

Hea Jõgevamaa elanik,

... hoiad käes sel aastal 20-aastaseks saanud Jõgevamaa Puuetega Inimeste Koja ajalehte.

Oleme aastaid tähistanud puuetega inimeste perepäeva, oma sünnipäeva ja rahvusvahelist puuetega inimeste päeva erinevate omavalitsuste kultuurikeskustes. Sel aastal on teisiti ja nii otustasime koja meeskonna koosolekul oma ajalehega Sulle koju külla tulla, et jutustada koja tegemistest meie ühinguist ning koostööpartneritest.

Mis me siis sellel väljakutseid täis 2020. aastal tegime?

Me käisime meeskonnaga tutvumas Elvas MTÜ Hoolekoja pakutavate teenustega, et edaspidi osata endalegi luua puuetega inimeste ja eakate päevakeskus. Meie liikmed osalesid Tartu rahvaulikooli kahepäevasel arvutikoolitusel ning nende julgus IT-maailmas tegutseda sai kõvasti hoogu juurde.

Augustis oli meil Palamusel kolme maakonna – Raplamaa, Lääne-Virumaa ja Jõgevamaa – puuetega inimeste koja liikmetega teine sõpruskokkutulek. Osavõtjad tutvustasid üksteisele oma tegevusi ja vahetasid kogemusi. Ühiselt saime selgeks, et seoses COVID-19 ja kriisiaja piirangutega on info kättesaadavus inimese jaoks väga oluline ning et selgitavad juhendmaterjalid annavad keerulises olukorras nii vajalikku turvatunnet. Kolme organisatsiooni ühine seisukoht oli, et suuremat tähelepanu tuleb pöörata ligipääsetavusele. Kui sageli mõistetakse ligipääsetavust kui õigust treppidel ning teedel lihtsalt ja ohutult liikuda ning ruumidesse pääseda, siis meie inimestele ei ole mitte vähem tähtis juurde pääseda ka infole. Kuna inimene omandab silmade kaudu suure osa välismaailma informatsioonist, siis vajavad meie inimesed ühiskonnaelus osalemiseks ka lihtsustatud teksti, digitingimustele.

Jõgevamaa Puuetega Inimeste Koda seisab oma inimeste huvide eest ja kuulub üleriigilisse katuseorganisatsiooni ning selleks, et meie vajadused oleksid kuulnud ja nähtud, tuleb teha plaane ja seada selgeid sihte. Nii alustasime oktoobris oma 2021–2025. aasta arengukava uuendamist. Palume teil lahkelt sellega tutvuda meie kodulehel <https://www.jogevapik.ee/> ja saata kuni aasta lõpuni oma ettepanekud e-posti aadressil info@jogevapik.ee.

Suur tänu teile: Jõgeva vallavalitsus, Mustvee vallavalitsus, Põltsamaa vallavalitsus, Eesti Puuetega inimeste Fond ning kõik, kes te olete meie tegemistel kaasa löönud ja oma häid mõtteid meiega jaganud, meid toetanud ja koos meiega töötanud!

Paneme südamele, et me märkaksime üksteist keerulistes olukordades! Ja paneme tähele seda kui kurdid, vaegkuuljad ja halvenenud kuulmisega eakad vajavad maskides kaaslasega suheldes suult lugemise abi, märkame ja oleme valmis oma sõnumeid neile kirjutama või ohutut vahemaad silmas pidades uuesti ütleva.

Hoidkem ja hooligem üksteist! Jõgeva Puuetega inimeste Koda soovib kõigile elurõõmu, südamesoojust ja kaunist jõuluaega!

ANNE VEIRAM,

Jõgevamaa Puuetega Inimeste Koja tegevjuht



Kolme koja kokkutulekul.

Hoolime neist, kes on meie kõrval

Detsembrikuu kolmandal päeval tähistame rahvusvahelist puuetega inimeste päeva – küllap räägitakse siis tavalisest rohkem puuetega inimeste õigusest saada haridust, elada iseseisvalt, käia tööl, tegeleda huvialadega, aga ka väärikast vananemisest, põlvkondade järjepidevusest, inimese ja looduse seostest. Et me kõik üheskoos mõtleksime neile, mõtleksime nende vajadustele ja soovidele. Eesti ratifitseeris ÜRO puuetega inimeste õiguste konventsiooni 2012. aastal, millega võttis riik endale vastutuse kaitsa puuetega inimeste õigusi ja parandada nende toimetulekut.

Erivajadus on sageli nii teraviseprobleem kui ka sotsiaalne probleem. Sobiva elukeskkonna loomisele ning tarvilike oskuste omandamisele saavad kaasa aidata nii riik, kohalikud

omavalitsused kui ka ühiskond tervikuna. Puuetega inimestele on hindamatu väärtusega ka mõistvad ja toetavad lähedased, eelarvamusteta tööandjad ning kõik inimesed, kellega kokku puututakse. Väga oluline on inimese enda motivatsioon, soovid ja pürgimused.

Kahekümne tegevusaasta jooksul on Jõgeva Puuetega Inimeste Koda koos allorganisatsioonidega teinud olulist ja tõsist tööd puuetega inimeste sotsiaalse võrgustiku loomisel ja inimeste kaasamisel osalemaks aktiivses ühiskonnaelus. Tänu kõigile nendele tublidele inimestele, kes on selles tegevuses olnud eesseejateks.

Juba ammu vajavad Jõgeva puuetega inimesed oma tegevuseks uusi, suuremaid, hea juurdepääsetavusega ajakohasemaid

ruume. Kes leiaks sellele n-ö tõele rohtu?

