



september 2021

Eesti Lihasehaigete Seltsi

INFOLEHT 19



Väljaandmist toetab: HMN
Väljaandja: ELS
Endla 59-108, 10615 Tallinn
www.els.ee, els@els.ee
Toimetanud ja küljendanud: Külli Reinup
Trükk: Lemon Print OÜ

Selles numbris:

Seltsielust osasaamiseks

ELS (virtuaalne) üldkoosolek

Sport ja hobi

Elektriratastooli-jalgpall

Reisisellid

Päev Järva- ja Raplamaal

Teated / In Memoriam

Esi- ja tagakaanel **Pille Udu** pärlitööd

Näputööst on Pille ikka rõõmu tundnud (meie lehe kaanel on varem olnud Pille käevõrud) aga palju kannatlikkust nõudva, pisikeste pärlite lilledeks vm vormideks lükkimiseni jõudis Pille alles nüüd, kui tervis tõsisemalt alt vedas. Olles pärlilillede valmistamist kümme-kond aastat tagasi õppinud, vahepeal unustusehõlma vajuda lasknud ja siis Interneti-õpetuste ja näidete varal taas elustanud, annavad nii (Pille sõnul teraapiline) valmistamise protsess kui meelepärane tulemus positiivse tunde.

Juba kaseladvast lehed lang'vad, kõle tuul käib üle kesamaa

Loodan, et sellel kuunal suvel õnnestus koguda häid mälestusi, mida on siis mõnus vaiksematel perioodidel tubastes tingimustes meenutada!



Juunikuus sai maha peetud seltsi virtuaalne aastakoosolek, kus kinnitati, et juhatus jätkab samas koosseisus aastani 2023. Koosolekust lähemalt ka seekordses infolehes.

Vaktsineerimine sai augusti alguses uue väljundi koroonapassi laiemal kasutuselevõtuga. Algul mõjutas see peamiselt reisimist, nüüdseks on mõjutamas nii kultuurielus kui hariduselus osalemist; eriti neil, kes üritavad ilma vaktsineerimata läbi ajada. Filosoofiline küsimus: kuidas säilitada Covid-19 tingimustes vabaduse tunne ja oma elu juhtimise võimekus

ka siis, kui reeglid ja piirangud sinu elu üha enam mõjutavad? Kas vabadus on ühiskonna korraldustele vastu pusimine, vabaduse säilimise nimel reeglitega kaasa minek või hoopis midagi kolmandat? Olin üks neist, kes pigem püüdis lihasvalude ja maal haiglast kaugeloleku tõttu vaktsineerimist lükata nii kaugele kui võimalik. Siis aga saabus uus, Delta tüve laine. Viimane piisk, mis kallutas vaktsineerimise kasuks, saabus, kui Pärnu Haiglas taastusravil olles mu mittevaktsineeritus hakkas mõjutama seda, kas ma saan väljaspool osakonda liikuda (et saada taastusravil ettenähtud massaaži ja jalavanni, mis ei pidavat elutähtsad teenused olema). Ehk mittevaktsineeritu staatus hakkas tervise turgutamist pärssima. Vaktsineerimise alternatiiviks oluks kodus edasi istumine, kuid

nii kaotaksin oma viimsegi iseseisvuse ja aktiivsuse kübeme. Kuna meditsiinasutuste ukseid mittevaktsineeritute ees pigem koomale tõmbusid ja neil paraku on samuti roll minu iseseisvuse ja aktiivsuse säilimisel, oli tark Pärnu haiglas Moderna sutsakas meditsiinitöötajate järelvalve all ära teha.

Kui vaktsineerimise otsus langenud, ei tasu seda teha viha- või trotsitunde pealt, vaid usalduses enesele sisendada, et sinu puhul talitab vaktsiin koostöös sinu kehaga täpselt nii nagu vaja. Olen mõistnud, et oma hirmudele otsa vaatamine ja neist usaldades läbi minek on tõhus abimees lennukama elu suunas. Hirm surma ees on asendunud tänutundega iga elatud päeva eest.

Eesti Lihasehaigete Seltsi esimees

Jüri Lehtmets

Seltsi virtuaalsed üldkoosolekud 12. ja 21. juunil

JÜRI LEHTMETS



Sel aastal otsustasime üldkoosoleku maha pida virtuaalselt ehk arvuti ja Interneti vahendusel, lootuses, et see ametliku/kohustusliku protsessi läbi viimist lihtsustab. Aga võta näpust! Tulemuseks oli kahe üldkoosoleku kokku kutsumine, vastavalt 12. ja 21. juunil.

Esimesel väljakuulutatud ajal, 12. juunil kell 15:00 pidime kurbusega tõdemä, et Zoom keskkonnas, oma kodust lahkumata, oli koosolekul osalemas ainult 9 inimest. Seega vähem kui 10% ning kvoorumit koos pole, sest seltsil on ligi 190 liiget.

Kasutasime siis nendega, kes oma aega panustasid ja “kokku olid tulnud”, võimalust erinevate teemade üle

arutamiseks. Arutelu all oli nt ALS-ga inimeste toetamine ja koostöö Janno Puusepa fondiga; Mare Abner jagas oma hiljutist kogemust E-Ratastoolid OÜ-sse müügile saanud kergesti kokkupandava elektriratastooliga; Liivia Vaas kutsus Alle-Saija teatritallu, kus publiku ette tuleb “Printsess Moon”, milles temagi näitlejana üles astub. Juttu ja arutelu jätkus kauemaks.

