

# Sinuga

Eesti Puuetega Inimeste Koda

**Sügis  
2013**

Ajakiri "Sinuga"  
ilmub 1994. aastast

**Noored:**

**Jah – me suudame!**

**Kultuur:**

**Viipekeelne  
loomingulaager**

**Sport:**

**Eesti koondis kurtide  
olümpiamängudel**

ISSN 1736-826X



9 771736 826004



## TOIMETUS

Toompuiestee 10  
10137 Tallinn  
sinuga@epikoda.ee  
Tel 661 6629

Peatoimetaja  
Helen Kask  
helen.kask@epikoda.ee  
Toimetusel on õigus  
kaastöid lühendada  
ja toimetada.

“Sinuga” väljaandja on  
MTÜ Eesti Puuetega  
Inimeste Koda.

Kujundus  
Kati Roosimaa  
AS Ajakirjade Kirjastus

“Sinuga”  
ilmub 4 korda aastas.

# Hea Sinuga lugeja!



**Helen Kask**  
peatoimetaja

**K**auhist ja päikeselisest suvest on saanud ootamatult sügis. Loodetavasti andis pikk ning soe suvi võimaluse piisavalt laadida oma meeli ja koguda uut energiat tööiseks sügisperioodiks. Sügisnumbrisse on mahtunud mitu olulist teemat meie liikmesorganisatsioonide, hariduse, noorte ja töötamise valdkonnast. Erilist tähelepanu pöörame ka kurtide kogukonna tublidele saavutustele ja algatustele nii spordi kui ka kultuuri vallas. Persooniloos vestleme Eesti Vaimupuudega Inimeste Tugiliidu, Eesti Puuetega Inimeste Koja ühe looja ning pikaagekse sotsiaalministeeriumi ametniku Vilja Kuzminiga mitmel olulisel teemal. Ühtlasi kasutan voli ja võimalust anda ajakirja lugejatele eelinfot, et läheneb traditsiooniline puuetega inimeste päevale pühendatud konverents. Tänavune üritus toimub samuti 3. detsembril, eelmisest aastast juba tuttavas Swissotel Tallinnas. Seekord on fookuses puuetega inimeste töötamise teemad. Võttes arvesse käimasolevaid reforme ning teema aktuaalsust, usume, et päev on täis sisukaid ja huvitavaid ettekandeid ja arutelusid. Sõnavõttudega esinevad erinevate valdkondade ja kogemustega eksperdid, sh jagatakse nii kohalikku kui ka rahvusvahelist kogemust. Konverentsi esinejad ning täpsema ajakava avalikustame peagi. Teise olulise uudisena tooksin välja, et detsembri konverentsiks valmib ka ajakirja „Sinuga“ töö-erinumbr, mille eesmärgiks on selgitada põhjalikult TVK reformi, rääkida süsteemi muudatuste vajalikkusest, vähendada esilekerkinud hirne, samas juhtida tähelepanu ka võimalikele kitsaskohtadele ja ohtudele. Siinkohal ootaksime kindlasti lugejate mõtteid ja soovitusi teemade osas, millele peaksime eraldi tähelepanu pöörama. Oma ideed palume saata [sinuga@epikoda.ee](mailto:sinuga@epikoda.ee).

**Seniks soovin kaunist sügise jätku ning  
peatse kohtumiseni!**

# SISUKORD

## MÕTE

- 4 Paraolümpialiikumine tõstab kogu ühiskonna elukvaliteeti

## LUUBI ALL

- 5 Erivajadusega inimesed vajavad kaitstud töökohti

## UUDISED

- 7 Põnevaid uudiseid

## PERSOON

- 8 Vilja Kuzmin:  
Muutused saavad alguse koostööst

## EPIKOJA TEGEMISED

- 12 Koostöö ja koosolemine – pilguheit EPIKoja suvekooli  
14 Teadlikkus – sallivus – avatus

## VÕRGUSTIK

- 15 Üks tavaline töö – arengukava koostamine

- 17 Tsöliaakiast ja Eesti Tsöliaakia Seltsist

- 20 Kuidas elad, Tartu PIK?

## NOORED

- 22 Jah – me suudame!

## KULTUUR

- 26 Viipekeelne loomingulaager

## TÖÖ

- 28 Töörõõm

## HARIDUS

- 30 Tallinna Heleni Kooli lasteaed  
20. sünnipäeva künnisel

## SPORT

- 32 Deaflympics 2013 Sofias.  
Eesti koondis kurtide olümpiamängudel



# Paraolümpialiikumine tõstab kogu ühiskonna elukvaliteeti

**Urmas Paet**

Eesti Paraolümpiakomitee president



**E**lisabeth Egel (12aastane) naasis edukalt paraolümpiakomitee ujumise maailmameistrivõistlustelt, olles seal üks nooremaid osalejaid. Samalt MMilt tuli pronksmedali ja uue Euroopa rekordiga tagasi Kardo Ploomipuu.

Kurtide olümpiamängudel naasid medalitega Emilija Manninen ja Kairit Olenko.

Need on mõned näited Eesti sportlaste motiveeritusest ja headest tulemustest paraolümpiakomitee ja kurtide olümpia tippvõistlustelt.

Aasta tagasi Londoni olümpiamängudele vahetult järgnenud paraolümpiamängude vastu oli väga suur avalik huvi. Võistluste piletid olid samuti välja müüdnud nagu olümpiamängudelgi. See kirjeldab selget suhtumist ja ühiskonna väärtusruumi.

Paraolümpia on hulgale inimestest meie seast võimalus teostada end spordis ja jõuda tippu. Paraolümpialiikumine on igas arenenud ühiskonnas hinnatud ja toetatud. Seda nii ühiskonna kui terviku väärtushinnangute, eratoetuste ja avalikkuse huvi poolt. Eestis on selles osas veel päris pikk tee käia. Seda nii spordirajatiste ligipääsetavuse seisukohalt kui paraolümpialiikumise ja erivajadustega inimeste spordi toetamise osas.

Eesti Paraolümpiakomitee moodustati 1991. aastal nägemis-, kuulmis-, füüsiliste ja vaimsete puuetega inimeste spordiliitude poolt. Esmakordselt osaleti paraolümpiamängudel 1992. aastal Albertville'is ja Barcelonas. Seni on meile edukaim paraolümpia olnud Atlantas 1996, mil Eesti sportlased võitsid 9 medalit. Ujuja Marge Kõrkjas on aegade parim Eesti paraolümplane, kes on osalenud neljadel mängudel ja võitnud kokku seitse medalit.

Paraolümpiamängudel osalemise kordadelt on Margega võrdses seisus nii kergejõustiklane Helena Kannus kui laskur Helmut Mänd. Talialadel on meie edukaim olnud suusataja Vilma Nugis, kes võitis 1994 Lillehammeris pronksi.

Üldse on Eestist saadetud paraolümpiamängudele 47 sportlast, neist 13 naist ja 34 meest. Kokku on võidetud 19 medalit, neist 4 kulda ja 8 hõbedat.

See on Eesti erivajadustega sportlaste tipp, kuid väga paljudele erivajadustega inimestele on sport igapäevane oluline elu osa. Loodan, et jõuame siin Eestis oma väärtusruumis võimalikult kiiresti olukorda, kus kõik avalikud ehitised, sealhulgas spordirajatised arvestavad erivajadustega inimestega. Et kõigisse ujulatesse, staadionidele ja spordisaalidesse oleks täielik ligipääs ka neile. See kõik eeldab mõtteviisi edasist muutust, sest liigagi tihti veel lihtsalt ei tulda selle peale, et on elementaarne luua tingimised ka erivajadustega inimestele. Uus planeerimis- ja ehitusseadus peab selles osas olema täiesti selge.

Paraolümpialiikumine pakub võimalusi ka neile kaitseväelastele, kes on teenistuse käigus vigastada saanud. Paljude riikide paraolümpiakoondistes täidavad olulist rolli vigastatud sõjaväelased. Seega on tippспорт ka neile jätkuv eneseteostusvõimalus.

Ka täna on üle Eesti veel palju neid erivajadustega täiskasvanuid ja lapsi, kes võiksid leida eneseteostuse spordis, sealhulgas ka tippspordis. Nende inimeste innustamisel on vajalik nii spordiliitude kui omavalitsuste panus ja koostöö.

Aga peamine on suhtumise muutus ja ükskõiksuse vähenemine. Loodan ka, et järjest rohkem Eesti vastutustundlikke ettevõtteid leiavad tahet ja võimalust toetada Eesti Paraolümpiakomitee tegevust erivajadustega inimestele spordi abil uute eneseteostusvõimaluste leidmisel.



# Erivajadusega inimesed vajavad kaitstud töökohti

**Maire Koppel**

MTÜ Iseseisev Elu juhataja

**Krislin Padjus**

Projekti „Võitle võimekuse nimel“ projektijuht  
SA Eesti Agrenska Fond

**Viimastel aastatel on Eestis reglementeeritud mitmeid puuetega inimeste tööhõivet edendavaid teenuseid. Tööturuteenuste ja toetuste seaduse kohaselt on puuetega inimestel õigus vajadusel saada tööruumide ja -vahendite kohandamist, tööks vajalikku tehnilist abivahendit, abi tööintervjuul ning tugiisiku abi tööprotsessis.**

Sotsiaalhoolekande seaduse alusel osutatakse psüühiliste erivajadustega inimestele erihoolekandeteenusena töötamise toetamise teenust, mille eesmärgiks on isiku võimetele vastava töö otsimine ja isiku toetamine töötamise ajal. Nimeetatud teenused on progressiivsed selles mõttes, et võimaldavad puuetega inimeste rakendumist kas otse avatud tööturule võrdsetel alustel kõigiga või toetatud tööle, mis sisuliselt omab avatud hõive põhitunnuseid (tööleping) ning võimaldab töötajale suurema tõenäosusega edasiliikumist avatud tööturule. Need olemasolevad teenused on efektiivsed peamiselt füüsiliste puuetega inimeste ja kerges raskusastmes psüühiliste erivajadustega inimeste tööle rakendamisel.



Norra partneri ASVO Nøtterøy töötaja Jan Ivan Bjerkelund, tema embuses juhendaja Monika Nilsen k.a. 25.-30 augustil toimunud ühisel Eesti-Norra tööharjutusnädalal Tammistu perekeskuses Tartumaal.  
Foto: Meelis Joost

## Probleemiks on töövõimaluste pakkumine raskete psüühikahäiretega inimestele.

Need on puuetega inimesed, kes peamiselt kognitiivse puude tõttu ei ole suutelised tavakeskkonnas igapäevase kõrvalabita hakkama saama ega ka eelnimetatud puuetega inimeste töötamist toetavate teenuste abil töötegevusse rakenduma. Samas on need inimesed toetava keskkonna ja piisava juhendamise abil suutelised eesmärgipäraselt teostama töösooritusi, mida on võimalik pakkuda kaitstud töökeskkonnas.

**Kuna kaitstud töötamise teenus ei ole seadusandlusega reglementeeritud, toimub selle korraldamine tavaliselt kohalikul initsiatiivil ning korraldajate arusaamadele ja võimalustele vastavalt.**

Kaitstud töötamise rahastamine toimub eri allikatest, osa töökeskusi töötavad omavalitsuse arvel (Töökeskus Juks), osades kombineeritakse kaitstud töötamist erihoolekandeteenustega (MTÜ

Iseseisev Elu, MTÜ Töötoad, MTÜ Töötähe), võimaluseks on ka erinevad projektid (Astangu KRK kaitstud töötoad). Keskustes valmistatakse ja turustatakse omatoodangut ning tehakse lihtsamaid allhanketöid. Klientidega sõlmitakse tööleping või töövõtuleping ning tasu makstakse vastavalt tehtud tööle, kui töötulemus on kvaliteetne.

Kaitstud töökohtade arv Eestis kahjuks ei kasva, pigem kahaneb. Selle põhjuseks on riikliku kaitstud töökohtade teenuse tellimuse puudumine. Selle põhjuseks on omakorda teenuse seadustamatus. Kaitstud töö teenusest on räägitud juba vähemalt 2007. aastast alates, kuid seni tulemusteta.

Samas vajavad erivajadusega inimesed avatud tööturule asumiseks töötreeningu kohta ja avatud tööturult väljalangemisel töökohta, mis on veel jõukohane.

Erialainimesed on koostanud põhjalikke kaitstud töötamise teenuse kirjeldusi ja kriteeriume, nüüd on vaja anda teenusele ka seaduslik jõud.

## Projekt „Võitle võimekuse nimel“

MTÜ Iseseisev Elu osaleb ühe partnerina Norra ja Euroopa Majanduspiirkonna toetusprogrammi Vabaihenduste Fondist toetust leidnud projektis „Võitle võimekuse nimel“. Projekti juhtpartner on SA Eesti Agrenska Fond, kaasa löövad Kammeri kool, Põlvamaa Puuetega Inimeste Koda ja Tartumaa Omavalitsuste Liit. Norra partneriks on Oslost sadakonna kilomeetri kaugusel edelas asuva Nøtterøy omavalitsuse asutatud ettevõttena toimiv töökeskus.

Projekti eesmärk on luua tõelisi töötamisvõimalusi ja mõtestatud tegevust neile inimestele, kel avatud tööturule kõrvalise abita asja ei ole. Praegu jäävad paljud sellised noored pärast kooli lõpetamist koju istuma, sest erihoolekandeteenusel on pikad järjekorrad ja võimalusi töötamiseks ei ole kaugeltki kõikides Eesti paikades. Projekti tegevuste abil ongi kavas leida üles tööhõivealgatusi ning aidata luua töökeskusi kõikjal Eestis. Positiivse tulemuse saavutamiseks on vaja paremini mõista, milliseid

tingimusi riigi ja omavalitsuse poolt töötamiseks tuleb luua. Projekti oluline väljund on efektiivsete lahenduste juurutamine Eestis, mis Norras juba toimivad. Tähtsal kohal on aidata kaasa Eestis tegutsevate töökeskuste kaupade ja teenuste arendamisele, et toode ja teenus oleks turustatav ning tarbijale vajalik.