Eesti ühiskond läbis koroonaviiruse kriisi eriolukorra, piirangud, milliseid varem polnud vajadust rakendada. Koroonaviirus ei ole aga taandunud, öeldakse, et sellega tuleb koos edasi elada. Aga eriolukord andis meile kõigile ka õppetunni ja teadmise, et sellega muutub erivajadustega inimeste elu keerulisemaks ning kus varematele liikumis- või tegutsemispiirangutele lisandus ka psühholoogiline isolatsioon. Inimene on sotsiaalne olend, kes vajab suhtlemisvõimalusi, olla koos teistega. Kriisiolukord andis tõuke ka mitmete uutele ideedele ja algatustele, kuid inimesed ei saa jääda koju, nelja seina vahele.

Head sõbrad!

Mõelgem kõik sellele ja leid-

kem üksteise jaoks rohkem aega! Hooligem neist, kes on meie kõrval!

Selleks soovin teile tugevat tervist, sooja südant, armastust ja hingerahu! Minu sügav kummardus ja lugupidamine teile.

MAI TREIAL,

Jõgevamaa Puuetega Inimeste Koja asutajaliige



Millest unistad, selle ka saavutad

Jõgevamaa Puuetega Inimeste Koda asutati 5. oktoobril 2000. aastal 15 üksikisiku poolt. Koda on mittetulundusühing, mis tegutseb sotsiaal-, haridus- ja kultuurivaldkonnas ja ühendab vaba tahte alusel puuetega inimeste ühinguid.

Tänavu täitus kodal 20. tegevusaasta. Kui koda sai 10-aastaseks, siis võtsime koja ja liikmesorganisatsioonide tegevuse kokku sõnas ja pildis raamatus „Jõgevamaa Puuetega Inimeste Koda – 10 aastat tegevust“.

Viimasel kümnendil on koja tegevus laienenud ja koja igapäevatööd teevad palgaline tegevjuht ja raamatupidaja. Helika Sõber töötab tegevusjuhina aastatel 2007–2017 ja Sirje Kepp raamatupidajana 2008–2017. Enam kui aasta andis oma panuse ühistevuskesse Anneli Kaasik koja tegevusjuhina. Koja kodulehe on loonud ning aastaid kodulehte uuendanud ja ajakohastanud



LUULE PALMISTE,
Koja juhatuses esimees
2001–2019

Riiko Hansen. Kauaaegne koja revident Meeri Ottenson kontrollib igal aastal koja rahade kasutamist käesoleva ajani.

Sotsiaaltöö, hariduse ja kauaaegse sotsiaalvaldkonna töökogemusega Anne Veiram alustas aktiivset igapäevatööd tegevusjuhina 2019. aasta alguses.

Koostöös koja juhatusel liikmete ja liikmesorganisatsioonide esindajatega uuendati koja alusdokumentatsiooni.

2019. aastal alustas pikaajalise töökogemusega ja erialase haridusega raamatupidaja Maie Toots, kes peale koja raamatupidamise hoiab korras ka liikmesorganisatsioonide raamatupidamist.

Traditsioonilised iga-aastased koja suurüritused on perepäevade korraldamine koostöös maakonna erinevate omavalitsustega ja rohke osavõetuga rahvusvahelise puuetega inimeste päeva tähistamine Jõgeva kultuurikeskuses. Lisaks on aastate jooksul korraldatud erinevaid teabepäevi ja koostööd tehtud nii omavalitsustele kui ka teiste maakondade puuetega inimeste organisatsioonidega. Koja ja liikmesorganisatsioonide tegevus on projektipõhise rahastusega, kus põhirahastus tuleb

Eesti Puuetega Inimeste Fondi kaudu hasartmängumaksust ja kaasfinantseering maakonna omavalitsustelt. Peale haldusreformi jätkavad koja rahastamist Jõgeva, Põltsamaa ja Mustvee vallavalitsused.

Rõõmu teeb, et me oleme suutnud säilitada ülesehitatud struktuuri ja ühised tegevused nii kojas kui ka koja liikmesorganisatsioonides. Koja liikmesorganisatsioonideks on Jõgevamaa Kutsehaigete Ühingu, Jõgevamaa Diabeetiku- te Selts, Jõgeva Vaegkuuljate Ühingu, Jõgevamaa Puuetega Laste Vanemate Ühingu, Jõgevamaa Südamehaigete Ühingu, Jõgevamaa Radikuliidi- ja Reuma- haigete Ühingu, Jõgevamaa Tugikeskus ja Jõgevamaa Vaegnägijate Ühingu. Sel perioodil on koja osade liikmesorganisatsioonide juhid vahetunud – aitäh kõigile, kes on oma panusega koja

nägu kujundanud. Aga on olnud ka kurbi sündmusi. 2018. aastal lahkus meie seast pikaajaline Jõgevamaa Kutsehaigete Ühingu esimees Anna Lagutina, kes oli algusest peale ka koja juhatusel liige. Täna mälestame ja viipame talle pilvepiirile.

Töö Jõgevamaa Puuetega Inimeste Kojas on viinud mind kokku väga eriliste ja huvitavate inimestega. Nimetasin neid, kellega olen enim koostööd teinud, aga oma tänuväärse panuse on andnud kõik liikmesorganisatsioonide juhid ja juhatusel liikmed ning veel väga-väga paljud siin nimetamata inimesed ja toetajad – koda on teie kõigi tegu ja nägu! Puuetega inimeste erinevate probleemide lahendamisele kaasa aitamine ja nii organisatsiooni kui ka puuetega inimeste erinevate teemadega kokku puutumine ning läheduste otsimine on mind inimesena arendanud, rikastanud ja

andnud uusi praktilisi teadmisi.

Kurvaks teeb, et aastate jooksul on taotletud kojale liikumispuudega inimestele ligipääsetavaid ruume ja päevakeskuse võimalust Jõgeva linnas. Lubadusi koja ruumide probleemi lahendamiseks on andnud nii Jõgeva linnavalitsus kui ka käesoleval ajal Jõgeva vallavalitsus, aga tänaseks tulemust ei ole. Alates 2003. aastast asuvad koja ruumid teisel poolkorraldusel algselt sotsiaalministeeriumile kuulunud majas, 2007. aastal haldaja vahetus. Üüri tasumisest on koda vabastatud, tasume ruumide kasutamise halduskulude eest. Liikumispuudega inimestele ei ole meie ruumid ilma kõrvalise abita ligipääsetavad.

