKUSETERAD:
Head ja halvad rasvad
- 22 SÜNDMUSED:
Erivajadustega inimeste laulu- ja tantsupidu
- 23-24 KÖÖGINURK:
Kiired kuklid

TOIMETUS

JANEK MURU
peatoimetaja
janek@vaimupuu.ee

KERTTU RAKKE
tegevtoimetaja

TAIRE EHAVER
Kööginurga toimetaja

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: *Prinditeenus OÜ*
Aadress: Narva maantee
150, 13628 Tallinn

Paber: G-Print (kaaned: G-
Print 150g/m² ja sisu G-Print
115g/m²)



PAPYRUS



DSV



**Seekordne
Vaimupuu fotokonkurss
on pühendatud
meie kodumaa
100. SÜNNIPÄEVALE.**

Pildistada võib kõike,
mis seostub Eestiga –
loodust, asju, inimesi.
Tänavusel Eesti juubeliaastal
leiab kindlasti midagi,
mida fotole jäädvustada.

Ootame kaasalöömist
oma vanadelt ja uutelt
sõpradelt ning
tegevusjuhendajatelt!

REEGLID

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 2018. a.

Fotole lisaks on vaja märkida:

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

Fotosid hindab žürii.

Parimate fotode autorid saavad **auhinnad.**

12 õnnestunumat fotot avaldatakse
Vaimupuu 2019. aasta **kalendris** ning
15 leiavad tee **rändnäitusele.**

Vaata kindlasti täpsemaid reegleid
www.vaimupuu.ee





Vaimupuu suvenumbris on palju põnevaid teemasid, nii rõõmsaid kui tõsisemaid. Kevadel külastasime Hilariuse kooli, kus peeti parajasti perepäeva. Olin vaimustatud, kui tore ja hubane kool tegutseb väliselt igavas hoones! Täname õpetaja Natali Hannit, kes tegi meile ülevaatliku ekskursiooni. Koolis tutvusime Kennoga, kelle valisime oma seekordse numbriga kaanepoisiks.

10-aastane Kenno joonistab väga hästi, ent tema vanematel, nagu ka kõigil teistel autistlike laste vanematel, on palju muresid. Mõnedest neist, mida saaks lahendada väiksema bürokraatia ja suurema inimlikkusega, on ka Vaimupuus juttu. Näiteks sellest, et info toetustest ei jõua alati abivajajateni.

Kenno ema Katrin Lehtveeri jutust innustununa küsisin Sotsiaalministeeriumist nimekirja kõikidest toetustest, mida on puudega laste vanematel võimalik taotleda, nii riiklikke, omavalitsuse või Euroopa fondide kaudu. Need on kättesaadavad meie kodulehel www.vaimupuu.ee rubriigis "Teated".

Juuni algul käisime end harimas: Ateenas toimus Erasmus+ treeningkoolitus noorsootöötajatele, kus oli 28 äärmiselt toredate ja tegusate inimest üles Euroopa erinevatest organisatsioonidest – metsloomade esmaabist pagulaste integreerimiseni. Mitu päeva tihedat õppimist nii ametlikus kui mitteformaalses keskkonnas andsid meile palju uusi tutvusi ja häid mõtteid. Kui need teoks hakkavad saama, anname teada! Täname Tere Piima ja Orklat, kelle toel saime kultuuriõhtul Eestit väarikalt tutvustada.

Ühel vabal õhtupoolikul otsustasime Akropolisesse minna. Seal nähtu andis mulle idee kaardistada Eesti, Euroopa ja miks mitte ka terve maailma vaatamisväärsused ligipääsetavuse vaatenurgast – kui hästi pääseb ligi ametlikult ligipääsetavatesse kohtadesse tegelikult? Minu teine seiklus, millest samuti selles numbris juttu



peatoimetaja Janek Muru

on, polnud aga sugugi naljakas. Käisin endale puudega inimese sõiduki parkimiskaarti pikendamas ning see, missuguse käitumise osaliseks ma sain, oli lausa solvav. Tore on, et erinevad ametkonnad on probleemiga kursis ja korraldavad ümarlaudu. Peasi, et kõik ettepanekud olukorda lahendada ei jää vaid headeks mõteteks.

Õnneks on ka toredaid asju, millest kirjutada. Korraldasime kevadsuvel meediakoolitusi Hiiumaa Kõrgesaares Päevakeskuse ja Maarja Küla klientidele. Koolitused olid põnevad nii osalejatele kui koolitajatele. Täname hasartmängumaksu nõukogu meie toetamise eest!

Minu jaoks oli tõeline üllatus Maarja Küla. Kuigi Vaimupuus on sellest külast olnud juttu, polnud ma varem ise sinna sattunud. See, kui palju on noortel seal igapäevast tegemist, kuidas iga peremaja valmistab ise endale süüa ja ütleb enne sööma hakkamist, käest kinni hoides „Head isu!“ – see kõik tegi lausa südame soojaks!

Maikuus käisime ekskursioonil Superministeeriumis, kus tegi kõrgetasemelise giididebüüdi Ester Timmas sotsiaalministeeriumist. Suur aitäh!

Soovin kõigile toredate suve jätku ja ärge unustage meie fotokonkurssi

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



VÄIKE KUNSTNIK KENNO

Kenno on õpetajate lemmik. Tema joonistuste täpsus ja meisterduste filigraansus paneksid õhku ahmima iga kunstiringi pedagoogi. Igapäevaelust aru saamisega on Kennol keerulisemad lood ja nii ta õpibki tavakooli asemel Hilariuse koolis toimetuleku õppekava järgi.

TEKST: Vaimupuu
FOTOD: Kalev Lilleorg

Kui Kenno sündis, oli sünnitusmajas tõeline sünnitusbuum. Täiskuuöö. Kuna arstil polnud aega oodata – tal oli järjekord ja kiirabi-autoga oli tulemas lisa – otsustas ta teha Kenno emale vaakumsünnituse. Kenno ema Katrin arvab, et ehk

saidki Kenno probleemid alguse vaakumsünnitusest või et see aktiveeris juba olemasolevaid eeldusi autistlikuks käitumiseks.

„Minu tuttavad, kel on autistlik laps, on esimesel eluaastal lapsega püstihädas olnud – lapsed ei maga, nad karjuvad, nad on rahutud, ei seisa paigal, nendega pidevalt mingi probleem,“ räägib Katrin. „Kenno oli täiesti vastupidine – temast ideaalsemat last annab otsida! Öösel kell kaksteist heitis ta magama, päeval kell kaksteist tõusis üles – iga vanema unistus!“ Sellisena möödus Kenno esimene eluaasta.

Kõik asjad toimusid Kennol hiljem kui lastel tavaliselt. Hambad tulid aastaselt, kõndima hakkas alles pooleteiseaastaselt, jättes roomamise üldse vahele. Tal oli omapärane liikumisviis – käte ja ühe jala abil tõmbas ta end edasi, teine jalg lohises liikumatult järele. Samuti tegi ta spetsiifilisi rütmilisi liigutusi, näiteks võis ta kiikuda kõhu peal kaua aega. Hiljem ütles psühhiaater, et see oli esimene autismi tunnus.

Rääkima hakkas Kenno hilja, ka praegu ei räägi ta päris korralikult. Tal oli oma keel, millest kodused aru said. Kui ei saanud, muutus Kenno tigedaks. Nüüd, aastaid hiljem, on Katrinil peaaegu meelest läinud, kui raske tal Kennoga oli. Pisipoiss loopis asju, tuli kallale, võis väga valusalt hammustada või lihtsalt oma pead vastu seina peksta. Vanemaks saades võttis Kenno enese väljendamiseks joonistamise appi. Kui midagi tahtis, joonistas selle paberile. Kui miski ei meeldinud, joonistas selle ning tõmbas joonistatule punase risti peale.

DIAGNOOS KAHEAASTASELT

Kui Kenno oli kaheaastane, külastas neid üks sugulane, tollal umbes kolmekümneaastane naine, kellel täiskasvanueas oli diagnoositud Asperger. Nõukogude ajal sellist diagnoosi ei olnud ja nii oli ta kogu lapsepõlve olnud lihtsalt väga halb laps. Kennot nähes tuli naisel oma lapsepõlv meelde ja ta küsis Kenno vanematelt: „Kas teile ei tundu, et mingi jama on temaga?“

Siis tunnistasid mõlemad vanemad, ema Katrin ja isa Maikel, et on tegelikult Kenno kummalise oleku peale mõelnud, ent polnud teineteisele öelnud. „Kes seda ikka tunnistada tahab, et su lapsel on puue,“ märgib Katrin. Kohe teatas ta perearstile, et tal on kahtlus, et tema laps on autist. Perearst ei tahtnud algul sellest kuulda, ent oli nõus saatma Kenno neuroloogi juurde. Seal öeldi, et kõik on korras. Laste Vaimse Tervise Keskses, tollal väikelaste psühhiaatriaiglas, pandi Kennole diagnoos: autism. Ilmnes, et Kenno oli jõudnud

arsti juurde väga õigel ajal. Autisti saab rehabiliteerida meie ühiskonda kümnenda eluaastani, ja mida varem sellega peale hakata, seda paremaid tulemusi saab. Katrin hakkas kord nädalas käima Kennoga Aktiviseerimiskeskuses AVE tegevusterapeudi, loovterapeudi ja eripedagoogi juures.

