



märts 2013

Eesti Lihasehaigete Seltsi

INFOLEHT 47

Selles numbris:

Mis tehtud, mis teoksil
 Aastakoosoleku eel
 Vox populi
 Seltsi aastalõpupidu
Kus häda kõige suurem
 Abiratas manuaaltoolidele
 Häirekellad ja -nupud
Osakonna tegemised
 Pärnu aastakoosolek
 Pärnu laste suvelaager
Teated

Väljaandja: ELS
Toompuiestee 10-220, 10137 Tallinn
www.els.ee, els@els.ee
Toimetanud ja küljendanud: Külli Reinup
Trükk: Active Print

Kaantel: **Saima Härmi** akvarellmaalid.
Saima on õppinud Tartu Kujutava Kunsti Kaugõppe Kursusel ja maalinud juba kauges nooruses. Praegu käib ta Pärnu diakooniarühma korraldatud maalilaagrites ja koosmaalimistel. Kui varem maalits ta peamiselt akvarelliga, siis nüüdseks on lisandunud ka akrüül. Saimal on silma ja kätt nii õblemise, kodu seadmise kui peenraste lillede valimise peale. Kevadest sügiseni on selles kodus laual vaasi seatud lilleõied nii, et tulija pilk neile kohe peatuma jääb.

Aastakoosoleku eel

Kaks aastat on möödunud kiiresti ja taas on tulemas juhatuse valimised. Kõigepealt tahan öelda suure aitähi senisele juhatusele ja teistele liikmetele selle eest, et olite koos minuga. Ma ei kandideeri enam juhatuse esimeheks, aga see oli minu jaoks tore kogemus ja tahan loota, et ka teile. Pärnu osakonnas on valimised juba möödunud, uueks juhatajaks on valitud tubli Virge Põldsepp. Täna ka Olgat tema kauaaegse töö eest.



Üldiselt kirjutatakse enne aastakoosolekut ilmuvas infolehes kandidaatidest, kes tahaksid uues juhatuses olla. Sel aastal loobusid mitmed praeguse juhatuse liikmed uuesti kandideerimisest, seega pöördume nende poole teie

seast, kes tunnevad endas huvi ja jõudu panna end antud ametis proovile. Et nii tulevastel kandidaatidel kui ka teistel liikmetel oleks lihtsam aru saada, milles seisneb juhatuse töö (minuni jõudsid kuuldused, et mõned liikmed ei tea, millega tegeleb juhatus ja kuidas kulutatakse raha), kirjutan siia, mida me tegime kahe aasta jooksul.

Mida teeb juhatus?

Kõigepealt peab juhatus iga aasta alguses koostama ja esitama taotluse HMN-le aastaprogrammiga, et seltsil oleks tegevusteks raha. Taotlusel on oma vorm ja oma nõudmised ning kriteeriumid; üks neist on leida aasta jooksul 20% eelarve summast muudest allikatest. Teisisõnu lubab juhatus leida lisaraha ja seda kulutada, misjaoks peavad juhatuse liikmed kirjutama pro-

jekte ja otsima organisatsioone või teisi rahastajad, kelle poole projektitaotlustega pöörduda.

Samuti peab keegi juhatusest vastutama postkasti tulevate kirjade lugemise ja küsimustele vastamise eest. Kui saabub mingi uudis, mis võib olla kasulik ka teistele liikmetele, tuleb see üles panna seltsi koduleheküljele. Regulaarselt tuleb maksta serveritasu ja renti kontori eest, kus asuvad meil raamatud, dokumendid, arved jt seltsi asjad.

Kord kvartalis tuleb esitada aruanne sellest, kuhu meile eraldatud raha on kulutatud, ja aasta lõpus teha koondaruanne. Vaja on korras hoida Exceli tabelit, mis sisaldab seltsi kulude arvestust ja raamatupidamise kausta. Uued liikmed tuleb registreerida. Tuleb kirjutada eessõna infolehele, samuti maksta infolehe koostamise ja väljatrüki eest,

võimalusel kirjutada artikleid sündmustest. Kõik infolehed on vaja ka aadressaasidele postitada.

Aastas tuleb korraldada vähemalt kaks üritust, mille jaoks on vaja leida transport, toimumiskoht, programm ning esinejad ja see kõik peab mahtuma eelarve rangete raamide sisse. Seltsi tuleb esindada erinevatel sotsiaalüritustel ja läbirääkimistel.

Kui kellelgi on soov osta seltsilt raamat, tuleb talle koostada arve ja raamat postitada. Tuleb tegeleda seltsile kuuluva maatükiga. Samuti tuleb läbi viia juhatuse koosolekuid, kus otsustatakse ürituste korraldamise ja seltsi tegevuskava üle.

Seltsi tulevik

Nagu näha, on tööd palju. Praeguse juhatuse liikmed on kõik aktiivsed lihashaiged, kellel kulub siiski palju aega omaenda elukorraldusega tegele-

miseks ning teiste eludega tegelemine käib ilmselgelt ülejõu. Seega tuli viimasel juhatusel koosolekul idee, et võib-olla oleks aeg üle vaadata seltsi eesmärgid ja nägemus, võib-olla peaksid ka teised liikmed rohkem osa võtma seltsi elust....

Traditsiooniliselt on meil kaks-kolm üritust, kodulehekülg ja infoleht. Aga aeg muutub, muutuvad inimesed ja võib-olla muutuvad ka ootused. Seltsil on sel aastal 20 aasta juubel, seega otsustasime tuleval aastakoosolekul korraldada debatid ning töögrupid, kus arutleme seltsi tuleviku ja teie ootuste üle. See üritus aitab järgmisel juhatusel teha oma tööd paremini. Usume, et osaliselt võib inimeste nägemus olla sarnane, seega palume igal seltsi liikmel saata väike kiri kas e-postile: **els@els.ee** või kontori aadressile: **Toompuiestee 10–220, 10137 Tallinn** 28. aprilliks,

milles ta vastaks küsimustele:

1. Mis ma ootan seltsist? (Näiteks, mis üritused peaksid aasta jooksul toimuma, mida selle jaoks on vaja, mis teenuseid oodatakse.)
2. Mis peab minu arvates jääma nagu oli, mida on vaja muuta, täiendada või vastupididi, ära jätta?
3. Kuidas peab olema korraldatud juhatuse töö?
4. Kuidas peab olema korraldatud liikmete suhtlemine, mis infoallikaid kasutada?
5. Mida ma saan ja olen valmis tegema, et eelmainitud üritusi ja teenuseid oleks lihtsam realiseerida?