Praegu kuuluvad koja juhatuse Aavo Aru, Urmas Orusalu, Anne Veiram ja Urmas Vasemägi, kes suunavad ja teevad koja igapäevast tööd.

Abi abivajajale: Töövõime hindamine ja puude raskusastme tuvastamine

Eesti Puuetega Inimeste Koda pakub alates augustist 2017 nõustamisteenust inimestele, kellel on tekkinud küsimused seoses töövõime hindamisega ja puude raskusastme tuvastamisega. Peamiselt pöörduetakse sooviga esitada vaie töövõime hindamise otsuse peale, millega isikul töövõime vähenemist ei tuvastatud või tuvastati osaline töövõime, kuid inimese hinnangul peaks olema puuduv töövõime. Ka pöörduetakse sooviga vaidlustada puude raskusastme mittetuvastamise otsust või otsust, millega ei tuvastatud inimese hinnangul õiget puude raskusastet (nt eelnevalt oli raske puue, nüüd keskmine puue). Pöördumise aluseks on inimese enda hinnang, et otsus ei ole õige. Kuigi nõustamisteenus hõlmab tööealisi inimesi, siis saab hoolimata asjaolust, kas tegemist on lapse, tööealise või vanaduspensioniealise inimesega tuua teatud üldistavad tähelepanekud ja soovitud nii taotlemise kui vaide esitamise seoses.

Mida tuleb teada, kui ees ootab töövõime hindamine ja puude tuvastamine või vaide esitamine?

Esmalt, s.o juba taotlust esitades, tuleb eelnevat valmistada

ehk külastada enne taotluse esitamist (tööealistel kuni 6 kuud) arsti, kellele anda teada, et ollakse taotlust esitamas, siis arst teab terviseprobleemid põhjalikult tervise infosüsteemi kirja panna, vajadusel veel uuringutele suunata. Võimalusel analüüsida ka ise www.digilugu.ee keskkonnas olevaid terviseandmeid, et veenduda, kas kõik arstile pöördumised on kirjas ning teave piisavalt põhjalik.

Seejärel tuleb otsustada, millisel viisil on taotluse esitamine mugavam ehk kas elektrooniliselt või paberkanalil. Minu soovitus on mitte täita taotlust üksinda, vajadusel kaasata hea sõber/tuttav/perekonna liige või pöörduda kas Eesti Töötukassasse (tööealised) või sotsiaalkindlustusametisse (vanaduspensioniealised ja lapsed). Põhjus, miks mitte täita taotlust üksinda, seisneb selles, et inimene kohaneb terviseprobleemidega ja raskustega ega pruugi suuta ennast võrrelda nn terviseprobleemidega inimesega. Ka on keeruline igapäevaseid raskusi märgata ja objektiivselt kirjeldada. Vajadusel saab üldiste küsimustega seoses võtta ühendust vastavalt kas Eesti Töötukassa või sotsiaalkindlustusameti spetsialistidega.

Ka võib alati pöörduda Eesti Puuetega Inimeste Koda nõustaja poole.

- Taotlust täites tuleb meele pidada, et kirjeldada tuleks mitte nn väga head ega ka väga halba päeva, vaid haigus(t)e kulgu (võrdluses näiteks eelmise hindamise perioodiga) ning seda, kas abivahendid/ravimid/teenused (rehabilitatsioon, taastusravi, üksikteenused) aitavad või mitte. Taotlust täites tuleb olla konkreetne ja kokkuvõtlik, kuid midagi, mis tundub oluline, välja jätta samuti ei tohi. Taotluse korrektsest täitmisest tähtsam on see, et kirja läheks kõik, mis on oluline, s.o terviseprobleemidest tulenevad piirangud (nt valu ülatulatus ja periood; kas ja millal esineb väsimust ja kurnatust; kuidas on läinud operatsioonist taastumine, kas inimene kasutab abivahendeid ning millisel määral see aitab; kas ravimid toimivad).Taotlust täites võib kirjeldada erinevaid valdkondasid, s.o töö, kool, teenustel käimine, igapäevaeluga seotud toimingud. Taotlusele võib lisada tõendeid, mis tunduvad asjakohased (nt füsioterapeudi hinnang, psühholoogi arvamus, kooli/Rajaleidja hinnang, rehabilitatsiooni tegevuskava).

Seejärel tuleb taotlus esitada. Taotluse esitamisel tuleb eelnevalt korduvalt kontrollida, et taotlus esitatakse korduvhindamise perioodil (vastav periood on kirjas kehtival otsusel). Taotluse esitamist enne korduvhindamise perioodi käsitletakse uue taotlusena, mis tähendab vana otsuse lõpetamist.

Kui saadud otsus ei vasta inimese hinnangul tema tegelikule tervise seisundist tulenevale abivajaduse ulatusele, terviseprobleemidest tulenevatele piirangutele, siis tuleb kaaluda vaide esitamist. Vaide koostamisel on oluline teada, et kuigi vaie ei pea sisaldama õiguslikku argumentatsiooni, siis kindlasti peab vaie sisaldama faktiliste ja selgitavate asjaolude kirjeldust. Ehk vaides peavad olema toodud asjaolud, miks vaide esitaja otsusega ei nõustu, viited tõenditele ja argumentid, mis jäeti inimese hinnangul otsuse koostamisel arvestamata; miks vaide esitaja leiab, et otsus ei ole õige, millist otsust ta ootab jms. Vaide koostamisel võib abistava materjalina kasutada ka Eesti Puuetega Inimeste Koda kodulehel avaldatud materjali (<https://www.epikoda.ee/mida-me-teeme/noustamine/noustamine-toovõime-voi>).

puude-raskusastme-hindamise taotlejatele).

