



märts 2014

Eesti Lihasehaigete Seltsi

INFOLEHT

51

Selles numbris:

Mis tehtud, mis teksil
 Juhatuse tegevus 2013
 Juhid meediakoolitusel
 Seltsi jõululõuna

Seadusesilm – Töövõime toetamisest

Saame tuttavaks – Ulve Kangro

Maailm ja meie
 Elektriratastooliga sügisjooksul
 Tõmbejõud KUMUs

Teistes ühendustes
 MTÜ-s THINK Eesti
 Võru Ratastooliklubis

Teated

Väljaandja: ELS

Toompuiestee 10-220, 10137 Tallinn

www.els.ee, els@els.ee

Toimetanud ja küljendanud: Külli Reinup

Trükk: Active Print

Kaantel: **Ulve Kangro** näputööd

Ulvel on kõrgema kategooria käsitöömeistri kutsetunnistus tekstiilialal. Ta on pälvinud Eesti Rahvakunsti ja Käsitöö Liidu pärandihoidja auhinna, Jakob Hurda rahvuskultuuri auhinna, aasta käsitööettevõtja auhinna. Ulve pitsitööd on rännanud näitusena mitmele mandrile. Seto pitsiga on Ulvel eriline suhe – 20 aasta jooksul on ta uurinud põhjalikult selle ainulaadse villase värvilise pitsi saladusi, õpetanud teistele, andnud välja kolm seto pitsi raamatut.

Mõeldes kevadele ja teile kõigile

2013. aasta on selja taga. Aeg lausa lendab linnutiivul. Meie tegevused ja mõtted on seotud juba kevadega, sest tänavust talve justkui polnudki. Tulekul on naistele suunatud tegevused.



Möödunud poole aasta juhatuse tegevuse toon ära järgmisel leheküljel. Siinkohal tahan tänada meie juhatuse liikmeid, kes oma jõu ja nõuga olid abiks, et koosolekutel vastu võetud otsused saavad teoks. Täna samuti aktiivseid liikmeid Võru, Pärnu ja Tallinna kandist, kelle tegevusena ilmusid artiklid infolehtedesse ja saime koos olla nii üldkoosolekul kui ka ELSi 20. aastapäeva tähistamisel.

Aruanded eelmise aasta kohta on tehtud ja esimesel juhatuse töökoosolekul

ka tegevuskava 2014 paika pandud. Kuna oleme Eesti Puuetega Inimeste Koja katuse all, siis peame arvestama katuse tegevustega ja osalema ka nende tegevustes. Igas kvartalis peab ilmuma kõigi teie postkasti infoleht, mis sel aastal algab numbriga 51. Seltsi jätkuvust silmas pidades tuleb säilitada järjepidevust ja tõhustada seltsi arendamist koosoleku/teabepäeva, suvelaagri ja aastavahetuse koosviibimiste kaudu ning infolehtede ja sotsiaalse võrgustiku kaudu aktiivset suhtlemist. Püüame kirju saata e-postiga ka neile, kes on suutelised Internetiga sõbrad olema. Sel juhul on vaja üle vaadata liikmete nimekiri ja kui vaja täiendada e-posti aadressiga. Selline infolevi on kõige tõhusam ja kiirem. Julgemalt peaksime suhtlema Facebooki ja Skype'i kaudu. Oma juhatusega soovime, et iga

ELSi liikme hääl jõuaks ka infolehte. Arvestame alati sellega ja oleme huvitatud, et meie liikmed osalevad puuetega inimeste ühenduste võrgustikus.

Sellepärast pöördungi teie kõigi poole ja pakun teise kvartali infolehte välja kirjutamise teema “Minu päev”. Kel vähegi soovi ja vajadus kirjutada, olge nii head ja saatke seltsi e-posti aadressile els@els.ee lühiartikkel sellest, milline on teie üks päev, mida teete ja mis teid köidab, kui viibite õues või vaatate aknast välja?

Eelnevak infoks annan teada, et maikuus saab olema meie järgmine koosolek ja teabepäev. Täpsem koht ja kuu-päev on juhatuses täpsustamisel.

Ikka rõõmsat meelt ja vastupidavust!

Mare Abner

Juhatuse tegevus 2013. aastal

Kokkuvõtted juhatuse tegevusest, meediakoolitusest ja aastalõpu koosviibimisest pani kirja Mare Abner

ELSi üldkoosolekul, 5. mail Tallinnas valiti uus, 7-liikmeline juhatus.

Uus juhatus alustas tööd oma esimese töökoosolekuga, mis toimus 9. juulil. Enne seda tegeleti üldkoosoleku protokolliga. Tegeleti samuti uue juhatuse liikmete ja majandusaruande 2012 lisamisega äriregistrisse. Võeti ühendust läbi Skype'i. Koosolek kinnitas vastutusala ja esmased tööülesanded juhatuse liikmetele ning võttis teadmiseks juulikuu infolehe hetkeseisu.

Järgmine juhatuse töökoosolek toimus 17. septembril, kus vaadati üle projekti eelarve (tulud, kulud) ja alustati ELSi aastalõpu koosviibimise teema ja korraldustoimkonna kokkupanemist. Samuti võeti teadmiseks septembri infolehe hetkeseis ja jagati juhatuse liikmetele edaspidised ülesanded. Juhatuse kolmas koosolek toi-

mus 17. oktoobril. Koosolekul iga juhatuse liige rääkis lühidalt, mida on uut toimunud seoses ELSiga.