Lasteaias käis Kenno Laagna Lasteaed-Põhikoolis, kus käivad erivajadusega lapsed. Logistiliselt ja loogiliselt oleks ta saanud seal ka koolis käia, ent Katrin eelistas kooli vahetada. Tema isiklikud andmed, mille ta oli kord esitanud kohatasu soodustuse saamiseks, olid Laagna koolis olnud näha ja arutada kõigile. Küsimusi tekitas Katrini kuulumine firma juhatusse. „Peaks ju olema raha küll, et maksta,“ oli Katrinile öelnud ühe teise rühma söögitädi. Katrin pöördus juhataja poole. Oma kaebustega jõudis ta lausa Haridusametisse välja. Kohatasu soodustust ta ei saanud.



Kenno ja tema ema Katrin.

PARIM VALIK – HILARIUSE KOOL

Erinevaid Kenno koolivõimalusi vaagides jäi sõelale Hilariuse kool. Siin meeldib Kennole väga, sest ta saab siin oma loovust rakendada. Kool on Kennoga rahul ning tema vanemad kooliga rahul. Kui Kenno on koolis, on kõik õpilased rõõmsamad ja valmis kaasa töötama.

Kenno joonistab palju ja põnevalt. Lugeda ja kirjutada ta ei oska, kuid teinekord kirjutab piltidele sõnu mälu järgi, kui on neid näinud. Mitte kohe, vaid mõne aja pärast. Legodest ehitab ta uskumatult põnevaid asju – kõigepealt juhendi järgi, seejärel kasutab oma fantaasiat. Kord näitas õpetaja Katrinile Kenno kätetööd. Pealtnäha tavalise karbi sisse oli Kenno ehitanud klasisiruumi maketi. Siin oli kõik täpselt samamoodi, nagu päriselt, pisidetallideni paigas. Olid õpilased laudade taga, õpetaja ning selle kohvitass lauanurgal. Viimasel ajal on Kenno hakanud tundma huvi söögitegemise vastu.

Kenno vanem vend on juba 24-aastane, ametilt piloot ja elab Riias. Väiksem vend Karl läheb sügisel Tondi Põhikooli – ka temal on diagnoositud autism. Katrini sõnul on pesamuna märatsemishoosid hullemad kui Kennol, ent ametliku diagnoosi järgi peab ta koolis õppima lihtsustatud õppekava järgi. Hilariuse koolis pakutakse vaid toimetuleku õpet, seega ei saa Kenno oma vennaga samas koolis käia.





Kenno ja tema ema Katrin.

MIDA TÄHENDAB OLLA PUUDEGA LAPSE VANEM TÄNASES EESTIS?

Katrin on Harjumaa Tallinna Suurperede Liidu liige, Eestimaa Loomakaitseliidu Harjumaa piirkonna juht, lisaks oma firma põhitööle – raamatupidamisele – tegeleb ta ka pulmade korraldamisega. Tegemisi jätkub. Kuidas ta jõuab?

„Mul ei ole valikut,“ ütleb Katrin. „Ma pean lihtsalt hakkama saama. Mul on need kaks last, kes on sellised, nagu nad on. Ma ei saa neid muuta, ma pean leppima sellega, mis mul on.“ Katrin pole õnneks üks, talle on suureks abiks pereisa Maikel, kes on IT-spetsialist ning samuti iseenda tööandja.

Katrin teab, et puudega lapse vanemal tuleb olla väga tugev: „Kui sa jalgu ei trambi, ise enda eest ei võitle, siis sõidetakse sust üle nagu teerulliga ja öeldakse, et sul ei ole mingeid õigusi ja sa pead olema rahul sellega, mis sul on. Kõik toetused pead sa ise välja otsima, ise kaevama. Näiteks on puudega lapse vanemal õigus iga kuu ühele vabale täistööpäevale, mis makstakse riigi poolt kinni. On väga palju puudega laste vanemaid, kes seda ei tea. Paljud tööandjad teavad, ent ei saa oma töötajale seda soovitada, kuna nad lihtsalt ei tea, et mõnel nende töötajal on puudega laps.“

Samuti ei tea paljud, et riigi poolt on puudega lapse jaoks ette nähtud suvine lapsehoiuraha 402 eurot ning Sotsiaalministeeriumi kaudu saab taotleda Euroopa

Liidu raha – vist 4918 eurot aastas, mida saab kasutada Sotsiaalministeeriumi koostööpartnerite kaudu lapsehoiu-, tugiisiku- ja transporditeenuseks,“ loetleb Katrin.

Ta ei mõista, miks ametnikud, kellel on täpselt teada puudega laste arv ja nende vanemate kontaktid, ei teavita neist võimalustest otse igat inimest. „Puudega lapse vanem on päevad läbi seotud oma lapsega, tal ei ole aega mõelda ega otsida, missuguseid toetusi ja kustkohast taotleda saab. Rahad on olemas, aga ametnikud on lihtsalt vait!“ imestab Katrin.

Samuti imestab ta, kuidas on võimalik, et suur osa rehabilitatsiooniplaanis ettenähtud rahast kulub sellesama plaani koostamisele ning et töövõimereformi käigus antakse puude üle otsustamine Töötukassale, kes ei saa hakkama isegi tavatöötutega. Katrinit puudutab töövõimereform otseselt, kuna teinekord on ta sunnitud oma seljavalude tõttu nädalaid voodis lamama ja karkudel käima.

Katrini arvates võiks ka autistliku lapse vanemal olla õigus kasutada invaparkimist, mida praegu ei ole. Autistlikul lapsel puudub ohutunne, ta võib kiiresti joosta suvalises suunas ning Toeliikumine temaga parkimisplatsil autost sihtpunkti on reaalselt ohtlik.

Toetused, mida saab puudega lapse vanem Eesti Vabariigis taotleda, on kirjas www.vaimupuu.ee rubriigis „Teated“.

MIDA ÜTLEKSID TEISTELE PUUDEGA LASTE VANEMATELE?

Katrin: „See, et teil on puudega laps, ei ole teie valik. See laps on teid valinud. Ta on tulnud teile midagi õpetama. Üritage välja mõelda, mida.“

Teadke, et olukord võib alati raskemaks minna. Nutmine ja halamine edasi ei aita. Suhelge inimestega, saage üle hirmust abi küsida. Kui teid visatakse uksest välja, minge akna kaudu sisse. Nõudke oma õigusi.“

KOKKUVÕTE



Kenno on 10-aastane autistlik poiss.
Ta õpib Hilariuse koolis.
Kenno joonistab väga hästi.
Kenno ema teab, mida tähendab puudega lapse vanema elu.



Puudega inimese sõiduki parkimiskaart – 4 tundi ja 30 eurot!

TEKST: Janek Muru
FOTO: Vaimupuu

Mulle on määratud raske liikumispuue, mis on mul olnud sünnist saadik. Seega on minu jaoks vajalik puudega inimese sõiduki parkimiskaart. Minu vana kaart oli aegunud, tahtsin seda uuendada.

Helistasin Tallinna Linnavalitsuse infotelefonile, sealte öeldi kõik dokumendid, mis vaja kaasa võtta – isikut tõendav ja puude astet tõendav dokument.

Võtsin kaasa ID-kaardi, puudega isiku kaardi (PIK) ja väljaprintiduna ka sotsiaalkindlustusameti otsuse (allkirjastatud digitaalselt 12.03.2018), kus on kirjas, et mul on tuvastatud raske puue.

Tallinna Linnavalitsusse kohale jõudes selgus, et kaasas olevad dokumendid pole siiski piisavad, et mulle võiks

parkimiskaardi väljastada. Isiku tõendamiseks polnud probleemi, ent PIK-l ega sotsiaalkindlustusameti otsusel polnud minu fotot, lisaks oli otsus digitaalselt allkirjastatud dokumendi väljaprint – teenindaja sõnul ei lubavat linna jurist nende dokumentide põhjal parkimiskaarti väljastada.

Helistasin sotsiaalkindlustusametisse ja küsisin, miks on väljastatud mulle dokument – PIK – mis tegelikult ei oma dokumendi jõudu. Sotsiaalkindlustusametist öeldi, et antud juhul on PIK piisav dokument. Ulatasin oma telefoni linnavalitsuse infoteenindajale. See kuulas sotsiaalkindlustusameti töötaja jutu ära ja ütles, et PIK pole dokument ning linna jurist ei luba selle põhjal parkimiskaarti väljastada. Sotsiaalkindlustusametist öeldi, et linna infoteenindajal on võimalik ligi pääseda digitaalsesse andmebaasi, kus on kirjas, et Janek Murul on raske puue. Selle peale teatas linnavalitsuse töötaja, et tal ei ole õigust andmebaasi vaadata, kuna see sisaldab delikaatseid isikuandmeid.

Ütlesin talle, et ma annan talle loa vaadata mu isikuandmeid, sh puude raskusastet, kuna antud juhul oli see delikaatne info eelduseks, et saaksin parkimiskaardi. Teenindaja keeldus ja soovitas mul sõita sotsiaalkindlustusametisse, et tuua tõend, mis tegelikult mu puude raskusastet tõestaks.

Üks minu jaoks võõras linnakodanik, kes ootas järjekorras, sekkus vahele: „Miks te jooksutate inimest ilma asjata? Kutsuge oma jurist kohale!”

Teenindaja vastas, et tema asi polevat juristi kohale kutsuda, ent ta teab täpselt, mis on määramises kirjas ning et jurist ei luba parkimiskaarti olemasolevate dokumentide põhjal väljastada.

Tellisin takso ja sõitsin sotsiaalkindlustusametisse. Seal ei saanud mind teenindanud proua Tiina Raadik algul aru, mida ma soovin: oli mul ju olemas kehtiv PIK ning ka sotsiaalkindlustusameti otsus. Minu palumise peale kirjutas ta mulle tõendi, et sotsiaalkindlustusamet tõendab, et mulle, Janek Murule, on määratud raske puue – lisaks isikukood, otsuse väljastamise aeg ning puude raskuse kestus. Lühidalt oli see kokkuvõtte eel-pool mainitud Sotsiaalkindlustusameti otsusest ega öelnud rohkem kui PIK.