Ühiselt sai kokku lepitud, et koguneme uuesti Google Meets’is 21. juunil kell 19:00. Korduskoosolekul pole enam kvoorumit nõuet ja saame ametlikult koosoleku peetud.

Üldkoosoleku teisele katsele kogunes 11 hääleõiguslikku liiget (koos volitustega 14 häält). Koosoleku juhatajaks valiti **Jüri Lehtmet**s ja protokollijaks **Liis Aavik**. *Allakirjutatule kujunes virtuaalne koosolek ootamatult seiklus-*

rikkaks, sest ükski toas olles vajusin täiesti ettepoole ära ja ise enam tagasi ei saanud. Proovisin I-phone roboti Siri häälkäsklust aga see helistas ema asemel hoopis kellelegi teisele. Siis palusin koosolekul osaleval Margitil helistada nii emale kui vennale Madisele, aga seegi ei õnnestunud. Hingamine muutus juba raskeks, kui õnneks saabus tuppa 5-aastane vennatütar Lenna, kes mu tagasi õigesse asendisse aitas ja saime rahulikult koosolekuga edasi minna.

Nüüd sellest, mida koosolekul arutatud sai. Minu ja **Aadu Särevi** poolt sai ette loetud 2020. majandusaasta- ja finantsaruanded. **Margit Kasemets** luges ette revisjonikomisjoni aruande, mille kohaselt üldplaanis jääd juhatuse tööga rahule. Ühehäälselt kinnitati ELSi majandusaasta aruanne ja finantsaruanne ning ka revidendi aruanne.

Arutluse all oli veel Motomedi annetuskampaania (mootoriga ja tarkvara poolt juhitava treeningseadme, mis on abiks nii toetavalt kui taastavalt, soetamine liikumispuudega inimeste liidu rehabilitatsioonikeskusesse), milles selts osaleb ja kus on puudu ligi 2 000 €. Kuna ELI Li tegevjuht vahetus ja Startgrupp OÜ on nüüd eraldiseisev asutus, tuleb uued kokkulepped sõlmida, et saaks annetuskampaaniaga sügisel jätkata.

Koosolek hääletas 14 poolthäälega, et Eesti Lihasehaigete Seltsi juhatuses jätkavad (pildil vasakult): **Eva Leini, Liis Aavik, Jüri Lehtmets, Katerina Kõrran, Aadu Särev.** Revidendina jätkab **Margit Kasemets.** Ehk aastani 2023 on ELS-i juhtimise rindel muutusteta.

Kui uus juhatus kenasti paigas, andsin ülevaate 2021 ja 2022 tegevusplaanidest. Plaanis on jätkata paberkanjal infolehtedega (mitte veel muuta lehte täielikult netipõhiseks). Selgi aastal on



plaan osaleda Action Duchenne'i veebikonverentsil.

Sügisel on plaanis jätkata filmiõhtutega puude teemadel aga edasiarendusena proovida seda teha päris kinos, nt Kosmoses. Kuna ELS-il on olemas nii *bowling* u, kui *boccia* vahendid, võiks

kaasa lüüa Eesti Invaspordi Liidu korraldatavatel võistlustel. Kokkusaamis-sündmustena on peas veel tiksumas ekskursioon A. Le Coq Arenale, koostöös Eesti Paraolümpia komiteega ning 2020 ärajäänud jõululõuna läbiviimine Siidrifarmis, Harjumaal.

Elektriratastooli-jalgpall – kellele, kus ja kuidas?

Kuna vahetult on läbi saanud Euroopa meistrivõistlused jalgpallis, on paras aeg pilk peale visata **elektriratastooli-jalgpallile**, mis võimaldab ka vähese lihaskõõga ratastoolikasutajatel sellest kaunist mängust osa saada. Tegemist on aktiivse ja võistlusliku meeskonnamänguga elektrilise ratastooli kasutajatele.

Käesolevas artiklis toomegi välja kõik, mida peab sellest kiiretempolisest ja erutavast spordialast teadma.

Euroopas mängiti elektriratastooli-jalgpalli esmakordselt 1978-ndal aastal Prantsusmaal. Ülemaailmselt tegeleb selle spordiala arendamisega Federation Internationale de Powerchair Football Associations (FIPFA). Seni on toimunud kolm MM-i: 2007 Tokyos, 2011 Pariisis ja 2017 Floridas. Järgmine MM saab toimuma 2022 Sydney's.

Euroopas harrastatakse seda spordiala Soomes, Poolas, Prantsusmaal, Saksamaal, Austrias, Šveitsis, Inglismaal, Iirimaa, Põhja-Iirimaa, Šotimaal, Walesis, Belgias, Taanis, Portugalis, Hispaanias, Itaalias ja Türgis.

Kuidas elektriratastooli-jalgpalli mängitakse?

Elektriratastooli-jalgpalli mängitakse siseruumides korvpallisuuruse palliga, väljak peab olema kõva, sile ja tasane. Väljaku mõõdud võivad varieeruda, aga väljak ei saa olla suurem kui 30 x 18 meetrit ja mitte väiksem kui 25 x 14 meetrit. Pall on 33-cm läbimõõduga ning disainitud selliselt, et püsiks maksimaalselt väljakul.

Iga mäng kestab 40 minutit (kaks 20-minutilist poolaega). Karikamängudes on kasutusel lisaeg ja penaltid juhul,

kui mängu võitja ei ole normaalaja lõppedes selgunud.