Kokkuvõttes on oluline teada, et inimesel endal on esmane roll oma õiguste kaitsel ja tagamisel, peab olema julgust otsida abi (sh ka asjaajamisega seoses) ja oma probleemidest rääkida. Ja mis peamine, oma küsimuste ja muredega ei tohi jääda üksinda, tuleb otsida nõu ning abi.

Hea meel on, et sotsiaalministeerium jätkab Eesti Puuetega Inimeste Kojas töövõime ja puude hindamise teemalise nõustamisteenuse osutamise toetamist 2021. aastal.

Nõustamisteenus on mõeldud töövõime või puude raskusastme hindamist taotlevatele isikutele ja nende seaduslikele esindajatele. Tasuta nõustamisele saavad pöörduda tööealised inimesed (ja nende seaduslikud esindajad):

- kes kavatsevad taotleda töövõime hindamist ja/või puude raskusastme hindamist;
- kelle töövõime ja/või puude raskusaste on hinnatud, kuid kes ei ole rahul hindamise tulemustega ja vajavad abi otsuste sisu selgitamisel;
- kes vajavad abi ja nõustamist kaebeõiguse teostamisel seoses töövõime hindamise ja/või

puude raskusastme hindamise otsustega.

Kuidas on võimalik nõustamist saada?

Nõustamine toimub kontaktkohtumise, e-posti ja telefoni teel:

- Kontaktkohtumine toimub Eesti Puuetega Inimeste Kojas Toompuiestee 10 (Tallinn). EPI-Koda on avatud tööpäeviti kell 9–17. Nõustamisele on vajalik eelregistreerimine telefonil 671 5909 või noustaja@epikoda.ee
- e-posti teel nõustamiseks kirjutada noustaja@epikoda.ee

Loe lisa: www.epikoda.ee/noustamine

KRISTI REKAND,
Eesti Puuetega Inimeste Koda nõustaja



Reformiga võimalus pensionikindlustuslepingute lõpetamiseks

Riigikohtu otsus, millega sai lõpliku kinnituse kogumispensionireform, pani mind esmalt mõõdunule tagasi vaatama. Debatt kogumispensionireformi vabahtlikuks muutmise üle algas ajakirjanduses juba kolm aastat tagasi ja see kogus jõudu riigikogu valimiste eel ning kulmineerus reformi menetlemisega parlamendis.

Oma raha peremees

Pensionireformiga kaasnev valikuvabadus ja võimalused ootavad meid ees juba uuest aastast. Kui üldjoontes on kõigil ligi 760 000 inimesel aega enda valikud läbi mõelda, siis tuhanded tänased pensionärid peavad enda valikud langetama juba kevadel.

Teise samba vabatahtlikuks muutmise lahendasime ühe juba aastaid meie pensionisüsteemi vaevanud probleemi. Viimased paar aastat keenuvad pensionireformi arutelu juures ei tõtanud isegi reformi suurimad kriitikud kaitsma pensionikindlustuslepingute paindumatut korraldust. Kui seni kehtinud süsteemi puhul olid tuhanded pensionärid sunnitud sõlmima pensionikindlustuslepingut, siis 2021. aastast saab iga pensionär ise otsustada, kas eelistada vanaduspõlves fondipensionit, kindlustuslepingut või raha ühe korraga välja võtmist.

Selleks, et enda kehtiv pensionileping kindlustusseltsiga lõpetada, tuleb aga otsustada juba kevadel. Lepingut lõpetamist võimaldatakse ainult neile pensionäridele, kes esitavad avalduse kindlustusandjale hiljemalt 2021. aasta 31. märtsiks. Sel juhul lõpeb leping 31.



AIVAR KOKK,
Riigikogu rahanduskomisjoni esimees (Isamaa)

augustiks ning pensionäridele makstakse raha välja hiljemalt 30. septembril. Need pensionärid, kes avaldust märtsi lõpuks ei esita, peavad jätkama tänase kindlustuslepinguga.

Kogu pensionisüsteemi puudutava arutelu juures on palju rõhutatud ennekõike paindlikkuse ja valikuvabaduse loomist täna tööealistele inimesele, kuid lisaks sellele muutuvad paremaks ja inimesekesksemaks ka pensionieelikute võimalused.

Näiteks muutub märkimisväärselt pensionide maksustamine. Kui praegu tuleb pensionilt maksta tulumaksu 20% siis alates 1. jaanuarist ei ole eluaegne pension üldse maksustatud ning raha ühekordsel väljavõtmisel tuleb maksta tulumaksu 10%. Seega – kui just pensioniikka jõudnud inimene valib pika pensioniplaani, siis väljavõetavalt rahalt tulumaksu tasuda ei tule. Lisaks on alates uuest aastast võimalik vanaduspensionile minna juba kuni viis aastat enne pensioniiga.

Tänases ebaselges majanduslikus olukorras ja koroonaviiruse levikust tingitud kriisis on palju teadmatust ja ebakindlust. See mõjutab ka meie pensionifonde. Seetõttu soovitatakse kõigil inimestel põhjalikult enda otsused läbi kaaluda. Kiiremad otsused tuleb langetada ennekõike neil pensionäridel, kes on sõlminud pensionikindlustuslepingu. See otsus võib olla tänase süsteemiga jätkamine või ka kindlustuslepingu lõpetamine. Kõigil teistel inimestel on aga olemas aeg ja võimalus, et kaaluda läbi võimalikud alternatiivid ja valikuvõimalused. Pensionireformi ellu viies ei kutsunud Isamaa kordagi inimesi üles enda raha vastutustundelt ära kulutama. Me kutsusime inimesi üles ise mõtlema ja kaaluma erinevaid alternatiive enda vanaduspõlve kindlustamiseks. See ongi pensionireformi suurim võlu – meil kõigil tekib võimalus enda raha üle ise otsustada.