SA Eesti Agrenska Fondi juures pakutakse erivajadusega noortele täiskasvanutele tegutsemisvõimalust juba alates 2007. aastast. Nagu mitme teise sarnase asutuse puhul, toimub töötamise võimaldamine erihoolekandete jt teenuste kõrval, mis ei võimalda korralikult keskenduda toodete ja teenuste arendamisele. Sarnaste väljakutsetega on silmitsi enamus töökeskusi, mistõttu projekti raames toimuv info ja kogemuste vahetamine on väga vajalik.



Avatud Eesti Fond  
Open Estonia Foundatio



## Viimsis avati Randvere kool

■ Käesolevast õppeaastast avati Viimsis Randvere kool, mis teenindab peamiselt Leppneeme, Tammneeme, Randvere, Metsakasti, Äigrumäe, Laiaküla ja Muuga küla lapsi. Koolis on kohti ligi 450 õpilasele kolmes paralleelis 1. kuni 6. klassini. Randvere kooli teeb eriliseks asjaolu, et tegemist on üldhariduskooliga, mis pakub sobivaid tingimusi hariduse andmiseks ka haridusliku erivajadusega lastele. Kõigile õpilastele on loodud sobivad õpitingimused nii personali kui ruumilahenduste osas. Oma esimest õppeaastat alustas kool 145 õpilasega – kokku seitse klassikomplekti: kolm esimest, kaks teist, üks kolmas ja üks neljas klass. Õpetajaid on uues majas 21: seitse klassiõpetajat ning seitse klassiõpetajat-eripedagoogi, kes alustavad tööd haridusliku erivajadusega õpilaste väikeklassidega. Hariduslike erivajadustega õpilaste plokis alustab 7 väikest klassi 17 õpilasega, kohti on selles plokis 40 õpilasele. Viimsi Koolil saab olema koostöölepe erahaiglaga Fertilitas, et lapsed saaksid vajadusel kohapeal kätte soovitud rehabilitatsiooniteenuse. Erivajadusega laste plokis on 5 väiksemat klassiruumi, individuaalõppe võimalusega puhkeruumid ning teraapiaruumid. Lisaks erivajadustega laste plokile on eraldi ruumid psühholoogile, sotsiaalpedagoogile, kooliarstile, logopeedile ja eriteraapiale. Kooli kohta saab lisainformatsiooni aadressil [randvere.viimsi.edu.ee](http://randvere.viimsi.edu.ee).

## Uksed avas Mattiase kool

■ 1. septembrist alustas Mustamäel MTÜ NIRK eestvõttel tegutsemist eesti õppekeelega Mattiase põhikool. Riikliku õppekava alusel saavad koolis haridust omandada individuaalse haridusnõudlusega 1.–9. klassi õpilased, kellele sobib õpe väiksemas klassis ja kus on tagatud igapäevane võimekust arvestav õppekava. Kooli nimi pärineb täna 12aastaselt poisilt Karl-Mattiaselt. Ta oli esimene õpilane, kelle õpetamiseks NIRK MTÜ sõlmis 2009. aastal õpilepingu koduõppe tugiteenuste osas. Sellest

kogemusest kasvas välja veendumus, et individuaalõppel ja juhtumipõhise lähenemisega kooli on tänasele haridusmaastikule tõepoolest vaja. Rohkem informatsiooni õppimisvõimaluste ning vastuvõtu korra kohta on võimalik lugeda <http://www.mattiasekool.ee>.



## Unistused elavad – vähiliidu heategevuskontsert

■ Eesti Vähiliit kutsub 24. oktoobril kell 19 heategevuskontserdile Tallinna Jaani kirikus. Unustamatuid lugusid maailmakuulsatest muusikalidest esitavad Nele-Liis Vaiksoo, Oliver Kuusik, Annika Lumi, Uku Suviste, Rosanna Lints, Norman Salumäe ja Otsa-kooli sümfooniaorkester, dirigent Kaspar Mänd. Muusikalid on „Ooperifantoom“, „Jesus Christ Superstar“, „Hüljatud“, „Evita“ ja „Cats“. Kontserdi tulud lähevad vähipatsientide nõustamiskeskuse loomiseks.



## Eesti esimene meelteaed

■ Mittetulundusühing Ökokratt rajas Järva- ja Lääne-Virumaa piiril Järsi külas asuvasse puhta vee teemaparki teadaolevalt Eesti esimese meelteaia, mille taimeteraapiline mõju ergutab meeli ja aitab taastuda. Eelkõige erivajadustega inimestele ja ka eakatele mõeldud taimeteraapiline meelteaed koosneb viiest aiast, mis stimuleerivad nägemis-, haistmis-, kompimis-, maitsmis- ja kuulmismeelt.

# Vilja Kuzmin:

## Muutused saavad alguse koostööst

Intervjueeris Helen Kask

**„Sageli mõeldakse, et kui on terve laps, on see minu laps, kui mitte, siis riigi oma. Lapse eest vastutab eelkõige perekond, omavalit-suse ja riigi ülesanne on perekonda toeta-da,“ ütleb Vilja Kuzmin, vaimupuudega inimeste tugiliidu ja Eesti Puuetega Inimeste Koja üks loojatest.**

Eesti Vaimupuudega Inimeste Tugiliit loodi 1990. aastal vajadusest toetada vaimupuudega inimesi ja nende lähedasi. Eestis oli küll olemas Invaühingute Liit, pimedate ja kurtide ühingud, kuid need koondasid vaid füüsilise puudega, pi-medaid ja kurte inimesi. Nõnda tuligi kokku punt lapsevanemaid, kellel oli suur tahe ning piisavalt jonnakust tugiliidu loomiseks. Üks selle eestveda-jaid oli ka Vilja Kuzmin, kes on ise vaimupuudega lapse ema.

Alguses oli probleemiks see, kes hakkaks tu-giliitu juhtima, sest toona tehti alkoholivastast poliitikat läbi vaimupuudega laste. Öeldi, et al-kohoolikutest lapsevanemad sünnitavad vaimse puudega lapsi. Nii kartsid tugiliidu loomise entusiastid, et kui keegi lapsevanematest asub esimehe kohale, siis ei võeta neid lihtsalt tõsiselt. Õnneks oli psühhiaater Jüri Ennet nõus hakkama loodava tugiliidu esimeheks. Üsna pea võtsid eest-lastega ühendust soomlased ja rootslased ning nii alustati koostööd rahvusvahelisel tasandil. Eesti tugiliit astus rahvusvahelise vaimupuudega ini-

meste tugiliidu liikmeks (täna nimega Inclusion International) ja peagi kuuluti ka rahvusvahelise organisatsiooni juhatusse. Dr Enneti järel võttis esimehe koha endale üks lapsevanematest, Reet Jaanus, Vilja Kuzmin oli asepresidendi kohal.

### Vilja Kuzmin, millised olid tugiliidu loomi-se ajal peamised valupunktid?

Kõige suuremaks valupunktiks oli toonane haridusseadus, mis sätestas süsteemis õpetama-tud lapsed. Loomulikult kuulusid ka meie lapsed antud sihtgrupi alla. Sellise suhtumise muutmise osas nägime kõige enam vaeva. Kui rahvusvahe-lisel tasandil oli meie keerulisest olukorrast juttu, siis tehti selgeks, et kõige olulisem on, et meie lapsed saaksid võimetekohast õpetust. Tõime Ees-tisse ülemaailmse organisatsiooni võtmefiguure, kes käisid kohtumas ning selgitustööd tegemas toonase haridusministri Paul-Eerik Rummoga ja sotsiaalministri Marju Lauristiniga. Ministrid mõistsid teema vajalikkust, kuid avalikkusele oli seda keeruline selgitada, sest tavaarusaama järgi olid vaimupuudega lapsed juhmid, keda ei anna õpetada. Kõige raskem oli selgeks teha, et kui laps õpib iseendaga hakkama saama, on ka see õpetus ja oluline osa haridusest.

Väga tähtis oli muuta ka arusaamist, et vai-mupuudega lapsed on joodikute lapsed. Tegime palju tööd, et emad julgeksid tulla kodudest välja ja enda eest seista.

Omaette väljakutse oli heade partnerite leid-mine erinevatelt tasanditelt. Arstidele üritasime selgitada, et meie lapsed vajavad eelkõige sotsiaal-set rehabilitatsiooni, mitte ainult meditsiinilist.



Vilja Kuzmin ütleb, et kuna Eestis ju „puudega inimesi“ ei olnud, oli sotsiaalsüsteemi arendamiseks eelkõige vaja sõpru ja toetajaid. Algu- ses oli ainuõige samm kaasata erinevate mi- nisteeriumide amet- nikke, luua sidemeid, organiseerida ühiseid üritusi, et saada tut- tavaks.

Fotomeenutus 90nda- te algusest, kohtumine kutsehariduse edenda- mise teemadel.

Foto: Aivar Kullamaa



Vilja Kuzmin  
esineb sõnavõtuga  
EPIKoja 20. aastapäeva  
vastuvõtul.

Foto: Õnne Männasalu

Üldine arvamus oli, et tohtrid teavad kõike, ning nii oligi meie ülesanne leida need spetsialistid, kes jagavad meiega samu põhimõtteid ja arusaame. Muidugi oli ka palju toredaid ja toetavaid arste, kes meid oma tegevusega igati abistasid.

## Kuidas te hindate vaimupuudega inimeste olukorda tänases Eestis?

Täna ma vaimupuudega inimeste tugiliiduga ning nende igapäevategemistega kokku ei puutu. Olles ise vaimupuudega lapse vanem, saan ühelt

poolt perede muredest aru. Samas ma ei mõista ründavat stiili ning viha, mis sellega kaasneb.

Kui minu laps sündis, siis öeldi vanematele sünnitusmajas, et sellest lapsest midagi ei tule – andke ära. 1990ndate alguses suhtumine muutus ning üha enam jäeti lapsed oma perede juurde ja lapsevanemad uskusid siiralt, et kõik läheb süsteemis järjest paremaks. Kindlasti on väikelastega kergem hakkama saada, kuid nüüd on neist lastest saanud täiskasvanud ja vanemad ei jaksa enam, sest tugipool ei ole muutunud ja kaasa tulnud nii palju kui vaja. Kui meie tugiliitu lõime, siis olid raske puudega lapsed valdavalt hooldekodudes, kus nad ei elanud kaua ning pered ei näinud nendega nii palju vaeva. Julgen öelda, et ei olnud toimivat tugisüsteemi toona ja ei ole ka nüüd. Emad on sageli läbipõlenud ja nii tekib viha ning frustratsioon, et olen riigilt hoolduskoormuse ära võtnud ja nüüd, kui ma enam ei jaksa, ei ole ka abi kusagilt võtta. Kui lapsel on kogu aeg olnud oma kodu ja pere, on teda raske hooldekodusse anda. Ta saaks sellest väga raske vaimse hoobi. Jah, peredel on loomulikult raske, sest on tekkinud probleeme ja ridamisi uusi muresid, mida varem ei olnud. Kahjuks ei ole aga sotsiaalsüsteem sellele järele jõudnud.

## Töötasite sotsiaalministeeriumis aastatel 1990–2011. Mida saite seal ära teha?

Tööd ministeeriumis alustasin puuetega inimestega ning eetiline norm oli, et ajan võrdselt kõikide puudeliikide asju. Tugiliidu põhikirjas oli lause, et tugiliidu liikmed asetavad vaimsete puuetega inimeste probleemid esimesele kohale. Nii tekkis konflikt ning ma pidin asepresidendi ametist loobuma ja tugiliidust välja astuma. Sellest ka põhjus, miks ma tugiliidu tegemistest kõrvale jäin.

Algus ministeeriumis oli tagantjärele mõeldes küllaltki naljakas. Teadmata süsteemi toimimisest, arvasin, et mina olen tark inimene ning lähen ja teen kõik vajaliku ära. Kahjuks see muidugi nii ei olnud ja ma olin suhteliselt õnnetu, et asjad ei läinud nii kiiresti, kui oleksin toona soovinud. Näiteks asutuste olukord oli väga halb. Olin tugiliidu kaudu näinud välismaa asutusi ning šokk Eesti hooldeasutuste osas oli väga suur. Kui 1993. aastal sai ministriks Marju Lauristin, sain talle tutvustada puudeliste valdkonna probleeme. Arutelu

tulemusel loodi eraldi puuetega inimeste talitus ning nii saime üsna palju ära teha. Ideedest ei ole mul kunagi puudust olnud, pigem on raskusi asjade kirjapanemisega. Valdkonnas oli probleeme teisigi, algusaastatel käis puuetega inimeste organisatsioonide vahel võitlus nn esipuudelise tiitli pärast. Teravalt valitses suhtumine, et meie olukord on kõige raskem ning meiega tuleb kõige esimesena ja enam tegeleda. Unustati ära, et kui tahta üldse midagi muuta, siis tuleb tegutseda üheskoos.

Puuetega inimeste probleemidega tegelesin kuni aastani 2000, seejärel liikusin pensionipoliitika valdkonda, millega olin seotud 2011. aastani. Vajasin muutust, sest tundsin, et asjad ei suju nii kiiresti, kui oleksin soovinud. Tundsin, et jooksen pidevalt vastu seinale. Sotsiaalkindlustuse teema oli huvitav ja uus väljakutse. Pensionipoliitikat arendasid targad, noored inimesed, kellega oli hea asja ajada. Kogu süsteemi loomine andis võimaluse uuesti õppida ja ennast täiendada.

## Kuidas hindate riigi panust puuetega inimeste eluolu parandamisel?

Mul on seda keeruline öelda, sest ma tean ka riigi võimalusi. Alati on oht, et kui kuhugi on vaja raha juurde anda, tuleb seda ka kusagilt ära võtta. Kunagi ei ole seda piisavalt. Öeldakse, et vaadake teistesse riikidesse, seal on kõik olemas. Kui seal oleks kõik vajadused rahuldatud, ei oleks seal ju ühtegi puuetega inimeste organisatsiooni. Aga on! Ka nemad võitlevad paremate tingimuste nimel, kunagi ei ole võimalik rahuldada inimeste kõiki vajadusi. Puuetega inimeste poolelt vaadates ei ole loomulikult rahuldatud piisavalt vajadusi, sotsiaalministeeriumi poolelt vaadates ei ole ministeeriumil võimalik kõike luua. Puudeliste valdkond on selline, kus üks inimene ei suuda kõike ära teha, oluline on koostöö. Survestamisega ei saa asju ajada ega teha, sest survestades tekib reaktsioon survestada vastu.