Põhilised teemad, mille üle arutati, olid: saabunud post, liikmed, koduleht, uus infoleht, arved. Vaagiti, mida edasi teha ja täpsustati koosviibimistoimkonna järgnevad tegevused. Arutati ka ELSi osakondade tegevuse üle, samuti võrgustikuprojekti üle koostöös Eesti Avatud Instituudiga. Otsustati, et tegeletakse aktiivselt kolme põhilise tegevusega: novembri infoleht, aastapäeva koosviibimine ja kokkusaamine seoses projektiga Astangul.

Vahepeal, 13. novembril viibisid ELS juhatuse liikmed Astangu Kutser rehabilitatsiooni Keskuses. Astangu Kutser rehabilitatsiooni Keskuse direktoriss **Mari Rull** ja Puudealase Teabe ja Abivahendite Keskuse juhataja **Tiina**

Kalevik tutvustasid meile ideetasandil projekti, mille eesmärgiks on liikumispuudega inimestele mõeldud teenuste ja elamisvõimaluste arendamine. Kuna projekt on veel üsna toores, siis otsustasime toetada antud projekti ja olla tulevikus koostööpartneriks projektis. Edasiarengust antud projekti raames palusime informeerida ka meie seltsi juhatust.

Juhatuse neljas ja viies koosolek toimusid 18. novembril ja 2. detsembril, kus arutasime ja täpsustasime aastalõpu koosviibimise korraldusküsimusi, et kõik sujuks hästi.

Meedias oleme tänu Jüri intervjuule EMSLi ajakirja "Hea kodanik" viimases numbris. Samas numbris, heategevuse rubriigis on ka foto meie "Levadia fännklubist". Tihedalt postitasime infot sotsiaalvõrgustikku Facebook.

Meediasuhtluse kuldreeglid eestkostetöös

Sain kutse meediakoolitusele Eesti Puuetega Inimeste Kojalt. Kuna olen väärtustanud alati elukestvat õpet, siis olin tänulik antud kutse eest.

Eelnevalt oli vaja mõelda järgmistele teemadele: kas ja millised on varajased meediasuhtluse või artiklite kirjutamise kogemused, mida ootan sellelt koolituselt, milliseid minu eesmärke peaks koolitus aitama saavutada?

Koolitusel käsitleti teemasid: kommunikatsiooniprotsess, kuidas meedia töötab, praktiline meediatöö ja milliseid kommunikatsioonikanaleid kasutada.

Koolitusel osalesid ka mitmed ELSi liikmed. Koolitus oli väga huvitav, elav ja tekitas emotsionaalseid arutelusid erinevates puuetega inimesi puudutavates valdkondades.

Saime teada, et *teavitus on vahend, mis aitab saavutada eesmärke, loob ja*

mõjutab keskkonda. Avaliku hüve nimel töötades sõltume heast tahtest: toetada saab seda, millest tead. Organisatsiooni kommunikatsiooni osas peab silmas pidama, et säiliks hea maine ja sihtgrup-pide vastastikune mõistmine.

Ühiskonna ootused ja eelarvamused. Mis mõjutab seda, kuidas meid tajutakse? Millised on stereotüübid, eelarvamused puuetega inimeste suhtes? Millistega oleme ise kokku puutunud ja kuidas neid ületada?

Õppisime paremini mõistma, *kes on meie sihtrühm ja mida ta soovib.* Kas on see individid, grupp või organisatsioon, kellel on huvi hea käekäigu vastu või sõltub sellest.

Seejärel sai iga grupp teha oma piskese *meediaplaani.* Teemadel: töövõimereform, isikliku abistaja teenus, universaalne disain ja tööelu.

Pressisuhted organisatsioonis. Pildil on tihti ühed ja samad inimesed, oleks vaja rohkem puuetega inimesi, kes oleksid selge vastutuse ja kompetentsi-ga kõneisikud. Et neil oleks valmisolek info jagamiseks ning see oleks järjepi-dev, plaanipärane ja ennetav tegevus. Organisatsiooni nimel kõnelenud inimest sõltumatu eraisikuna enam ei võeta. Intervjuul ole aus, paku konstruktiiv-seid lahendusi ja ära karda küsimust täpsustada, hoia pärast ajakirjanikuga tagasisidet ning õpi tulemustest.

Edukate meediasuhete meelespea. Ajakirjanik ei tööta meie heaks, neil on oma trikid ja nõksud, ajakirjanikul võivad olla ka omad eesmärgid.

Lõpetuseks pakun liikmetele seltsi tegevuse üle mõtiskleda, millised on meie seltsil konkreetsed lahendused seoses meediaga. Saame tuleval koosolekul need üles märkida ja juhat-us saab arvestada nendega.

ELS – üheskoos 20 aastat



Kõik on piduehtes. Vasakult: Eva Leini, Mare Abner, Alina ja Anna Poklad

Eesti Lihasehaigete Seltsi juhatus korraldas oma liikmetele advendiaegse koosviibimise “ELS – üheskoos 20 aastat”, mis oli pühendatud seltsi 20. sünnipäevale. Koosviibimine toimus 7. detsembril Tallinnas hotelli Meriton Jakobsoni konverentsisaalis.



Heigo Maamägi ettekanne on Egon Siimsoni mõtlikuks võtnud

Fotod: Olga Džukajeva

Koosviibimisele oli palutud kutsetega mitmeid seltsiga seotud inimesi, kes oma tegevusega on aidanud lihasehaigetel paremini toime tulla. Tervitustega esinesid Eesti Puuetega Inimeste Koja juhatuse esimees **Monika Haukanõmm** ja Eesti Liikumispuudega Inimeste Liidu

tegevjuht **Auli Lõoke**. Väga huvitavad olid Lääne-Tallinna Keskhaigla Närvihaiguste Kliiniku juhataja dr **Katrin Gross-Paju** ja füsioterapeut **Heigo Maamägi** ettekanded lihasehaigustest, lihasehaiguste ravist, füsioteraapiast ja tüvirakkude tehnoloogiast tänapäeval.