Pakkusin, et ta paneks tõendile ka pitsati alla. Proua Raadik ütles, et templit küll vaja pole – tema allkirjast piisab täiesti.

Sõitsin tagasi Tallinna Linnavalitsusse. Soovisin tualetti kasutada. Seda ma aga teha ei saanud. Tualettruumid

asusid keldrikorruksel, kuhu pääseb vaid keerdtreppiga. Teavitasin kohe töötajaid, et avalikus ruumis puudub ligipääsetavus tualettruumidele, samuti on välisuks väga raske. Minu kommentaare lubati arvestada.

Asusin taas parkimiskaardi saamiseks järjekorda. Sain teada, et pitsat oleks olnud siiski oluline. Ilma pitsatita võivat seda dokumenti võtta kui võltsingut. Ma ei hakanud selgitama, et ka pitsatit on võimalik võltsida, aga samuti ei tahtnud ma uuesti sotsiaalkindlustusametisse sõita, et sealt templit küsida. Palusin, et mulle siiski väljastataks puudega inimese sõiduki parkimiskaart.

Mõningase vaidluse järel tegi teenindaja vastutulelikku nägu ja lubas „silmad kinni panna“. Siis tekkis uus probleem.

„Aga teil puudub foto,“ ütles teenindaja. Kõigil, kes viimastel aastatel on pidanud dokumente vahetama, on e-registris olemas kehtiv dokumendifoto. Registreerimine aga ei tulnud eelpool mainitud andmekaitseseaduse tõttu kõne alla. Võtsin vana parkimiskaardi, eemaldas sellelt foto ja ulatasin teenindajale.

Ja nii väljastatigi mulle puudega inimese sõiduki parkimiskaart.

„Võtke kommi,“ pakkus teenindaja lõpuks kausist Tallinna kommi.

„Kas see on ikka määrusega lubatud?“ küsisin vastu. Teenindaja naeris. Võtsingi, lausa kaks kommi, sest selle aja peale oli mu kõht tühjaks läinud.

Kogu ettevõtmine nõudis minult neli tundi, 30 eurot taksoraha ning minu füüsilist seisundit arvestades (mul nimelt on tuvastatud raske puue) liiga pikalt püsti seismist (mu jalad ja selg hakkavad pika seismise peale valutama).

Palusin kommentaari Tallinna Linnavalitsuselt ja EPIKojalt: kas Tallinna LV infoleti töötaja käitus õigesti ning miks ei oma PIK koos ID-kaardiga dokumendi jõudu, kuigi niimoodi on kaardi peale märgitud?

Samuti tundsin huvi: mida peaks tegema puudega inimene, et saada puudega inimese sõiduki parkimiskaart lihtsamal viisil, ilma liigseid sõite tegemata?

VASTAS TÕNIS MÖLDER, TALLINNA ASELINNAPEA (avaldatud lühendatult):

Pean tõdema, et Tallinna linnas esineb tõepoolest mõningaid probleeme puuetega inimeste parkimiskaartide

väljastamisel ning vabandan, et parkimiskaardi väljastamine põhjustas teile ebamugavusi. Nõustun, et kogu protsess peaks olema inimsõbralikum, kiirem ja mugavam kõigile inimestele.

Arutasime probleemi hiljuti suurel ümarlaulal, kus osalesid Eesti Puuetega Inimeste Fondi ning mitmete Tallinna ametite esindajad ning juristid.

Puuetega inimeste parkimiskaarte väljastab Tallinna Transpordiamet, lähtudes Liiklusseadusest ja Sotsiaalkaitseministri vastavast määrusest, mis tähendab paraku, et sealt probleemid ka alguse saavad. Määruse järgimisel on tihti lisavajadus küsida täiendavalt dokumente ja see on inimestele ebamugav – nad peavad minema Sotsiaalkindlustusametisse ja tooma täiendavaid dokumente, mis pole meie hinnangu kohaselt kõige mõistlikum lahendus, kuid seadusi tuleb ka meil järgida.

Oleme saatnud sotsiaalkaitseministrile ettepanekuid puuetega inimeste ladusamaks teenindamiseks, näiteks täiendada Sotsiaalkindlustusameti väljastatud puude raskusastme ja lisakulude tuvastamise otsuseid selliselt, et sealt selguks lisaks puude raskusastmele ka sellele vastav liikumis- või nägemisfunktsiooni kõrvaldale. Nii ei peaks taotleja täiendava tõendi saamiseks uuesti Sotsiaalkindlustusameti poole pöörduma.

Ideaalis võiks kogu informatsioon liikuda andmesüsteemide kaudu, kus ametnikud saaksid kiirelt ja mugavalt vastavat infot töödelda.

Eesti Puuetega Inimeste Fondilt saadud informatsiooni kohaselt on kavas parkimiskaartide väljastamise süsteem tsentraliseerida Sotsiaalkindlustusametisse ja luua vastav üleriigiline register. Tallinna linn on selle registri loomisest väga huvitatud ning loodame, et see võetakse kiirelt töösse.

Kuna Tallinna linna jaoks on väga olulisel kohal erivajadustega inimeste igakülgne toetamine ja abistamine, siis kinnitan, et teeme omalt poolt kõik, et puuetega inimeste parkimiskaartide väljastamine (ja sh ka kontroll) oleks tõhusam, kiirem ja mugavam.

ANNELI HABICHT, Eesti Puuetega Inimeste Koja tegevusjuht



Anneli Habicht

Lugu puudega inimese solgutamisest kohaliku ja riikliku tasandi vahel on kurb, kuid kahjuks mitte erandlik. Eesti Puuetega Inimeste Kojas, Eesti Pimedate Liidu ja Eesti Liikumispuudega Inimeste Liidu survele jõuti Eestis 2017. aastal lõpuks sellise puudega inimese kaardi väljaandmiseni, mis kannab endal ka parkimiskaardi või ühistranspordi soodustuse saamiseks vajalikku infot. Seda just seetõttu, et inimestel oleks hõlpsam oma õigusi teostada. On kahetsusväärne, et õigusakte tõlgendatakse nii jäigalt – seadustest otsitakse pigem õigustust inimeste jooksumiseks kui lahendusvõimalusi. Ootame, et riiklik ja

kohalik tasand astuksid sisulisse dialoogi ja leiaksid lahenduse, mitte ei mängiks ping-pongi. Seni saame aga vaid kurvalt kinnitada, et meie kuulus E-riik pole ikka veel jõudnud puuetega inimesteni ning oma õiguste teostamine nõuab puuetega inimestelt ebaõiglaselt suurt pingutust.

PUUDEGA ISIKU KAART DISABILITY CARD		NR
PERECONNANIMI	PUUDE RASKUSASTE	
EESNIMI		
ISIKUKOOD	KEHTIVUSAEG	
SÜNNIAEG		

Kaart kehtib koos isikut tõendava dokumendiga.

Leitud kaart palume tagastada lähimasse
Sotsiaalkindlustusameti klienditeenindusse.

SOTSIAALKINDLUSTUSAMET
REPUBLIC OF ESTONIA
SOCIAL INSURANCE BOARD
Endla 8, 15092 Tallinn
http://www.sotsiaalkindlustusamet.ee
e-post info@sotsiaalkindlustusamet.ee
Telefon 16106; + 372 612 1360

SEIKLUSE KOKKUVÕTE:

Paljudele küsimustele ma vastust ei saanudki. Näiteks, miks need dokumendid, mis linna info-telefonilt öeldi, teenindussaadis ei sobinud?

Mõistan, et seaduses on ette nähtud küsida vajadusel lisadokumente, kui puude määrami-

se otsusest ei ole näha puude kõrvalekalle, st pole kirjutatud, missugune puue täpselt on. Kas minu rulaator polnud piisav märk sellest, et mul on liikumispuue või et puudeaste võiks olla määratud mulle õiglaselt? Sel täiendaval tõendil polnud puude kõrvalekaldest ju ühtki märki. Sellegipoolest oli sellel äkitselt dokumendi jõud, kuigi sisu oli sama, mis dokumendiõiguseta PIK-il!

Ilmselt sattusin lihtsalt „tõelise“ ametniku juurde. Erinevate inimestega vesteldes ja internetis suheldes mõistsin, et sotsiaalkaitseministri määrus puudega inimeste parkimiskaardi väljastamiseks on segane ning selle täitmine jagatud liiga paljude ametkondade vahel. Ma ei ole kindel, kas ümarlaudadega seda muuta saab.

Kuna sotsiaalkaitseamet väljastab puudega isiku kaarte, võiksid nad väljastada ka puudega inimese sõiduki parkimiskaarte – neil on ju kogu vajalik info olemas ja nemad ju otsustavad nagunii, kellel on puudega inimese sõiduki parkimiskaardile õigus.



Janek tõmbab hinge.

Kuidas me Janekiga Akropolises käisime (või ei käinud)

Veetsime juuni algul fantastilise nädala Kreeka pealinnas Ateenas, kus toimus Erasmus+ tree- ningkoolitus noorsootöötajatele. Kuna Vaimupuu tegemistes on oodatud kaasa lööma kõik noored, nii puuetega kui ilma, siis leidsime, et vajame seda koolitust väga. Seda enam, et Ateenas suvi on kahtlemata soojem kui Eesti oma. Ühel vabal pärastlõunal otsustasime külastada Akropolist.