Meeskond koosneb kuni kaheksast mängijast, neist neli on väljakul ja neli on varumängijad. Mängu käigus võib teha nii palju vahetusi kui vajalik, vahetuste arv on piiratud.

Vead ja reeglitevastased tegevused lõpevad kas karistuslöökidest või penaltitega. Kasutusel on ka kollased ja punased kaardid, reguleerimaks vigasid ja ebasportlikku käitumist.

Kas eri mängijatel on mängus ka erinevad rollid?

Meeskonnal peab kogu mängu jooksul olema väljakul väravavaht. Muus osas saab meeskond käituda üsna vabalt. Kaitsval poolel võib üks kaitsjate meeskonna liige olla trahvikastis koos väravavahiga. Kui kasti liigub veel mõ-

ni mängija kaitsvalt poolelt, antakse vastasmeeskonnale trahvilöök sellelt kohalt, kus vea teinud meeskonnaliige kasti tuli.

Millised on elektriratastooli-jalgpalli mängimise ohud ja riskid?

Kõige suurem oht on see, et kaks ratastooli põrkavad kokku. Meeskondi treenitakse kontakti vältima ja kui see mängu käigus siiski juhtub, antakse taas karistuslöök. Vajadusel kasutatakse eksinud mängija osas kas kollast või punast kaarti. Turvavöö peab alati olema kinnitatud ning võistlejad võivad kasutada lisatoe saamiseks ka spetsiaalseid rinnarakmeid.

Mis siis, kui ma soovin olla vaid nn pühapäeva-mängija?

Igal meeskonnal on pühendumusest oma arusaam. Kui sa oled uus või alles proovid meeskonda tundma õppida, ei



Pall on suur, kuid tuleb olla valvas, et vastasega kokku ei põrkaks – mängureeglid on ranged

panda reeglina väiksemat pühendumust treeningute ja/või võistluste puhul halvaks. Kui sa aga soovid ikkagi võistlustel osaleda, pead sa igast treeningust osa võitma ja aktiivselt meeskonnatöös osalema.

Kas sellel spordialal on erinevad liigad?

Igal piirkonnal Ameerika Ühendriikides on oma piirkondlikud liigad ja riigil on rahvuslik liiga – koosneb meistri-võistluste ja esiliiga divisjonist.

Tõelise mängutooli iste on maadligi ja ees pörkeraud, millega palli lüüakse



Samuti on olemas Euroopa liiga / karikas nii kõrgemate divisjonide võitjatele kui ka teistele kohtadele ning Euroopa Rahvuste Karikas ja Maailmakarikas (Inglismaal, Šotimaal, Eire'is ja Põhja-Iirimaal on kumbki rahvusmeeskond).

***Kas ma saan mängida elektriratas-
tooli-jalgpalli oma ratastooliga või
peab mul olema spetsiaalne tool?***

Kui sa alles alustad selle spordialaga, võid kasutada oma tooli, kuid sellele peab saama kinnitada pörkeraua.

Mõnedel klubidel on pakkuda kasutamiseks spetsiaalsed toolid – võimalusel kasuta just neid toole oma igapäevatooli asemel.

Kui sa soovid edaspidi elektriratas-
tooli-jalgpalliga võistlustasemel tegeleda, peaksid otsima mõnda fondi, mille kaudu soetada endale päris oma eritool. On mitmeid heategevuslikke fondid, mille kaudu oma tooli soetamist finantseerida. Peamiselt kasutatakse elektriratas-
tooli Strike Force, aga leidub ka teisi, soodsamaid toole.

Mis eelised on spetsiaalse võistlustooli kasutamisel?

Peamine eelis on tooli liikumiskiirus, võrreldes tavatooliga ning lisaks suudab võistlustool ka koha peal märkimisväärse kiirusega pöörelda. Toolil on võimas kiirendus ja see aitab teiste võistlustoolide kasutajatega võrdsetel tingimustel võistelda.

Kui lihtne on võistlustooliga sõita?

Tavatooliga võrreldes on nendega raskem sõita tänu nende kiirusele ja tundlikkusele. Kiirust ja tundlikkust saab reguleerida, lisaks on toolil veel mitmeid eri seadeid. Toolile saab lisada erinevaid sõitjale sobivaid juhtkange.

Kas saab mängida ka hingamisaparaati kasutades?

Jah, kui aparaati on võimalik turvaliselt teatavaid reegleid järgides tooli külge kinnitada.

Kui soovin elektriratastooli-jalgpalli proovida Eestis või Soomes, kellega peaksin ühendust võtma?

Eestis veel ei tegeleta elektriratastooli-jalgpalliga küll aga on tegeldud juba üle 15 aasta üsna sarnase võistlusliku, elektrilise ratastooli kasutajatele suunatud meeskonnamänguga nagu elektriratastooli saalihoki. Ala sai Eesti Li-

hasehaigete Seltsi algatusel Eestisse toodud 2004. aasta sügisel Soomest, kus tehti esmatutvus selle spordialaga. Alustasime ala käivitamisega vaikselt, omade elektriratastoolidega, väikesest tantsusaalist. Nüüdseks on täismõõdus väljak koos võistlustel kasutatavate piirete ja muu vajalikuga ning mängijatel spetsiaalsed mängutoolid. Eesti Elektriratastooli Saalihoki Klubi on juba ligi neli hooaega mänginud ka Soome kõrgemas liigas.