Nendest kirjadest leiame kõige levinumad nägemused aruteluks ja koos otsustame, mida teha edasi. Seejärel ma esitan aastaaruande ja me valime uue juhatuse. Tuletan ka meelde, et kui te ise ei saa osaleda aastakoosolekul, andke palun kellelegi oma volikiri.

Alina Poklad

Toimetajaveerg

Järgneval kahel lehel olev rahva hääl, *vox populi* on saabunud lehele enne kui Alina eessõna koos seal sisalduvate küsimustega. Ühed ei välista teisi, loodan, et vastupidi, elavdavad diskussiooni.

Olin küsinud nendelt liikmetelt, kelle kontaktid mul käepärast olid, kui oluline on neile seltsi olemasolu ja millisena nad näevad tulevikku juhul, kui motiveeritud juhti peaks olema raske leida. Kõik vastanud pääsesid leheveerule, vastuste saabumise järjekorras.

Paratamatult olen ka ise mõelnud, kuidas tagada ühingu toimimine. Lisan oma mõtted siia, ehk on neist abi tuleval ühisel arutelul.

Kui peamine probleem on see, et ühele inimesele langeb liiga suur töökoormus, siis:

- Esmalt ainsa võimalusena näen kohustuste jaotamist juhatuse liikmete vahel. See omakorda eeldab, et juhatuse valimine toimub nii, et valdkonnad koos tulevaste peamiste kohustustega on eelnevalt välja kuulutatud. Teisisõnu – otsitakse konkreetsele ülesandele vastavate omadustega inimest.

Aastaid tagasi raalisime välja sellised valdkonnad nagu: tervis, sotsiaal (ja õigus), töö (ja haridus), meedia (ja meelelahutus), + juhatuse esimees. Kas ja mis on ühingu liikmete vajadustes muutunud?

- Iga juhatusse kandideeriv inimene peab tahtma midagi ära teha, olema motiveeritud. Suutma põhjendada, miks ta tahab seda konkreetset asja teha.
- Juhatuse esimees võib jääda valdkonnavabaks, kui temale jääb seltsi ülalpidamisega seonduv (liikmete

andmebaasi haldamine, raha taotlemine, aruanded jms).

- Vabatahtlikud noored ei ole kusagile kadunud, nad vajavad ainult, et neid juhendavad inimesed oleksid ideeliselt tugevad ja teaksid, mida nad saavutada soovivad.
- Juhatuse liikmeks võib olla ka seltsiväline inimene?

Kui aga juhatuse liikmeid on ikkagi raske leida, siis:

- Juhatuse ümber formuleerida nõukooguks, palgata tegevjuht. Toob kaasa rahaprobleemi, kuna väljastpoolt ühingut palgatava töötaja palgaga motiveerimiseks tuleb mängu panna ühingu säästud. Samas võib palga kombineerida projektitaotlustes oleva projektijuhi töötasuga (eeldusel, et tegevjuhil on aega ka projekti-taotlustega tegeleda).

Külli Reinup



Juhan Nurme

Olen ELS suhtes neutraalne, et mitte öelda ükskõikne. Kui leidub entusiast, kes hakkab juhtima, on hästi. Kui ei, pole ka midagi katki. Peokesi toimub siin ja seal. Mind lihashaigustega seonduv info ei puuduta, seetõttu ei külasta ka eriti kodulehte. Kui väga tahaksin, saaksin toetuste ja teenuste info kätte Tallinna Puuetega Inimeste Koja ja Eesti Puuetega Inimeste Koja kodulehtedelt.



Tiia Savila

Arvan, et kui tulevik tundubki mingil hetkel tume, saab sellest üle. Igal inimesel on süda ja võiksime ühte leiba süüa näiteks südamesõprade seltsiga, või kes iganes meiega koostööd teha soovib. Selts peaks püsima ainuüksi nende inimeste pärast, kes tööl ei käi. Kel pole aktiivseid vanemaid ega toetajaid. Tunnen ise, kuidas ma tasapisi kustun, õue ka ei saa üksi minna jne. Tegevus peaks olema tõhus – koolitused, reisimine jne. Ainuüksi koos olemine teeks inimestele head.



Koit Kodaras

Kui ühingut ei oleks, tunneksin silmast-silma suhtlemisest puudust. Üks asi on telefonis juttu ajada, teine asi näha. Infolehest oleks ka kahju, see on küllaltki sisukas viimasel ajal. Huvitavad tõlketööd.

Annan meie lehte mitmele sõbrale, kel pole lihashaigusega midagi pistmist, lugeda. Käib käest kätte, turgutab vaimu.



Margo Paju

Kui olemas olla on raskem kui mitte olla, kumba siis valida? Selts on sotsiaalse suhtluse vorm. Kui enam ei jaksa, siis ei pea suhtlema. Kui kõik tunnevad nii, siis nii ongi. Piisaks, kui koduleht infoga oleks üleval – seltsi ennast poleks vajagi. Tegelikult ... need jutud, mis foorumis on – inimeste suhtumisest ja reageeringutest, taksoos ja juuksuris ja lastehaiglas, vot need ajasid küll naerma.



Kaido Peebo

Seltsi olemasolu on oluline, kuna ainult ELS koondab erineva lihashaigusega inimesi. Samas elame ajas, kus inimene kuulub mitmesse ühingusse ja erinevate ühingute tegevused kipuvad teineteist dubleerima. Siin võiks rohkem mõelda koostööle teiste organisatsioonidega. Seltsi teeks tugevamaks rohkemate noorte kaasamine. Tegevuste elluviimine ei peaks seisma konkreetsest ühe isiku taga vaid see peaks olema juhatuse meeskonnatöö. Juhatuse esimehe ülesanne on moodustada nendest erinevatest tegevustest üks tervik.