TEKST: Kerttu Rakke, Vaimupuu tegevtoimetaja
FOTOD: Erakogu

Meile öeldi, et Akropolis on puuetega inimestele ligipääsetav põhjapoolse värava kaudu. Kuna lähim metroojaam asus lõunapoolses väravas, läksime taksoga – mina, Janek rulaatoriga, nägemispuudega Norra tütarlaps Hawki-lara (hüüdnimega Horky) ja tema saatja, tudeng Sara. Horky on uskumatult lahe tegelane: alati värvikalt ja stiilselt riides, huuled punased, lehv juustes; tema sei-

sukohad ja arvamused äärmiselt nutikad ja põhjalikud. Meie taksosõit maksis umbes seitse eurot ja taksojuht viis meid üles mäkke – kohe piletikassa ja kohviku kõrvale.

Piletimüüja küsis minult, mitu protsenti on Janeki puue. Mina ei teadnud (ausalt öeldes pole see mind huvitanud ka – arstide määratud protsent ei ole alati kõige täpsem viis hinnata inimese hakkamasaamist), ütlesin, et vaadaku ise. Tütarlaps vaatas Janekit läbi klaasi ning andis meile mõlemale tasuta pileti. Tasuta said sisse ka Horky ja Sara. Muide, ka tudengid pääsevad Akropolisse tasuta, teistele algavad hinnad 20 eurost.

Meile öeldi, et liftini tuleb kõndida umbes 300 meetrit. Tee oli konarlik, kord tõusis, kord langes, ning oli mitmes suunas längus. Tuhandeid aastaid vanad, libedaks tallatud kiviplaadid ei ole metsas matkanule mingi takistus, küll aga kõigile neile, kel tavaline kõndiminegi keeruline. Rulaatori väikesed rattad takerdusid kivi-plaatide vahele, viltune tee vedas kraavi poole. Lisaks muidugi palavus – 34 kraadi päikese all. Tavaliselt eelistab Janek iga kell palavust jahedusele, aga tasakaalu hoidmine ekstreemsel maastikul küttis keha niigi kuumaks.

Horky ja Sara läksid ees, meie tõmbasime hinge. Mõne minuti pärast tuli Sara meie juurde.

„Ega Janek kõrgust kardab?“ küsis ta. „See lift on lahti- ne.“

Selle teate peale otsustas Janek, et vaatleb ajaloolisi varemeid distantsilt ning naudib soojamaa loodust, kuni mina mäe otsas ära käin. Sara läks Horky juurde tagasi, meie otsisime kohta, kus Janek oodates istuda saaks. See ei olnud väga lihtne, kuna pinke selle tee ääres polnud ning enamik kivistumaid, mis tee äärde kuhjatud, olid kas liiga madalad või istumiseks sobimatud.

Kõndisin lifti poole. Üllatuseks nägin, et liftini pääsemiseks oli vaja kõndida trepist üles. Trepistmed polnud kõrged, ent käsipuud polnud. Tavalise inimese jaoks pole see probleem, aga mis ligipääsetavusest saab rääkida, kui lifti pääsemiseks tuleb kõndida trepist? Mina sain liftiga sõita vaid sellepärast, et Horky ja Sara olid maininud liftineiu, et ma tulen. Ütlesin, et ei pruugi neid kohata, kui hakkame mäkke üles mõnda teist teed minema. Pärast lahtine see lift ei olnud, võrk oli ümber. Mõtlesin, et peaksin tundma end nagu VIP, kui tõusin järjest kõrgemale – teised tavalised inimesed ju sellega sõita ei saa.

Üleval mäe otsas olin rõõmus, et polnud agiteerinud Janekit edasi kõndima: ülal oli maastik veelgi läbitamatum. Kiviplaatide vahed suured, kiviplaadid konar-

likumad kui all. Siin poleks saanud sõita isegi mitte ratastooliga. Ühtki ratastooli, ratast või käru ma siin ei näinud ka.

Akropolise varemed on muidugi vaatamisväärsus. Mitte igal pool vanade kivide vahel pole mul tekkinud külmajudinaid. See hetk, kui tabad, et sind ümbritsevad ehitised on rajatud tuhandeid aastaid tagasi... Esiimesed märgid sellest, et siin künkal asus kindlus, pärinevad juba Mükeene ajastust, 13. sajandist e.m.a – siia tulek oli läinud täielikult asja ette!

Horky tahtis katsuda sambaid – piilareid. Kadestasin teda natuke, sest ilmselgelt on tema tunnetus tunduvalt arenenum kui mul, kes ma hoolimata oma miinusprilidest kasutan nägemismeelt igapäevaselt rohkem kui tema. Võisin vaid aimata, missuguseid assotsiatsioone tekitasid temas vanad sambad, kui tema vaimustunud nägu vaatasin.

Horkyl oli kahju, et Janek mäe otsa tulla ei saanud.

„Mul oli juba algul mõningaid kahtlusi selle ligipääsetavuse osas,“ ütles ta, ilmselt oma reisikogemustele toetudes.

Edasi kolasin mäe otsas ringi üksinda, otsides pildistamiseks paiku, kus võimalikult vähe teisi turiste kaadrisse jääks. Populaarsetes turistikohtades ei ole see teadupärast alati kerge. Kui lõpuks ühest lühikesest trepist alla läksin, märkasin oma üllatuseks, et olin Janekist vaid mõnekümne meetri kaugusel. See niinimetatud tavalistele inimestele mõeldud trepp oli kergemini ligipääsetav kui puuetega inimestele mõeldud lift!

Jalutasime Janekiga piletikassade juurde tagasi. Tee viis nüüd rohkem allamäge, minek oli lihtsam, sest teadsime ju ka, kuhu läheme. Horky ja Sara saatsid sõnumi, et neil läheb aega, kuna ootavad lifti. Ma ei hakanud soovutama tavatreppi, sest liftist selleni kõndimine oleks võtnud samuti aega. Kui nad meie juurde saabusid, läksin piletikassasse ja palusin, et meile kutsutaks takso. Olime ju siia taksoga saanud, pealegi oli meil seltskonnas kaks puudega inimest.

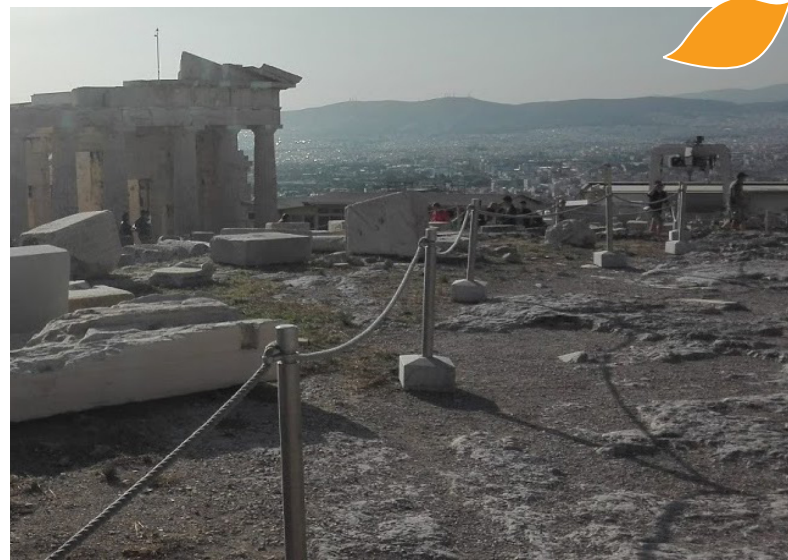
„Ma ei saa taksot kutsuda, sest ma ei tea takso telefoninumbrit,“ ütles mulle noormees klaasi taga, siiralt oma pruunide silmadega mulle otsa vaadates. Mind ajas tema vastus muigama.

„Aga äkki te teate kedagi, kes võiks teada mõnda takso telefoninumbrit?“ küsisin tõsise näoga.

„Ei,“ vastas noormees.

Kuidas meie seiklus lõppes, loe www.vaimupuu.ee!

Sellest käigust tuli Vaimupuule idee: keegi, näiteks EPIKoda või mõni reisibüroo, võiks teha interaktiivse veebilehe, kus oleks kirjas ligipääsuvõimalused tuntud vaatamisväärsustele ning kommentaarid neilt, kes ise kas rulaatori, ratastooli või kasvõi tavalise lapsevankriga selle tee läbinud. Kogemused annaksid neile, kel reisimine ees, võimaluse paremini oma plaane seada. Kel sarnased mõtted ja ehk ka mõni hea ettepanek, palume võtta ühendust Vaimupuu toimetusega!



Pealtnäha sile pind on rulaatori jaoks raskesti läbitav.



Kõrgusesse pürgiv lift. Foto: All Things Travel.



Vaade "Kogutud maailmad" näitusele.

KOGUTUD MAAILMAD KONDASE KESKUSES

TEKST: Mari Vallikivi, Kondase Keskuse juhataja
FOTOD: Kondase Keskus

Kondase Keskus on tegutsenud juba 15 aastat ning selle aja jooksul tihti erivajadustega inimeste kunsti tutvustanud. Ühe ülevaatliku Eesti autsaiderkunsti näituse korraldamine oli seega vaid aja küsimus. Eesti Vabariik 100 projektide seas oli meie näituse projekt ainus mitteprofessionaalse kunsti projekt, mis välja valituks osutus. Nii sündiski sotsiaalse suunitlusega kunstialgatus „Kogutud maailmad“, mille eesmärgiks oli kokku koguda erilaadsed ja rikkad vaimumaailmad ning need vaatajateni tuua.