Eestis veel elektriratastooli-jalgpalli pole proovitud, aga kui on huvilisi ja soetada õiges suuruses pall, saaks Eesti Elektriratastooli Saalihoki Klubi mängutoolidega Sõle Spordikeskuse treeningisaalis sedagi spordiala katsetada. Nagu saalihoki kogemus näitab, on ka Eestis võimalik käima lükata lihasehaigetele suunatud meeskonnasporti, miks siis mitte ka seda! Vajalikku varustust saab soetada nt sellisest e-poest

nagu: powersoccershop.com.

Lähim riik, kus elektriratastooli-jalgpalliga aktiivselt tegeletakse, on (sarnaselt saalihokiga) üle lahe Soomes.

Ikkagi on põnev teada, kuidas naaberritel elektriratastooli-jalgpalliga seondud korraldatud on. Spordiala toodi Soome 11 aastat tagasi, aastal 2010 koostöös Soome Lihasehaigete Liidu ja Soome Jalgpalliliiduga. Soomes asutati esimesed meeskonnad 2012. aastal suuresti kohalike tavaliste jalgpallimeeskondade alla. Hetkel on tegutemas 3–5 elektriratastooli-jalgpalli meeskonda: Turus tegutsev FC Inter Powerchair, Helsingis tegutsev HJK Hurricanes Powerchair, Tampere tegutsev TPV Powerchair, Seinäjökis tegutsev SJK Powerchair ja Vaasas tegutsev VPS Powerchair. Soome koondise esimeseks võistluseks oli 20–27.05. 2019 toimunud EM Soomes, Paljulahtis.

Foto: Ville mänguväljakul (erakogu)

Intervjuu elektriratastooli-jalgpalli tulevikulootuse Ville ema Daria Keräneniga

Soome-Eesti taustaga 6-aastane elektriratastooli-jalgpalli huviline Ville mängib Helsingis tegutsevas HJK Hurrikaanit meeskonnas (www.facebook.com/HJKHurrikaanit).

Emadaria jutustab: Meeskonna leidmise läbi lihashaigete seltsi, sealtsime kontakti ja küsisime, kas saab tulla proovima. Elektriratastooli-jalgpalli ala valisin rohkem mina kui Ville. Agaleppisime kokku, et kui ei meeldi, ei pea jääma, aga lähme proovima. Arvasin et oleks hea kui Ville saaks meeskonnamängu kogemuse ja näeks ka teisi, kellel elektriratastool. Viimati käis Ville mängimas novembris (alustas ta septembris). Trennis käimisege keerukusi palju pole, saime vallalt trennis käimiseks taksoõiguse. Taksoõiguse all mõtlen seda, et seni kui Ville on alla 7-aastane, ei pea ta maksma üldse ja

kui saab seitse, peab maksma 2.80 maksva lapsepileti. Abistaja on tasuta.

Esimeses trennis oli Ville tagasihoidlik. Aga teises trennis juba tegi harjutusi ja enne kui pausile läks, proovis väravavaht olla. Ja sai paar palli ka kinni. Ta on teinud trennis harjutusi, mängima pole veel pääsenud. Hetkel on ta kõige noorem seal, ülejäänud on teismelised. Nüüd on olnud pikk paus, tõenäoliselt sügisel alustavad uuesti. Õige

suurusega tooli meil veel pole, see on ainuke asi, mida peab uurima. Aga kuna Ville alles sügisel läks harjutama, mõtlesime, et vaatame, kas üldse meeldib, enne kui hakkame hankima täitsa oma tooli ja õiges suuruses. Pole leidnud veel väiksemat tooli, hetkel on laenatud tool ühelt suuremalt mängijalt. Praegune tool on siis laenatud meeskonnaliikmelt, muidu neil on seal ka laenutool, kui keegi tahab proovida.

Pathfinder Neuromuscular Alliance kodulehe artikkel 21.06.2021

(<https://www.pathfindersalliance.org.uk/2021/06/21/powerchair-football-the-basics/>)

Federation Internationale de Powerchair Football Associations (FIPFA): www.fipfa.org

European Powerchair Football Association (EPFA): www.europeanpfa.com

Elektriratastooli-jalgpalli varustuse e-pood: www.powersoccershop.com

Soome Elektriratastooli-jalgpalli ühenduse koduleht
www.facebook.com/suomensahkopyoratuolijalkapallo/

Hurrikaanit meeskonna leht: www.facebook.com/HJKHurrikaanit

Elektriratastooli-jalgpalli tutvustus soomekeelses Vikipeedias:
fi.wikipedia.org/wiki/Sähköpyörätuolijalkapallo



Järva- ja Raplamaa uudistamise laupäevak

JÜRI LEHTMETS

Ühel juulikuu laupäeval möödunud aastal otsustasin korraldada sõpruskonnale 1-päevase tuuri kodu lähistel Järva- ja Raplamaal. Tuurile suundus sedakorda viieliikmeline seltskond.



Veskisepad

Esimeseks peatuseks keskhommikul oli Puraviku Tuuleveski sepikoda Valtu lähistel (www.veskisepad.ee), endise Mitšurini-nimelise sovhoosi õunaaias. Sisustuses jäid silma sepistatud veinihoiustamise riulid ja kettidega lakke riputatud laud.

Valtu mõisa Hollandi tüüpi tuuleveski tuulelipul ilutseb aastaarv 1815. Veski lõpetas tegevuse 1936. aastal.

Külastajatel on võimalus minna läbi veski seitsme korrusekambri veskitiibade võllini, kust avaneb avar vaade õunaaiale. Ratastooliga mahtus liikuma kõigis esimese korruse ruumides (kus küll on mõned kivist uksepakud, mida minul aitas ületada kaasavõetud kaldtee).