1. aprillist tõusis keskmine vanaduspension 45 eurot kuus, millest pensioni baasosa tõusis 7 eurot. Järgmise aasta 1. aprillist suurendatakse riikliku I samba pensioni baasosa täiendavalt 16 euro võrra. Aga palju olulisem on, et samal ajal suurendatakse pensionilisa laste kasvatamise eest ühelt aastahindelt 1,5 aastahindeni. Pensionide baasosa tõstmine puudutab ligi 320 000 inimest. Sotsiaalkindlustusameti andmetel sai 2019. aastal vane pensioni (pensionilisa laste eest) ligikaudu 203 300 pensionäri 428 600 lapse eest, seega keskmiselt on ühel vanemapensionilisa saajal 2,11 last. Samuti suureneb rahvapensionini määr 30 euro võrra ja see puudutab mõnevõrra enam kui 3000 inimest.

Iseenda käes vangis

Väga raske aeg. Mitte ainult meil, vaid üle maailma. Teadmine, et kusagil on veel hullem, ei tee meie läbielamisi kergemaks. Meist igapäev on praegu esmatähtis mõelda, kuidas mina saan endaga toime tulla?

Olukorra märksõnadeks on saanud isoleeritus, eraldatus, üksindus. Neil on kolm varianti ja see pole teiste määrata, vaid enese jälgimise tulemus. On füüsiline eraldatus, vaimne eraldatus, hingeline hüljatuse. Ja kuigi võib tunduda, et mul on need kolm kõik korraga, tuleb otsustada, mis neist on see minu jaoks kõige raskem üksinduse vorm ja keskenduda sellele.

Füüsiline üksindus on olukord, kus oled suletud kinnisesse ruumi. Nagu vanglas.

Hingeline üksindus on hüljatuse, unustatuse tunne. Olukord, kus pole kedagi, kelle poolt südametunnistust ja armastust tunda. Vaimne üksindus on olukord, kus inimese peale valitseb segadus teadmatusest, mis lahti, mis juhtub, millal midagi muutub.

Ja on muidugi ka neljas olukord, kus inimene ise valib üksinduse ja rahu. Kahjuks kuuluvad nende hulka ka need, kes on igasuguse lootuse ja usu kaotanud ja soovivad vaid, et nad rahule jäetaks ja lastaks neil ära minna. Päriselt.

Oska koos viirusega elada

Kellelegi pole uudiseks, et olukord on hull. Sellest rääkimine ei ole hirmu külvamine. Tõepoolest pole kindlat teadmist, kust see viirus pärit on, kuidas tast jagu saada või kuidas ta sureb.

Osa teadlasi väidab, et viirus ei kannata ultraviolettkiirgust ja soojust. Teised vastupidi ootavad külmade tulekut.

Viirus levib inimeselt inimesele imepeente piiskade abil ja inimesse tungib vaid läbi limaskestade, kus veri nahale lähedal. Selles mõttes pole käte pesemise nõue mitte otsese nakatumise vältimiseks, vaid selleks, et mistahes vormis kätele haakunud viiruseosakesi ise mitte huulteni,

ninani või silmadeni viia. Ka maski tähtsaim mõte on võraste niiskuseosakeste vältimise kõrval see, et mask peab kaitsma meid iseenda puudutamise eest.

Praegu püsib teadmine, et viirus sureb, kui tal ei õnnestu kahe-kolme päeva jooksul elus püsimiseks vererakku leida. See tähendab, et õhk meie ümber ikka totaalselt ei saastu.

Palju räägitakse vaktsiinist. Kuid vaktsineerimine pole ravi ja juba haigestunud inimest parandada ei suuda.

Otsitakse lahendusi

Huvitav on jälgida, mida meie naaberriigid soovivad teha nakatumise vältimiseks ehk immuunsüsteemi tugevdamiseks peale värske õhu ja õige toitumise.

Venemaal propageeritakse meilgi müüdavat alkoholivaba ingverijooki, millega alata suud loputada või lonksaaval juua. Poolas pidavat hästi aitama sidrunimahla ja sidrunijookid nii joomiseks kui käte desinfitseerimiseks. Valgevenes ja Ukrainas peetakse parimaks vahendiks küüslauku ja sibulat. Lõunapoolsetes riikides tšillipiprarikkaid roogasid. Igapäev oma.

Surmahirmust tunduvalt laialdasem ja raskemini talutav on elamise hirm füüsilises üksinduses ja hingelises üksilduses. Mis sellega peale hakata?

Levinud soovitus on „ära selle peale mõtle“, pole kasu, sest sellised mõtted toimetavad alateadvuses omapäi. Aitavad teistmoodi mõtted ja tegevused. Selleks tuleb appi võtta eskapism ehk asendustegevus.

Et olukorrast üle olla, on psühholoogide arvates kõige tõhusam päeviku pidamine, kirjutamine muudab paljud asjad selgemaks. Selle hilisem ülevõtte tegemine võimaldab ennast hinnata hiljem kui „nüüd ja praegu“.

Leidke endale tegevust

Harrastustel on üksinduses väga tähtis teraapiline roll. Tuleb

püüda leida tegevusi, millesse on vaja haarata ka kedagi teist. Telefon on muidugi universaalselt hea suhtlemisvahend, kuid telefoniga suheldes avastame õige ruttu, et ei ole enam millestki rääkida, sest uudiseid ju eriti palju olla ei saa. Aga telefoni teel võib ju vahetada toiduretsepte või lugemissoovitusi.

Väga oluline on hea tuju. Korraks naerma pahvatamine hoiab stressihormoone päris pikalt kontrolli all.

On asju, mida ei tohiks oma ellu lubada. Alkohol. Rahustid. Õudusfilmid. Enesehaletsemine. Haletsusemise ootamine. Kellegi süüdistamine.

Kui tervislikest valikutest midagi endale ei leia, ei saa palju aidata ka psühholoog. Inimene peab suutma ise endaga rahu teha.