Triin Naadel

Seltsi olemasolu oli mulle kunagi väga oluline. Sain esimest korda näha teist müasteenikut. Sain teada, kuidas toime tulla raskustega, mis mingil hetkel võivad tunduda ületamatud. Õlatunne oli hindamatu. Avastasin, et ka koos haigusega võib minust teistele kasu olla (DiSNet projekt) ja seeläbi kasvas mu enesekindlus. Kui mina seltsiga ühinesin, oli sellel väga tugev "vaim", või vähemalt mulle tundus nii. Täna tähendab ELS mulle peamiselt seda, et mu ellu juhtuvad aeg-ajalt uued müasteenikud. Seda poolt hindan praegugi, sest usun, et sarnase toetus on haigusega toimetulemise juures väga oluline ja enda kogemusi jagan heameelega. Kuidas edasi? Võib ju idealiseerida, et liikmed haaravad initsiatiivi ja hakkavad kõik midagi tegetama. Aga igal ajal on vaja kedagi, kes koordineerib, hoiab silma peal, vastutab. Seltsil peavad olema eesmärgid ja tegevuskava. Minu kogemus seltsi tööga on selline, et natuke-negi initsiatiivi ülesnäidan inimesele pannakse kohe liiga suured kohustused või ootused ja see nullib peagi nende tuhina. Juhatusse sattumine tõi kaasa pettumusi ja väsitas tohutult, mistõttu olen seltsi asjaajamistest hiljem hoidunud. Tegelikult on meil ju lisaks lihashaige-olemisele päris ametid, koolid ja pered. Lihashaige amet on neist isegi kõige vastutusrikkam – liigne pingutus võib nullida aastatepikkuse töö oma tervisega. Mulle meeldis see süsteem, mis kunagi sai algatatud – olid erinevad meeskonnad (tervis jne).

Sellisel juhul oleksid ülesanded jagatud, iga valdkonna sees oma vastutaja (üks ei pea vastutama ja tegelema kõikide asjadega seltsis). Samas isegi ühe sellise meeskonna sisse vastutajat leida on raske.



Märt Merila

Eesti puudega inimeste kogukonna nõrkuseks on killustatus. Aur läheb väikeste ühingute ülalpidamise peale, mitte järjekindlale lobi-tööle ministeeriumi ja omavalitsuste suunas. Teenused, mida meile elukvaliteedi parandamiseks tegelikult vaja on, ei sünni ju jõulupidudel. Närvi-lihashaigused (+ multipleks, parkinson) võiksid moodustada ühtse grupi?

Ma ei alahinda tehtud tööd. Puudega inimestel peab eestkostja olema ja oleme tänulikud, kui ka väike samm edasi liigutakse. Haapsalu seminarist 2010 jäid kontaktid, mis toetavad siiani.



Olga Pank

Minul tegemist jätkub ja ELS olemasolu ei ole hetkel oluline. Paariks tunniks kaugelt kohale sõita, kõhtu täita ja koju tagasi sõita ... kas on mõtet?

Kuhu tuleksin ja millest paljud kindlasti puudust tunnevad, on 2–3-päevased suvelaagrid. Tegevust leiab laagri jaoks alati. See on koht, kus uute teadmiste või oskuste hankimise kõrval soojendada vanu ja sobitada uusi tutvusi. INFOleht on igal juhul oodatud.

Juhatuse võib moodustada ju ka ilma juhatuses esimeheta. Siis tuleks juhatuse liikmete vahel tegevused ära jaotada – et oleks selgem, kes millega juhatuses tegeleb.



Inge Kark

On igati tore saada paar-kolm korda aastas kokku ja suhelda seltsi liikmetega. Minu jaoks oli selts ja info, mille leidsin kodulehelt peale diagnoosi saamist, väga oluline. Olen kindel, et seltsi juhtimine on aega ja pühendumist nõudev tegevus. Korraldada üritusi ja hoida seltsi koos ilma juhatuses esimeheta, kes kogu seda tööd koordineeriks, tundub mulle võimatu ülesandena.



Jekaterina Kuts

Seltsi olemasolu on väga tähtis, sest siin ma saan infot oma poja haiguse kohta ja toetust inimestelt, kes SMA-ga kokku on puutunud.

Väga tahaksin, et ELS-il (võimalusel ka välismaiste heategevusorganisatsioonide abiga) õnnestuks kutsuda Eestisse SMA arst-spetsialist kas loengut pidama või veelgi enam – regulaarsetele visiitidele. Kellelt pered saaksid konsultatsiooni pidevalt muutavas olukorras. Tunnen väga suurt puudust sellest, et Eestis sellist spetsialisti pole.

Selts võiks tulevikus minna üldse rohkem rahvusvaheliseks – et meil oleksid kontaktid Euroopaga ja miks mitte nt Kanadaga, kus SMA-fondid aktiivselt tegevsevad.

Töökorralduse kohta on mul raske arvamust avaldada, kuna ma ei tea, mis juhatuses toimub. Suhtlen seltsist ainult Külliga ja peredega, kus on SMA-ga laps.



Lembit Vaas

Ilusaid aegu on olnud seltsis ja liikmetega koos (suvelaagrid). Nüüd, mil me Liiviaga enam kodust välja ei pääse – kolme 24/7 abistatava kõrvalt ära minna on isegi ühel kahest keeruline, ammugi terveks päevaks Tallinnasse – ei oskagi öelda, mida oleks meil seltsitegevusest oodata. Üle kõige soovime, et vallas oleks palgal inimene, keda vajadusel appi kutsuda. Aga sellest ei ole aastate jooksul midagi välja tulnud.



Pavel Golubenko

Minule isiklikult ei ole väga oluline, et ELS on – mul ei ole üldse vaba aega. See on muidugi hea, et on, selts ühendab. Selliseid inimesi kui meil “normaalsed” ju endi keskel eriti näha ei taha. Sarnaste probleemidega inimeste juures aga tunnevad kõik end normaalseks.

Vaatan, et ELS üritustel on inimesi, kes ei lase ühtegi kokkusaamist mööda. See tähendab, et neile on see vajalik, vägisi neid ju ei viida sinna. Võib-olla peaksid liikmed kopikaga toetama, et seltsi eksisteerimine võimalik oleks?

Kuid kui valida, kas seltsi ilma eesmärgita olemas olemine või lõpetamine, siis vbl tõesti viimane.

Seltsi aastalõpupidu

JUHAN NURME



Seekord toimus pidu Harjumaal Laitses, graniitvillas, millel tõelise villaga polnud väliselt mitte midagi tegemist. Ei olnud hoonel tornikesi, pilkupüüdvat peasissepääsu (õuest avanes ukse otse siseruumi), fassaadi ega rõdusid. Oli ristkülikukujuline majalahmakas, mõisaaegne hobusetall, mille varemed kujur **Tauno Kangro** oli ära ostnud ja renoveerinud. Muidugi mitte hobusetalliks, vaid kohaks, kus korraldada rahvarohkeid üritusi: pulmi, sünnipäevi, kontserte.