## Väga aktuaalne on omastehoolduse küsimus, sest sageli langeb suur koormus hooldamisel eelkõige perekonnale. Milline peaks olema vastutus erinevate institutsioonide vahel?

Omastehoolduse koha pealt mõtlen järjekorda nii: riik, kohalik omavalitsus ja perekond. Nullist



„Töötasime Viljaga koos sotsiaalministeeriumis puuetega inimeste probleemidega kümme aastat. Kui alustasime, oli meie tööpõld väga lai – tegelikult ei olnud mitte midagi ja süsteemi tuli alles looma hakata.

Kui minister Siiri Oviir Vilja ministeeriumisse tööle kutsus, oli ta sotsiaaltöö vallas täiesti „puhas leht“ (ta oli insener), kuid suurepärane ja veenev ideede selgitaja, põhjendaja ja läbisuruja.

Mis siis selle kümne aasta jooksul sotsiaalministeeriumi (Vilja oli sellel ajal puuetega inimeste talituse juhataja) toetusel alustatud või tehtud sai?

Tallinnasse noortekeskus Juks ja Käo Keskus; suleti ministeeriumi alluvuses olnud Turu tänava invaliidide kutsekool ja hoone anti tagasi Jaani kirikule; alustati Astangu keskuse rajamist ning proteeside ja teiste abivahenditega varustamise alase süsteemi väljaarendamist; toetati Randvere perekeskuse ja Karaski kohanemiskeskuse loomist ja tegevust, sotsiaaltöötajate koolitamist Tallinna Pedagoogilises Instituudis, Tartu Ülikoolis ja Tallinna Pedagoogilises Seminaris; alustati sotsiaalhoolekande ja puuetega inimeste sotsiaaltoetuse seaduse väljatöötamist jpm.

Mitte üks asi ei tulnud kergelt – oli vaja tugevat ja tarka mõistust, et vajalikkust selgitada ja põhjendada. Vilja puudega lapse ja kaine insenerimõistusega inimesena oli selleks õige valik.

Väga tähtis oli ka Eesti Puuetega Inimeste Koja loomise mõtte elluviimine.“

**Eha Leppik**, kauaaegne kolleeg  
sotsiaalministeeriumis



alustades on kõige olulisem perekond, ei saa võtta nii, et on minu laps ja riigi laps. Sageli mõeldakse, et kui on terve laps, on see minu laps, kui mitte, siis äkitselt riigi oma. **Lapse eest vastutab eelkõige perekond, omavalitsuse ja riigi ülesanne on perekonda toetada.** Ja siin on oluline mõelda mitte ainult puudega lapse vajadustele, vaid kogu perekonna vajaduste peale. Riik peaks vastutama, et inimene saab vajaliku teabe ja abi, et loodud on vajalikud juhised ja suunitlused. Ent esmane hoolitsus, armastus ja eelkõige armastus, peab tulema ikka perekonnalt.

Vilja Kuzmin, kes praegu on tööelust taandunud ning kodune, ütleb, et hoiab väga sõpru ja kohtub aeg-ajalt endiste kolleegidega. Loomulikult räägivad nad kohtumistel ka sotsiaalvaldkonna teemadel. Vilja ütleb, et ta meelsasti nõustab ja aitab, kui vähegi tunneb, et oskab: „Sidemed on alles, aga ma ei põle ega põe enam selle pärast!“

Puuetega inimeste organisatsioonidele soovitab Vilja teha eelkõige koostööd ja olla sõbrad!

# Koostöö ja koosol

# EPIKoja

**Monika Haukanõmm**  
EPIKoja juhatuse esimees



**Sügis näitab oma esimesi märke ning ongi õige hetk heita pilk tagasi päikeselisele suvele, mis oli täis puhkust, kuid ka tõiseid kohtumisi ning uut ja huvitavat informatsiooni. Traditsiooniliselt koguneb iga aasta augustikuus Eesti Puuetega Inimeste Koja võrgustiku suvekool.**

21.–23. augustil toimus Eesti Puuetega Inimeste Koja suvekool Pärnumaal Varemurru puhkekülas. Osales üle 30 EPIKoja liikmesorganisatsiooni esindaja. Selle aasta suvekooli teemaks oli kaasamine, koostööoskused ja võrdse kohtlemise edendamine. Teiste inimeste, organisatsioonide ja kommunikatsiooni juhtimine on alati olnud keeruline ülesanne ning kogu elu jooksul tuleb pidevalt ja teadlikult ennast arendada. Erinevaid tehnikaid ja viise õpitakse aastaid, vahel pööratakse uute mudelite, aga vahel jälle vanade ja läbiproovitud juurde tagasi. Halvim on olukord, kus ei otsitagi uuendusi, kuigi muutust oleks organisatsiooni ja meeskonna koostöö efektiivsemaks muutmiseks vaja.

Kolmel päeval toimusid koolitused ja mitmesugused arutelud. Esimest päeva alustasid Merle Albrant ja Kadi Viik koolitusega “Võrdne kohtlemine ja mittediskrimineerimise põhimõtted tööturul, peatähelepanuga puudega ja töövõimekaotusega inimestele”. Puudega inimeste kaasami-

ne igapäevaellu peab saama alguse juba varasest lapsepõlvest. Gea Grigorjev Euroopa Noored Eesti Büroost tutvustas programmi „Euroopa noored“, mis annab võimaluse kaasata enam puudega noori erinevatesse tegevustesse nii Eestis kui rahvusvahelisel tasandil.

Edasi jätkus suvekool KÜSK-projekti “Mõjutada nähtavalt” raames koolitusega „EPIKoja liikmesorganisatsioonide strateegiliste juhtimisoskuste arendamine sisuka kaasamise läbiviimiseks”. Sel korral keskendusime mudelile, mida nimetatakse NLP<sup>1</sup> -ks. Antud mudel annab mõtlemisainet oma töökeskkonna tugevuste ja nõrkuste kaardistamiseks ja võimaldab inimesel vaadata igat keskkonda (organisatsioon, riik, osakond, perekond, sõpruskond jne). Koostöö muutub palju efektiivsemaks, kui erinevad organisatsioonid teevad omavahelist koostööd, tõhustades suhtlemisprotsesse, vähendades kommunikatsioonihäiretest tekkivaid negatiivseid hoiakuid ja kaitset. Koolitaja Karneliia Prees OÜ-st Aeternum Koolitused ja Konsultatsioonid andis järgmise soovitusel: „Toimides erinevates organisatsioonides ja olles samaaegselt tihedat koostööd tegevad, on kasulik vaadata üle esmalt suhtlusprotsessid, ühised väärtused ning kokkulepped, kuidas me edaspidi toimime.“ Ouline on omaks võtta põhimõtte –ära anna inimeste kohta hinnanguid, vaid mõista või tolereeri hukkamõistu asemel.

Oma organisatsiooni ja koostöö arendamiseks on oluline igal juhul aeg-ajalt enda jaoks uuesti mõelda ja sõnastada, miks me olemas oleme, kellega oma asja veame ja kuhu ning mis vahenditega tahame jõuda.

<sup>1</sup>NLP – neorolinguvistiline programmeerimine, mis tuleb sõnadest „neuro” – mõtlemisprotsess; „lingvistiline” – keeleline eneseväljendusoskus; „programmeerimine” – tegevusprogrammi loomine.



# olemine – pilguheit suvekooli



Meenutusi 2013. aasta suvekoolist. Fotod: Helen Kask



Hea koolitus on see, kui selle lõppedes on tunne, et tahaks veel teemast teada saada ning süvitsi edasi minna. Nii oli ka sel korral tagasiside ülimalt positiivne ja kõlama jäi soov samal teemal jätkata – **SUHTLEMISTEHNİKAD, ENESEJUHTIMINE, PERSONALIVALIK JA SUPERVISIOON.**

Viimasel päeval toimus EPIKoja üldkogu, kus arutati töövõimereformi küsimusi, kodanikuühiskonna rahastamise arengusuundi ja teisi olulisi teemasid.

Kolm sisukat ja huvitavat päeva möödusid kiirelt, andes nii uusi teadmisi, koosolemise lusti kui ka õlg-õla-tunnet. Kogukonna ja ühtsuse tunnet vajame me kõik oma igapäevatoos, kus muresid kipub olema ikka rohkem kui rõõme. Koostöös peitub aga jõud ning ainult üksteist toetades, mõistes ja aidates saame iga päevaga liikuda kaasavama ühiskonna poole, kus iga inimene on väärtuslik ja oluline.

**Kohtumiseni 2014. aasta suvekoolis!**

# Teadlikkus – sallivus – avatus

**Monika Haukanõmm**  
EPIKoja juhatuse esimees



Tallinna Tehnikaülikooli õiguse instituut ja Eesti Puuetega Inimeste Koda viivad teist korda koostöös läbi programmist PROGRESS rahastatavat projekti „Mitmekesisuse edendamine ettevõtluses ja teadlikkuse suurendamine võrdsest kohtlemisest Eestis“ (JUST/2012/PROG/AG/3729). Projekti eesmärk on suurendada Eesti ühiskonna teadlikkust võrdsest kohtlemisest ning võidelda sallimatuse vastu.

2013. aastal keskendub projekt peamiselt võrdse kohtlemise edendamisele ettevõtetes ning lisaks on erilise tähelepanu all teadlikkuse tõstmine võrdsest kohtlemisest ja mittediskrimineerimisest.

Eesti Puuetega Inimeste Koda keskendub oma alaprojektis tegevustele, mis seotud puuetega inimeste teemadega. Sallivuse ja tolerantuse kasvatamisega tuleb algust teha juba lapseas ning parim on täiskasvanute tervemõistustlik eeskuju, millega antakse edasi sõnum, et puudega inimene on nagu iga teine inimene. Ühiskonnas on endiselt levinud arusaam, et puuetega inimesed on õnnetud ja haiged, kellest kõva häälega ja avalikult ei räägita. On vaja jõuda ühiskondliku kokkuleppe ja arusaamiseni, et puudega inimene on meie ühiskonna täieõiguslik liige, kes elab samasugust elu kui iga teine inimene – käib koolis, teeb tööd, õhtul läheb sõpradega välja kontserdile või kinno ning elab täisväärtuslikku perekonnaelu.

Jah, kõik muidugi ei ole täpselt samamoodi nagu puudeta inimestel, sest puudeliigist tulenevalt vajavad nad mõnikord igapäevatoimetustes teiste inimeste valmisolekut neid märgata ja abistada, võivad vajada kohandatud keskkonda ja abivahendeid. Märgates inimest, kes võib abi vajada, pole vaja kartata, et te ei tea, kuidas käituda, vaid astu julgelt ligi ja küsi: „Kas ma saan sind aidata?“ Küll siis juba abi vajades sind juhendatakse, mida ja kuidas teha.

Samas peab süstemaatiliselt kujundama ühiskonnas valitsevaid hoiakuid puuetega inimestesse. Käesoleva projekti tegevused ongi kantud ideest tõsta ühiskonnaliikmete, eriti noorte teadlikkust erivajaduste ja puuetega inimeste teemadest läbi erinevate algatuste, mis üksteist toetavad.

Puudega inimeste kaasamine ja täisväärtuslike ühiskonnaliikmetena aktsepteerimine ei ole raketi-teadus, küsimus on avatuses ja soovis näha maailma läbi teise inimese silmade. Vaja on mõelda natuke oma igapäevaelust ja harjumuspärasest mõttemaailmast väljapoole ja kui olete sellega hakkama saanud, siis võite olla kindlad, et olete saanud väärtusliku kogemuse ning võib-olla ka üllatute sellest elurõõmust ja elujaatamisest, mida kannavad just need inimesed, keda esmapilgul me oma „liivakasti“ nagu kutsuda ei tahakski.

Projekti finantseerivad Euroopa Liit, sotsiaalministeerium ja Tallinna Tehnikaülikooli õiguse instituut. Seda projekti toetatakse Euroopa Liidu tööhõive ja sotsiaalse solidaarsuse programmi PROGRESS (2007–2013) raames.

## Projekti käigus elluviidavad arendustegevused:

- viiakse läbi kaks puudetemaatilist koolitust, millest üks on suunatud kohaliku omavalitsuse sotsiaalvaldkonna töötajatele ja teine noorsootöötajatele;
- luuakse 4 õppefilmi, mis võimaldavad paremini mõista selliseid puudeid ja haigusi nagu reuma, diabeet, autism ja kuuilmlangus;
- viiakse läbi põhikooli õpilastele suunatud foto- ja videokonkurss;
- toimub 4 ümarlauda võrdse kohtlemise teemal Viljandis, Valgas, Jõgeval ja Põlvas;
- luuakse võrdse kohtlemise teemaline lauamäng koos selle juurde kuuluva õppematerjaliga teisele kooliastmele.



# Üks tavaline töö – arengukava koostamine

**Katrin Maiste**  
Eesti Epilepsialiidu tegevjuht

**Alustan oma artiklit klassikast laenatud lause algusega: kui kõik ausalt ära rääkida, siis koorus idee koostada Eesti Epilepsialiidule korralik ja kõiki häid tavasid järgiv arengukava 2012. aasta kevadel, mil alustasime liidu 20 aasta juubeli ettevalmistustega.**

Vaadates tagasi oma tegutsemisaastatele, tekkis küsimus, kuhu ja kuidas minna edasi. Olles 20 aastat tegutsenud ning meie muutuv ja suhteliselt ebastabiilses maailmas ellu jäänud, tundsimme vajadust uute konkreetsemate suundade ja selgemate sihtide järele. Sai kaalutud mitut võimalust ja ikka jõuti erinevatel aruteludel selle kõige selgema ja ilmselt igas organisatsioonis täiesti tavapärase lahenduse juurde: vaja on koostada arengukava koos tegevusplaaniga. Sellel eesmärgil sai kirjutatud vastav taotlus Kodanikuühiskonna Sihtkapitalile, mis meile meeldivaks üllatuseks sai ka positiivse tulemuse.