Kokkuvõtteks võiks vaadata olukorrale ka veidi teistmoodi. Oletades, et sel pisikesel koroonanimelisel vaenlasel on mõistus, mis on tal siis inimkonnaga plaanis? Tappa tal meid poleks ju kasulik, ta sureks ise koos meiega. Küllap tal on plaanis elada koos meiega, aga veidi teistsuguste meiega. Ja siit võikski tulutada olukorra positiivse programmi – olla tugev isiksusena, julgeda otsustada ise, kujundada oma elu ise, olla sedavõrd terve, et meie immuunsüsteemis poleks mingit pragu, kuhu see pahalane oma sarvi saaks ajada.

TÕNU OTS,
psühholoog



Optimistlik eluviis hoiab ka südame tervema

Jõgevamaa Südamehaigete Ühing alustas oma tegevust 19.06.2003 aastal 22 liikmega, seega sel aastal sai ühing juba 17-aastaseks. Liikmete arv on aasta aastalt kõikunud 30–40 vahel. Seisuga 01.10.2020 on meie liikmeid 32. Ühingu juhivad kolmeliikmeline juhatus. Jõgevamaa Südamehaigete Ühingu juhatuse koosolekutel on arutatud teabepäevade korraldamist, õppereiside organiseerimist ja uute liikmete vastuvõtmist. Ühingu tegutseb deviisi all “Aita südant ise“ ning on tegelenud südamehaigete teavitamise ja aktiivse osalemise võimaldamisega ühiskondlikus elus.

Tehtud on palju harivat ja huvitavat. Projekti raames kuulati doktor Peep Põdderi loengut südamehaigustest ja selle erinevatest vormidest. Saadi teadmisi südame hüpertroofia kohta, mis on südame lihasrakkude ning tema mõõtmete, kaalu ja jõudluse suurenemine. Kestev liikkoormus põhjustab südame laienemise, millega kaasneb südame talitluse puudulikkus ning südame mõõtmete suurenemine õõnte avardumise tõttu. Olulist infot saadi südameinfarkti tekkepõhjuste kohta, mille põhjustajateks on südamelihase osaline kärbumine, südame isheemiatõbi, südameklapirikked, südamelihasepõletik, südamepaunapõletik, südamepekslemine, südamerabandus ehk äkksurm, mida põhjustab südame seiskumine. Juhiti tähelepanu südame talitluse puudulikkuse seisundile, mille puhul südame koormus on jõudlusest suurem.

Selleks, et süda püsiks terve, peaksid kõik olema teadlikud ravivõimalustest, liikumise vajalikkusest, tervislikust toitumisest, et saavutada parem enesetundus ning osata kasutada kättesaadavaid võimalusi oma südame hoidmiseks ja toetamiseks. Südamehaiguse õigeaegne

diagnoos ning ravi suudavad säilitada kauem inimese töövõime ja enesega toimetuleku.

Ühingu liikmetele on toimetunud infotund juriidilistel teemadel.

Käesoleva aasta õppereis toimus Juulamõisa kohapärimiskohvikusse, mis on vanaaegset postijaama meenutav hoone, kuhu on rajatud toidukoht. Kohvikus pakutakse kohalikust toorainest valmistatud toite ja raviteesid. Kohviku perenaine doktor Eneli Kaasik jagas informatsiooni mõisa ajaloost ja rääkis südamehaigetele tervislikust toidust ja erinevatest raviteedest. Tekkis elav arutelu ja osalejad esitasid palju küsimusi, millele said ammendavaid vastuseid. Pärast vestlusringi oli võimalus külastada Elistvere loomaparki ja tutvuda sealsete asukate eluga. Osalejad jäid väga rahule ja soovisid sellistel üritustel, mis on huvitavad ja avaravad silmaringi, ka edaspidi osaleda.

Teabepäeval „Vitamiinid ja nende kasutamine“ toimus proviisor Ülle Rebase loeng tervislikust toitumisest ja vitamiinide mõjust organismile. Proviisor tutvustas erinevaid vitamiine, millistele organitele üks või teine vitamiin oluline on ning nende kasulikust või kahjulikust koostisest. Proviisor rõhutas, et oluline on tervislik ja tasakaalustatud toidumenüü, milles peavad olema proportsioonis puu- ja köögiviljad, kiudained, samuti ka või, munad ja liha.

Ühingu liikmetega korraldame jätkuvalt ühisüritusi ja teabepäevi, saavutamaks puuetega inimeste avatust, suhtlemisoskust, optimismi tuleviku suhtes, mõistvat suhtumist endasse ja teistesse ning kohanemist muutuva eluga.

ERNA-ELMAGDA KARU
Jõgevamaa Südamehaigete Ühingu esinaine



Koolitused on osa ühingute tegevusest.

Meie liikmed on hea tunde loojad

Inimese sünni on nagu loterii. Kunagi ei ole keegi kindlustatud, milline pagas eluks kaasa antakse. Uue ilmakodaniku sünni oodates ei tea me esialgu isegi mitte seda, milline on tema sugu, kõigest muust rääkimata.

Meie ühingu koondab neid kauneid inimesi, kelle psüühika on pisut teistsuguselt või on vaim vähemalt selles osas, mis teistele nähtav on, pisut nõrgem. Elus on alati tasakaal. See anum, kus on vaimu pisut vähem, on muud omadusi kapaga rohkem. Neile inimestele on tavaliselt antud hea süda, lahke meel, avatud süda ja kaunis hing.

Kui me õpiksime otsima ja nägema head, siis me leiame selle üles ja vaimustuksime.