Graniidiga oli hoonel seos olemas – mõisa hobusetalli müürid olid laotud maakividest, mille materjal on minu teada graniit. Korralikult vuugitud

maakivist müürid olidki ainukesed talist säilinud elemendid. Suurema osa majast hõivas avar saal, kuhu mahutus lähedalt lihasehaigete seltsi rahvas (ruumi jäi ülegi). Laudade vahel sai ratastooliga vabalt veereda. Põrandaküte, mida toitis maasoojussüsteem, küttis ruumi mõnusalt soojaks.

Mitmekülgne kujur

Maja teises otsas oli kaminaruum, mille paekividest kamina oli peremees, kes oma sõnade järgi olnud nooruses pottsepp, ise ladunud. Kamin oli võrreldes linnamajade kaminatega tohutu: tulekolle umbes poolteise meetri kõrgusel, haluriit kamina kõrval. Suitsu neelas kaminast varjamatult välja kasvav massiivne korsten. Nii kamina- kui peoruumis märkas silm pronksist (või olid need vasest) kujukesi. Peremees

ise reklaamis end maalijana, portretistina. Kurtis, et Eestis tellivad inimesed autoportreesid vähe, välismaal olevat see komme väga levinud. Maalitud portreid nägi peoruumi seintel. Minu küsimusele, mis on ühe portreemaali hind, vastas skulptor kobavalt 100 eurot. Kusjuures maali teha olevat palju raskem kui skulptuuri. Veel oli kunstnik vihane marutõvevastaste pakikes-te lennukitelt allaheitmise peale. Sellega rikutavat looduslikku tasakaalu. Rebaseid olevat siginenud meeletult. Need väikekiskjad on muutunud nuhtluseks, söövad laululindude mune, muravad jäneseid, kannavad inimesele ohtlikke haigusi. Lõuna-Eestis kartvat lapsed mõnel pool rebaste tõttu kooligi minna.

Skulptoritöö kõrval korraldab Tauno Kangro veel kunstikursusi, kus õpetab

nii maalimist kui skulptuuri. Kursused toimuvad linnas tema ateljees või siinsamas Laitses. Kunstnik soovitas kõigil maalimist ja kujukeste voolimist proovida. “Inimesed alahindavad oma võimeid,” kinnitas ta. Lastagu seda pigem teha teistel.

Oi aegu ammu

Saime teada, et Tauno Kangro kogub vanu vedruvankreid, pikkvankreid, tõldu. Valik oli saalinurka vaatamiseks pandud. Heitsin neile põgusa pilgu ja tõdesin imestunult, et hobusõidukid polnud sugugi ühesugused, vaid nägid erinevad välja nagu tänapäeval autodki.

8. detsembril valitses sombune talveilm. Maa oli kaetud lumega, millest ulatusid välja kuivanud kõrretüükad. Öösel oli sadanud ja kuuseoksad lumekoorma all lookas. Bussiaknast avanes nn postkaardivaade.

Ei hakka ümber jutustama aastalõpupeo päevakorda. Suur osa seltsi liikmetest olid kohal ja mäletavad seda ise. Usun, et igavust keegi tunda ei saanud. Peoruum, avar ja soe, ning paik, 34 km Tallinnast, oli valitud hästi.

Kiitus juhatusel.



Skulptor Tauno Kangrot ümbritseb enda kätetöö – majast maalideni Foto: Koit Kodaras



Skulptuure leidub graniitvillas nii metallist kui puust Foto: Pille Turovski

Abiratas sportlikele manuaaltoolidele

Veebilehelt www.manual.ee

FreeWheel on **aktiivratastooli jalatoe külge kinnituv pneumaatiline abiratas**, mis võimaldab rasketes teeludes – maastikul, rannas, lumel, oluliselt kergemini liikuda. Abiratas tõstab ratastooli väikesed esirattad maast lahti ning liikumine toimub suure esiratta toel. Porised, mudased, killustiku- ja kruusateed pole enam takistuseks, samuti ka muru, lumi ja jää – eriti kui kasutada mustriiga tagarattaid.

Läbitavuse kergus on oluline ka abistajale, suur esiratas ületab kergelt tee ebatasasused, äärekivid ja kõrged servad. Tänu abirattale on ratastool palju stabiilsem, ettekukkumine on nüüd välistatud. Abiratas on konstrueeritud selliselt, et ta sobiks enamustele fikseeritud jalatoega aktiivratastoolidele. Esmane seadistus võtab aega umbes 15 minutit, järgnev ratastoolile kinnitami-

ne on väga kiire, paigaldusklamber fikseerib abiratta kindlalt kohale.

Kaasas olev **seljatoele kinnitus** lubab abiratast paigutada transportasendisse.

Lisavarustusena on võimalik tellida **pagasiraam**. Raam kinnitub abirattale ning võimaldab transportida kotti, kohvrit, toidukorvi kaupluses jms, mille kandmine on muidu pea võimatu.

Edasimüüja Eestis: *Manual OÜ*
Vaata lisa ka: www.gofreewheel.com



Aktiivtooli abiratas

- must pulbervärv raam
- hõlbus paigaldamine ja eemaldamine
- seljatoe külge paigutatav klamber abiratta kaasaskandmiseks
- reguleeritav kinnitusklamber, mis sobib enamikele fikseeritud jalatoega aktiivratastoolidele
- ratta asendi reguleerimise võimalus
- ratta tagasipöördumise reguleerimine
- väikeste esirattaste tõstekõrguse reguleerimine
- 1-aastane garantii
- valmistajamaa USA, kaal: 2,5 kg

Pakiraam

- kandevõime 12–15 kg
- mõõtmed 50×38 cm
- kaal 0,5 kg
- (must) alumiiniumraam

Häätule abivajajale

Veebilehtedelt www.medi.ee; www.nvp.ee; www.alarmeco.ee

Inimese jaoks, kes liikuda ega piisavalt häält teha ei saa, on eluline küsimus, kuidas teises toas (või teises korteris) olevale inimesele abivajadusest märku anda. Firma Meditech Estonia pakub järgmist lahendust: pistikupe-sasse ühendatav **uksekell/sisesireen ning pult**, mis jääb voodis oleva inimese kätte. Juhul kui hooldaja peab kodust lahkuma, on lihtne sisesireen näiteks naabri juurde viia ja seal uuesti pistikupesasse ühendada.