Oma näituse jaoks alustasime kunstnike otsimist Hoolekandeteenused AS süsteemist, kuna väga keeruline on jõuda koduseinte vahel kunsti tegevate erivajadustega inimesteni. Nii käisime paarikümnes paigas, Väana-Vi-

ti Kodust Pärnu Psühhiaatrikliiniku Päevakeskuse ja Maarja Külast Sõmera Koduni. Kahjuks ei jõudnud me ajapuudusel kõikjale, seega ei anna näitus kaugeltki täielikku ülevaadet, mis toimub Eesti oma autsaiderkunsti maastikul.

Psüühilise erivajadusega kunstnike looming on inimestele huvi pakkunud läbi aegade. Saksa kunstiajaloolane ja arst Hans Prinzhorn pani 20. sajandi algupoolel aluse psühhiaatriliste patsientide kunstiloomet koondavale kunstikogule Heidelbergis. Algselt oli kogus u 5000 teost, nüüdseks on neid üle 14 000. Aastal 1948 lõi prantsuse kunstnik Jean Dubuffet psüühiliste erivajaduste ja laste kunsti kirjeldamiseks termini – art brut.

Prinzhorn oli üks esimesi, kes selle valdkonnaga tegeles, ning jõudis aastaid kestnud praktilise ja teoreetilise uurimistöö tulemusena järeldusele, et psüühiliste erivajadustega inimeste kunst on palju „sügavam“, „ehedam“ ja „tõelisem“ kui professionaalne kunst, mida ta nimetas „intellektuaalseks aseaineks“. Autsaiderkunsti kirjeldamisel kasutataksegi peaaegu alati märksõnu nagu „ehedus“, „siirus“ ja „vahetus“, kuna kunstnikud ei järgi tavapärasest kunstimaailmas kehtivaid reegleid, nende loomingus pole strateegilist ja pragmaatilist eneseesitlust, nagu kaasaegses kunstis tavaline. Tundub, et inimeste janu autentse järele kasvab tänases maailmas pidevalt, väljendugu see siis siiraste suhete või ehedate maitsete otsingutes.

Näitusel „Kogutud maailmad“ esitatud kunsti kaudu on võimalik kõige ehedamal moel autorite vaimsest maailmast osa saada, ka nende omadest, kes verbaalselt maailmaga ei suhtle. Nende inimeste kunsti on võimalik lugeda otse, sellel puuduvad filtrid ega ole konstrueeritud.

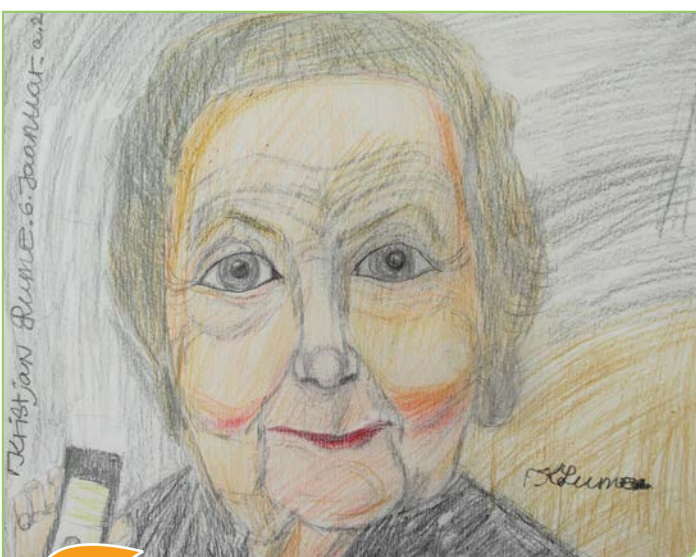
„Kogutud maailmad“ projektiga astus Kondase Keskus pikema sammu uurimaks siiraid ja autentseid loojaid Eesti kunsti kontekstis. Soov jätkata on suur, kuna saadud kogemus, mille käigus õnnestus kohtuda ka kunstnikega, on olnud meeli avardav kogemus. Suur tänu hoolekandeteenuse süsteemis töötavatele inimestele, kes teevad rasket ja tänuväärset tööd ja on samas avatud, rõõmsameelsed ja heatahtlikud ning nii mõnigi kord oli tunne, et nad töötavad meist palju rikkama vaimumaailma keskel.

- Näitus „Kogutud maailmad“ Kondase Keskuses on avatud kuni 22. juulini.
- 56 psüühilise erivajadusega autorit ja 240 tööd.

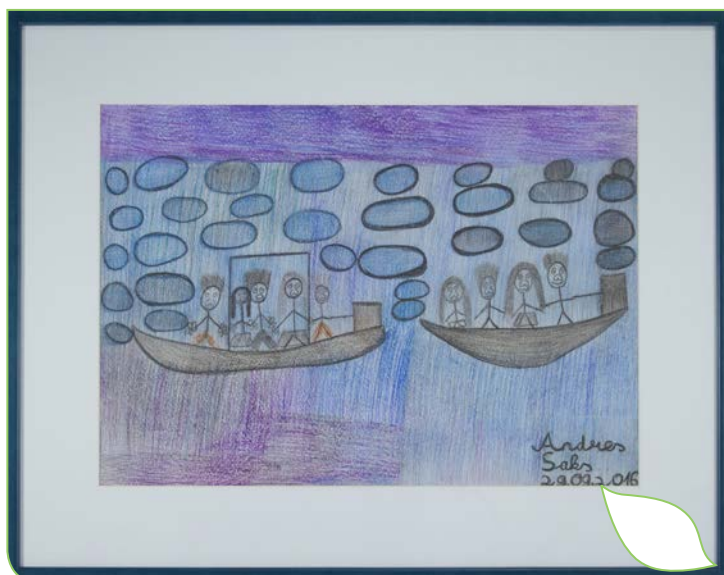
Kondase Keskus
Pikk 8, Viljandi
Suvel avatud E-P 11-18



Vaade "Kogutud maailmad" näitusele. "Elu-olu ja ehitised. Masinad ja sõjamehed".



Kristjan Lume "Ita Everi portree".



KOKKUVÕTE



Kondase Keskuses Viljandis on avatud näitus, kus saab vaadata psüühilise erivajadusega inimeste loomingut. Kunstnikud on pärit erinevatest Eesti paikadest. Sellist kunsti nimetatakse autsaider-kunstiks. Tulevikus korraldab Kondase Keskus selliseid näitusi veel.



KUIDAS PRAKTIKA VÄNDRA KODUS AITAS MUUTA MINU ARVAMUST ERIHOOLEKANDEASUTUSTEST

TEKST: Helke
FOTO: Erakogu

Olen Helke ja õpin Järvamaa Kutsehariduskeskuses tegevusjuhendajaks. Selleks, et kool lõpetada, viibisin 9 nädalat AS Hoolekandeteenuste Vändra Kodus praktilal. Päris pikk aeg, et kuni juneks välja mingi arvamus tööst ja tööandjast.

Ma ei saa öelda, et praktika tegemiseks kohta valides Vändra minu esimene valik oleks olnud, ei oleks olnud ka teine. Öelgem ausalt, praktikale tulles ei olnud ma väga positiivselt meelestatud. Miks see nii oli, ei tea ma enam ise ka täpselt. Ilmselt polnud AS-i Hoolekandeteenused just kõige parem kuvand ei koolitajate hulgas ega ka ajakirjanike seas. Ikka ja alati osatakse välja tuua

see, mis on halvasti või natuke valesti läinud. Võibolla tekitas ebakindlust ka mõni ringlev linnalegend või hoopis minu enda hirm nii suure asutuse ees. Aga nüüd, kui praktika läbi, olen väga rahul, et just Hoolekandeteenused praktikakohaks valisin.

Mis võitis minu südame? Selleks olid peremajad ja -kodud ehk kogukonnas elamise teenus. Mul õnnestus viibida Pärnu üksuse soolaleivapeol, suhelda sealsete elanikega ja näha nende säravaid silmi, kui nad külalistele oma ilusaid tube näitasid ja õhinaga seletasid, kuidas nad nüüd ise söidavad bussiga tööle ja koju tagasi.

Neid inimesi kuulates ja vaadates avastasin ennast mõtelt, et see kõik on nii õige. Erilised inimesed peavadki elama meie keskel, meiega koos. Jah, nad võibolla vajavad abi mõningates meile nii lihtsates tegevustes, nagu poes käimine või toidu valmistamine. Aga täpselt sama palju on meil neilt õppida, kasvõi siira rõõmu tundmist pisikestest asjadest.

Ma arvan, et selline elukorraldus on nende inimeste unistuste täitumine või siis vähemalt väga lähedal sellele. Nad elavad ilusas kodus, mis on tõesti kodu – selles pole mitte mingit sarnasust hooldusasutusele. Nad käivad tööl – ise, nad on just nii sõltumatud ja iseseisvad, nagu nende olukord võimaldab. Huvi korral on võimalus leida endale hobi, käia kinos või jalutada niisama inimeste keskel.

Võin julgelt öelda, et minu silmaring avardus oluliselt. Kohe kindlasti ei arva ma enam seda, et hoolekandeadasutused peaksid olema väikestes asulates või veel hullem – paksu metsa sees. Kindlasti peaksid Vändra Kodu tüüpi peremajad väiksematesse asulatesse jääma – selliste inimeste jaoks, kes vajavadki pigem rahu ja vaikust. Aga kogukonnas elamise teenuse ainuõige koht on linnas, võimalikult tavapärases keskkonnas, inimeste hulgas. ■



IMASTU VABATAHTLIK KATERINA:

„Kui teed midagi südamega,
siis võidad alati!“

Olen 23-aastane ja pärit Kreekast, Larissa nimelisest linnast, kus elab 162 000 inimest. Õpin Ateenas sotsiaalpoliitikat. Õpingute ajal olen töötanud erinevatel ametikohtadel ja tegelenud kaks aastat vabatahtlikuna lastega, kes olid narkootikumide tarvitamise riskirühmas.