Meie ühingu koostis on selline, et kõik need toredad, head ja lahked inimesed. Ja meie toetajaliikmed, kes on peresidemetest või oma töö kaudu seotud vaimu- ja psüühikahäirega inimestega, mõistavad neid ning soovivad olla kaasatud meie üritustel, reisidel, mistahes ühisettevõtmistes, sest iga kord, kui me saame koos olla, saavad meist



Ühingu liikmed õpetavad nägema ja otsima head.

kõigist killukese võrra paremad inimesed. Need ühingu koostis on selline, et kõik need toredad, head ja lahked inimesed. Ja meie toetajaliikmed, kes on peresidemetest või oma töö kaudu seotud vaimu- ja psüühikahäirega inimestega, mõistavad neid ning soovivad olla kaasatud meie üritustel, reisidel, mistahes ühisettevõtmistes, sest iga kord, kui me saame koos olla, saavad meist

teise seltskonda nautima. Aga mõnikord laseme haarata end mõisnikumõtetest ja pühime Eestimaa tolmujalgadelt. Juubeliaastal kruisitasime Rootsi. Ilm oli erakordselt mitterahuldav, külm ja sadas lahinal vihma, aga meie olime ikka rahul ja reisil tagasi tulles õnnelikud. See mõisnikumõte kisub meid järgmisel aastal Soome, tegutseme selles suunas ja loodame väga, et see minek meil ka õnnestub. Heade in-

teise seltskonda nautima. Aga mõnikord laseme haarata end mõisnikumõtetest ja pühime Eestimaa tolmujalgadelt. Juubeliaastal kruisitasime Rootsi. Ilm oli erakordselt mitterahuldav, külm ja sadas lahinal vihma, aga meie olime ikka rahul ja reisil tagasi tulles õnnelikud. See mõisnikumõte kisub meid järgmisel aastal Soome, tegutseme selles suunas ja loodame väga, et see minek meil ka õnnestub. Heade in-

meste abiga kindlasti! Tahtmist ja pealehakkamist meil on, kõige muuga tuleme ka toime.

Ühingu on ametlikult praegu üle poolesaja liikme, aga teate küll seda hääde lammaste kohta käivat. See käib meie koha ka, oleme rõõmuga need „head lammad“ ja kutsume teid meiega ühinema. Kui sa oled just nimelt see imeline inimene, keda eespool kirjeldatud sai, või siis inimene, kes meid toetada tahab ja kellel tekib huvi eliksiiri vastu, palun ühine meiega. Meie ei mõõda, kaalu ega tee IQ-teste. Võtame kõiki täpselt sellistena, nagu nad on ja oleme ise ka täpselt sellised, nagu meid loodud on.

Kui sul, hea inimene, ei ole võimalik meie liikmeks astuda, aga soovid meid toetada, siis oleme väga õnnelikud, kui meie järgmise aasta Soome-teemalist ettevõtmist toetada soovid. Kõik vajalikud kontaktid ja muud viited on lk 4.

DAISY UTSAR,
Jõgevamaa Vaimupuuetega Inimeste Tugiühingu esimees

Ühingu tegevus tõstab teadlikkust iseseisvaks toimetulekuks

Jõgevamaa Kutsehaigete Ühingu tegevuse algusaastaks on 1996, mil astuti Eesti Kutsehaigete Liidu liikmeks. Tegutseme aktiivselt haarates Jõgeva maakonna kolme omavalitsust.

Jõgevamaa oli piirkond, kus põllumajanduses olid pikad tööpäevad ja töötati ebamugava ning aegunud tehnikaga. Maakonna endistel metsanduses ja ehituses töötanud töölistel on enam töökeskonna ohutegurite tõttu tervisekahjustuse saanud inimesi kui teistes valdkondades. Tööstusettevõtetest olid meil õmblusteetõtted, kus õmblejate pikaajaline sundasendist töötamine põhjustas kutsehaigusi.

Tänapäevases kiiresti muutuv ühiskonnas on inimestel raske orienteeruda riiklike sotsiaalsete garantiide võimalustes. Ühingu tegevus võimaldab paremat omavahelist suhtlemist ja eneseteostust ning tõstab teadlikkust iseseisvaks toimetulekuks.

Kutsehaigete ühingu töö on vajalik, kuna nii puudega kui



Ühingu liikmed Hallingal. Vasakult: Mati Paabort, Anne Vodi, Kaljo Vask, Imbi Sildnik, Endel Ambos, Urmas Orusalu.

ka töökeskonna ohutegurite tõttu tervisekahjustuse saanud inimene tahab ühiskonnaelus aktiivselt osaleda, suhelda, teadlik olla tänapäeva elukorraldusest ja orienteeruda kiiresti muutuv seadusandluses. Eestis on vastu võtmata tööõnnetuse ja kutsehaiguse kindlustuse seadus (TÖKK). Ühingu soovib oma tegevusega igati kaasa aidata selle seaduse vastuvõtmisele. Sellest on aastaid räägitud, kuid siiani ei ole seadust vastu võetud.

Nõustamistegevus oma liik-

meskonnale toimub aasta ringi. Peamiselt vajavad liikmed nõu ja abi suhtlemisel riigiasutustega ja endiste tööandjatega, kus kutsehaigus on määratud.

Ühingu oma tegevuses saavutanud avatuse ja regulaarse tegevusega olemasolevate võimaluste maksimaalse ära kasutamise. Ühingu on 104 liiget, meeskonna tööd korraldab 3-liikmeline juhatus.

Jõgevamaa Kutsehaigete Ühingu tegutseb avalikes huvides sotsiaal-, haridus-, ter-

vishoiu- ja kultuurivaldkonnas ning ühendab vaba tahte alusel töökeskonna ohutegurite tõttu tervisekahjustuse saanud inimesi vastavalt oma põhikirjale.

Ühingu arengukavast tulenevateks tegevuseesmärkideks on tegelemine kutsehaigete probleemide lahendamisele. Räägime rehabilitatsiooni kättesaadavusest, meditsiinilises teenindamisest ja taastusravist, töö korraldusest, väljaõppest, puhkusest ja aktiivsest osalemisest kogukonna elus. Samuti aitame kaasa ühiskonna mõistva suhtumise kujundamisele kutsehaigete probleemidesse. Olulisel kohal on ka tervisekahjustuste ennetamine töökeskonnas, informatsiooni jagamine sellel teemal.

Oma töös lähtume ÜRO puuetega inimeste õiguste konventsioonist. Meie tunnuslause on „Ühtsuses peitub jõud!“

URMAS ORUSALU,
Jõgevamaa Kutsehaigete Ühingu juhatuse liige

Jõgeva Vaegkuuljate Ühing – kes me oleme ja mida me teeme?