Hinnapakumine dets. 2012 seisuga:

RC-86 pult 30 EUR

UC-260 sisesireen 45 EUR



Firma Meditech pakub ka **häirenuputeenust**. Võimaluse häirenuputeenust kasutada said kõigepealt tallinlased, kolm aastat tagasi laienes Medi häirenuputeenus üle kogu Eesti. Teenus on tasuline, kuid kohalikud omavalitsused püüavad nii palju kui võimalik kulusid enda kanda võtta, tunnistades, et tegemist on hädavajaliku teenusega.

Randmele kinnitatud häirenupp on alati käepärast ja edastab häire ka siis, kui nupu kandja kõnelda ei saa.

Keskusest antakse info edasi võimalikele abistajatele – sõltuvalt olukorrast kas inimese sugulasele, naabrile, hooldustöötajale, kiirabile, politseile või päästeametile.

Küsi lisa:

Risto Eelmaa

risto.eelmaa@medi.ee

või nõuandetelefon: 661 8181

Toimetajaveerg

Kurioosumina võib spets-süsteemi häirenupp olla raskemini vajutatav (nt liiga väike sõrmega tabamiseks) kui tavalise



uksekella-komplekti kõige kergemini käiv nupp. Samuti on häiresüsteemid kallimad, võrreldes uksekella ja kellanupuga, mille saab osta ehitustarvete poest. Uksekelli on juhtmega või patareidega (juhtmevaba versioon, kuni 200 m leviulatusega), erineva tugevusega helinatega. Enamasti on võimalik uut nuppu ühendada ka olemasoleva uksekella külge.

Kellannuppe on suuremaid ja väiksemaid. Kellannupu võib teipida käealatusse või suisa käe külge (sõrme alla).

Pärnu osakonna aastakoosolek ja ülevaade tehtust 20

Olin juures kui **Olga Pank** viis aastat tagasi oma jah-sõna ütles ELS Pärnu osakonna juhtimisele. Veidi kõheldes aga rõõmsalt. Viis aastat on läinud lennates. Neil aastatel on Olga nägu – paljude väljasõitude, kokkusaamiste, käsitöö ja teraapiate nägu.

Kõik kohalviibijad olid nõus väitega, et infot on olnud piisavalt. Kedagi ei olnud jäetud teavitamata, kaasa kutsumata, iseasi, kas alati jaksas kõiges rassimises kaasa lüüa.

Kasutati ära “katuste” poolt pakutat. 2012. aastal osaleti Pärnu Puuetega

Inimeste Koja üritustel: kultuurifestiival-messil Pärnu teatris Endla (kus olid kohal tehniliste abivahendite firmad ja sai osaleda käsitöö näitusmüügil); tervisepäeval Jõulumäel; rahvusvahelise puuetega inimeste päeva tähistamisel Pärnu Kontsertmajas.



Olgal (vasakul) on põhjust särada. Tegevusaruanne on taaskord hinnatud “väga heale”



Muhe meelestatus vaatamata kesisele ninaesisele

12. aastal

Kokkuvõtte ja fotod tegi külalisena koosolekut väisanud Külli Reinup

ELS-i poolt: aastakoosolekul Tartus; suvepäeval Eidaperes; jõululõunal.

Osakonna omad üritused: aruandmine ja järgneva aasta plaani koostamine; külas Jantsonite muusikutepere; loodusteemaline loeng “Karvakala”; hobuteraapia Paikuse vallas; tutvumi-

ne Pärnu eakate päevakeskusega; teravisepäev koos loenguga hingamisest; jõululõuna eakate päevakeskuses; kahepäevane suvelaager lastele Uuedal.

Olga ei jäänud nüüdki loorberitele puhkama vaid pani pikema jututa paikajooksva aasta plaanid – et uuel juha-

tajal lihtsam oleks. Ikka loodusesse ja loomade juurde. Natuke tervisejuttu ka.

Virge Põldsepale ei paistnud ametikõrgendus täieliku üllatusena tulevat – oli teine maoka kräsupea-tordi valmistanud ja jah-sõna tuli ka ära.

Veidi kõheldes, aga rõõmsalt.



Juubilaride õnnitlemise traditsioon. Mall Jürjol täitus 75



Juubilar ja värskel osakonnajuhataja Virge Põldsepp, 45

Pärnu laste kahepäevane suvelaager

OLGA PANK

Kõigepealt andis laagripaigaks oleva turismitalu peremees **Helmut Uus** ülevaate talust ja tegemistest. Vanade autode nägemine pani lapsed elama. Kes oli julgem ja liikuvam, sai ronida auto kasti või keerata rooli. Täiskasvanutel läksid jutupaerad valla, millal keegi millise autoga sõitnud oli. Ka vanu tööriistu oli huvitav vaadata ja meenutada.

Pärast lõunat jagasid lastele ja nende vanematele teadmisi **Jaano-Martin** ja **Ülle Jantson**. Saime teadmisi rahvapillidest ja rahvamuusikast, tutvustati Eestis valmistatud väikekandleid ja mitmeid teisi pille, lapsed said pille ka proovida. Õppisime selgeks mõned vanemad ringmängud ja rahvalaulud.



Kutsusime lauluga välja päikese. Lõpuks moodustati erinevatest pillidest ansambel.

Hea seltskonnaga võib kõike

Pillimängust hoo sissesaanud lapsed olid nõus edasi tegelema mängudega. Allakirjutanu oli ettevalmistanud mitmesuguseid vähem või rohkem sportlikke mängu. Moodustasime kaks võistkonda. Kapteniteks said ratastoolis istuvad poisid ja algas pallivise ämbrisse. Limonaadipudelitele püüti rõngast kaela visata ja palliga veepudelid pikali saada. Nii koguti punkte.

Õhtul toimus käeline tegevus. Otsisime sobivaid taimi ja lehti, millega tegime taimetrükki T-särkidele ja padjakatetele. See suudavad teha kõik, nii lapsed kui täiskasvanud. Igaüks saab luua midagi uut ja põnevat ning õpi-

tut hiljem kodus kasutada vanade riiete uuendamisel.