Seetõttu on teatavale liidu seltskonnale kulgenu käesolev aasta suurel määral arengukava koostamise tähe all. Kuigi töögrupi liikmetele ei ole selle dokumendi koostamine esmakordne, on osutunud arengukava ja sellega kaasneva tegevusplaani väljatöötamine ühele katusorganisatsioonile aeganõudvaks ja energiakulukaks. Miks nii? Eks põhjusi on mitu, kuid üheks olulisemaks on kindlasti soov arvestada võimalikult paljude liikmete arvamuste ja soovidega. Ei ole ju mõtet koostada tegutsemisplaani vaid juhtidele. Selleks



**Arengukava koostamisest osavõtjad.**  
Fotod: Leo Saavan ja Enel Šott

et ellu viia oma mõtted ja ideed ning täita seatud eesmärgid, on vajalik kaasata kõiki liikmeid vastavalt nende võimekusele. Meil tekkis suisa pealtnäha utoopiline idee: kaasata tuleb erinevate vanusegruppide esindajad, et ei oleks esindatud vaid täiskasvanute maailmavaade.

## Milleks üldse arengukava?

Ja milline ta ikkagi olema peaks? Need kaks küsimust kummitasid töö alguses kogu meeskonda. Vastuse küsimusele „miks?“ leidsime kiiresti ja lihtsalt: organisatsioonil peab olema ühtne arusaam ja eesmärk, kuhu tahetakse jõuda. Kui tekib tunne, et aeg on seisma jäänud ja n-ö „suur pilt“ hakkab ähmastuma, tuleb istuda maha ja mõelda läbi, miks, milleks ja kuidas. Klassika räägib, et arengukava koostamisel on seitse etappi, millest esimene on missiooni sõnastamine. Uskumatult keeruliseks osutus lühikese, selgelt mõistetava ja meie oma identiteeti kirjeldava sõnumi kirja panemine. Meie soov oli, et kõik, mis pannakse kirja arengukava koostamisel, peab olema selge ja arusaadav kõigile, olenemata suuremast või väiksemast vaimsest arengust. Ega ma salgagi, et enne esimest arengukava töögrupi koosolekut sai läbi lapatud kõigi EPIKoja liikmete kodulehed, et leida, kuidas on lahendatud nii arengukava koostamine kui ka missiooni-visiooni sõnastus. Tulemus oli niivõrd mitmekesine, et kiiresti sai selgeks vajadus teha ise mõttetalgud koos ajurünnakuga ning selle tulemusena sõnastada enda sõnum oma liikmetele ja maailmale tervikuna.

Teisele küsimusele – milline ja kui pikk peaks arengukava olema? – pole me tänaseni päris ühest vastust leidnud. EPIKoja võrgustiku organisatsioonidel varieeruvad arengukavad leheküljest paarikümne-kolmekümne leheküljeni. Oleme siin veel otsustusfaasis, kuid üks on kindel: arengukava peab olema täpselt nii pikk, et oleks arusaadav, kust me tuleme ja kuhu tahame jõuda.

## Epilepsialiidul on seitse aktiivset allorganisatsiooni

Et sõnum jõuaks võimalikult kõigini, kaasasime meeskonda igast organisatsioonist ühe inimese. Esimese suure kogunemise korraldasime tänava kevadel. Kolm päeva tegime tõsist tööd ja saavutasime selle, et suvisesse võimalikult paljusid liikmeid hõlmavasse laagrisse läksime juba selgesõnaliste eesmärkidega.

Laagrit korraldab Epilepsialiit oma liikmetele juba 20 aastat. Oleme pühendanud selle erinevatele teemadele, püüdnud anda võimaluse kohtuda erinevates Eestimaa paikades elavatel epilepsiaga seotud või epilepsiat põdevatel inimestel, puhanud, teinud sporti. Selle aasta laager oli sisult

eripärane, seda eriti just vanadele tulijatele. Ühelt poolt tegi selle eripäraseks üle mitme aasta suur osavõtjate arv (täpselt 100 inimest vanuses 3–90 eluaastat), teisalt said osalejad mitmekordse kogemuse grupitöös. Paljud meie liikmed ei ole eriti aktiivsed ja nende kaasamine nõuab meeskonna juhilt oskust motiveerida ja kaasa tõmmata. Võibolla on see meie liidu eripära, kuid parimaks grupijuhiks on ühingu juht, keda kuulatakse ja kellega ollakse nõus koostööd tegema. Seega jagasime liikmed gruppidesse ühingu järgi. Kuigi kõikides gruppides varieerusid vanuseastmed ja vaimne võimekus suurel määral, oli kohustus kaasata töösse kõiki. See nõuab juhilt oskust leida sobiv meeskonnatöö meetod, olgu see lõkkeõhtu, mängud või ajurünnak. Ükski idee, mõte ja sõnum ei tohtinud jääda tähelepanuta. Vastamiseks said grupid kolm küsimust: 1) lugeda üles kolm põletavamat probleemi, millega tuleks tegeleda, 2) millised üritusi oleks vaja (siin ei piirdutud mitte üksnes liiduga, vaid loetleti üles ka ühingu tasandil soove), 3) mis võiks liidu tänases tegutsemises olla parem. Häid mõtteid ja põhjendatud ettepanekuid tuli palju. Kui tuua välja kolm olulisemat probleemi, millele Epilepsialiidul tuleb järgnevatel aastatel keskenduda, on riigi ravimipoliitika, haridustöötajate teadmatuse ja isegi ignorantsuse epilepsia osas ning hooldajaks määramise küsimus. Ürituste soovide osas oli amplituud niivõrd lai, et sellest kokkuvõtete ja liidu võimalusi arvestes valiku tegemine võtab veel veidi aega. Konstrukttiivne kriitika liidu juhtimise aadressil pani mõtlema ja lahendusi otsima.

## Kuidas aga edasi?

Tööd on veel palju, sest laager toimus juulis ning suvel teadupoolest on parem puhata kui tööd teha. Sügisel käivitub arengukava koostamise viimane etapp. Teades meie inimeste arvamusi ja soove, püüame koostada kõigile sobiva, arusaadava, reaalseid eesmärke ja sihte püstitava arengukava koos kolme aasta tegevuskavaga. Kuna Epilepsialiidu üheks põhimõtteks on võimalikult palju kaasata allorganisatsioonide liikmeid, ei kinnita liidu juhatus arengukava enne, kui see on heakskiidu saanud kõikides piirkondlikes ühendustes. Kuna projektipõhiselt peab see valmis olema käesoleva aasta lõpuks, on meeskond pannud peale täistuurid, et täita endale võetud ülesanne.





Eesti Tsöliaakia Seltsi suvelaager Ruhnu saarel juulis 2013.

# Tsöliaakiast ja Eesti Tsöliaakia Seltsist

**Aive Antson**

Eesti Tsöliaakia Seltsi juhatuse esimees

## Mis on tsöliaakia?

Tsöliaakia ehk gluteenenteropaatia on krooniline autoimmuunhaigus, mille puhul on inimesele keelatud nisu, rukis, oder ja soovitatavalt ka kaer ning nende teraviljade sisaldusega tooted. Keelatud teraviljades sisalduva valgu – gluteeni – toimel kahjustuvad tsöliaakiahaigel peensoolelimaskesta hatud. Nende kaudu aga imenduvad organismi olulised toitained – valgud, rasvad, süsivesikud, vitamiinid ja mineraalained. Seega esineb ravimata ja diagnoosimata tsöliaakiahaige organismis toitainete puudus, mis toob omakorda

kaasa erinevaid muid haigusi (aneemia, osteoporoos, hammaste kahjustused jms). Tsöliaakia ainus ravi on eluaegne gluteenivaba range dieet. Õige dieediga peensoolelimaskesta hatud paranevad ning toitainete imendumine taastub. Seega on tsöliaakiahaigele rangest gluteenivabast dieedist kinnipidamine ülioluline.

Tsöliaakiat peetakse üheks sagedasemaks krooniliseks haiguseks. Euroopas, Ameerikas ja Austraalias esineb see 0,5–2% elanikkonnast, Rootsis isegi 3% elanikest. Eesti tsöliaakiahaigete täpset arvu ei oska öelda, kuna Eesti Haigekassa loendab kõik peensoolega seotud haiged kokku ega erista tsöliaakiahaigeid. Arstide sõnul on Eestis tsöliaakia ikka veel aladiagnoositud.

## Tsöliaakia haigusnähud ja diagnoosimine

Arstide sõnul on tsöliaakia päriliku eelsoodumusega haigus ning selle vallandumiseks on vaja mitme erineva teguri koosmõju (lühike rinnapiimaga toitmine aeg, esmakordselt lapsele suures koguses antavad gluteeni sisalduvad toidud jne). Kuid veel ei ole täpselt teada, millised konkreetset tekkemehhanismid tsöliaakiat põhjustavad ja mis täpselt võib haiguse vallandamist põhjustada. Tsöliaakia haigustunnused võivad ilmnedas erinevas vanuses – imikueast kuni vanaduspõlveni.

Tsöliaakiaga seotud sümptomid avalduvad haigetel väga erinevalt. Tüüpilisteks haigusnähtudeks on krooniline kõhulahtisus ja kõhnumine, aga ka kõhuvalu, kõhupuhitus, aneemia ja väsimus. On olemas ka atüüpiline tsöliaakia, mille puhul haigusnähud on tagasihoidlikud või puuduvad hoopis. Nii võibki juhtuda, et inimene põeb tsöliaakiat aastaid (aastakümneid), enne kui saab õige diagnoosi. Õnneks on arstide teadlikkus sellest Eestis veel harvaesinevast haigusest aasta-aastalt tõusnud ning haigete arvu tõusu näitab ka seltsi poole pöörduvate inimeste arvu kasv.

Tsöliaakia kahtluse korral tuleb esmalt pööruda perearsti poole, kes tsöliaakiale viitavate vereanalüüsi tulemuste korral suunab gastroenteroloogi konsultatsioonile/lisauuringutele. Diagnoosi kinnitamiseks on vajalik peensoole biopsia tegemine, enne tsöliaakia lõplikku diagnoosimist ei tohi pidada gluteenivaba dieeti. Tsöliaakiat ei tohi segi ajada nisuvallgu allergia ja varjatud gluteenitundlikkusega (*gluten sensitivity*).

## Gluteenivaba dieet ja gluteenivabad toiduained

Gluteenivabaks dieediks nimetatakse dieeti, mis ei sisalda nisu, rukist, otra ja soovitatavalt ka kaera sisaldavaid toiduaineid ja tooteid. Kaera osas puudub tänini ühine seisukoht. Paljudele tsöliaakiahaigetele sobivad aga spetsiaalsed gluteenivabad kaerahelbed (nn *pure oats v. puhdas kaura*), mis ei ole viljapõllul ega hilisema töötlemise käigus kokku puutunud meile keelatud teraviljadega. Gluteenivaba dieedi pidamine on keeruline, eriti veel algajale haigele. Paljudel tsöliaakiahaigetel on diagnoosi saades tunne, et midagi ei tohi enam

süüa. Tegelikult pole olukord üldse nii hull, keelatud on ju vaid neli teravilja, kõik muud toiduained on lubatud. Gluteenivaba dieedi rakendamine toob kaasa uue elukorralduse – keelatud on eestlasele nii omane rukkileib ning nisujahust valmistatud tooted: saiad, pastatooted, küpsised jne. Algul on uus elustiil keeruline, kuid mida kiiremini haige kohaneb ning uue dieediga harjub, seda rutemini tervis paraneb. Kõikidele tsöliaakiahaigetele on oluline lugeda toidukaupade täpset koostist, nt keelatud teravilju võivad sisaldada erinevad vorstisaadused, kastmed, valmistoidud kuuma-

letis jne. Nii võib algul kuluda poes tunde, et välja selgitada, milliseid toiduaineid ta võib süüa ja milliseid mitte.

Suuremates kauplustes (Stockmann, Selver, Prisma) on võimalik osta spetsiaalseid gluteenivabu tooteid – jahu, leiba, saia, pastatooted, küpsiseid, vahvleid,

hommikusöögihelbeid, külmutatud pitsapõhja, kooke, kukleid. Eestis valmistab spetsiaalseid gluteenivabu toiduaineid AS Euroleib. Enamasti on need aga imporditud. Gluteenivabad tooted tunneb ära spetsiaalse märgi järgi.



## Eesti Tsöliaakia Seltsist

Eesti Tsöliaakia Seltsi asutamisaastaks peetakse 1996. aastat, kui lastearstid Oivi Uibo ja Külli Mitt kutsusid kokku tsöliaakiahaigete laste vanemad. Seltsi peamiseks tegevussuundadeks on tsöliaakiahaigete toetamine ja nende huvide kaitsmine ning tsöliaakiaalase info levitamine. Praegu kuulub seltsi 147 inimest, nendest 59 tsöliaakiahaiget. Enamasti kuuluvad tsöliaakiahaiged seltsi koos pereliikmetega, sest ühe pereliikme haigus muudab sageli kogu pere toitumisharjumusi. Kahe liikmelisse juhatusse kuuluvad Riin Jõgi ja Aive Antson. Üritused teostuvad projektidena. Koos käime 4–5 korda aastas, kaks korda aastas toimuvad üldkoosolekud, suvel lõõgastume suvelaagris ja talvel naudime jõulupidu. Kevaditi on toimunud tervisepäevad.

Seltsi suurim tegevusvaldkond on olnud haigete nõustamine ning koostöö jaekaubanduskettidega gluteenivabade toiduainete sortimendi suurendamiseks. Süsteemseks nõustamiseks oleme loonud maakondliku nõustamissüsteemi, kus igas maakonnas on omad kontaktisikud. Koostöö jaekaubanduskettidega on olnud tulemuslik. Kuigi välismaiste kaupluste gluteenivabade toodete sor-



timendiga ei saa meie kauplusi võrrelda, on meilgi aasta-aastalt sortiment paranenud. Hoogustunud on töö rahvusvahelisel tasandil. Viimastel aastatel oleme Põhja- ja Baltimaade tsöliaakia seltside üritustel loonud koostöösidemeid naabermaade seltsidega. Palju positiivset tagasisidet on saanud meie koduleht ([www.tsoliaakia.ee](http://www.tsoliaakia.ee)), mis on informatsioonirikas, toimivad erinevad foorumid ning mure korral saab arstile esitada küsimusi. Olulisema informatsiooniga on võimalik tutvuda ka inglise ja soome keeles.