Meelelahutust jagasid meie liikmetele kõigepealt lapsed, kes igapäevaselt teostavad ennast läbi laulude ja pillimängude. Päris põnev ja üllatusterohke oli kohtumine trikimeistri **Jürgen Veberiga**, kes lubatud poole tunni asemel esines meile tunniajase programmiga. Oleme väga tänulikud, et hiljem Jürgen Veberi meeskond eraldas meile veel üle Eesti kokku kuni 60

vabapääset. Rõõmsat elevust pakkusid paljudele fotod koos trikimeistriga.

Koosviibimisel meenutasime möödunud aegu, laulsime jõululaule ja lugesime luuletusi. Nii nagu aasta viimasel kuul kombeks, jagasime kingitusi, mida kaunistas meie oma liikme tehtud ingel. Enne koduteele asumist tänasime kõiki, kes aitasid meie rõõmsale koosviibimisele kaasa.

Meie pidulikku lõunalauda kat-sid maitsvad toidud Meriton hotelli *buffee*'st. Eriline tänu müügidirektori asetäitjale **Karina Kiviloole**, kes igati tuli vastu meie soovidele muuta see päev seltsiliikmetele kordumatuks.

Täname juhatusega kõiki liikmeid, abilisi ja üldse häid inimesi, kes kohale tulid ja omalt poolt tegutsesid selle nimel, et kõik läheks korda.



Eva hindab olukorda – kas Aisakell veab rahva käima? Aadu Särev usub, et veab küll



Lai rivi, laiad naeratused. Kes end pildilt ei leia, selle on trikimees Jürgen Veber (kõige pikem, tagareas keskel) lihtsalt ära kaotanud

Töövõime toetamisest

Tom Rüütel on Eesti Liikumispuuetega Inimeste Liidu juhatuse liige

TOM RÜÜTEL



2015. aasta suvel sisenevad uue paljuräägitud töövõimetoetuse seaduse alusel süsteemi need inimesed, kellele ei ole varem töövõimekaotust määratud ja 1. jaanuaril 2016 need, kes on korduvtaotlejad, ehk siis need, kelle puue läbi saab. Edaspidi hakatakse uue seaduse järgi hindama inimese võimet tööd teha ning seda ka toetama. Praegusel juhul saab inimene töövõimetuspensiooni ning sellega oleks justkui probleem lahendatud. Mõistagi see nii ei ole, sest paljud töövõime kaotanud inimesed oleksid võimelised mingisugust tööd tegema ja makse maksma. Kui mitte täistööajaga, siis mõned tunnid vähem ehk küll. Kindlasti vajavad paljud eri-

vajadustega inimesed ka kohandusi töö juures ning kohaliku omavalitsuse poolt teenuseid, et näiteks tööle jõuda ja seal hakkama saada.

Suur huvi ja küsimused on igati õigustatud, sest reform puudutab ligemale sadat tuhandet inimest, lisaks nende lähedasi! Ehk siis ligikaudu iga kümnes Eestimaa elanik on ühtvõi teistpidi sellega otseselt seotud. Kaudselt on aga kõik sellega seotud, sest iga aastaga töövõimetuspensiooni saajate hulk suureneb ning sellega koos ka makstav toetuste hulk, mis hakkab lõpuks riigi rahakotile üle jõu käima.

Võimeline või võimetu

Et olukorda lihtsamalt seletada toon mõne näite, kuidas võiks olukord kujuneda Saaremaal. Lihtsaim näide on tuua enda pealt. Kui minu töövõime-

tus läbi saab, tuleb mul pöörduda Eesti Töötukassase (edaspidi töötukassa) ning kirjutada avaldus, et minu töövõimekust hinnataks. Siis antakse mulle küsimustik, kus annan hinnangu oma füüsilisele ja vaimsele võimekusele. Ehkki ma seda küsimustikku näinud ei ole (see on väljatöötamisel, sel aastal on plaanis seda n-ö katsetama hakata), tundub mulle, et tegemist on millegi sarnasega nagu on see iga viie aasta tagant täita tulev puude raskusastme ja puudest tulenevate lisakulude tuvasutamise kahekümne leheküljeline ekspertiisistaotlus. Loodan siiralt, et see küsimustik tuleb täpsem ning ei tekiks probleemi, et tuleb täitjal lehekülje servale täpsustavaid kommentaare lasta kirjutada.

Kuna riigil on kindel plaan kulusid kokku hoida – miks muidu see reform?–

siis vaadatakse minu täidetud küsimustik üle ja öeldakse mulle, et olen osaliselt töövõimeline. Olen igati nõus, kuna seda ma ju olen, sest olen valmis tööd tegeema, aga kahjuks minust tallu sulast ei saaks, ehkki ma seda südames tahaks. On veel väike võimalus, et mind võetakse kui “raskemat juhtumit” ja tuleb minna töötukassasse tervishoiutöötajaga kohtuma, kellega siis silmast-silma suhtlen ja kes mind jälgib. Igal juhul saab minust töötukassa klient ja pean hakkama aktiivsuse nõudeid täitma, sest vastasel juhul ei saaks ma igakuist 180-eurost **töövõimetoetust**, senise ca 320-ne **töövõimetuspensioni** asemel. Muidugi tekib inimestel küsimus, et mis te, puudelised, virisete, mõni ei saa niigi palju! Jah, aga neil teistel puuduvad ka tihtilugu puudest tulenevad lisakulud näiteks abivahendite, jalatsite, ravimite, massaažile (mis ei ole sugugi odav) jne.