Nüüd veedeti “vaba aega” üksteise tagaajamisega, käidi ujumas ja jutustati naljakaid lugusid. Magama heites tuli uni kiiresti.

Hommikul ärgates hõõrus nii mõnigi silmi. Väike virgutusvõimlemine ja näod läksidki naerule.

Hommikueine järel algas õppeprogramm loomadest ja loodusest. Lapsed said oma kogemusi jagada, sest kõigil oli olnud kokkupuudet loomadega.

Ja jälle mängud. Õhupallide täispuhumine, ümber põõsa jooks ja pallivise väikesesse auku. “Puhkuseks” valmistasime polümeersavist kujukesi, magnetiga loomakesi, ehteid, tegime siiruvuurulisi koogikesi.

Ning juba oligi aeg käes kokkuvõtete tegemiseks. Lõpetasime laagri meda-



Fotomontaaž Eret Pank

lite ja tänukirjade kätteandmisega. Rahule jäid kõik, nii lapsed kui abistajad. Lapsed tahavad uuesti kokku saada, tutvuda mitmesuguste loomadega.

Abistajateks olid seltsi täiskasvanud liikmed. Rahastus tuli projektitaotluse läbi Eesti-Hollandi heategevusfondilt Päikeselill ja omaosalustasudest.

Laat iseendale

KÜLLI REINUP



8. detsembril, sobival ajal enne jõule korraldas **Sven Azojan**, telekokk ja laulja, koostöös Eesti Liikumispuudega Inimeste Liiduga Tallinnas heategevusliku käsitöömüügi/jõululaada. Laada idee oli ilus – kauplejateks erivajadusega käsitöömeistrid, kes selle ürituse läbi saavad nii tunnustust oma oskustele, võimalust vahetada teadmisi-kogemusi kui kogu tulu müügist (kohamaksu ega muid otseseid kulusid müüjatele polnud).

Kunagine EKE Projekti hoone kaubamaja kõrval ei tundunud halva kohalikusena – olen paar aastakümnet tagasi isegi samas ühe messi korraldanud. Kauplemiseks ruumi piisavalt, sobiva

suurusega saal koos helitehnikaga etteasteteks. Lauadki olid maja pealt organiseeritud, ainult tule kohale, esitle ja müü. Andsin üritusest meie lehes teada ja paar inimest tundis ka huvi. Tunnustatud käsitöömeistri **Ulve Kangro** poole pöördusin ise osalus-kutsega – tema peene maitsega tehtud tööd on iga ettevõtmise ehteks. Broneerisin meie ühinguale väikese laua, leppisin kahe vabatahtlikuga kokku müügitöö osas ning olin valmis ka kõigile möödujatele kiirkursust lihasehaigus-test pidama, tahavad nad siis või ei.

Ostjateks võinuks olla kõik, kel veel jõulukingi-karussell ees. Kuivõrd meedia kirjeldas samal ajal elavalt suuri ummikuid kaubanduskeskustes, kuhu inimesed tunglesid sisseostude tegemiseks, ei osanud kohaletulnud aimatagi, et laadale ei saabu praktiliselt ainsatki külastajat. Meie ühingu liikmed pidasid samal ajal jõululõunat linnast



Vabatahtlik Liisi Ansip trotsimas jahedavõitu kliimat ja igavust

väljas, nii jäi lootus “omadele” midagi müüa samuti ära (seda toredam oli paari liikme trehvmine, kes lihtsalt selt-siks sisse astusid).

Küllap on korraldajatel ebaõnnestumisest midagi õppida – millistes kanalites ja kui palju tehti reklaami, kas võeti arvesse tulijate parkimisvõimalust ja kas poleks mõistlikum minna laadaga sinna, kus külastjad-ostjad juba olemas (nt kaubanduskeskus) kui üritada neid



Päeva lõpetas Sven Azojani (vasakul), Diana Klasi ja Richard Schayumi kontsert

tundmatusse kohta meelitada. Müüjate poolel oli entusiasmi ja tubli tasemega käsitööd küllaga.

Täna siiski hea tahte eest ideed ellu viia päevajuhti Sven Azojani, samuti teisi muusikuid, kes tõenäoliselt tasuta üles astusid. Vabatahtlikke müüjaid Liisit ja Maretit, Ulvet, kes annetas oma kaupade müügist saadud tulu ja päkapikurõõmu ühinguale – pisku küll aga just hea tahe oli selle päeva tunnuseks!

Kordamine on... – abivahendite soetamisest

Soodustingimustel abivahendite eraldamist reguleerib EV Sotsiaalministri määrus nr 79.

Abivahendeid saavad taotleda:

- 1) lapsevanemad või eestkostja lapsele;
- 2) tööealised isikud, kellel on tuvastatud töövõime kaotus alates 40% või kellele on määratud puude raskusaste;
- 3) vanaduspensioniealised isikud, kellel abivahend võimaldab parandada toimetulekut;
- 4) insuliini süstivad diabeetikud;
- 5) isikud, kellel on rinnavähi tagajärjel eemaldatud rind.
- 6) isikud, kellel on tuvastatud kuulmislangus alates 30 detsibellist.

Vajad tõendit:

- 1) tehniliste väikeabivahendite korral perearstilt või eriarstilt;
- 2) keerulisemate tehniliste abivahendite korral eriarstilt või rehabilitatsiooniasutuselt (rehab. plaanis peab kajastuma soovitud abivahendi vajadus).

Esmakordsel soodustingimustel tehnilise abivahendi ostmiseks, laenuamiseks või kompenseerimise taotlemiseks peab taotleja pöörduma elukohajärgsesse maavalitsusse ning isikliku abivahendi kaardi saamisel abivahendeid väljastavasse ettevõttesse, asutusse või organisatsiooni.

Korduvalt määratud väikeabivahendite ostmiseks, laenuamiseks või nendega seotud

teenuste kompenseerimise taotlemiseks pöördub taotleja abivahendeid väljastavasse ettevõttesse. Korduvalt määratud keerulisemate abivahendite kompenseerimise taotlemiseks erandjuhtumitel esitab isik elukohajärgsele maavalitsusele vabas vormis avalduse (avalduse vormid leiab sotsiaalministeeriumi kodulehelt).