TEKST: Katerina
FOTO: Erakogu

Valdkonnad, milles mul polnud praktilisi kogemusi, kuid millest olin huvitatud, olid sooline võrdõiguslikkus ja erivajadused. Kui nägin Imastu projekti kuulutust, panin ennast kirja veel samal päeval!

Enne siiatulekut teadsin vaid, et Eesti asub kusagil Euroopas ja selle pealinn on Tallinn. Ma ei otsinud ka rohkem infot Eestist – tahtsin lasta ennast üllatada ja avastada iga päev ise midagi uut selle maa ja inimeste kohta.

Algus oli raske. Pean tunnistama, et tahtsin jätta projekti pooleli, sest minu ootused olid hoopis teistsugused. Peamiseks barjääriks oli (ja on siiani) keeleoskus. On väga raske suhelda, kui ei räägi inimestega samas keeles. Kusjuures eelkõige puudutas see töötajaid ja alles seejärel kliente. Aga niipea, kui nad said aru, et ma tõesti tahan rääkida eesti keeles, hakkasid nad mind aitama ja on olnud mulle suureks toeks. Nüüd saan ma juba peaaegu kõigest aru ja üritan ka ise rohkem rääkida. Ka klientidega oli esiti raske rääkides suhelda, kuid sain peamised väljendid õnneks kiiresti selgeks. Nüüd räägin juba rohkem, kasutan palju kehakeelt või siis kordan töötajate sõnu.

Töötan kaheksa tundi päevas. Hommikuti aitan töötajatel meie hoolealuste hambaid pesta. Seejärel viime läbi igapäevaseid aktiveerivaid tegevusi nagu sportimine, käsitöö ja mängud. Käime ujumas, korraldame diskosid ja rahvatantsuõhtuid. Tegelen klientidega ka individuaalselt, et nende erinevaid oskusi arendada.

Iga kuu organiseerime töötajatega koosolekuid ja räägime elanike eesmärkidest – milliseid nende oskusi on vaja arendada ning kuidas seda teha kõige efektiivse-



mal moel. See motiveerib mind, sest mul on iga päev palju tegemist, mul on iga päev erinevad ülesanded ning meie hoolealused saavad teha midagi kasulikku, mitte lihtsalt niisama istuda.

Kõige keerulisem on see, et mõnikord nõuab eesmärkideni jõudmine palju aega ja pingutusi. Kuid see on andnud mulle võimaluse olla initsiatiivikas: mõelda välja erinevaid viise, proovida uusi asju, et näha, mis töötab ja mis mitte. Mõnikord tuleb elanikel ette haigushoogusid ning nendega on raske toime tulla. Kuid õnneks on alati töötajad lähedal, et selliseid olukordi ennetada või mind nendes abistada.

Vaadates tagasi siinoldud ajale ja oma tööle, usun, et olen õppinud Imastu Kool-Kodu elanikelt rohkem kui nemad minult. Peamine asi, mida olen õppinud töötades erivajadusega inimestega, on arusaamine, et inimeste käitumine ei sõltu mitte teisest inimesest, vaid lähtub inimesest endast ning sellest, kuidas ta ümbritsevat tajub ja sellega suhestub.

Veel on nad mulle õpetanud, et kui sa teed midagi kogu südamega, püüad kogu jõust ja ei anna alla, siis sa võidad alati. Oma töös võidan ma siis, kui näen oma klientide võimete arengut ning nende püüdu üritada rohkemat. Ma võidan, kui nad kallistavad mind ja ma näen nende nägudel naeratust. Need naeratused teevad südame soojaks ja annavad mulle innustust tulla iga päev uuesti tööle, teha veel rohkem, hoolitseda nende eest ja teha nad õnnelikuks.

Kõigile, kes tahavad teha vabatahtlikku tööd, soovitan kindlasti proovida töötamist erivajadusega inimestega. See on tõesti suur väljakutse, kuid aitab tundma õppida, kes sa ise tõeliselt oled, leida üles oma piirid, anda armastust ja saada vastu armastust – palju-palju rohkem, kui sa oleks iial suutnud ette kujutada! Üks huvitav asi, mida ma olen enda puhul täheldanud, on see, et nüüd hoolin ma ka iseendast rohkem (nii füüsiliselt kui vaimselt). Sest nüüd, kus olen pidanud teiste eest hoolitsema, olen aru saanud, mida inimene tegelikult vajab. ■



Hiiumaal toimunud meediakoolituse lõpetanud.

ERIVAJADUSTEGA NOORED ÕPPISID MEEDIAT

TEKST: JJuta Ülemaantee, Kõrgessaare Puuetega Noorte Klubi Vikerkaar
FOTOD: Vaimupuu

Ajakirja Vaimupuu toimekas tiim korraldas maikuus Kõrgessaare päevakeskuses HMN projekti raames Meediakoolituse, kus osales erivajadustega noored Kõrgessaare Puuetega Noorte Klubist Vikerkaar ja ka mujalt Hiiumaalt.

Saime teada, mis imeloom see meedia üldse on. Meile tutvustati ajakirjanduse häid tavasid ja kombeid, toodi hulganisti näiteid sellest, mis on õige ja mis vale; tutvustati ajakirjanduse ajalugu, ajakirjanike töövahendeid, erinevaid meediakanaleid; räägiti kvaliteetmeediast ja kõmumeediast ning isegi pildistamisest, sest hea artikli juurde võiks

kuuluda ka teemakohane ja artiklit toetav pilt. Lisaks saime läbi praktilise harjutuse end ise ka tunda professionaalsete ajakirjanikena. Kuna ilm oli ilus, siis toimus praktiline harjutus õues. Seltskond jagati rühmadesse ja seejärel lavastasime situatsioone, milles osad rühma liikmed said tunda end interviueeritavatena ja osad meist olid reporterid. Hiljem oli vaja selle lavastuse põhjal kirjutada artikkel.

Meile räägiti ka sotsiaalmeediast – nii selle populaarsusest kui ka ohtudest. Näiteks saime kasulikke nippe Facebooki kasutamiseks: millist infot endast üldse jagada; kuidas teha huvitavaid postitusi ja pilte oma seinale; mil moel kaitsta end netikuisamise, petturite ja viiruste eest.

Väga positiivne on see, et iga koolituse sisu ja raskusaste on pisut erinev ning materjale kohandatakse vastavalt koolitatava grupi tasemele.

MTÜ Kõrgessaare Puuetega Noorte Klubi Vikerkaar saadab tänusõnad teele Vaimupuu peatoimetaja Janek Murule, kes on alati meie soovidele vastu tulnud ja püüdnud teha kõik selleks, et need täita. Ja kindlasti täname ka Kerttu Rakket koolitusprogrammi koostamise ja läbiviimise eest, sest teame ju väga hästi, et erivajadustega inimesed vajavad teistmoodi lähenemist ja Kerttu sai sellega

Vaimupuu meediakoolitused intellektipuudega inimestele toimusid 20. maist 20. juunini 2018 Hiiumaal Kõrgessaare Päevakeskuses ja Maarja Külas.

Vaimupuu meediakoolitus õpetab meediast aru saama, tekste koostama, annab põhilisi juhiseid pildistamiseks, tutvustab sotsiaalmeedia hüvesid ja ohtusid. Koolitusel vaheldub teooria mängulise praktikaga, see on lihtsas keeles ning kergesti jälgitav.

Huvi korral palume võtta ühendust Vaimupuu toimetusega.



Maarja Küla meediakoolituse lõpetanud.



Sündmuse lavastamise käigus tuli Vikerkaare tegevusjuhendajal Liisi Aronil õunapuu otsa ronida.



"Kolm Janekit" – näide fotoülesandest.



Fotolavastus Maarja Külas.



Hiiumaa meediatudengid elavalt uudise üle arutlemas.



Vaimupuu ekskursioonist võtsid osa Vahtra Tugikeskuse ja Tugiliisu kliendid ning Hilariuse Kooli õpilased.

PÄEV RIIGIKOGUS JA SUPERMINISTEERIUMIS

Vaimupuu kutsel oli Vahtra Tugikeskuse inimestel võimalus 24. mail külastada Riigikogu ja Superministeeriumit. Vahtrakatel on kombeks tekkinud muljed kirja panna, et kinnistada neid oma mälestustes ja jagada ka sõpradega. Nii sai ka seekord kõik kogetu üles kirjutatud.

TEKST: Hely Kuus,
Rapla HK Vahtra Tugikeskuse tegevusjuhendaja
FOTOD: Tiina Azojan

Sõitsime 8.41 Raplast rongiga Tallinna Balti jaama. Seal tulime rongi pealt maha ja hakkasime jalgsi minema. Riigikogus kontrolliti kõigepealt ID-kaarte ja dressipluusid ja kotid lasti masinast läbi. Meie pidime ka läbi värava minema. Meid ootas giid. Kõigepealt läksime istungite saali. Pärast seda läksime valgesse saali. Siis anti teada, et Helmen Kütt ei tule. Tal oli jalg kipsis.

Riigikogust läksime jalgsi Superministeeriumisse. Ootasime õues, millal meie aeg tuleb. Janek helistas giidile. Ootasime veel 15 minutit, siis saime sisse. Kõigepealt läksime kohvikusse suppi ja kooki sööma. Kohvik oli väga viisakas. Sinna lasi meid oma kaardiga sisse giid. Kohvikusse tuli meile vastu Ester, kes lasi meid udest läbi. Lihtsalt niisama ei saagi seal majas kuskile sisse.