Minu puhul on olukord lihtsam. Saan omal jalal liikuda Töötukassasse ja seal tegutseda. Küll keegi ikka aitab! Kuidas on aga lugu tööealise inimesega, kes on ratastoolis ja elab näiteks Kõruse külas. Kuidas tema hakkab neid aktiivsuse nõudeid täitma, kui ta kodust ehk välja saab, aga linna ei saa, sest puudub vastav transport. Ei pruugi ka inimesel arvutit olla, rääkimata internetist. Praegu peaks KOV selle olukorra lahendama, aga me kõik teame nende erinevat võimekust.

Kits kärneriks

Erivajaduseta inimesedki otsivad Saaremaal tööd tikutulega. Neil on võimalus leida vähemasti mingisugunegi võimete- või soovikohane töö. Mida iganes ikka leiab, ole vaid mees ja tee! Erivajadustega inimestel see nii aga kahjuks pole. Rääkimata siis firmade valmisolekust võtta tööle inimest, kes

on näiteks ratastoolis ja vajab töökoha kohandamist. Kui aga leitaksegi võimekohane töö, näiteks telefonimüük, siis võib juhtuda, et see töö ei sobi inimesele kohe üldse. Teistkordsel sobivast tööst keeldumisel on aga töötukassal õigus töövõimetoetus peatada.

Uue seaduse järgi hakatakse toimetama järgmise aasta suvel. Seniks on veel aega tekkinud küsimustega tegeleda. Olen kindel, et iseenesest on selle reformi läbiviimine vajalik, teisalt aga on küsitav, kuidas ja millise hinnaga seda tehakse? Kindlasti on see vaid väga ülevaatlik lugu sellest, mida reform endaga kaasa toob. Loodetavasti toob aeg arutust ja rohkem selgust, sest praegu on mitmel rindel veel väga palju küsitavusi.

Jääb üle soovida vaprat tegutsemist meile kõigile ning positiivset meelt, ega muidu õnn me õuele tule!

Peidus pool – Ulve Kangro

Olen müasteeniaga koos elanud tänaseks 17 aastat. See on pikk aeg. Haigus on nagu üks rahulolematu allüürnik, kellega pean paratamatult oma eluruumi jagama, aegade lõpuni. Püüan oma üürnikuga rahumeelselt koos elada, sest see on ainus võimalus. Muidugi võiksin tal lasta saada peremeheks ja ise allüürnikuks hakata, aga ma vist ei soovi seda. Isegi kui vahel tunduks nii lihtsam. Sest... liiga palju on veel tegemata. Nii palju head ja põnevat on minu ümber ja ma ise soovin nii palju teha, luua, teistele õpetada ja jagada.

Pool aastat enne haiguse diagnoosimist tundsin end väga väsinuna. Ei jaksanud midagi teha, arvasin, et olen lihtsalt laisaks jäänud. Kui enam silmi ka ei suutnud õieti avada, teadvustasin seda kui probleemi. Edasi tulid uurinud haiglas, diagnoos ja ravi.



Foto: Lii Kõlli

Mäletan selgelt päeva, mil diagnoosi sain. Kuna haiguse tegelik olemus oli mulle teadmata, olin üsna kindel, et kui korralikult raviskeemi järgin, siis millalgi ikka haigusest jagu saan. Mõistmine, et terveks ma enam ei saagi, tuli aga pea. Kohanemine oli väga

keeruline. Pidin välistama trepid, sest jalad ei kuulanud sõna. Jäi ära koolis õpetajana töötamine, sest hääl ei kandnud. Söömisel loobusin mälumist nõudvatest toitudest, mis kippusid kurku minema. Kotti kannan praegugi õlal, sest sõrmed ei hoia pikalt kinni. Sobivad ainult jahedad, õhurikkad ruumid, päikest ei võta, toiduga ei liialda...

Kõige raskem oli leppida teadmisega, et haigus on kogu eluks ja sealjuures mitte masendusse langeda. Leppida iseendaga. Usun, et veel raskem oli mu lähedastel, kes nägid mu otsinuid ja mitmeid tagasilööke kõrvalt, saamata mind aidata. Olin oma uue seisundi sobitamisega igapäevaellu pidevalt ametis, püüdsin leida leevendust vaevustele, katsetades ja proovides kõiki võimalusi. Hinge läksid poja sõnad: “Ema, ole vahepeal üks päev

terve, siis võid edasi terve aasta haige olla kui vaja!” Sel hetkel jõudis mulle kohale, kui raske on mu lähedastel. Sellest hetkest sai pöördepunkt minu suhtumises. Mõistsin, et haigus ei tohi minu elu jäägitult juhtida. Seda pean tegema ikka ma ise.

Ma ei ole ükski

Kord, olles järjekordselt haiglas, sain teada lihasehaigete seltsist. Lähenemas oli üks suurem kokkusaamine. Läksin kohale. Nägin suurt hulka inimesi, kel igapähe oma koorem kanda. Nägin, et ma pole ükski ja veel, et minu olukord pole sugugi nii hull nagu mulle oli tundunud. Mina sain ju kõndida, mul hakkas lausa piinlik! See oli uskumatult suur ja positiivne laeng, mille tookord sain. See elutahe ja soe ning kirgas rõõm, mis saatusekaaslastest hoovas, aitas ka minul edasi olla. Ma ei andnud enam alla.