Kalli abivahendi taotlemine:

1278,23 eurot ja rohkem maksva abivahendi kompenseerimise aluseks on lastel ja tööealistel isikutel rehabilitatsiooniplaan või eriarsti tõend ning vanaduspensionieas olevatel isikutel eriarsti tõend või kohaliku ekspertkomisjoni nõudmisel rehabilitatsiooniplaan.

Tutvu ka *määruse lisadega*, kus on kindlaks määratud abivahendite kasutusaeg, piirhinnad ja riigi osaluse protsent abivahendi eest tasumisel.

Mõned näited määruse lisadest:

elektrilised ratastoolid	7 a	Laentus/Müük	90%
toolid ja istmed püstitõusmisfunktsiooniga	5a	L/M	80%/60%
voodid ja eemaldatavad voodipõhjad, mootoriga kohandatavad	6 a	L	70%
teisaldatavad tualetitoolid, ratastega või ilma	4 a	L/M	80%/60%
kaela ortoosid	2 a	M 1 tk I	90%
jalaortoosid	2 a	M 1 tk I	90%
tehiskõne tarkvara	3 a	M	90%

Allikas: sotsiaalministeeriumi koduleht www.sm.ee

Lions-Klubi stipendium

1. Põhimõte: LC Tallinn Vanalinn tahab nimetatud stipendiumiga tähelepanu juhtida puuetega noorte erilistele tegudele ning vajadustele, samas ka tutvustada Lionsklubi laiemalt ning Lionsliikumist üleüldse.
2. Stipendiumit võib taotleda ükskõik millise puudega noor kuni vanuseni 30 aastat.
3. Puudega noor peab aasta sees olema korda saatnud erilisel silmapaistva teo, kaalutult puudeastmele. Tegu võib olla ükskõik mis vallast – sport, muusika, õppimine, töö, teadus jne. jne.
4. Taotlust peab toetama üks Lionsklubi Eestis. Sama Lionsklubi võib toetada mitut noort/tegu.
5. Stipendiume on ainult üks, 1000 Euro suuruses.
6. Stipendiumi saaja valib välja 6-liikmeline žürii, millesse kuuluvad LC Tallinn Vanalinn president ja projekti initsiaator Matti Klaar, LC Kella president, LC Kristiine president, Eesti Puuetega inimeste Koja juhatuse esimees ja Sotsiaalministeeriumi esindaja. Žürii esimees on LC Tallinn Vanalinn president, kel on otsustav hääel kui hääled jagunevad võrdselt.
7. Taotlused peavad LC Tallinn Vanalinnal käes olema hiljemalt 1. aprilliks 2013, kell 12.00, aadressil LC Tallinn Vanalinn, Matti Klaar, Tuvi 12/1-28 10119 Tallinn. Hilisemaid taotlusi sel aastal arvesse ei võeta.
8. Taotlused peavad olema hästi põhjendatud, täiendatud pildimaterjaliga kui võimalik ja kinnitatud õppeasutuse, töökoha vms. poolt
9. Stipendium antakse välja Eesti Lionspiirkonna Aastakoosolekul 20. aprillil 2013 Saku Vallamajas.
10. Stipendiumi olemasolust teavitatakse kõikidele Lionsklubidele üle Eesti üleskutsetega oma ringkonnas (koolides, spordiringides jne) teavitada laiemat üldsust, ning Eesti Puuetega inimeste Koja kaudu kõikidele puuetega inimeste organisatsioonidele.
11. Stipendiumi saaja nimi ja eriline tegu teavitatakse ka ajakirjanduses.

Puuetega inimeste vajadusi arvestav linnakeskkond

Detsembris 2012. andis Euroopa Komisjon **Berliinile** üle auhinna Pääsetav linn 2013. Auhinna väljaandmise eesmärk on innustada linnu jagama kogemusi ja parandama pääsetavust. Auhind anti sel aastal välja kolmandat korda. Varasematel aastatel on sama auhinna saanud Hispaania linn Avila ja Austria linn Salzburg. (Ligi)pääsetavus on olnud EL sotsiaalpoliitika olulisi suundi juba aastaid. Ligipääsetavus tähendab, et kõik inimesed pääsevad füüsilisele keskkonnale, transpordile, info- ja kommunikatsioonitehnoloogiale ning -süsteemidele ja teenustele võrdselt ligi. Žürii valis Berliini strateegilise ja kaasava puuetega inimeste poliitika eest, mille raames on tehtud suuri investeeringuid varem jagatud linna muutmiseks tõketeta keskkonnaks. Tõsteti esile transpordisüsteemi ja mitmeid ümberehitusi.

Teised finalistid olid

- Nantes (Prantsusmaa): mitmekülgse lähene-mise eest linna projekteerimisel ja meetme-te eest üldise teadlikkuse suurendamiseks. Nantes on investeerinud disainerite ja arhi-tektide koolitusse ning peab pidevat dialoogi (erivajadustega) kodanikega.
- Stockholm (Rootsi): pikaajalise, kaasava ja universaalsaini põhimõtteid järgiva lähenemise eest. Programmi Stockholm aastal 2030 eesmärgiks on muuta linn, kus 30 % kesklinnast moodustab vesi, kõigile pääsetavaks maailmalinnaks. Olemas on

juba praegu puuetega laste ja täiskasvanute vajadusi arvestavad ülekaigurajad, üldkasu-tatavad tualetid ja mänguväljakud.

Lisaks märkis žürii ära järgmised linnad:

- Pamplona (Hispaania). Pamplona koostas kohaliku taristu, sh vanalinna renoveerimi-se nelja aasta plaani: kõnniteed on tehtud madalamaks, ehitatud on mänguväljakuid ja terviseradasid puuetega ja eakatele ini-mestele, kaldteed, liftid ja sillad tagavad ligipääsu ebatasastele aladele linnas.
- Gdynia (Poola). Jõupingutuse eest muuta ühistransport kättesaadavaks: 97 % bus-sidest ja 58 % trollidest on puuetega ini-mestele pääsetavad. Kasutusel on pide-mate kirjas kirjeldustega teabesüsteem. Teadetetahvlitele pääseb ligi ratastoolidel.
- Bilbao (Hispaania). Info- ja kommunikatsioo-nitehnoloogia kasutamise eest puuetega inimeste elu kergendamiseks, sh telefoni-teabeteenus vaegkuuljatele, sünkroontõlke terminalid üldsusele avatud ametiasutustes ning induktiivvastuvõtjad.
- Tallaght (Iirimaa). Innovaatiliste teenuste eest, mis on mõeldud puuetega kodanike, sh eakate inimeste elukvaliteedi paranda-miseks. Nt takistuse kõrvaldamine tänavalt või kõnniteelt 48 tunni jooksul teatamis-est, puuetega inimeste vajadusi arvestavad jalgteed, teabeteenused, raamatukogudes erinevas formaadis raamatud vaegnägijatele.