Majas on kokku 14 korrust. Seal on väga sõbralikud töötajad, kaasaegsed ruumid.

Kõigepealt läksime Esteriga 6. korrusele. Seal nägime klaasist seintega kabinette ja ka ilma seinteta kabinette. Telefoniga saab rääkida telefoniputkas. Edasi läksime 5. korrusele. Seal kohtusime Rapla mehega, kes rääkis

meile sotsiaalministeeriumi tööst ja vastas küsimustele.

Siis viis Ester meid 2. korrusele, kus oli rahandusministeerium. Lastenurk oli kõigile väga põnev. Tegime seal oma konverentsi-vestluse.

Väga huvitav, sõbralik ja armas päev oli.

KAHRO ADER

Hommikul me kõik sõitsime rongiga Tallinnasse. Age, Hely ja mina, Kadri, Kahro, Tarno, Ahti, Tiina ja Mari ning Pille oma emaga olid rongis. Kui Balti jaama jõudsime, läksime koos 3 grupiga riigikogusse. Meil olid kõigil ID-kaardid kaasas. Need me pidime ette näitama. Siis läksime riigikogu saali. Me saime kõik laudade taga istuda. Me pidime Helmen Kütiga kokku saama. Ta ei saanud tulla, sest ta oli jalaluumurruga Viljandi haiglas. Pärast seda läksime me Superministeeriumisse. Seal läksime lõunat sööma. Mina sõin kalasuppi ning pirukat ja ühe koogi. Meile jagati tasuta kompvekke. Pärast tuli Kerttu Rakke ka sinna. Üks mees rääkis väga tarka juttu. Age küsitles seda meest ja ta vastas Age küsimustele. Siis sõitsime trammiga kõik jaama ja rongiga Raplasse. Oli väga tore ja lahe päev.

RENEE KUUM

Oli üks väga põnev päev. Käisime rongiga Tallinnas. Käisime Tallinnas jala ka. See linn on väga ilus. Eriti meeldivad mulle vaated kõrgelt. Toompea on ka ilus. Käisime riigikogu saalis. Oli võimalus istuda seal kaunis saalis. Mulle väga meeldis Tallinnas käia. Käisime superministeeriumi majas kohvikus söömas. See maja meeldis ka väga, eriti lae valgustus ja lilled olid ka ilusad. Oli nagu botaanikaaed. Vanalinnas on ka hea ringkäiku teha. Suured tänud Janekile ja Kerttule. Nemad on head organisatoorid, alati on põnev koos nendega olla. Juhendajad Age ja Hely on head ekskursioonijuhid. Soovin ka järgmine suvi ekskursiooni Tallinnas. Suurimad tänud kõigile.

MARJU NUKIS



Kõrge hoone akendest näeb kaugale.

SUPERMINISTEERIUM – RAHVALIK NIMETUS MINISTEERIUMIDE ÜHISHOONELE, KUS TEGUTSEB 5 MINISTEERIUMI:

- Sotsiaalministeerium
- Haridus- ja Teadusministeerium
- Justiitsministeerium
- Rahandusministeerium
- Majandus- ja Kommunikatsiooniministeerium

Hoonel on 14 korrust maa peal ja 2 korrust parkimismaja alla.

Aadress: Tallinn, Suur-Ameerika 1
Avatud tööpäeviti kell 9-17.

Ühishoone külalised registreeritakse administraatori juures isikut tõendava dokumendi alusel. Fuajeest edasi nõupidamiste ruumidesse pääsevad külalised üldjuhul edasi koos saatjaga.



Lastenurgas lõõgastusid nii suuremad kui väiksemad.



Ester Timmase seinal on Vaimupuu kalender.

KOKKUVÕTE



Vaimupuu käis külas Riigikogus ja uues ministeeriumi hoones.

Nägime, kuidas töötavad riigikogulased, ministrid ja tavalised töötajad.



Õpetaja Natali Hanni tutvustab Vaimupuule õpilaste töid.

HILARIUSE KOOL ARVESTAB OMA ÕPILASTEGA

Kenno on õpetajate lemmik. Tema joonistuste täpsus ja meisterduste filigraansus paneksid õhku ahmima iga kunstiringi pedagoogi. Igapäevaelust aru saamisega on Kennol keerulisemad lood ja nii ta õpibki tavakooli asemel Hilariuse koolis toimetuleku õppekava järgi.

TEKST: Vaimupuu
FOTO: Tiina Azojan

Hilariuse kool on mõeldud toimetulekuõppele määratud erivajadusega lastele. See on waldorfkool ja siin õpetatakse lapsi Rudolf Steineri poolt umbes 100 aastat tagasi loodud waldorfpedagoogika järgi.

Waldorfpedagoogika toetab lapse igakülgset arengut ja lähtub inimese kasvamise ja arenemise seaduspärasustest. See tähendab, et õpetamisel jälgitakse hoolikalt lapse arengutaset ning temalt nõutakse täpselt nii palju, kui tema vaimne, füüsiline ja emotsionaalne tase võimaldavad. Õppimises kasutatakse palju kunstilist väljendust ja praktilisi tegevusi – teadmised omandatakse tuupimiseta.

Waldorfpedagoogika annab häid tulemusi just „teistmoodi“ laste puhul, kelle jaoks tavakooli nõuded teki-

tavad pingeid ja stressi. Ka Hilariuse koolis on paljud lapsed avanenud, näidanud oma oskusi ja andeid, mida keegi neilt poleks oodanud. Klassid on siin väikesed – igas klassis keskmiselt paar õpilast. Nii saab õpetaja pühenduda iga lapse jaoks piisavalt tähelepanu.

Praegu on vana tüüpprojekti järgi ehitatud koolimaja veel liikumispuudega inimeste jaoks raskesti ligipääsetav, ent peagi saavad Hilariuse kooli õppima tulla ka



Hilariuse koolis on lubatud väsimuse korral puhata.



Keraamikaringis valminud kaunis keraamika.



Triin näitab oma kunstiteost.



Hawkilara Kathrine Axelsen ehk Horky.

ERASMUS+ Aktiivsed noored

TEKST: Hawkilara Kathrine Axelsen
FOTOD: Erakogu

Erasmus+ Aktiivsete noorte programmi tutvustav kursus Ateenas oli suurepärase. Kogemuste vahetamine kohalikust noortetööst koos noorte ja noorsootöötajatega kogu Euroopast oli äärmiselt tore ja kasulik.

Sõitsin Ateenasse Norra pimedate ja osalise nägemispuudega noorte ühingu esindajana. Ühing ja mina isiklikult töötame 14- kuni 35-aastastele noortele võrdsete õiguste ja võimaluste ning täieliku ühiskonda kaasatuse tagamise nimel.

Kultuuriline arusaam nägemiskaotusest on väga mustvalge. Üldiselt seostatakse nägemist inimese võimetega ja nägemiskaotust võrdsustatakse abitusega. Niisugune suhtumine on kahjulik, sest puuetega inimestel on väga erinevaid võimeid ja oskusi. Osalesin kursusel, et uurida võimalusi, kuidas minu ühing saaks tegutseda koos teis-

te sama mõtteviisiga organisatsioonidega.

Rõõmustas see, et Aktiivsete noorte programm panustab nii emotsionaalselt kui rahaliselt vähemuste hulka kuuluvate noorte kaasamisse. Kaeti minu ja mu abilise majutuskulud ja sain kaasa elektroonilise kursusematerjali, samuti anti meile puhkamiseks vajalikku aega. Päevajuhid ja teised osalejad aitavad ja toetavad nii simulatsioonimängudes kui ka aruteludes ja rühmatöös osalemist.

Kreekast koju sõites tundsin veelgi suuremat motivatsiooni jätkata tööd pimedate ja osalise nägemispuudega inimeste täieliku sotsiaalse kaasamise ning õiguste tagamise nimel oma kodukohas ja kodumaal.

KULTUURIÕHTU

Meil oli palutud kaasa võtta mõni rahvustoit, mida saaks kultuuriõhtul pakkuda. Konverentsiruumi fuajees tervitas mind värviküllasus ja lõhnade ning helide bukett. Kuulasin osalejaid, kes enda kohalikke hõrgutisi tutvustasid.

Laudadel leidis šokolaadi, jooke, juustusid ja vinnutatud liha ning soovisin neid kõiki maitsta.

Eestlased Janek ja Kerttu pakkusid mulle suure õhina oma kodumaalt kaasa toodud šokolaadi ja komme. Kuna mul on laktoositalumatus, siis ma neid kahjuks maitsta ei saanud, küll aga jagasin neid sõpradega, kui neile sellest toredast kultuuriõhtust jutustasin. Maiustused on muhe ja hõrk võimalus meenutada minu Eesti sõprade lahkust. ■



Kultuuriõhtul tantsiti kõikide kohale tulnud rahvaste tantse. Pildil hetk Kreeka tantsust.



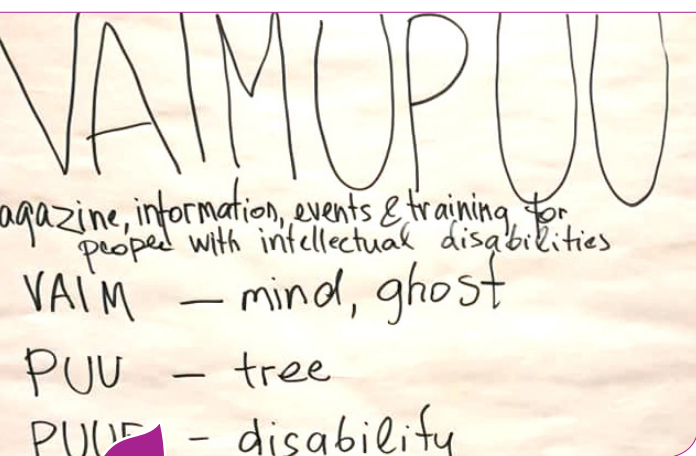
Erasmus+ Appetizer Athena 2018 osalejad ja koolitajad.