Ükskõik kui raske poleks, püüan nautida seda, mis on. Ja seda polegi nii vähe – ma kuulen ja näen, tunnen lõhnu ja maitseid. Jõudumööda jaksan ja kui ei jaks, siis puhkan. Saan oma unistusi ja mõtteid teistega jagada. Kui mu teostamata jäänud ideed kellelegi meeldivad, siis ehk realiseerib need ükskord keegi. Seegi mõte on ju tore.

Vestlusringides väldin haiguse teemat. See ei huvita tegelikult kedagi peale mu enda ja tervemaks haigusest rääkimine mind ei tee. Pigem püüan väärtustada end sellisena nagu olen – siis on ka mu lähedastel lihtsam mind hoida ja armastada.

Mul on kahju, et olen nii harva saanud seltsi üritustel osaleda aga südames olen ikka kohal olnud ja ääretult tänulik, et selline ühendus olemas on. Selts on justkui hingehoidja, pakkudes turvatunnet pelgalt oma olemasoluga.

Fotod: Külli Reinup



“Abi hiirest, abi ka hiirepojast”. Ulve looming on rõõmustanud seltsiliikmeid mitmel korral



Ulve pühendab meid viltimise saladustesse. Suvelaager 2006 motellis Peoleo, Tallinnas

Elektriratastooliga SEB Sügismaratonil

JÜRI LEHTMETS

Lõppenud aasta sügisel, 8. septembril osalesin SEB Sügismaratonil.

Idee tekkis sellest, et minu e-postkasti tuli tipikatele suunatud üleskutse osaleda SEB Sügismaratonil soodushinnaga. See on TTÜ-s juba traditsiooniline ettevõtmine ja nii tekkis ka minul kikk maratonist osa võtta. Tuhinas sai end ära registreeritud, kuigi tasu maksmise ajal hakkasin juba kõhklema, kas mõte on ikka mõistlik: akka ilm kehv, rajal takistused, käsi väsib ära jne. Distantsi pikkuseks valisin 10 km. Viimase aja pikim ring, mida läbinud olin, oli 8 km. Seega tundus ettevõtmine teostatav.

Vahetult enne maratonile minekut “hoiatasin” korraldajaid, et olen mara-



tonile tulemas ning sain teada, et rada läbib vanalinna ja on ehitatud ka jooksjate sild. Et võimalikke ohte hajutada otsisin endale kaks sõpra, kes mind vajadusel toetavad ja teed rajavad. Seega olin igati turvatud ja võisin maratonile julgelt vastu minna.

Südi pealehakkamine

Maratonipäeva ilm oli lausa suviselt soe. Starti saabusime jooksjatest tulvil trolliga. Maha tulime Tõnismäel ja liikusime alla TTÜ telgi juurde, kus meid juba tervitas igavene üliõpilane Juulius. Tema ülesandeks oli meelelahutamise kõrval ka soojendusharjutuste juhendamine ja tipikate koondamine ühisele grupipildile. Vahetult enne maratoni algust toppisime mulle külge meeldejäáva nr 15 300. Varsti antigi stardipauk ja suur inimmass hakkas

Draamateatri ees asuva stardi suunas liikuma. Selles massis liikudes tuli pidevalt jälgida ka teed, et mõnda auku ei sõidaks. Avastasin, et 10 km/h liikumine on parajalt tempokas, nii mõnedki jooksjad kippusid meile ette jääma.



Stardivärskena vananaiste-suvisel Vabaduse platsil

Kiiremaks liikumiseks kasutasime veidi vabamaid kõnniteid. Kuna sõitmist ja signaali andmist on mul keeruline ühitada, tegid abilised Margus ja Evald kaasjooksjatele õlale koputades teed. Umbes Lauluväljaku juures tekkis rohkem ruumi ja saime vabamalt liikuda, kuid peagi pidime kitsamale piki mere

äärt kulgevale jooksurajale suunduma, kus oli taas tihe tunglemine.

Kokkuvõttes – võitja

Jooksuraja ääres esinevad bändid löid mõnusa õhustiku. Platsil kohtasin ka üht suusakeppidega ratastoolile hoogu lükkavat meest, kes suusakeppe möö-

da teed kolistades enda tulekust märku andis. Umbes 7. km-l hakkas käsi jõudu kaotama ja vajas aegajalt kohendamist. Vanalinna munakividel kippus käsi puldile vajuma ja kindluse mõttes lasin end õlgadest kinni hoida. Peale munakividel rappumist jõudsime Schnelli parki, kus meid võttis vastu üsna järsu kaldega jooksjate sild. Otsustasime mitte riskida ja põikasime antud takistuse kõrvalt mööda. Edasine tee kulges Eesti Puuetega Inimeste Kojast, Kaarli Hambapolikliinikust mööda ja Okupatsioonimuuseumi juurest alla.

Meie maraton lõppes Vabaduse väljakul ajaga 1h 21 minutit ja 3300. kohaga, mis on igati arvestatav tulemus, kui alustasime 15 000. kohalt.

Järgmisel sügisel kavatsen uuesti SEB Sügismaratonil osaleda ja kutsun teisigi elektriratastooli kasutajad üles minu aega ja ennekõike iseennast ületama.



Kahesuunaline liikumine u-pöörde järel Pirita ranapromenaadil

Fotod: Margus Kiiver

Tõmbejõud

JUHAN NURME

Meelelahutuse, ellu vahelduse toomise eest ei maksa ainult seltsi juhatusel lootet, initsiaatiivi peab ka ise üles näitama. Teatrid, kinod, kontserdid, spordivõistlused ootavad vaatajaid, mitmesugused kursused ja õpiringid osavõtjaid. Tuleb hoida silmad lahti ja valida, mis huvitab ja sobib.