Kuna oli puhkepäev, siis tuli eraldi välja üks seppadest, et meile tutvustada, mida tuuleveskis tehakse. Sepp oli veidi sõnaaher, kuid näitas muuhulgas näiteks, kuidas valmistatakse naelu.

Ühes ruumis oli võimalik tutvuda erinevate sepistega. Puraviku Tuuleveski sepikojas valmivad metall- ja sepi-aiad, väravad, piirded, käsipuud, varikatused, ukse- ja aknahinged, kamina- ja ahjutarbed, auhinnad, meened, ärikingid ja palju muud. Tuuri lõpetas võimalus vermida endale ise münt.

Eesti Ringhäälingu muuseum

Järgmisena sai võetud suund Eesti Ringhäälingu muuseumi Türil (www.rhmuuseum.ee). Muuseum on asutatud 1999, praegusesse hoonesse koliti aastal 2000.

Püsinäituse esimeses osas eksponeeritakse esemeid ja materjale raadioalgusaegadest 1926–1944, mil kolme-toalises korteris tegevust alustanud era-raadiost kujunes välja Euroopa tasemel rahvusringhäälingu oma stuudiote, saateteamade ja saatekavaga.

Eksponeeritud on “raadioonu” Felix Moori ja Riigi Ringhäälingu direktori Fred Olbrei vahakujud, 1938. aasta plaadilõikaja ja Türi raadiosaatejaama makett. Fotostendid tutvustavad ringhäälingus töötanud inimesi ja hävinud tehnikat. 2002. aastal lisandus aastatel 1944–1991 Eesti Raadio tegevust tutvustavate materjalide osa.

Kohapeal on võimalik saada lähemalt tuttavaks mikrofoniga, luua ise kuuldemängu, teha raadiosaateid.

Näituse teine osa tutvustab ringhäälingu tegevust aastatel 1944–2006. Eksponeeritud on mitmesugused reportertermagnetofonid, mikrofonid, stuudiote ja saatejaamade seadmed. Taasloodud foonikas on võimalik kuulata magnetlindile salvestatud helisid. Fotostendid tutvustavad tollaseid raadiotegijaid ja eksponeeritud on raadiovastuvõtjaid tootnud raadiotehase “Punane RET” tegevust.

2005. aasta suvel avati püsinäitus “Televisioon”, kus on võimalik olla uudistediktor enda loodud uudistesaa-tes või koguni teha nt sünnipäevalap-pest erisaade. Näituse telesas esitab 130 fotost koosnev pildimaterjal het-ki Eesti Televisiooni poolsajandist. Tekstiraamatud, milles on teleajaloo iga kümnendi kohta paar lehekülge,

lisavad teavet nii ETV kui ka erakana-
lite ajaloost. Eksponeeritud televiisori-
rid annavad ülevaate telerivaatamise
ajaloost Eestis. Insener **Mati Tähe-
maa** ehitatud-korrastatud seadmete abil on
näitusel võimalik näha Nipkowi ket-
taga televiisori 30-realist telepilti ja
1955. aastal toodetud televiisori KVN-
49 vesiluubiga suurendatud telepilti.
TV-osa ilmestas laste oma kätega val-
mistatud telekate näitus.

Kui eelmises kohas oli soov, et tuuri
tegija võinuks veidi jutukam olla, siis
siinne entusiastlik muuseumijuhatajast
giid **Juhan Sihver** unustas end mõnigi
kord lugusid rääkima ja nii venis tuur
veidi pikemaks, ehkki siingi tuli piirdu-
da tuurimisega ainult esimesel kor-
rusel. Kuna aega oli kulunud kauem,
siis otsustasime lõunale mitte minna ja
käia ära veel jalgrattamuuseumis ning
lõpetada päevane tuur Põhjaka mõisas
õhtusööki nautides.

Eesti Jalgrattamuuseum

Türitl sai võetud suund Väätsale, Eesti
Jalgrattamuuseumi (www.velomuuseum.ee), kus kajastatakse jalgratta
ajalugu Eestis, alates aegade algusest
kuni 1990-ndateni. Seitsmes saalis on
väljas 140 ajaloolist jalgratast ja palju
muud juurdekuuluvat.

Mais 2015 ametlikult avatud muu-
seumimaja (keskaegse kõrtsihoone
müüridele 1893. a ehitatud vallamaja)
on sisustanud jalgrataste “kuldaja”,
1920–30-ndate aastate stiilis.

Jalgrattamuuseum on avatud reedest
pühapäevani aga võimalik külastada ka
teistel aegadel eelneval kokkuleppel.
Ligipääsetavusest: muuseumile sai ligi
tagant uksest, kuhu viis sobiva kaldega
betoonist kaldtee aga millegipärast al-
gas kaldtee 10 cm kõrge äärega, mida
aitas ületada serva ette kuhjatud kruu-
sa hunnik. Kruusahunniku võiks hõlp-
sasti asendada lauge kaldpinnaga.



Jalgrattauseumi esimesel korruselgi jagub vaatamist ja uurimist küllaga

Foto: Marko Tatter

Tagumise ukse juures võiks olla silt kontaktnumbritega, et enda saabumise märku anda. Majas on olemas ka inva-wc (mille uksele aga võiks olla sellele viitav märgistus).