Kultuuriliste erinevuste mõistmine läbi mängu. Pildil Patrick Manchesterist kehastamas usujuhti.



Kultuuriõhtul aitasid Vaimupuul Eestit tutvustada Tere Piima ja Orkla tooted.



Vaimupuu tutvustus inglise keeles.



Vaimupuu toimetused tunnistustega, mis tõestavad, et oleme koolituse läbinud.



Toivo Niiberg

HEA RASV JA HALB RASV

TEKST: Toivo Niiberg, psühholoog
FOTO: Vaimupuu

Rasv on inimese ellu jäämiseks väga oluline toit-aine. Keha talletab rasva tagavarana rasvarakkudes, et näljaperioodil oleks võimalik ellu jääda. Tänu ellujäämisfunktsioonile meeldib meile rasva maitse ning me eelistame rasvast toitu, eriti külmal ajal.

Rasv on kõige energiarikkam toitaine ning seepärast süüdistatakse seda liigse energia saamises ning ülekilo-des. Tegelikult võib hea rasv aidata hoopis kaasa kehakaalu alanemisele. Rasva süües jaotub veresuhkru tase ühtlaselt, tekib täiskõhutunne ning seda pikemaks ajaks.

Rasv on aju ja ajuraku ülesehitamise nurgakivi, mille tõttu on iga rakk meie kehas sõltuv söödavast rasvast. Lisaks on rasv paljude bioloogiliselt aktiivsete ainete ehk hormoonide alus ning aitab omandada toidust vitamiine ja antioksüdante.

Rasv koosneb rasvhapetest. Laias laastus jagunevad rasvhapped küllastunud ja küllastumata rasvhapeteks ning igapäevases toidus on meil vajalikud mõlemad. Küllastunud rasvhappeid leidub piimatoodetes, munas, lihatoodetes, tumedas šokolaadis, kookosõlis jne. Küllastumata rasvhappeid leidub pähklikes, seemnetes, oliivides, avokaados, rapsiõlis, linnulihas, kalades, mereandides, linaseemnetes, päevalilleõlis, maisiõlis jne.

Taimsetest rasvadest kõige väärtuslikum on külmpresitud oliivõli (Extra Virgin Olive Oil), mis lisaks väärtuslikele rasvadele sisaldab praktiliselt kõiki omastatavaid rasvades lahustuvaid vitamiine ja mineraalaineid. Sellise õliga ei tohiks toite praadida, seda tuleks kasutada eelkõige toorsalatite katmete koostises. Seega oleks tagatud ka õli päevanorm – 1 sl päevas. Iga põhiroa alla või kõrvale tuleks meil igapäevaselt tarbida 150-200 g toorsalati ja seda eelkõige õli-veiniäädikakastmes.

Väga tervislikud on ka kõik pähkli- ja seemneõlid, rapsi- ja avokaadoõli. Need tugevdavad südant, vähendavad vähki haigestumise riski ning on kasulikud kõrge vererõhu ning teise diabeedi korral.

Loomsetest rasvadest väärtuslikum on kindlasti kalarasv. Kalades on palju peamiselt oomega-3-rasvhappeid. Lisaks leiab kalast ka A-, E-, B1-, B6-, B12- ja D-vitamiini ning mineraalaineid – kaaliumit, kaltsiumit, fosforit, seleeni ja joodi. Kõik need on hädavajalikud üldise tugeva tervise jaoks, eriti südame tööks. Kõrge joodisisaldus teeb kala veel eriti kasulikuks näiteks kilpnäärme alatalitluse all kannatajatele. Kala ja mereande võiks inimene tarbida vähemalt 3 korda nädalas. Suured annused kalast pärit oomega-3-rasvhappeid alandavad ka vererõhku, kuid selleks tuleb kala tarbida rohkem kui kolm korda nädalas, lisaks on need ka head põletiku alandajad.

Hullem lugu on **transrasvadega**, mida looduses leidub ülivähe – vaid natuke mäletsejate piimas ja lihas. Transrasvu saadakse looduslike rasvade töötlemisel. Need on odavamad kui puhtad looduslikud rasvad ning sellepärast kasutatakse neid palju. Transrasvu on näiteks poolfabrikaatides, pagaritoodetes, margariinis, leivas, küpsistes, kommides, jäätises, friteeritud toidus jne.

Transrasvu sisaldavad tooted võivad tekitada ülekaalu. Uuringud on näidanud, et ülekaalulistel lastel on kõhu-rasvas ebaproportsionaalselt kõrge transrasva sisaldus. Transrasvad suurendavad ka põletikke kehas.

Seega ärgem kartkem rasva – söögem seda rasva, mis pärit loodusest, ning hoidugem sellest, mida toodab looduskauge keemiline toiduainetööstus.

Head mõistliku rasvadega maiustamist!

Tänavune pidu on pühendatud Eesti 100. sünnipäevale. Sellest lähtudes on koostatud repertuaar ja peo seekordne meelsus ning üle antud kutse President Kersti Kaljulaidile, kes ürituse oma tihedasse kalendrisse märkis. Laule aitab laulda Ivo Linna. Avatud on laot, kus erinevad puudega inimeste organisatsioonid pakuvad oma käsitöid ja küpsetisi.

Kuigi peol astuvad üles erivajadusega lauljad-tantsijad, on see pidu mõeldud kogu Eesti rahvale. Erivajadusega inimesed on ju osa meie rahvast. Võimalus esineda Viljandi laululaval suurele publikule ning veebiülekan-
de kaudu jõuda vaatajate-kuulajateni üle Eesti annab erivajadusega inimestele võimaluse kogeda tõelist lau-
lu- ja tantsupeo tunnet. See pidu ühendab ja lähendab ning annab võimaluse tähistada kodumaa 100. sünni-
päeva kõik koos, võrdväärsete kogukonna liikmetena, olgu erivajadusega või ilma.

Oodatud on kõik laulu- ja tantsuhuvilised rõõmsad külalised. Pidu on kõigile tasuta! ■

X laulu- ja TANTSUPIDU

25. augustil täitub Viljandi lauluväljak taas eriliste lauljate ja tantsijatega, sest juba 10. korda leiab siin aset erivajadustega inimeste laulu- ja tantsupidu.

TEKST: Birgit Nisu, erivajadustega inimeste
laulu- ja tantsupeo korraldaja
FOTO: Vaimupuu

Traditsiooni algatajaks oli Kernu hooldekodu, alustati vaid laulupeona. Viimastel aastatel on osalejaid olnud nii palju, et pidu toodi üle Viljandi lauluväljakule. 2017. aastal lisandusid lauljatele ka tantsijad. Viimane pidu oli eriline veel selle poolest, et publikule ja vaegkuuljatele oli lauluväljakul ekraan, kus näidati kõlanud laulude sõnu ning esmakordselt Eestis tõlgiti kõik laulud ka viipekeelde. See kõik on plaanis ka 2018. aasta laulu- ja tantsupeol.

X ERIVAJADUSEGA INIMESTE LAULU- JA TANTSUPIDU

25.08 KELL 14

Viljandi lauluväljak • TASUTA
KÜLALISED **Ivo Linna** ja **Antti Kammiste**
PÄEVA JUHIB **Hannes Hermaküla**





KIRED KUKLID

Need kuklid valmivad poole tunniga! See on hea võimalus kostitada ootamatuid külalisi või üllatada koduseid hommikusöögil. Siin on vähe suhkrut ja palju kohupiima, seega on need kuklid ka tervislikud.

TEKST: Vaimupuu
FOTOD: Vaimupuu



1.

1. Sega jahu ja küpsetuspulber omavahel korralikult läbi.

Kui soovid magusamaid saiakesi, lisa ka paar supilusikatäit suhkrut.



Vaja läheb:

400 ml jahu
2 tl küpsetuspulbrit
50 g sulatatud võid
1 magus kohupiimatoru
1-2 spl tuhksuhkrut



2.

2. Sulata või. Meie kasutasime mikrolaineahju, aga võid saab sulatada ka veevannis (paned poti vähesse veega pliidile, vette asetad kausikese võiga, kuumutad, kuni või on sulanud).



3.



4.

3.-4.

Sega kohupiim ja või hoolikalt tainasse.

Sõtku tainast kätega, kuni tainas on ühtlane. Ära liiga palju sõtku, sest muidu ei tule kuklid kohevad.



5.

Sellest kogusest saab 16 kuklit. Jaga tainas kaheks. Nüüd jaga mõlemad tükid veelkord kaheks. Saadud tükid jaga omakorda kaheks. Tee seda veel üks kord. Nüüd on sul 16 tükki.

7.



7. Veereta tükkidest kuklid ning pintselda neid enne ahjupanekut munaga. Küpseta ahjus 175 kraadi juures 15 minutit, kuni kuklid on pealt kuldpruunid.

8.

Võta kuklid ahjust välja, sea nad küpsetusplaadil üksteisele lähemale.

Puista kuklid üle tuhksuhkruga, kuni need on veel kuumad. Kasuta tuhksuhkru raputamiseks sõela, nii langeb suhkur ühtlasemalt.

Naudi kohvi, tee või piimaga.
Kõrvale sobivad värsked marjad või moos.

Head isu!

8.