6. veebruaril toimus Kumu auditoriumis tasuta seminar "Tõmbejõud". Tutvustuses öeldi, et seminari tähelepanu keskmes on puudega muuseumikülastaja ligipääsetavus Eesti Kunstimuuseumi filiaalidesse. See oli just midagi minu kui ratastoolikasutaja jaoks. Helistasin Helmi Koiksonile, kellega meil on kombeks koos ühist



huvi pakkuvaid üritusi külastada, mis tema asjast arwab. Helmi arvas, et miks mitte, polegi pärast jõulupidusid kusa-gil käinud. Meiega liitumiseks avaldasid veel soovi Mare Abner ja Liane Lebedeva. Tellisin invabussi.

Üritus toimus Kumu astmeliselt järe-sult tõusvate istmeridadega saalis, mille lagi, seinad, põrand ja istmed olid süsimustad. Pikapeale mõjus see rusu-valt. Saali akustika oli hea, ettekandjate



Foto: www.kumu.ee

KUMU auditoriumi juhanliivilik sisevaade

paraja tugevuseni võimendatud hääled jõudsid selgesti viimaste ridadeni, kus istmeridade taga horisontaalpinnal oli piisavalt ruumi ratastoolis istujatele.

Jüri Järve (Eesti Liikumispuudega Inimeste Liit) ettekanne puudutas ligipääsetavust. Tallinnas on probleemiks vanalinna muuseumid, mis on muin-suskaitse all ja kus ümberehitused keelatud.

Priit Kasepalu (Eesti Pimedate Liit) rääkis pimedate ja vaegnägijate probleemidest. Pimedad, kes näevad kätega, tahaksid eksponaate kompida. See osu-tuks võimalikuks, kui eksponaadi kõr-val oleks selle koopია. Vaegnägijatele on oluline kirjade suurus ja selgus ning õige kõrgus. Vaegnägija näeb teksti lugeda lähedalt. Madalal asuva teksti puhul peab ta lugemiseks kas kükitama või põlvile põrandale laskuma.

Külliki Bode (Eesti Vaegkuuljate Liit) rõhutas, et vaegkuuljaga peab rääkima aeglaselt, nägu tema poole. Näitusel varugu giid nende jaoks aega. Muidu võib juhtuda, et giid, lõpetanud jutu, kiirustab edasi, ja vaegkuuljatel jäävad eksponaadid nägemata, sest nad vaatasid giidi, mitte eksponaate, millest giid rääkis.

Eesti Vaimupuudega Inimeste Tugiliidu esindaja **Margarita Razorjonova** rõhutas piktogrammide (piltkujutiste) tähtsust. Muuseumid on tihtipeale suured, suunanooled, korruste tähised ja teised piltkujutised aitavad vaimupuudega inimestel orienteeruda.

Omalt poolt lisaksin, et oluline on kinni pidada ajakavast. Seminari juhataja peaks hoogu sattunud ettekandja korrale kutsuma. Meile oli takso vastu tellitud. Seminar aga venis. Pidime enne lõppu lahkuma.

Ettevõtmistest Võrumaal

KOIT KODARAS



Võrumaa Puuetega Inimeste Koda (PIK) kolis uude kohta, aadressil Lembitu 2. Praegu püütakse parendada sissepääsu – otsitakse võimalust kaldtee, trepironija vms soetamiseks.

Võrumaa PIK-i raames tegutseb 16 seltsi, ühingut, klubi. Kõige enam tean Võru Ratastooliklubi, kelle liikmeskonda isegi kuulun, tegutsemisest. Klubi tegevus on suunatud peamiselt invaspordile. Spordialad, mida harrastatakse: kergejõustiku heitealad, *boccia*, *bowling* – nii meeskondlik kui individuaalne, koroona, mälumäng, noolemäng, kabe-male ja kõige uuema spordialana (mida teeme koos lastega) täpsusorienteerumine. Suvel

peetakse jaanipäeva, detsembris jõulupidu. Sel aastal on klubi korraldada järgmised spordiüritused: 10. mail Võrumaa lahtised meistrivõistlused täpsusorienteerumises, iga-kvartaliline mälumäng, jaanipäev, 2. augustil kergejõustiku karikasarja 3. etapp Võru linnastaadionil, 16. augustil *boccia* meeskondlik karikavõistlus Rõuge Ööbikuorus, 21. septembril sügisene täpsusorienteerumine. Peale selle osaleme kõigil Eesti Invaspordi Liidu kalendris olevatel üritustel ja invaspordi-võistlustel. Igal aastal tuuakse koju hulgaliselt medaleid ja karikaid. Valitakse ka iga-aastane Võrumaa parim invaspordlane. Eelmise aasta parimad: naistest **Inge Eit**, meestest **Matti Russ**. Võimalusi invaspordiks on palju ja igaüks saab valida endale meelepärase ja võimetekohase tegevuse.

MTÜ THINK Eesti – 10 aastat puudega inimestelt

KÜLLIKI BODE

MTÜ THINK Eesti on organisatsioon, mis on loodud puudega inimeste poolt puudega inimestele. Ühingu loomise eesmärgiks oli täiendkoolituste ja praktilise töö kaudu parendada erivajadustega inimeste toimetulekut. Praeguseks oleme laiendanud, meil on koolituskeskus, käsitööpood, osutame ettevõtetele teenuseid ja kogume tublide puudega inimestele annetusi.