Kuna tegu on endise vallamajaga, on kompleksis eksponeeritud suur metallist seif, kus erinevates lukustatavates sahtlites hoiti erinevaid dokumente. Seifi sai lahti, kui kolm olulist inimest

olid oma võtmetega korraka kohal. Enne seifi oli väike aste, millest tuli üle pusida üle saamisega, mis tulevikus maja haldaja poolt laugemaks lubati teha.

Umbes tunnipikkuse tuuriga edasi liikudes ootas tuba, kus olid nt trükimasinad, raadiod ja grammofonid, mis oli tihti samade firmade toodang, kes tootsid ka jalgrattaid. Raadiote juures oli tunne, et tuur Ringhäälingumuseumis on jätku saanud. Üheks elamuseks oli grammofon, mis tuli heli esile kutsumiseks avada, plaat panna vastu helipead ja natuke vändaga vändata. Ainsateks kuluosadeks nõel ja plaadid, kõik muu toimib aastakümneid.

Muidugi saime põhjaliku ülevaate jalgrataste ajaloost. Tuur algas jalgratta eellasest – puidust jooksurattast, tuuri lõpetasid teisel korrusel nõukaaja nostalgiarattad, millega oleme noorusis vist kõik kokku puutunud. Nagu

1980. aasta Minsk – väikeste ratastega kokkupandav jalgratas, nn kokukas, mis oli Nõukogude Liidu moehitiks.

Kuna ratastoolis teisele korrusele ei saa, võiks giidil olla käepärast kaust, kus ära toodud põnevamate jalgrataste pildid ja lood. Nii saaks ka ratastoolikasutaja tuurist maksimaalse elamuse, ilma erilisi pingutusi tegemata.

Põhjaka mõis

Põhjaka mõis (www.pohjaka.ee) asub Järvamaal Mäo ja Mäeküla vahel, Tallinn-Tartu-Võru-Luhamaa maantee vahetus läheduses, kuhu viib kruusatee. Hoov oli mõnusale päikesepaistelisele päevale kohaselt autosid ja inimesi täis. Põhjaka mõis söögikohana ei ole alati avatud, vaid tuleb ette broneerida või jälgida lahtiolekuaegu kodulehelt.

2007. aasta kevadel saabusid omanikud mahajäetud Põhjaka mõisa juurde plaaniga mõisasse toidukoht rajada.

Peale kolmeaastast ehitustööd avati Põhjaka külalistele 2010. aasta juunis. Täna jooksid mõisa ümber puu all ringi lambad ja kanad toimetasid mõisahoonde taga omas kuudis. Meie saime ümmarguse laua päikse käes, mis sel päeval lõõmas päris korralikult. Hoones sees oli ka pood, kuid kahjuks sinna ratastooliga ei pääsenud, mistõttu sai soovitatud, et menüü kõrval võiks olla ka materjal, kust saaks avastada Põhjaka Kulinaaria ja Põhjaka Viinaköögi toodangut. Viinaköögis näiteks villitakse juba mitu aastat Põhjaka Astelpajunapsu ja 2017. aasta sügisel said värskelt valmis ka Põhjaka Pihlakanaps ning Kuusevõrseviin.

Peagi tõi teenindaja meile ka menüü. Alustasime suupistete ja kurgimaitseelise GIN No. 57-ga (number märgib tehtud katsetusi enne, kui jõuti antud tulemuseni). Pearoaks sai valitud röstitud hirvefilee pastinaagi ja roheliste ubade-

ga ning suitsutatud Põhjaranniku lõhe porru, herneste ja röstkartulikreemiga, mis olid mõlemad väga maitsvad. Seltskonnaga sai ära proovitud ka kogu magustoidu valik: jäätis, Napoleoni ja Pavlova koogid. Toiduvaliku kättesaamine võttis parajalt aega, aga aega meil oli ja kõrvale sai süüa leiba koos mõnusaate võietega.

Toiduelamused käes, oli aeg asutada kamp koduteele, vahepeatuslega Lelles. Ülejäänud reisiseltskond jätkas sõitu Tallinna suunas. Peale ringreisi, juba kodust sai tänatud külastatud kohiti, koos soovitude ja juhendmaterjalidega, kuidas muuta külastuskogemus ratastoolis külastajatele veelgi mõnusaamaks ja kaasatumaks elamuseks. Enamik külastatud kohtadest lubasid mõningaid soovitusi ka arvesse võtta. Aga eks tuleb end mõne aja pärast meelde tuletada ja vaadata, kas mõni idee on jõudnud ka saada reaalsuseks.



Koit Kodaras

30. mai 1948 – 31. mai 2021

*Nii Koidu ärasaamise Võru haigla leina-
saalist 7.juunil kui järgneva peielaua
sotsiaalkeskuses oli korraldanud linna
sotsiaalosakond, sest Koidul lähisugu-
lasi polnud. Kokkutulnute rohkus andis
tunnistust sellest, millest allakirjutanugi
osa on saanud – Koidu alatisest sõbra-*

*likkusest ja abivalmidusest, teiste sead-
misest enesest ettepoole, nooruslikust,
isegi lapselikust meelest, soovist luua
ilu, saada uusi teadmisi... Ja nagu jäl-
hüüetes ikka ja jälle kõlas – Koidu kodu
uks oli tulijatele alati avatud!*

*Puhka rahus, igaveses kodus, Koit!
Siinkohal on ära toodud Koidu lugu,
mille ta kirjutas seltsi mälestusteraama-
tusse 2003 ja lõppu tema mõtteid hili-
semast ajast, juhatusse valimise eel.*

Küllli Reinup

Minu emapoolsed vanemad on pärit Pärnumaalt. Vanavanaisa läks 1870. aastatel Venemaale tööd otsima. Vana-isa sündis juba Venemaal. Peale tutvumist ja abiellumist minu vanaemaga hakkasid nad omale kohe kodu rajama. Varsti peale seda sündis minu ema. Ema oli kümneaastane, kui vanaisa 1938. aastal arreteeriti ja sama aasta oktoobris kahtlustatuna sidemetes

Eestiga maha lasti. Seejärel jäid vana-ema ja ema kahekesi. Vanaema töötas karjatalitajana ja ema käis koolis.