Kas töötaja peab lahkuma omal soovil, kui kergemat tööd pole anda?

Küsimus: Peale haiguslehe lõppemist tõi töö-andjale arstitõendi, kuhu arst oli kirjutanud, et minu senine töö on mulle tervise tõttu vastu-näidustatud ja võimalusel tuleks tööandjal mulle pakkuda kergemat tööd. Tööandja ütles, et temal kergemat tööd pakkuda ei ole ja kirju-tagu ma omal soovil lahkumisavaldus. Mina sellega nõus ei ole, sest kui ma end töötuna arvele võtaksin, ei hakkaks ma saama töötus-kindlustushüvitist. Mida peaksin edasi tegema?

Vastab tööinspektor-jurist Leonid Siniavski: Kui töötaja esitab arstitõendi või arstliku komis-joni otsuse, mille kohaselt tehtav töö ei vasta tema tervises seisundile, ei või tööandja lubada töötajal jätkata töötamist sellel kohal. Vastavalt töölepingu seadusele peab tööandja pakkuma töötajale võimaluse korral teist tööd. Kui teist tööd pakkuda ei ole, peaks tööandja töötajale töölepingu üles ütlema, näidates ära töölepingu lõpetamise põhjuse – töötaja tervisliku seisun-di, mis ei võimalda seni tehtud tööd jätkata.

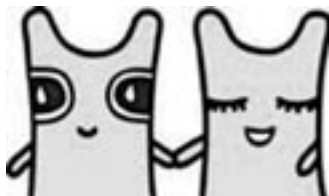
Töötaja ei pea kindlasti kirjutama avaldust töölepingu ülesütlemiseks, aga võib seda soovi korral teha. Kui töölepingu ütleb üles töötaja tervisest tuleneval põhjusel tööandja, siis tekib töötajal õigus taotleda töötuskind-lustushüvitist. Kui terviselikel põhjustel ütleb töölepingu üles töötaja ise, siis õigust töötus-kindlustushüvitise saamiseks tööpoolest ei teki.

Allikas: Tarbija24, 18.09.2012

Koguperepidu **PUUDE TAGA ON INIMENE**

Tallinna lauluväljakul 7.–8. juunil 2013

Kahepäevane pidu toob **Tallinna lauluväljaku merealale** kokku andekad muusikud, kunstnikud, sportlased ja käsitöömeistrid, kes on oma töö ja loominguga pälvunud tuntust nii Eestis kui ka väljaspool – seda puudest või selle puudumisest hoolimata. Korraldajad usuvad, et koguperepidu aitab lähendada puudeta ja puudega inimesi, vähendada eelarvamusi, annab uusi kogemusi, õpetab igaühele midagi uut ning pakub kahte suvepäeva täis kultuuri, meelelahutust ja sporti.



Sõbraliku ja lõbusa peo programm on rikkalik.

Mart Kivastiku uus **lühinäidend** puudega inimeste lugudest, koos **PÖFF**iga välja valitud **filmid**, **rääkivad kunstiteosed** ja **kombatavad skulptuurid**, lisaks **käsitöölaad** ja **jalaga maalijate kursused**, **rahva- ja ratastoolitants**, põnev **spordiprogramm** koos pimedate helipalli ning ratastoolikorvpalli ja -tennisega tipp- ja harrastussportlastele – need on vaid mõned märksõnad tihedast kultuurikavast.

Otse loomulikult on kohal **muusikud**, kes astuvad lavale nii harjumuspärasel headusel kui ka üllatusrohketes kooslustes. Puude taga märkavad inimest **August Hunt**, **Kukerpillid**, **Vaiko Eplik** ja **Eliit**, **Bombillaz** (kõik Eestist) ning **Jevgenia Zima** (Venemaa), **Otava Yo** (Venemaa) ja **Taika-Tanssi** (Soome). See loetelu pole kaugeltki lõplik – häid esinejaid lisandub iga päevaga.

Lisaks avavad oma ukseid **pimekohvik** ning uused **kogemus- toad**, kus andekad ja julged õpetavad teistele, kuidas tantsida jalgadeta, maalida käteta, käia teatris seda oma silmaga nägemata või teha meeskonnasporti teineteist kuulmata. Külla ootab ka elamusterohke **lasteala** ühes pimesiku ja pimepusle, puuteraamatute ja tunnetuskottidega.

Koguperepeo raames toimub ka **konverents**, kus puuetega inimeste organisatsioonide eestvedamisel, ühiskonnategelaste ja ajakirjanduse osalusel võetakse luubi alla võrdne ligipääs kultuurisündmustele ning puuetega inimeste teenindusele.

Sellele peole on kõik teretunud, see on kõigi pidu!

Andri Maimets, festivali meediajuht

Lisainfot saab e-posti aadressil: info@puudetagaoninimene.ee ja iga nädalaga aina rohkem veebilehel: www.puudetagaoninimene.ee.

Festivali korraldavad Eesti Liikumispuudega Inimeste Liit, Kakora, Eesti Puuetega Inimeste Koda, Eesti Pimedate Liit, Eesti Vaegkuuljate Liit, THINK Eesti, Eesti Paraolümpiakomitee, spordiklubi Meduus, TÜ Viljandi Kultuuriakadeemia, Maimets Meedia, Input. Festivali toetab sotsiaalministeerium.

Aastakoosolek tulekul

5. mail Tallinnas

aadressil Toompuiestee 10, kell 12.00–15.30 ja 16.00–...lennusadamas

1. Seltsi tuleviku arutelu
2. Aastaruanne
3. Liikmemaksu suuruse muutmine
4. Juhatuse valimine

*Ühist transporti koordineerivad:
Vajadusel Tallinna suunalt Helmi Koikson
(samuti üldregistreerimine) telefonil 7110035.
Pärnu suunalt Olga Pank telefonil 449 3650,
Võru suunalt Koit Kodaras, telefon 782 4132.*