Veidi meie sünniloost. 27. septembril, 2003. aastal, 10 aastat tagasi jagasime Tallinnas TTÜ aulas THINK Baltic Extension programmis osalenuatele esimesed tunnistused, mis tõendasid meie poolt läbiviidud kursuste lõpetamist. Koolitusprogramm algas



9. oktoobril 2002 ja selle läbisid edukalt 56 puudega inimest, kes said TTÜ täiendkoolituse tunnistuse. Sündmust edastamas olid ETV, Kanal 2, TV3 ning Vikerraadio. Peale koolitusprojekti lõppu loodi 2004. aasta jaanuaris MTÜ THINK Eesti, jätkamaks projektis alustatud tegevusi.

Õppida tahtjaid jätkub

Aastate jooksul oleme läbi viinud ülesaja koolituse, tutvustanud asutustele, ettevõtetele ja koolidele, kuidas puudega inimestega suhelda, milliseid töid nad võivad teha või milliseid abivahendeid vajavad. Samuti oleme nõustanud väga palju puudega inimesi, töö, õpingute, abivahendite jt valdkondades.

Hetkel on meil kõige populaarsemaks kursuseks viipekeel algajatele. Uus kursus algab märtsikuus, seega on

õige aeg meiega ühendust võtta. Lisaks on populaarsust kogunud soome keele algtaseme kursus, ka sinna ootame uusi huvilisi. Kursustest, mida pakume, saab valida veel ajajuhtimise ja eesti keele lühikursust ning juba eespool nimetatud koolitust “Kuidas suhelda puudega inimesega”. Kursused on tasulised, aga kuna meil on koolitusluba, siis saab koolitustelt tulumaksu tagasi ning puudega inimestel on võimalik taotleda riigilt täiendkoolitustoetust. Lähiajal püüame puudega inimestele korraldada ka tasuta kursuseid. Rohkem informatsiooni kursuste kohta leiate kodulehelt www.think.ee.

Pakume imeilusat käsitööd, mis on valmistanud meiega seotud inimeste poolt. Meie käsitöö on nähtaval internetikaupluses shop.think.ee, samuti käime mööda Eestit laatadel ja asutusesisestel

puudega inimestele



müükidel oma tooteid pakkumas. Meile võib alati pakkuda müügivõimalusi ning ka käsitöötooteid, mida võiksite müüa, helistades Katrinile 52 97 162 või kirjutades talle e-kiri: katrin@think.ee

Osutame ettevõtetele ja ka teistele MTÜ-dele erinevaid teenuseid nagu

andmesisestamine, raamatupidamine, kodulehtede valmistamine, logode, visiitkaartide, blankettide kujundamine, videotöötlus, erinevaid arvutitöid. Teenuste tellimiseks võtke ühendust Meelis Luksiga, kirjutades talle: mella@think.ee.

Ideid ja tegevussuundi palju

Kogume raha, et anda välja 1 kord aastas stipendiumi, mille pälvib tubli puudega inimene, kes on kodanikuühiskonnas midagi olulist ära teinud. Stipendiumi saajaid võib korraga olla nii üks kui ka mitu; välja valib nad selleks kokku kutsutud komisjon. Stipendium on mõeldud tubli puudega inimese toetamiseks tema edaspidises töös, õpingutes ja loomingu- tegevuses. Annetusi ootame selleks loodud kontole Swedbankis,

EE662200221048704600. Selgitusse palun kirjutage “Annetus”. Juhul kui soovite saada annetuselt tulumaksutagastust, siis lisage oma isikukood. Annetusi võtame vastu ka sularahas.

Et laiendada oma mõtlemisulatust ja vaatevälja, osaleme mitmes rahvusvahelises projektis. Põnevaim on EVS – Euroopa vabatahtlik teenistus, mille raames on meil praegu abiks noor hispaanlanna Maria Sanchez de Val Rodriguez. Maria oskab juba üsna palju eesti keelt ning ta on valmis abistama erinevatel üritustel, mida puuetega inimeste organisatsioonid, sh ka Eesti Lihasehaigete Selts korraldavad. Loodetavasti kohtute temaga peagi.

THINK Eesti meeskond soovib Lihasihaigete Seltsile kordaminekuid ning loodab teha lähitulevikus senisest enam koostööd teie ühingu liikmetega.

Eesti Hooldajate Liidust

Möödunud aasta oktoobri alguses sündis Eesti Hooldajate Liit ehk EHOL. EHOLi asutamise mõtteks oli, et piisava kompetentsiga inimesed, kellel on kogemust omastehooldajatena ning kes teavad omastehooldajate probleeme liigagi hästi, saaks avaldada survet riigile hooldus-temaatikaga tegelemise juures. Inimesi, keda see teema puudutab on tuhandeid. Paraku pole aga hoolekandeküsimustes riik nende inimestega arvestanud. Mõistagi jääb seaduste loomisel sellisel juhul puudu teadmistest, mida selle liidu loomine üritabki parandada. Oma väikese tegutsemisaja jooksul on erinevates töögruppides juba ka häält tehtud ning mis peamine, seda on ka kuulatud. Meiega arvestatakse. Me ei saa lasta "rattal" edasi veereda, ilma, et me üritaks selle trajektoori muuta. Oleme olukorras, kus abivajavate inimeste arv suureneb jõudsalt ning praegu kodudes peaaegu mitte millegi eest oma lähedasi 24/7 hooldavad inimesed on suur riskigrupp. Nad ei saa käia tööl, kuna nende kohus on olla hooldajaks oma lähedastele. Samas ei suuda ka riik pakkuda piisavalt tugiteenuseid selleks, et hooldaja saaks n-ö vabamalt hingata ja käia näiteks tööl, kus ka riik saaks oma makstud. Praegu vireletakse umbes 19 euro eest kodudes ja ei ole rahunud kumbki, nii hooldaja kui ka hooldatav. Ei saagi olla, ei tohi olla!