Kõige suuremaks mureks on täiskasvanud tsöliaakiahaigetele olnud gluteenivabade toiduainete kallidus. Võrreldes tavatoiduga on spetsiaalsed gluteenivabad toiduained 4–6, makaronid kuni 10 korda kallimad. Balti riigid on meie andmetel Euroopas ainsad, kus täiskasvanud tsöliaakiahaigetele ei maksta gluteenivabade toiduainete ostmiseks rahalist kompensatsiooni. Töö selles osas on kestnud aastaid, kuid siiani tulutult.

*Artikli kirjutamisel on kasutatud O. Uibo, K. Miti brošüüri „Tsöliaakia ehk gluteenenteropaatia“, ajakirjanduses ilmunud materjale ja isiklikku kirjavahetust O. Uiboga.*

### Kõik huvilised on oodatud nõustamiskabinetti!

Eesti Tsöliaakia Seltsi nõustamiskabinet asub Tallinnas Toompuiestee 10 (teisel korrusel) ja on avatud igal teisipäeval 18–20. Kabineti töö eesmärgiks on tsöliaakiahaigete ja nendega seotud inimeste teadlikkuse tõstmine ning selle haigusega kohanemise toetamine. Projektijuhiks on Kaja Schumann ning lisaks temale tegelevad nõustamisega seltsi liikmed Evi Roht ja Aime Pallo. Kabinetis on võimalik tutvuda teiste maade tsöliaakia seltside ajakirjadega, lugeda tsöliaakiaalast kirjandust ja gluteenivabu retsepte sisaldavaid kokaraamatuid; tasuta saab kaasa infomaterjale. Tsöliaakiahaigetel eelkooliealistel lastel on võimalus kaasa saada lasteraamat „Miina vanaema juures. Kui ei talu gluteeni“.

Oma tulekust tuleb eelnevalt teatada aadressil [info@tsoliaakia.ee](mailto:info@tsoliaakia.ee).

### UUDIS

## Saaremaa PIK sai uue välisilme

Regionaalsete investeringutoetuste andmise programmi toetusel sai Saaremaa PIKi rehabilitatsiooniasutus korda maja fassaadi, uued vihmaveesüsteemid, nõuetekohase varikatusega kaldtee, piirdeaia ja autovärava. Samuti vahetati SPÜ ja tegevustoa aknad. Projekti kaasfinantseerisid Kuressaare linnavalitsus, Kaarma vald, Pihtla vald, Orissaare vald, Mustjala vald, Kihelkonna vald, Valjala vald, Kärla vald, Lümända vald ja MTÜ Saaremaa Pimedate Ühing. Lisaks toetas sotsiaalministeerium esifassaadi akende vahetust.

Saaremaa PIK asub pika ajalooga hoones, mis pärineb aastast 1876 ja oli algselt Audla mõisa talvekoda. Hiljem on seal olnud Nõukogude armee sidestaap ja ALMAVÜ autokool. Viimane suurem renoveerimine toimus 1960. aastatel.

2009. aastal hakati taotlema maja renoveerimist. Talvel takistasid tööd lagunenuid aknad ja pragunenud seinad, mitmed maja ruumid olid muutunud ohtlikuks külastajatele. Kuna hoone kuulub Kuressaare linna muinsuskaitse tsooni, siis oli vaja väga täpselt järgida sellest tingitud erisusi ja nõudeid, näiteks vajasis esiletõstmist esiakendel säilinud karniisid ja piilarid. Nüüd on Saaremaa PIKil väljast ilus maja ja seespool soojad töö- ning tegevusruumid.



ENNE



NÜÜD



Viljandi festivalil "Lauluviis".  
Foto: Senta Michelson

**Senta Michelson**  
Tartu Puuetega Inimeste Koja tegevjuht

**Tartu Puuetega Inimeste Koda on loodud 12.aprillil 1994. aastal. Koja eesmärk on olla puuetega inimeste valdkonnas tehtava töö maakondlikuks koostöö- ja koordineerimisorganiks.**

Tänase seisuga on kojal 23 liikmesorganisatsiooni, kuhu kuulub ligi 3000 inimest. Koda juhib viieliikmeline juhatus, tegevtootajaid on viis. 2001. aastast osutame Tartu linnale riigihanke korras eakate päevakeskuse teenust ja aastast 2002 oleme partneriks Sotsiaalkindlustusametile, osutades rehabilitatsiooniteenust valdavalt täiskasvanud puudega inimestele. Tänavu käivitasime ka laste rehabilitatsiooniteenuse. Koda on avatud tööpäeviti, kuid üritusteks, koolitusteks ja koosolekuteks kasutavad liikmesorganisatsioonid ruume ka puhkepäevadel. Ruumide kasutamine on liikmesorganisatsioonidele ja huviringidele tasuta. Kojas

tegutseb avalik internetipunkt, samuti on võimalik lugeda ajalehti-ajakirju ning seda võimalust kasutatakse hoolega.

Tartu PIKi olulisemad koostööpartnerid on Eesti Puuetega Inimeste Koda ja Fond, Tartu linnavalitsuse sotsiaalabi osakond ja tervishoiuosakond ning Sotsiaalkindlustusamet. Lisaks teeme koostööd haridus-, kultuuri- ja meditsiiniastutustega.

### **Eriline tähelepanu tervise hoidmisele**

Meie tegevused on suunatud nii oma liikmesorganisatsioonide liikmetele kui ka teistele Tartu maakonna puuetega inimestele. Huviringides käivad puudega inimesed ja päevakeskuse eakad. Viimased ongi valdavalt puudega inimesed, kuid nad ei ole huvitatud organisatsioonidega liitumisest, vaid soovivad kaasa lüüa just huviringide tegevustes ja osaleda üritustel.

Koda on liitunud projektiga „Tervislik töökoht“, kuna oma tegevuses oleme asetanud suure rõhu tervise hoidmisele ja haiguste ennetamisele. Juba kümme aastat korraldame Tartu linna tervishoiuosakonna toetusel kevadeti südamenädalal

vererõhu, kolesterooli ja veresuhkru mõõtmisi, kepikõnni algõppe tunde ja loenguid. Füsioterapeudid jagavad näidistundides nõuandeid kodus võimlemiseks ja tutvustavad erinevaid liikumisvõimalusi muusika saatel. Osalejate arv on aastatega kasvanud ja selle käigus näeme, et inimesed on iga päevaga hakanud rohkem hoolt kandma oma tervise säilitamise eest. Nii selgus viimasel mõõtmisel, et ainult üks inimene 120 osalejast ei tegelenud tervisespordiga, kuid lubas seda kindlasti alustada. Ka tervisenäitajad on aastatega oluliselt paranenud. Sellest sügisest tegutseb meil kaheksa võimlemisrühma ligemale 180 osavõtjaga. See on ka kahjuks meie ruumiliste võimaluste piir. Koja aastapäevadelgi ei tee me oma liikmesorganisatsioonide juhtidele kingitusi, vaid võimaldame kontrollida tervist. Nii on toimunud lisaks iga-aastasele tervisenäitajate kontrollile põhjalik südameuuring, kopsude, siseorganite ja günekoloogilised uuringud. Kogu selle tegevuse kõige suurem pluss on see, et üheskoos on julgem; nii mõnigi inimene on arsti juurde minekut aastaid edasi lükanud.

## Klubide ja ringide elujõud teeb rõõmu

Jätkuvalt tegutseb klubi Hõbehelk Harry Ahlandi juhtimisel, kes propageerib tervislikku eluviisi ja toitumist. Klubi on korraldanud astelpaju, tatra ja leiva teabepäevi ning esitlusi. Aktiivselt tegutsevad meil segakoor Lauluviis ja puuetega noorte koor Laululind. Lauluringe juhendab Ragne Jõgeva, kelle käe all on õpitud toredaid operetikavasid ja meie lauljatele jagub esinemiskutseid üle vabariigi. Mõlemad laulukollektiivid osalesid puuetega inimeste taidlusfestivalil Viljandis.

Väga tegus on käsitööring Malle Käose juhendamisel. Oma töid esitletakse näitustel ja müüakse laatadel. Uuendusena toimuvad käsitööringi moedemonstratsioonid oma töödest, ka oktoobris on tulemas moedemonstratsioon. Üks unikaalsemaid ringe on kirjandusklubi Maie Liplapi juhendamisel. Tänapäeva kiirel ajastul jääb inimestel üha vähem aega lugemiseks, kuid klubis käies on võimalik kuulda ja saada ülevaadet uutest raamatutest ja koos nende üle arutleda. Koja ja päevakeskuse ajaleht Saatuse Teed sai 10 aastat vanaks. Peatoimetaja Liidia Laaneoja, kel suvel täitus 80. eluaasta, teeb vapralt lehetööd edasi. Sel aastal muutis leht pisut nii nägu kui sisu.

## Uus üritustesari ja traditsioonilised reisisid

Selle aasta algusest käivitasime uue üritustesari – „Pärastlõuna külalisega“. See on kord kuus kahetunnine kokkusaamine, kus külalisteks on huvitavad inimesed, kes avavad just oma inimliku poole ja ellusuhtumise, jutustades teistele enda lapsepõlvest, saavutustest ja hobidest. Meie külalisteks on olnud linnapea Urmas Kruuse, abilinnapead Raimond Tamm ja Tiia Teppan. Tartlasest riigikogu liige Margus Hanson andis kohtumise lõpus koguni kontserdi. Oktoobrikuu külaline on tunnustatud arst-ortopeed Toomas Tein. Organisatsioonide juhtidele toimus koolitus sugupuu koostamisest, mille viis läbi Fred Puss.

Traditsiooniline on igasuvine Eestimaa reis, kus giidiks on meie kirjandusklubi juhendaja Maie Liplapl. Tänavu oli planeeritud kaks reisi, Mulgimaa ja Viinistu. Huvilisi oli nii palju, et mõlemale reisile jagus soovijaid kahe bussi jagu. Väga põnev oli ka biomeedikumi külastus ja õppereis Ida-Virumaale, kus tutvusime sealse koja tegevusega. Soojamaareiside huvilised said juunis nautida kauni Rhodose saare ilu.

## Sügisel jätkub elu täiskäigul

Sügishooaeg algas meil Euroopa toiduabi jagamisega. Tegime siin ka väikese muudatuse, arvestades eelnevate aastate kogemusi, ning tellisime abi ainult oma liikmeskonnale. Sel aastal tahame valmis jõuda Tartu PIKi kommunikatsiooniplaaniga, millega alustasime juba kevadel, kui toimusid organisatsioonide esindajate mõttetalgud; novembris toimub konverents, kuhu tahame kaasata lihtliikmeid, kes soovivad kaasa rääkida.

Septembris oli 30 inimesel võimalus sõita Brüsselisse tutvuma Euroopa Parlamendi tegevusega. Sõitu toetas osaliselt Euroopa Parlamendi külastusosakond. Novembris tähistame rahvusvahelist puuetega inimeste päeva uuenenud Aura veekeskuses. Sel päeval on Aura avatud neljaks tunniks ainult puuetega inimestele.

Tegemisi on väga palju, kõiki ei suuda siin üles lugeda. Täna kõiki, kes koja tegevuses kaasa löövad, ja soovin neile ikka tervist. Kui saaks midagi soovida, siis see oleks uus maja. Ruumid on meile tõesti väikeseks jäänud.



# Jah – me suudame!

**Epp Adler**  
MTÜ HeadEst

## **Elluastumine ja selle toetamine peaksid olema kogu noortega ja noortele tehtava tegevuse alus. Kuid kas see on nii ka töös puuetega noortega?**

2009. aastal korraldasin koostöös Eesti Puuetega Inimeste Kojaga esimese noortelaagri puuetega noortele. Laager oli lühike ja tõi kokku väga suure hulga erineva, peamiselt füüsilise puudega noori. Tegime laagris minu jaoks tavalisi noortetöö tegevusi – töötoad, väitlused jne. Laagri tulemusena avastasin, et puuetega noored ei puutu peaaegu üldse kokku noortetöoga. Nad liiguvad pigem sotsiaal- ja meditsiinisüsteemis, mis on loomulikult noorele vajalikud, kuid ei kanna sama eesmärki mis noorsootöö, milleks on noorte iseseisvumise toetamine. Laagris said osalejad teadmise ja oskuse, kuidas nad ise saavad midagi algatada. Täna on enam kui pooled toonastest osalenutest oma projekti algatanud ja osalevad aktiivselt ka mõne organisatsiooni töös.

Nii nagu kõik noored, vajavad ka puuetega noored tuge, julgustamist ja toetavaid täiskasvanuid, et neist endast saaksid toimetulevad ja iseseisvad täiskasvanud. Noortetööd ja jõustamist on neile vaja kui tavalistele inimestele, mitte kui abivajajatele või patsientidele.

Esimesele laagri ole on järgnenud mitu puudega noori kaasavat projekti. Tänu programmile Euroopa Noored oleme saanud teostada palju toredaid ideid ja loodetavasti oleme aidanud tõsta nii mõnegi puudega noore eneseteadvust ja -hinnangut ning andnud tõuke ise aktiivsem olla ja elu nautida. Oleme uhked, et kõik meie nn eriprojektid

on leidnud äramärkimist ka teiste poolt. Noortevahetus „Yes – we can!“, kus kohtusid viie riigi nägemispuudega noored, valiti 2010. aasta Tallinna parimaks noorteprojektiks. Koostöös Eesti Noorte Reumaliiduga korraldatud esimene üleeuroopaline reumaatilisi haigusi põdevate noorte kohtumine „Let’s act now“ valiti Euroopa Reumavastase Liiga 2011. aasta parimaks projektiks jne.

Usun, et nende projektide edu seisneb selles, et osalejate aitamise asemel, nagu seda sageli tehakse, on eesmärgiks olnud kaasamine ja jõustamine. Kõikide nende aastate järel tundub, et selline lähenemine on endiselt erakordne ja äramärkimist vääriv. Loomulikult on meil selle üle väga hea meel, kuid samas tekitab kurbust, et selline enesestmõistetav professionaalne töö noortega on endiselt midagi erakordset.