1941. aastal, kui sakslased jõudsid nende elukohta, andsid nad käsu – venelased jäägu Venemaale, eestlased mingi omale maale tagasi. Kaasa võtta tohib niipalju, kui suudetakse kanda. Ema ja vanaema võtsid siis kiiruga niipalju kui said, ja kui nad majast olid väljunud, panid sakslased majale tule otsa.

Ema oli 15-aastane, kui nad 1943. aasta sügisel Eestis sugulaste talus püsisiva peavarju leidsid. Seal teenisid ema ja vanaema kolm aastat talutöid tehes elatist. Hiljem töötas ema linnas ehitusel, siis Võru turbatööstuses.

1948. aasta 30. mail, pärast seda kui ema autoavariis saadud vigastusest paranes, sündisin mina. Esimesed 11 aastat kasvasin oma sünnikohas Tamme talus Võru lähistel. Seejärel

kolisime linna. Alguses olin terve. Kui sain kaheaastaseks algasid koos suurte valudega krambid, mis kiskusid mu jalad põlvedest kõveraks. Neid valulisi krampe mäletan siijamaani. Arstid hakkasid mind opereerima. Kasu operatsioonidest oli vähe.

Tollal puudusid puuetega laste koolid. Haridusteed sain alustada alles 1961 Haapsalu Sanatoorses Internaatkoolis, mis avati 1960. aastal. Õppisin seal kuus aastat ja lõpetasin seitse klassi.

Kooli ajal hakkas mind huvitama fotograafia. Õppisin seda isegi professionaalse väljaõppe tundides. Hiljem suunas kooli õppenõukogu mind raamatupidamist õppima. Mul oli klassivend Raivo, keda huvitas elektrotehnika. Temaga koos tegelesin palju ka selle alaga.

Peale kooli valmistasin mõnda aega põletustehnikas meeneid. Ehitasin neid põletusaparate ka koolilastele. Hiljem

putitasin raadioid ja kassetmakke.

1986 moodustati Võrus Automi juures käsiseadesõidukite seksioon, kes korraldas autorallisid. Samal aastal saavutasin Pukas mootorkärude klassis võisteldes III koha. 1988. aastal moodustati Võru Maakonna Invaühing. Olin viis aastat selle juhatuse liige. Kuna olin koolis raamatupidamist ning andmete sisestamist õppinud ja mulle muretseti trükimasin, siis hakkasin ühingule trükitoid tegema.

1997. aastal lõin Võru Lihasehaigete Seltsi, mis on Eesti Lihasehaigete Seltsi haruorganisatsioon.

Praegu, võib öelda, olen voodihaige. Ma ei ole küll päev läbi voodis teki all, kuid oma koikuga olen raudselt seotud mädase veenipõletiku tõttu jalas. Haavandeid on mul säärel ennegi olnud. Verevarustus jalgades on kehv. Kui hoolega ravida, kasvavad haavad lõpuks kinni. Ma tõusen hommikul

üles, panen ema abiga riidesse, kuid jään voodisse. Arvuti on voodi kõrval laual, üsna lähedal, kuid klaviatuurini ma ei küüni. Selleks pean end taburetile nihutama. Taburetid ongi minu liikumisvahendid. Istun ühelt teisele ja kulgen. Kui noorem ja tugevam olin, liikusin ühe tabureti abil seda jalalt-jalale kallutades. Ratastooli jaoks pole väikeses mööblit täis toas ruumi. Ja ega ühe käega ratastooli õieti lükata saa. Parem käsi on mul nõrk.

Kolm korda nädalas käib külas sotsiaaltöötaja. Ta koristab, toob toitu, maksab makse, käib apteegis. Minu peamine abiline on siiski ema. Ta on 75-aastane ja tal on olnud mitu infarkti. Kaks aastat tagasi pandi talle uus puusaliiges. Nüüd liigub ta karkude abil ja tal on raske puudeaste. Üle kümne kilo ei luba arst emal tõsta. Mina olen sügava puudega. Kahekesi tuleme siiski kuidagi toime.

Tallinna Tehnikaülikool korraldas 2002. aastal Interneti vahendusel arvutikursused eesmärgiga tuua puudega inimesed tööturule. Võtsin läbi kursuste raamatupidamise suunitlusega programmi. Kui jälle taburetil suudan istuda, võiksin andmesisestaja tööd teha.

Tubase inimesena kuulan palju raadiot. Eriti meeldib mulle rahvalik muusika, kantri- ja barokkmuusika. Asendamatult seltsiline on muidugi televiisor. Kohaliku ajalehe olen ka tellinud.

*

Kuulun ELS juhatusse 2000. aasta kevadest. Olen peamiselt korraldanud Võru liikmete transporti ELS üritustele. Minu arvates peaks ELS tegema rohkem kampaaniaid, et saavutada üleriigilist tuntuks, et kõik lihashaigusega inimesed teaksid ja sooviksid seltsi tegevusega liituda. Arvan, et ka juhatuse töösse tuleks rohkem inimesi kaasata – nõ laientatud juhatusse.