Tom Rüütel

Eesti Hooldajate Liidu asutajaliige

Luuakse puuetega inimeste õiguste komitee

Poliitikauuringute Keskus Praxis koostöös Eesti Inimõiguste Keskusega viivad Sotsiaalministeeriumi tellimisel ellu projekti, mille eesmärk on luua mehhanism, mis edendab ja kaitseb ÜRO puuetega inimeste konventsiooni põhimõtete rakendamist ning teostab tõhusat järelevalvet rakendamise üle. Seeläbi luuakse eeldused **valitsussektorist sõltumatuks puuetega inimeste õiguste olukorra järjepidevaks monitoorimiseks**, analüüsimiseks ning poliitikakujundajatele regulaarse ja süstemaatilise tagasiside andmiseks. Kellele teema huvi pakub ning soovib olla kursis komitee tööga, saab pikemalt lugeda Praxise kodulehelt: www.praxis.ee

29.02 – haruldaste haiguste päev

Mitte-liigaastal tähistatakse haruldaste haiguste päeva 28. veebruaril või 1. märtsil. Harulduste haiguste päev on nutikalt valitud 29. veebruarile, mida igal aastal õigel päeval ei olegi võimalik tähistada – neid haigusi on vähe, nende ravi on seetõttu keerukam ja kallim, kui sageli esinevate haiguste puhul. Eestis neljandat aastat tähistav päev aitab haruldaste haigustega seotud teemasid kõigi osapooltega koos ühiselt arutada, edastab sotsiaalminister Taavi Rõivas.

01.03.2014

Allikas: Veebiportaali Tarbija24 >Tervis

Benita eakate kodu laiienes

Varasema 70 koha asemel ootavad elanikke kokku 140 kohta ühe- ja kahekohalistes tubades ning apartementides. Koos kohtade arvu suurendamisega on Benita eakate kodu korrigeerinud ka oma hinnakirja ning ühtlustanud eri hinnaga paketid, säilitades pakutavate teenuste kõrgetasemelise kvaliteedi.

Uue hinnakirja järgi maksab üks kuu eakate kodus alates 720 eurost inimese kohta (24 eurot ööpäevas) senise 1050 euro asemel. Hinnas sisaldub majutus kahekohalises toas, soe hommiku-, lõuna- ja õhtusöök ning abi igapäevatoimingutes ja päeva sisustamisel. Benitas tegutseb eakate kodu, taastusravi- ja rehabilitatsioonikeskus, hooldushaigla ja Eesti ainus invahotell. Benita asub Tallinnast 25 km kaugusel, Keila vallas Valkse külas.

Ootame kõiki huvilisi kohapeale tutvuma Benita uute elamistingimustega!

Lisainfo: Marilin Vaksman, juhataja asetäitja
Benita Kodu AS
tel 507 1406, marilin.vaksman@benita.ee
www.benita.ee/eakatekodu

Invamess 2014, 10–11.04 Tallinnas

Invamess toimub Tallinna Puuetega Inimeste Tegevuskeskuses, Endla 59.

10. aprillil kell 13–19 ning 11. aprillil kell 11–17, külastajatele on mess tasuta.

Lisainfo: **Tauno Asuja**, 52 56 560, 655 4161
e-post: tauno@tallinnakoda.ee

Kratsimine aitab ka vesikirpude vastu

Leopoldi (Poldi) seiklused saksa-aegsest koomiksist
Kirjastus Koolibri, 1996

- Härra Poldi seisab muuseumis nõutult pildi ees: “Kuidas saab see autoportree olla, kui mehel on käed pükste taskus?”
- Härra Poldi on kunstniku juures. “Kas ma maalin Teid piduülikonnas?” küsib meister. “Pole oluline. Te võite seda vabalt oma töökitlis teha,” pole Poldi nõudlik.
- Tuttav daam selgitab härra Poldile, et tema mees on sangviinik. “Soo-oh. Ma polegi tähele pannud, et tal võõras aktsent oleks,” on Poldi üllatunud.
- Tuttavad soovivad härra Poldilt teavet, kas nende kunagine naaber, härra Müller, on veel elus. “Ühed räägivad, et surnud, teised, et elus. Mina ei usu kumbagi juttu,” poriseb Poldi.
- Härra Richard teatab härra Poldile telefoni teel, et ta on angiinaga voodis ja ei saa külla tulla. “Võta tüdruk kaasa. Siin on ka voodi olemas,” soovitab Poldi.
- Härra poldi loeb ajalehest kuulutust: “Otsitakse tolmuimejat.” – “Mina küll ei usu, et nad kellegi leiavad, kes sellist tööd tahaks teha,” arvab Poldi.
- Kolleksionäär näitab härra Poldile oma kogu tõelist uhkust: “Vaadake, see postmark 1851. aastast maksab 12 000 krooni.” – “Ja. Aga kas tol ajal said inimesed peale kirja saatmise endale veel midagi lubada?” tunneb Poldi huvi.
- Härra Poldi saab sünnipäevaks termose ning talle selgitatakse, et see hoiab kohvi sooja ning limonaadi külma. “Kuidas see rumal pudel teab, mida ma parajasti sinna sisse panin?” ei taha Poldi külaliste juttu uskuda.
- Arst teatab härra Poldile, et tema juhtum rikastab oluliselt arstiteadust. “Kas see läheb mulle tõesti nii palju maksma?” on Poldi murelik.
- Üks daam kiitleb, et tema laps on alles 6 kuud vana ja juba istub. “Oi, ma ei teadnudki, et nii väikseid juba vangi pannakse,” imestab Poldi.