2012. aasta suvel korraldasime Eestis seminari „Puudega noorte kaasamine tavalisse noortetöösse: reaalsus või fantastika?“. Seminaril kohtusid puuetega noored ja noorsootöötajad viiest riigist. Seminaril leiti, et peamised puudega noorte kaasamise takistused on teadmiste puudumine ja madalad ootused noorte endi osalemisele, teadmiste ja ka oskustele. Olulised komistuskivid on ka ülehoolitsevad vanemad ja õpetajate madal teadlikkus, samuti hirm. Kõik need takistused on suhteliselt lihtsalt muudetavad teadliku ja pideva teavitustöö ning koolitamisega. See aga peaks olema pidev ja jõudma kõikide puuetega noorteni, nende lähedaste, õpetajate ja kogu ülejäänud võrgustikuni.

Puuetega noorte kaasamise seminari üks tulemus oli ka teadmine, et kaasamise ja sallivuse teemaga hakatakse tegelema liiga hilja - see peaks toimuma juba lasteaias. Sellest intrigeerivast ideest ajendatuna alustasime selle aasta alguses noortelgatusena „Meelte mosaiik“. Projekti jooksul käivad

### „Meelte mosaiigi“ tundides osalenud õpilaste mõtteid:

- ✓ Ma ei teadnud enne, et pimedad teevad samasid asju kui mina - käivad koolis ja arvutis.
- ✓ Ma ei saanud algul arugi, et midagi on teisiti.
- ✓ Puudega inimene võib olla tubli ja ei vajagi alati haletsemist ega abi.
- ✓ Selliseid tunde võiks koolis rohkem toimuda. Sain aru, et ka kurtidel võib õnnelik ja huvitav elu olla.
- ✓ Mulle meeldis see, et ma sain küsimusi küsida ja vastuseid pimedate kohta.

nägemis- ja kuulmispuudega noored algklassides tunde andmas, kus nad räägivad enda tegemistest ja tutvustavad oma elu ning ka puuet. Õpilased võivad küsida kõike ja seda nad ka teevad. Küsimused kogume kokku ja paneme projekti kodulehele, et ka täiskasvanud saaksid teada asju, mida nemad enam küsida ei julge. Projekti eesmärk on jõustada puuetega noori ja samas anda õpilastele vahetu kogemus puudega noortega suhtlemisel. Tulemused on paremad, kui me oodata julgesime. Õpilastele väga meeldib ja ka õpetajad räägivad, et järgmisel päeval õpilased endiselt viiplevad omavahel. Ka kandub selline tunnis vahetult antav info ja emotsioon edasi koju.

Puuetega noortega tehtud projektid on mulle õpetanud alati ühte ja sama: need noored on võimelised palju enamaks kui arvatakse. „Meelte mosaiigi“ tunnid on koostanud noored ise, sest nemad teevad kõige paremini, mida lastele õpetada. Kogevad ju nad ise ühiskonna sallimatust ja teavad, milliseid käitumismustreid ja teadmisi oleks vaja muuta. Julgustan puudega noori rohkem ekspertidena kasutama, mitte abivajajatena nägema. Kahjuks teevad seda liiga paljud organisatsioonid ja sellele sihtgrupile suunatud projektid. Lapsiku või „erilisena“ kohtlemise tulemus on just see, mille vastu enamuse projekte üritab võidelda. Kuigi kõik meie projektid on olnud väga edukad, peab siiski tunnistama, et puuetega noorte sotsiaalsed oskused on sageli väga madalad. See tähendab nii

viisakust, teistega arvestamist kui ka oskust end väljendada. Lisaks on väljakutseks noorte leidmine – seda takistab nii info liikumine, ülehoolditavad perekonnad, vähese julgusega noored, tugiorganisatsioonide suhtumine ja liiga laialt levinud õpitud abitus.

Julgustan kõiki puuetega noortega tegelevaid organisatsioone oma noortele liikmetele ja sihtgrupi mitteliikmetele rohkem tähelepanu pöörama. Korraldage neile rohkem toredaid tegevusi ja kaasake neid rohkem. Andke nende ideedele ruumi! Kuid ärge unustage neid toetamast ja neile tagasisidet andmast. Kõige selle eesmärk peab olema noorte iseseisvumise toetamine, mitte lihtsalt aitamine. Usun, et väga paljud organisatsioonid teavad, mida tähendab, kui noortega ei tegeleta ja neile ruumi ei anta. Ühel hetkel ei olegi sellises organisatsiooni enam ühtegi noort ja ka organisatsioon ise hääbub.

Programm Euroopa Noored on suurepärase võimalus selliste projektide tegemiseks. Käesoleval aastal enam taotlusi esitada ei saa, aga uuel aastal avanevad juba uued ja jätkuvad senised võimalused.

Julgustame ja innustame kõiki puuetega inimeste organisatsioone rohkem oma noortega tegelema. Oleme alati valmis oma kogemusi jagama!

Loe projektist „Meelte mosaiik“ meie veebis [www.headest.ee/meelte-mosaiik/](http://www.headest.ee/meelte-mosaiik/).

Projekti „Yes- we can“ noortegrupp  
Soomaal rabamatkal.  
Fotod: Erakogu





Karuskose ripp sillal - hirmutavam nägijale või pimedale?



Aktiivne ja lõbus kogemine "Meelte mosaigi" tunnis



Viie riigi nägemispuudega noored kohtusid Eestis projektis "Yes - we can!"





## Foto-videokonkurss

## UUDIS

## SpBH koolitus

■ Seljaajusonga ja Vesipeahaigete Selts korraldab 18. oktoobril algusega kell 14 Toompuiestee 10 majas koolitusseminari "Seljaajusonga ja vesipeahaige laps kollektiivis". Koolitus on suunatud lastevanematele, kelle lapsed esmakordselt läksid lasteaeda või kooli, kus lapse haigusprobleeme ei teata. Oodatud on kooliõed, sotsiaaltöötajad, kasvatajad ja õpetajad, kes esmakordselt puutuvad kokku antud probleemide ja haigustega. Osavõtt on tasuta. Koolitusel osalenud saavad täiendusõppe kohta tunnistuse. Täiendav info kodulehel [www.kelluke.ee](http://www.kelluke.ee).

2010 EESTI PUUETEGA INIMESTE KODA  
THE ESTONIAN CHAMBER OF DISABLED PEOPLE

# FOTO- JA VIDEO- KONKURSS

KIREMATELE  
TASUTA  
KINOPILETI!

PÕHIKOOLI NOORTELE

**"KÕIK INIMESED ON ERINEVAD,  
AGA VÕRDESED"**

25. september - 18. november 2013

Peaauhindadeks -2 Nikoni peegelkaamerat  
(väärtusega 649 eurot)  
Ja see ei ole veel kõik!

Vaata teisi auhindu  
ning tutvu konkursi  
tingimustega

[www.epikoda.ee/konkurss](http://www.epikoda.ee/konkurss)

[www.epikoda.ee/konkurss](http://www.epikoda.ee/konkurss)

**Osalemistingimused:**  
Konkursitööd peavad Eesti Puuetega Inimeste Kojani jõudma perioodil  
25. september – 18. november 2013  
Osalema on oodatud põhikooli noored fotode ja videotega,  
mis vastavad konkursi teemale.

Konkursi töid saab esitada kahes kategoorias: 1) fotokonkurss 2) videokonkurss  
Fotod saada emailile – [fotokonkurss@epikoda.ee](mailto:fotokonkurss@epikoda.ee)  
Videod lae üles sobivasse veebikeskkonda (Youtube, Vimeo vms) ning saada viide  
[videokonkurss@epikoda.ee](mailto:videokonkurss@epikoda.ee)  
Üks autor võib mõlemasse kategooriasse esitada kuni 3 tööd.

Tööde esitamise lõpptähtaeg on 18. november 2013 kell 23:59.  
Võitjad kuulutatakse välja 3. detsembril 2013 aastal Swisshotel Tallinnas,  
rahvusvahelisele puuetega inimeste päevale pühendatud konverentsil.

**Millega pead arvestama enne materjali saatmist?**  
Fotod võivad olla pildistatud digitaalselt või filmilt digitaliseeritud.  
Fotod tuleb esitada JPEG formaadis, soovitatavalt resolutsiooniga min 240 dpi,  
mille pikem külg on vähemalt 2800 piksli.  
Lubatud on arvutitöötlus hea tava piires.  
Fotodele ei ole lubatud arvutis lisada tekste ega raame.  
Video maksimumpikkus tohib olla kuni 5 minutit.  
Konkursile ei või esitada töid, mis on osalenud varasematel konkurssidel.  
Tööde edastamisel tuleb märkida autori(te) kontaktandmed: ees- ja perekonnanimi;  
vanus; telefon; e-post; foto või video pealkiri.  
Züriil on õigus nõudmistele mittevastavad tööd võistluselt eemaldada.  
Eesti Puuetega Inimeste Koda jätab endale õiguse konkursi käigus reeglite  
täpsustamiseks ja täiendamiseks.

Fotokonkurssi korraldatakse Tallinna Tehnikaülikooli õiguse instituudi võrdse kohtlemise projekti  
raames, seda kaarastavad Euroopa Liit ja Sotsiaalministeerium.  
Proj. ka kaarastatakse Euroopa Liidu tööhõive ja sotsiaalse solidaarsuse programmi PROGRESS  
(2007-2013) raames. Programmi rakendab Euroopa Komisjon. Programm loodi selleks, et toetada  
rahalist Euroopa Liidu eesmärkide rakendamist tööhõive ja sotsiaalse solidaarsuse valdkonnas ning  
aidata seetõttu kaasa Euroopa 2020 strateegia eesmärkide saavutamisele nendes valdkondades.  
Seitmeaastane programm on suunatud töökohtade loomisele, kes aitavad välja töötada asjakohaseid  
ja tõhusaid õigusakte ning kujundada tööhõive- ja sotsiaalpoliitikat Euroopa Liidu 27 liikmesriigis,  
EFTA-EEA riikides ning EL kandidaatriikides ja potentsiaalsetes kandidaatriikides.  
Täiendav teave: <http://ec.europa.eu/progress>

erinevus  
rikastab

FORUM CINEMAS

INIMKOGU KESKUS

STUUDIO

EUROINIC

# Viipekeelne loo

**Kristin Viljamaa**

Loomingulaagri projektijuht  
Toimetanud: **Helen Kask**, EPIKoda

**Projekti „Kogukonnateater kurtidega“ raames sai 12.-18. augustini teoks loomingu- line laager Harjumaal, kaunis Rätsepa turismitalus. Nädalaks ajaks kohtusid kurtid ja kuuljad noored, et koos arutada kurtide kogukonna jaoks olulisi teemasid, arendada loomingu- lise mängude ja teatriõppe harju- tustega enda loovust, liikumist, näitlemis- ja improviseerimisoskusi.**

Noortealgatuslik projekt sai alguse heade sõb- rannade koos tegutsemise ja kogukonnateatri vormi praktiseerimise soovist. Noored laagri korraldajad on pikalt olnud seotud teatriga, soo- vides pakkuda samu kogemusi läbi viipekeelde tõlkimise ka teatrihuvilistele kurtidele. On teada, et kurtide kogukond oma kultuuri ja ilusa keelega elab koos meie kõigiga väikeses Eesti ühiskonnas. Selleks et kurtide kogukonna mõtted, toredad eripärad ja lood jõuaksid laiemale avalikkuseni, pandi üheskoos laagris kokku kogukonnateatri meetoditega lavastus, mida esitati viimasel päe- val laagripaigas osalejate lähedastele ja teistele huvilistele.

## Mida põnevat laagris toimus?

Iga päev toimusid noore näitlejanna Maaja Halliku juhendamisel töötoad teatriõppe algtoodete õpetamise ja vah- vate loomingu- lise mängudega, lisaks aktiivsed arutelud osalejate jaoks olulistel teemadel. Esitati impro- visatsioonilisi etüüde, harjutati stseeni ja improviseerimist ning interaktiivse publikuga suhtlusele üles ehitatud lavastust. Mängiti palju

seltskonna- ja tutvumismänge, räägiti anekdoote, õudusjutte ja naljalugusid. Osalejatele meeldis vä- ga tantsu õpituba, kus noor tantsija ja koreograaf Evelyn Uisk õpetas tantsukava peagi loodava lavastuse tarvis. Üheskoos käidi Padise kloostri ekskursioonil ja metsas asuvas kaunis Määra Mäe Meistrikojas kunstnik Eva Raudkivi juures siidi- maali õpitoas. Laagris käis külas Von Krahlite teatri lavastaja Jim Ashilevi, kes kõneles oma lavastusest „13“. Eesti Improteater esitas improvisatsioonilist osalejate abiga kohapeal sündivat humoorikat etendust. Osalejatele pakkusid kohtumised pro- fessionaalsete näitlejatega tuge oma lavastuse loo- misel, võimaldades uurida nende teatrikogemuste kohta ning näha nende näitlejameisterlikkust ja laval improviseerimist.

Kogu suhtlust kuuljate ja kuulmispuudega ini- meste vahel vahendasid tublid viipekeeletõlgid Hele-Riin Karring ja Mari-Liis Ungerson. Lisaks aitas laagri korraldusele palju kaasa viipekeelt õppiv vabatahtlik Laura Lilleväli, kes pakkus oma abi lapsehoidmisel, ja nii said laagrimelust osa ka noored emad. Nii osales laagris ka neli väikest last.

## Etendust näeb oktoobris

Projekt „Kogukonnateater kurtidega“ jätkub sügisel loodud lavastuse esitamisega, et sellest saaks osa rohkem vaatajaid. Etendused toimu- vad oktoobrikuu lõpus Tallinnas ja Tartus.

Etendused on viipekeeles, sünkroontõl- kega eesti keelde. Täpsema info kuupäevade ja mängukoh- tade kohta leiab peagi Eesti Kurtide Liidu kodulehelt [www.ead.ee](http://www.ead.ee). Noortel on ka tulevikus soov sarnast loo- mingulist projekti korral- dada.