Arengunõustajad puudega noortele

Eesti Puuetega Inimeste Fond (EPIFond) ja Eesti Puuetega Inimeste Koda (EPIKoda) kutsuvad puudega noori üle Eesti vanuses 18-30 aastat tasuta arengunõustamisele.

Puudega noorte arengunõustamine on loominguiline partnerlus, kus professionaalse ettevalmistusega nõustaja toetab noore arengut õpingute ja/või karjäärivalikute tegemisel ning toimetulekul muutustega. Nõustamisel keskendutakse tulevikule, aidates noorel eesmärke püstitada, takistustele lahendusi leida ning praktiliste tegevusteni jõuda.

Iga puudega noor võib saada kuni kolm tasuta individuaalset arengunõustamise veebisessiooni kahe kuu jooksul. Vajadusel tagatakse viipekeele- või kirjutustõlge.

Noored, kel soov arengunõustamisel osaleda, on oodatud võtma ühendust e-posti aadressil: noor@signicha.com või telefonil 56 272 707.

Allikas: www.epikoda.ee

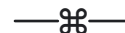
Uus elulooraamat seltsi juubeliks?

ELS juhatus arutab ideed koostada seltsi 30. juubeliks (detsember 2023) uus elulugude raamat. Kui sindki idee kõnetab - sul on soov enda või oma lähedase lugu jagada või raamatu kokkupanemisel kaasa lüüa, kirjuta: els@els.ee

Huvitav seade tegevusteraapias

Pärnu Haiglas on võimalik tegevusteraapias kasutada sõrmi ise liigutatavat Gloreha Sinfonia kindaga seadet (www.gloreha.com/sinfonia) *Eestis vahendab seadet firma Scanmed.*

Seadme puhul on oluline, et sõrmed oleksid sirged, mitte kontraktuuris, mistõttu tasub püüda sõrmi liigutada ja öösel lahaste abil venitusse panna, et olla valmis taolisi seadmeid kasutama.



Infopäevad kuni 15-aastaste laste hooldajatele

Koostöös Sotsiaalkindlustusametiga korraldab MTÜ Papaver 0-15-aastaste laste hooldajatele infopäevaid, mille eesmärgiks on suurendada laste hooldajate **teadlikkust sotsiaalse rehabilitatsiooni teenusest** üle-eestiliselt. Sotsiaalse rehabilitatsiooni teenuse eesmärk on toetada terviseseisundist tingitud erivajadusega lapse igapäevast elu ja arendada tema oskusi iseseisvalt toime tulla.

Infopäevad viiakse läbi Tallinnas, Rakveres, Narvas, Paldiskis, Haapsalus, Kuressaares, Pärnus, Tartus, Võrus ja Viljandis, ajavahemikul märts 2021 kuni hiljemalt august 2022.

Infopäeva päevakavaga ja muu infoga saab tutvuda veebilehel www.papaver.ee

Olenevalt ruumi suurusest oodatakse osalema 15–25 inimest, teised saavad osaleda Zoomi vahendusel. Zoom-lingid samuti kodulehel.

VALDUR MIKITA

KUKESEENE KUULAMISE KUNST

LÄÄNEMERSOOME ELUTUNNET OTSIMAS

Eesti kultuuri telgjooneks on erk loodustunnetus ehk loodustundlik inimene.

Eesti kultuuri sisemise rikkuse moodustab eri ajakihtide orgaaniline põimitus. Ikka pohlamoos ja tahvelarvuti. Saumikser ja käsireha. Suitsutare ja päikesepaneelid. Usun, et selline loogika paneb hästi vastu suurtele kultuuri-muutustele. Sedasorti hübriidkultuuril on muljetavaldav puhversüsteem. Traditsiooniline monokultuur on muutustele kaunis haavatav ja muutuv maailm kipub selle tasakaalust välja lööma. /---/

Niisiis – ühes käes mobiiltelefon ja teises seenenuga, ühes jalas pastel, teises Gino Rossi saabas. Nõnda me läheme hanereas üle lageda välja ... väikese linnamaasturiga silmapiiril asuva rehemaja suunas.

Eestlane ei ole minu meelest eriline mõttehiiglane – ega samas ka teab mis tundeinimene. Säravaid mõtteid ja suuri tundeid ongi meie kultuuris vähevõitu, klassikaliste kaanonite järgi loodud suurt kunsti ja mõttevaramut pole siinmail kuigi palju toodetud. Kuid eesti keeles on üks huvitav sõna, mis iseloomustab väga hästi meie laiuskraadi inimesi – see on “vaimuseisund”. Vaimuseisund on piiriala, omamoodi psüühiline perifeeria. Miski, mis jääb mõtte ja tunde vahele.

Läänemeresoomlane on eelkõige *vaimuseisundite* meister.

Elektripirn kipub hävitama hämaruse ja inimpsüühika loomulikud seosed: pimenedes muutub tajuvõime teravamaks. Ega asjata ole parim osa kultuurist sündinud valguse ja pimeduse piiril. Elu on kolinud vihmakeepidesse ja siseruumidesse, see muudab inimese vaimu tuimaks. Valge suhkur, jahu ja säilitusained löövad sassi loomuliku toiduvaistu. Isegi tundlikkus sõnade vastu käib tänapäeva keelekeskkonnas kiiresti alla. Maagiline sõna võib küll ennast ilmutada, ent pole enam inimesi, kes sellele reageeriksid.