# mingulaager

Teatri töötuba Maaja Halliku juhendamisel.  
Fotod: Laura Lilleväli, projekti vabatahtlik



Tantsu õpituba tantsuõpetaja  
Evelyn Uisu juhendamisel.



Kunstniku juures  
siidimaali õpitoas.



## Osavõtjate muljed

**Jari (21):** „Tahtsin saada vaheldust oma rutiinsest tööst ja muredest ning siin laagris sai väga toredalt aega veeta. Õppisin siin rahulikus keskkonnas ennast rohkem tundma. Olen varem teatriga tegeleenud, kuid pole kokku puutunud sellega, et laval ei pea tegema kindlat, etteantud tegevust, vaid siin pidi tunnetama ennast ja hoopis enda järgi tegema. Sain kogemusi, mida endaga kaasa võtta Tartu kurtide teatriringi.“

**Monika (22):** „Alguses mõtlesin kaua, kuid lõpuks olin nõus laagrisse tulema ja mul on hea meel, et tulin. Iga päevaga muutusin avatumaks ja aina enam hakkasid need harjutused ja mängud meeldima. Üllatusin ka ise.“

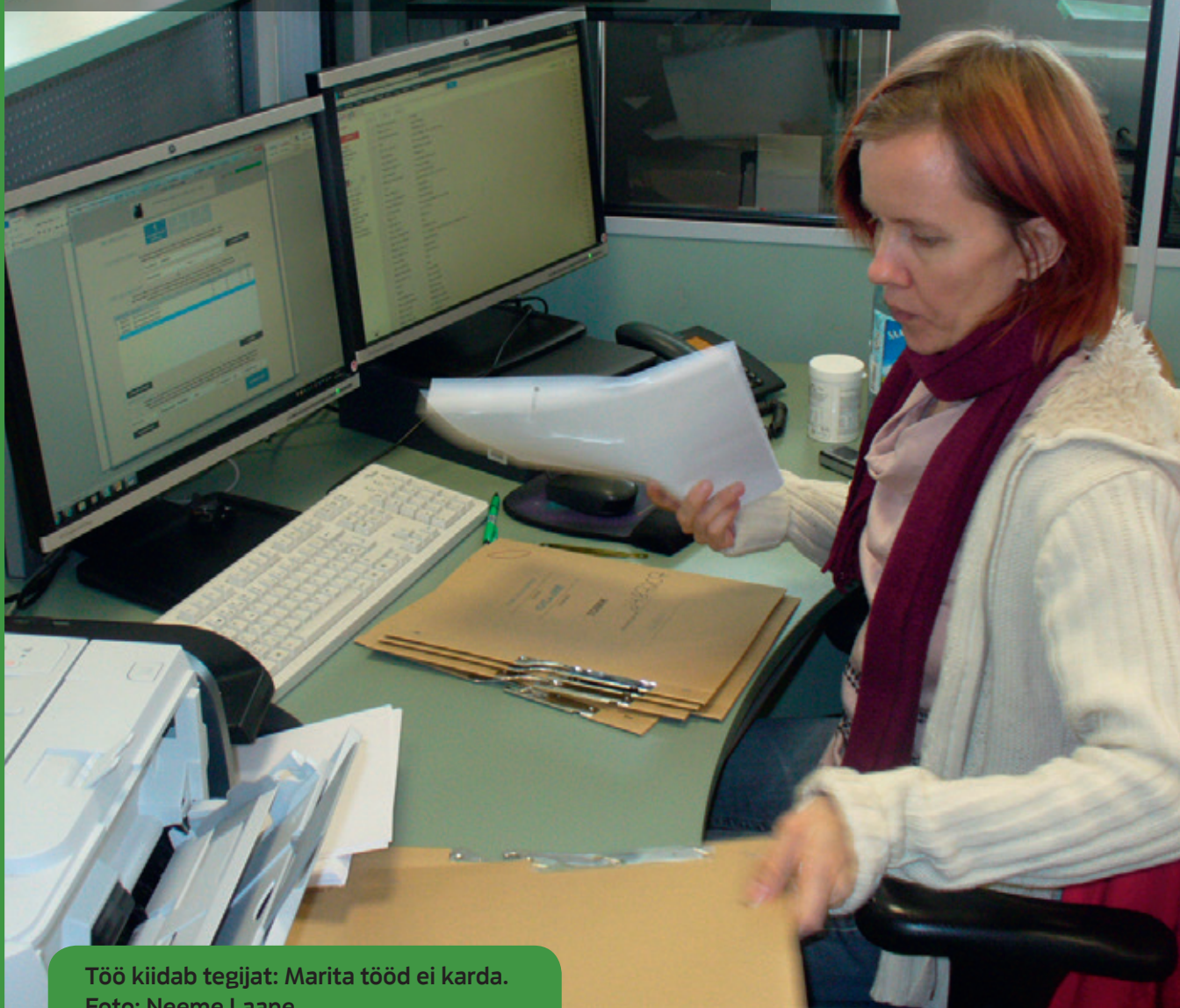
**Maaja Hallik (24):** „Minu jaoks oli see suur õpiprotsess ja esimene selline kogemus. Väga tore oli nende inimestega koos töötada. Palju olulist oli neilt õppida, eriti tuletada endale seda meelde, et ennast tuleb armastada sellisena nagu oled.“

Osalejatele käis oma kogemustest rääkimas näitleja ja lavastaja Jim Ashilevi.





# Töörõõm



Töö kiidab tegijat: Marita tööd ei karda.  
Foto: Neeme Laane

**Neeme Laane**  
Harju Maakohtu kohtuniku abi

**Nagu viimased viis kuud, tulid ka täna hommikul (arvatavasti rõõmsalt) Harju Maakohtu kinnistusosakonda tööle mitu inimest, kelle igapäevamurede kuhi on tavapärasest oluliselt erinev.**

Mõni ei kuule ega kõnele, mõnel on raskusi liikumisega ja mõne elu on teinud keeruliseks häiritud vaimne tervis. Kuid eranditult kõigil

on olemas olulisim – tahe. Tahe töötada, tahe olla kasulik, tahe olla vajalik, tahe töö eest palka saada. Aga on ju ammu selge, et ainuüksi tahtest ei piisa.

## Kontakti leidmine

Sellel ja ka järgmisel aastal on osakonna tegevuskavas üks oluline eesmärk – viia täies ulatuses Eesti kinnistusraamat paberilt digitaalsele kujule. Tegemist on mullu sügisel valminud projekti elluviimisega, mis on aastatel 2011–2012 läbi viidud digitaliseerimise jätkuprojekt. Oli juhuslike asja-

olude kokkusattumise küsimus, et erivajadusega töökad inimesed ja töökohad projektis lõpuks kohtusid. Alates 2011. aastast oleme vähemalt neljal korral interneti vahendusel CV-keskuse kaudu vabu töökohti välja kuulutanud, kuid selle peale ei tulnud ükski puudega inimene töökohaga tutvuma. Samas ei taibanud me ka ise korraldada suunatud otsinguid. Esimesed erivajadusega inimesed sattusid projekti sisse justiitsministeeriumi nõuandel ja mittetulundusühingu Abikäsi toel alles tänavu aprillis. Ehk erivajadusega inimesed ja neile sobivad töökohad kulgesid pikka aega erinevaid teid pidi. See on ilmikas näide sellest, et teabelevis on veel auke. Tore oleks jõuda sinna maale, et puudutatud isikutel poleks asjakohase teabe eest kuhugi põgeneda. Näiteks võiks organisatsioonide personalivaliku põhimõtetes olla reguleeritud kohustus uute töötajate värbamisel analüüsida ametikoha sobivust puudega inimesele ning üleskirjutatud teave, kuidas toimida. Kui justiitsministeeriumi külaskäigul käesoleva aasta veebruaris poleks muuseas üles kerkinud küsimus, kas töö iseloom lubab rakendada ka erivajadusega inimesi, oleksime jäänud ilma mitmest väärtuslikust töötajast.

Näiteks Sulevist, kellel on raskusi hingelise tasakaaluga, kuid mitte mingisuguseid raskusi tööülesannetega hakkama saamisel. Või Erikust, kelle kuulmine on häiritud, kuid keda pole miski suutnud peatada saamaks projekti üheks olulisemaks tegijaks väga lühikese ajaga. Lisaks paljudest teistest, kes on olnud algusest peale täis indu ja hakkamist.

## Sisseelamine kulges tõketeta

Suurte ümberkorralduste ja mahuka lisatöö vajadus on üks levinumaid kartusi, mis tööandjatel tekib erivajadusega inimeste palkamisel. Senise kogemuse põhjal võin kartmatult kinnitada, et

midagi erakordselt ressursimahukat pole teha vaja olnud. Mõningad kohendamised, kuid mitte midagi erilist. Ja üksnes mõni üksik töötaja on vajanud sisseelamiseks mõnevõrra enam aega ning veidi rohkem ja pisut teistsugust tähelepanu. Kuid enamjaolt on sisseelamine kulgenud tõketeta.

„Midagi ei olnud rasket,“ kirjutab Erik vastuseks küsimusele, millised hetked olid kõige raskemad osakonda sisseelamisel. Marita, kes peab aeg-ajalt kasutama liikumiseks ratastooli, räägib, et osakonna tööga liitumine laabus kenasti. „Kuna olen erialalt sotsiaalpedagoog, siis enim kartsin õiguslaste terminite korrektset mõistmist,“ nendib ta, „aga tundub, et sisseelamine sujus eriliste probleemideta“. Marita arvates vajaks parandamist töökohale ligipääsetavus ja hoone ise, et see oleks liikumispuudega inimesele kasutamiskõlblikum. „Ligipääsetavus maja erinevatesse tööga seotud ruumidesse antud hoones ei ole liikumispuudega inimesel just lihtne,“ ütleb ta.

Märkimata ei saa jätta, kui lihtne ja rohkelt on täna võimalik leida kaasabi erivajadusega inimeste tööle võtmisel. Oluliseks lüliks olid Indrek ja Marko MTÜst Abikäsi, kes leidsid ja valmistasid tööle tulekuks ette suurema osa praegustest töötajatest. Tööintervjuust ei pääsenud küll ükski, kuid oli selge, et kõrvaline abi lisan tööotsijatele kindlust ning aitas võimalikku ärevust või isegi hirmu leevendada. Ja näiteks Töötukassa andis omal algatusel märku, et on valmis toetama. Seega on erivajadusega inimeste tööle võtmiseks kõik olemas – inimeste tööhuvi, info ja korralik tugivõrk. Ainus, mida pole, on vabandused jätta enda peale võtmata kas või killuke sotsiaalsest vastutusest. See väike lugu on tegelikult väga suur lugu. Mida kiiremini avastame, et puude taga võib olla peidus väga hea töötaja ning näeme ka ise vaeva tema ülesleidmisega, seda parem. Iga ratastooli kummide vilin, iga samm, mis eemalolekust eemale viib, on signaal paremast maailmast.



**M**ul on hea meel, et Harju maakohu kinnistusosakond on erivajadustega inimeste töölerakendamisel edukas olnud ja inimestele seal töötamine meeldib. Usun, et ka teised riigiasutused võiksid kaaluda võimalust rohkem erivajadustega inimesi tööle võtta.

**Hanno Pevkur**  
justiitsminister

# Tallinna Heleni Kooli lasteaed

## 20. sünnipäeva künnisel

### Ave Kalmus

Tallinna Heleni Kooli direktor

### Kaia Maripuu

Tallinna Heleni Kooli lasteaia juhataja

**Tallinna Heleni Kool, endine Tallinna Kurtide Kool (Ehte tn 7) alustas tegevust 1994. aastal endise lasteaia Pääsupesa ruumides. Esimesel aastal sobitusid paar kooliklassi ja ka kuulmispuudega lapsed tavalasteaia juurde.**

Aasta-aastalt hakkas kooliosa kasvama ning lasteaia tavalastele ei oleks jagunud ruumi kuulmispuuetega lastega koos olemiseks. Siis tehtigi otsus, et tavalasteaed kolib teise majja ning Tallinna Kurtide Kooli hakatakse ümber ehitama kuulmispuudega lastele mõeldud lasteaed-põhikooliks.

Üheksateistkümnete tegevusaasta jooksul on palju muutunud. Tallinna Kurtide Koolist on saanud Tallinna Heleni Kool, vana lasteaia maja on rekonstrueeritud, lisandunud on kaks juurdeehitist: spordihoone-koolikompleks ja õpilaskodu koos nõustamis- ja rehabilitatsiooniosaga. Kool on kasvanud õpilaskoduga lasteaed-gümnaasiumiks. Lisaks kuulmispuudega lastele ja noorukitele on õpetatud nende aastate jooksul ka kuuljaid ehk nn erivajadusega lapsi – gümnaasium valmistab aastaid ette sotsiaaltöö orientatsiooniga noori ning lasteaia juurde moodustati sobitusrühmad. Lisaks laienes kool kuulmis-nägemispuudega (pimekurtide) laste sihtrühma osas, neile avati lasteaiarühmad ja klassid.

Tänaseks on Tallinna Heleni Kooli 156 kasvandikust 68 lasteaiaaegsed, neist 32 on meelepuudega lapsed ja 36 tavalapsed Tallinnast. Lasteaia sobitusrühmade osa suureneb hoogsalt, kooli osa väheneb.

### Lasteaed on jagunenud A- ja B-osakonnaks

Ehk teisisõnu kuulmispuudega laste ja nägemispuudega laste lasteaiaosakondadeks, milles on neli ainult meelepuudega lastele suunatud rühma ja kolm sobitusrühma, neist igasse on integreeritud paar meelepuudega last.

A-osakonnas on rühmad kuulmis- ja kuulmis-liitpuuetega lastele, kus käivad kahe- kuni seitsmeaastased raske- või sügavaastmelise kuulmislanguusega individuaalseid kuuldeaparaate kasutavad lapsed, kes omandavad koolieelse lasteasutuse õppekava eesti viipekeele ja eesti keele kaudu. Kuulmispuudega laste rühmas on 10 last, aga kui kuulmispuudele lisandub nägemis-, vaimu- või liikumispuue, on rühma täituvuseks vaid 4 last. Eesti viipekeel on paljudele kuulmispuuetega lastele esimeseks koduseks keeleks, kuid esmaselt on lihtsam seda keelt omandada ka verbaalset kõnet kasutavate perede raske- või sügavaastmelise kuulmislanguusega lastel. Iga kuulmis-erivajadusega lapsega tegeleb viiel korral nädalas logopeed, et arendada lapsel verbaalset kõnet. Kuulmis-erivajadustega laste rühmadest astuvad lapsed tavaliselt kuulmispuuetega laste kooli: Tallinna Heleni Kooli või Tartu Hiie Kooli.

Lisaks on A-osakonnas kolm sobitusrühma, kus tavalaste hulka on sobitatud sisekõrvaimplantaatidega või kergema kuulmislanguuse tasemega



Kuulmis-erivajadustega laste rühma "Oravakesed" lapsed valmistasid 2012. aasta emadepäevaks torte.



Piparkookide valmistamine on "Oravakeste" rühma lastele iga-aastane jõulueelne tegevus, nii ka 2012. a jõulude ootel.



individuaalsete kuuldeaparaatidega vaegkuuljaid, aga ka hästi orienteeruvaid vaegnägijaid. Sobitusrühmade lõpetajad astuvad üldjuhul tavakoolidesse, kuna igapäevane logopeediline teenus, hea koostöö lapsevanematega, toetav kõnekeskkond, tavalasteaia rühmast väiksem rühma suurus ning rühmaõpetajate väga lapsekeskne arendustegevus toetab iga konkreetse lapse arengut.

B-osakonnas on kaks rühma nägemis-liitpuudega lastele. Selles osakonnas sobitusrühmi ei ole.

## Põhikoolis õpivad ainult meelepuudega õpilased

Koolis on kasutusel kolm õppekava: riiklik õppekava (RÕK), lihtsustatud riiklik õppekava (LÕK) ja toimetuleku õppekava (TÕK). RÕKi alusel õppivad õpilased lõpetavad põhikooli samade lõpueksamitega mis tavakoolide õppurid, kuulmispuudega õpilased sooritavad eesti keele kui teise keele eksa-

mi. Nägemispuudega õpilased lõpetavad põhikooli üldistel alustel.

Gümnaasiumisse võetakse heade tulemustega põhikooli lõpetanud meelepuudega õppureid, kes õpivad ühtse õppekava alusel tavagümnaasiumide õppuritega. Gümnaasium lõpetatakse ühtsete riigeksamitega nagu tavakoolideski. Erandiks on see, et kuulmispuudega noorukitel asendatakse eesti keele eksami eesti keele kui teise keele eksamiga.

Tallinna Heleni Kooli lasteaed annab meelepuudega lapse võimetest lähtuvalt igale lapsele hea ettevalmistuse lasteaia põhikooli, gümnaasiumisse, ametikoolidesse ja heade tulemuste korral ka kõrgkoolidesse astumiseks. Tänu lasteaia sobitusrühmadele ka ettevalmistuse jätkata õpinguid tavakoolide 1. klassis.

Tallinna Heleni Kool koostab uut arengukava, mille põhiteema on järgmine: **kas kaalukauss pöörduv taas lasteaia poole?**

# Deaflympics 2017

## Eesti koondis kurtide

**Kaido Tiislär**

Eesti Kurtide Spordiliidu peasekretär

**XXII kurtide suveolümpiamängude võõrustajaks oli Bulgaaria pealinn Sofia. Linn, mis korraldas kurtide olümpiamänge esimest korda 20 aastat tagasi 1993. aastal.**

Kurtide spordimaailma tippsündmus, mida korraldatakse iga nelja aasta tagant, sai avapaugu 26. juulil, mil võistluskeskuses peetud avamistseremoonial süüdati olümpiatuli. Tuli, mis seekord läideti 30. juunil Pariisis, kurtide olümpiamängude hällis, oli läbinud pika teekonna ja jõudnud lõpuks sihtpunkti. Suurejoonelisest spordipeost olid tulnud osa saama 96 riigi esindused ühtekokku 4603 osavõtjaga, et katsuda rammu konkurentidega kavas olnud 20 spordialal. Ühena nende hulgas ka Eesti oma 16-liikmelise delegatsiooniga. Meie esinduses osales suurvõistlustel 13 sportlast ja 3 treenerit. Eestlased võistlesid kolmel alal – kergejõustikus, rannavõrkpallis ja orienteerumises.

Eesti koondises oli nii väga kogenud atleete kui ka neid, kellele need võistlused olid esimeseks jõuprooviks suurel areenil. Kergejõustiklastest osales kolm väga karastunud sportlast. Emilija Manninen (Potšepko), kelle jaoks need olid juba viiendad mängud, võitis kuldmedali naiste 400 meetri tõkkejooksus – võiduaeg 61,62 tähistab uut kurtide maailmarekordit. Oma teisel võistlusosal 400 meetri jooksus jäi Emilija napilt medalita, mis napsati finišisirge viimasel 10 meetril.

Eesti koondise kõige tituleeritum sportlane Kairit Olenko, kes on eelnevatel mängudel võitnud ühtekokku juba 8 medalit, oli heas hoos ka seekord. Tema medalikollektsiooni lisandus hõbemedal naiste seitsmevõistluses 4855 punktiga ja pronks odaviskes tulemusega 44.83. Marja-Liisa Landar võistles 100 meetri tõkkejooksus ja kõrgushüppes,

kus ta saavutas 5. koha. Treeneritena andsid medalivõitjate edusse suure panuse Sergei Matvijenko ja Timo Tõnisma.

Pikad traditsioonid ja populaarsus kurtide hulgas kinnitasid järjekordselt Eesti kurtide kergejõustiklaste kõrget taset maailma parimate hulgas. Kergejõustik oli Eesti koondise jaoks ala, kus võideti taas kolm medalit ning riikide paremusjärjestuses jäädi selle tulemusega kõrgele 26. kohale.

Rannavõrkpalliväljakutel oli esindatud nii naiskui ka meespaar. Kaheksateistkümne olümpiale pääsenud paari hulgas alustasid meie naised Kristel Laansoo ja Jelena Bolšedonova ning mehed Martin Sepp ja Mihkel Taaber mängudega, et jõuda kõige kirkamate medaliteni. Kahjuks ei õnnestunud seekord nii kõrgeid kohti saavutada. Kindlasti said aga nii võistlejad kui nende treener Edgar Liim juurde palju kogemusi ja enesekindlust, et järgnevatel tiitlivõistlustel jõuda parema tulemuseni.

Orienteerumiskoondis oli samuti esindatud nii naiskui ka meeskonnaga. Osaletti kõigil kavas olnud distantsidel (sprint, tava- ja lühirada ning teatejooks). Individuaalselt õnnestus parim tulemus saavutada Eesti koondise lipukandjal Daniel Vasseril, kes lõpetas sprinti kuuenda kohaga. Naiskonnal (Heli Haug, Triin Jõeveer, Ilvi Vare) õnnestus teatejooksus tulla neljandale kohale. Lisaks neile läbisid vapralt kõik võistlusrajad Vaiko Vare ja Martin Betlem.

Kurtide hiiglaslik spordipidu lõppes ühe suure ja ühtehoidva perena 4. augusti õhtupoolikul alanud lõputseremooniaga. Eesti kui väikese riigi jaoks olid need mängud igati edukad, taas naasti koju mitme medaliga.

Loomulikult oli ka neid, kes arvasid, et kõik ei läinud just nii, nagu oli planeeritud ja saadud tulemus oleks võinud olla parem. Seda kõike on võimalik nüüd rahulikult analüüsida ja teha ettevalmistusi järgnevatiks mängudeks, mis peetakse 2017. aastal Türgis.



# 3 Sofias.

## le olümpiamängudel



Ka Eesti mehed väsivad.  
Mihkel ja Martin  
puhkehetkel.



Avatseremoonia ootel.  
Fotod: Eesti Kurtide Spordiliit



Daniel Vasser kandmas Eesti  
lippu avatseremoonial.



400m tj OM võitja Emilja Manninen  
koos treener Sergei Matvijenkoga.





Sõbrad ja fännid toetamas omaid Sofias.



Stardipakud ja -lambid ootamas võistlejaid.



Orienteerujad stardiärevust nautides.



Kairit Olenko tähistamas seitsmevõistluses võidetud hõbemedalit.

## Kurtide olümpiamängude ajaloo

Deaflympics – kurtide olümpiamängud (varasema nimega kurtide maailmamängud) on pikima ajaloo spordivõistlus erivajadustega sportlastele. Võistlust korraldab ICSD (rahvusvaheline kurtide spordikomitee), mis loodi 1924. aastal Pariisis.

Esimesed kurtide olümpiamängud peeti samuti Pariisis 1924. aastal, kus spordientusiast Eugene Rubens Alcais eestvedamisel kogunesid üheksa riigi esindused kokku 148 sportlasega, et võistelda kuuel spordialal. Sealt edasi on mängud olnud kavas kuni tänaseni ja muutunud kord-korralt aina suuremaks. Esimesed talialade mängud toimusid 1949. aastal Seefeldis ning analoogselt suvemängudega toimuvad ka need iga nelja aasta järel.

1955. aastast on kurtide olümpiamängud tunnustatud ROKi poolt ja 2000. aastal nimetati ROKi heakskiidul kurtide maailmamängud (The World Games for the Deaf) ümber kurtide olümpiamängudeks (Deaflympics).

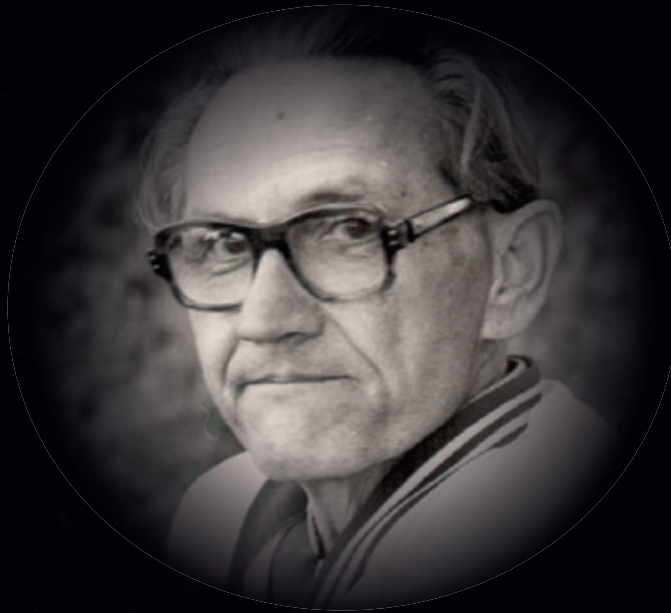
Eesti sportlased on taasiseseisvunud riigi koondisena osalenud kõikidel mängudel ala-

tes 1993. aastast. Enne Teist maailmasõda osaleti 1939. aasta mängudel Stockholmis. Okupatsiooniaastatel osalesid mitmed tublid Eesti sportlased mängudel NSVLi koondise ridades.

Iseseisvat Eestit on kurtide olümpiamängudel esindanud 83 sportlast, kes on võitnud 31 medalit, millest 11 kuldset. Edukaim sportlane on olnud Kairit Olenko kümne medaliga. Lisaks kergetõustikule, orienteerumisele ja rannavõrkpallile on osaletud veel bowling'us, ujumises ja korvpallis.



# In memoriam



## Mihkel Aitsam

9.10.1929 – 27.08.2013

Mihkel Aitsami elukaar algas kaheksakümmend kolm aastat tagasi Eesti Vabariigi päevil Pärnus kooliõpetaja peres. Lapsepõlves haigestus ta polio-müeliiti, tagajärjeks jalgade osaline halvatus. Nõnda tuli Mihkil kogu edaspidine elu kasutada liikumisel abivahendina karke. See ei võtnud temalt lapsepõlve ega takistanud täisvereliselt elamast. Kindlasti oli selles suur teene Mihkli vanematel, kes ei teinud haigete jalgadega poisile milleski hinnaalandust, nõudes temalt sedasama, mida ikka temavanustelt poistelt nõutakse.

Mihkel õppis tavakoolis, astus Tallinna Polütehnilisse Instituuti, kus omandas insener-energeetiku kutse. Järgnesid töökohad Tallinna Ekskavaatoritehases, Eesti Energoremondis, Elektroonika Teadusliku Uurimise Instituudis. 1970–1988 oli Mihkel ETKVLi arvutuskeskuse peainsener.

Mihkel oli esimene puudega inimene Eestis, kes võitles endale välja load käsijuhtimisega auto juhtimiseks.

Mihkli sügavam huvi invaprobleemide vastu algas 1970. aastate lõpus. Tõuke selleks andis ühingu Autom Tallinna osakonna juurde käsijuhtimisautode omanike sektsiooni loomine. Tihe lävimine teiste puudega inimestega tõi esile invaliidsusega seonduvad probleemid – olulisim oli nõukogudeaegse

ühiskonna mentaliteedi murdmine, „nähtamatu“ invaliidi toomine koduseinte vahelt välja.

1988. aastast rakendas Mihkel kogu oma energia invaprobleemide lahendamisele, ta oli Eesti Invaliidide Ühingu esimees ja Eesti Invaühingute Liidu esimees. Tema initsiatiivil loodi Karaski Keskus, pandi alus ASile Eesti Ortopeedia ja Astangu Kutserehabilitatsiooni Keskuse ehitusele.

1989–2002 luges Mihkel invapsühholoogiat Tallinna Pedagoogilises Instituudis ja Tallinna Pedagoogilises Seminaris.

Aktiivsest tööelust tagasi tõmbunud, tegutses Mihkel ühiskondlikus korras paljudes komisjonides, kus tõi esile murekohti ja tegi ettepanekuid nende kõrvaldamiseks.

Vabariigi Presidendi otsusega 2. veebruarist 2001 autasustati Mihkel Aitsamit Eesti Punase Risti III klassi ordeniga.

Mihkel Aitsami elukaar on jõudnud lõpuni. Invaliikumise suurmehest jäi maha ohtralt lennukaid ideid mõttekaaslastele elluviimiseks. Ning palju-palju mälestusi tuhandete inimeste südamesse.

*Sotsiaalministeerium*

*Eesti Liikumispuudega Inimeste Liit*

*Eesti Puuetega Inimeste Koda*