Kuulmispuudega inimeste probleemidega hakati Eestis teadlikumalt tegelema juba enam kui kolmkümmend aastat tagasi, kuid tunduvalt hiljem kui mujal Põhjamaades.

Saksamaa liidumaa Schleswig-Holsteini Instituudi abiga alustas Tallinnas 1991. aastal tööd kuulmisrehabilitatsiooni keskus. Kuni käesoleva ajani on selle keskuse tegevust juhtinud kuuldeaparaatide spetsialist Arvo Kannel.

Paljudel vaegkuuljatel tekkisid probleemid saadud kuuldeaparaadi kasutamisega. Inimesed vajasisid nõuandeid, õpetust ja informatsiooni ning omavahelist suhtlemist.

1992. aasta augustis külastas Eestit Soome KHL delegatsioon

(Jorma Olli, Kalle Tervaskari, Mirja Liisa Rontu ja Sari Hirvonen). Neilt saime väga vajalikku informatsiooni, tegevusjuhised ja instruksioonid Eestis Vaegkuuljate Ühingu moodustamiseks.

6. märtsil 1993. aastal toimuski Tallinnas Eesti Vaegkuuljate Ühingu (EVKÜ) asutamiskoosolek. Kinnitati põhikiri ja valiti 11-liikmeline juhatus

Ühingu põhieesmärgid ja tegevuskava on olnud:

- Vaegkuuljate probleemide teadvustamine ja nende lahendamisele kaasa aitamine.

- Osalemine kuulmispuudega inimesi puudutavate seaduste ja muude õigusaktide ning arengukavade väljatöötamises ja elluviimises.

- Koostöö tegemine sotsiaal-, tervishoiu-, kuulmisrehabilitatsiooni asutustega.

- Vaegkuulmisalaste publikatsiooni ja infomaterjali väljandamine ja levitamine, info- ja teabepäevade ning koolituste korraldamine.

- Liikmesorganisatsioonide tegevuse koordineerimine ja toetamine.

- Koostöö tegemine liidu tegevusest huvitatud asutuste, ettevõtete ja organisatsioonidega nii Eestis kui ka välismaal.

Jõgeva Vaegkuuljate Ühingu asutati 27.02.2001 ja tähistab järgmisel aastal oma 20. aasta juubelit.

Meil on olnud väga tegusad aastad, siinkohal lühikokkuvõtte 2019. aasta tegemistest:

Oleme osalenud puuetega inimeste perepäeval, pidanud oma ühingu raames koosolekuid ja teabepäevi, viimaseid nii Jõgeval kui ka Põltsamaal. Teabepäevi on olulise informatsiooniga täiendanud audioloog Sandra Vill Tartu ülikooli kliinikumist ning Kaarel Saluste osaiühingust Kadrioru, mis tegeleb vaegkuuljatele ja kurtidele mõeldud toodete turustamisega.

Pille Ruul ja Mallori Lemsalu Tallinna ja Harjumaa VÜ-st käisid tutvustamas kuulmisbussi soetamisega seonduvat, lisaks tutvustati kuuldeaparaatide ot-sikute soetamise võimalusi, mitmesuguseid materjale, millest neid toodetakse ning otsikute hooldamist.

Aasta jooksul võõrustasime

külalisi: vaegkuuljaid Rapla- maalt, Järvamaalt ja Võrumaalt. Tartumaa vaegkuuljatega koos pidasime Jõgeval Madise majas toreda jõulupeo.

Kahjuks on käesoleva aasta tegemisi piiranud koroonaviirus, mille tõttu jäi ära ka EVKÜ korraldatav iga-aastane rahvarohke ja mitmepäevane suvelaager.

Suvelaagri asendustegevusteks oli 11. juulil, suve kõige tormisemal päeval, Tapa-Ohepalu matkarajal 45 inimesest koosneva grupiga seiklemine, 2. augustil Paunküla puhkekeskuses 2021. aasta suvelaagri korraldajate koolitus.

Suvised tegemisi jätkus ka vaegkuuljate tantsutrupil Kõku, kes eelmisel aastal pidas Pärnu kuursaalis oma tegutsemise 10.

aastapäevapidu. Trupi liikmed osalesid tänavu Kabriste Kantril, erivajadustega inimeste laulu- ja tantsupeo video filmimisel, Pärnu VKÜ 25. aasta juubelitepeol.

URMAS VASEMÄGI,
Jõgeva Vaegkuuljate Ühingu juhatuse esimees



Koos oleme tugevamad

Ka Jõgevamaa Diabeetikute selts sai tänavu 20-aastaseks. 12. septembril tähistas Jõgevamaa Diabeetikute Selts (JDS) oma tegevuse alustamise 20. sünnipäeva konverentsiga „Koos oleme tugevad“.

Konverentsi korraldamise peale hakkasime juhatuses mõtlema juba varakult. Korraldasime küsitluse, kus seltsi liikmed avaldasid oma arvamusi. Toimusid mitmed arutelud, kus pakuti välja, mida võiksime teha. Selle aasta juhatuse koosolekul oli alati üks küsimus juubeli tähistamisest. Kõigi juhatuse liikmete vahel jagati konkreetselt, kes mida ja mis ajaks tegema peab, mõeldi läbi konverentsi korralduslik pool. Kõige mahukam koostöö oli ajalehe Diabeetik autoritega. Tore oli, et kõik, kes lubasid kirjatööd teha, oma lubaduse täitsid ja toimetaja Riina Mägi ning küljendaja Lea Päid kõik selle ilusasti ära vormistasid. 11. septembril ilmus materjal ajalehe Vooremaa vahel ja andis põhjaliku ülevaate seltsi tegevusest kahekümne aasta jooksul kronoloogilises järjekorras.

Ajalehe Diabeetik ilmumisel oli oluline roll AS Seitung ning Vooremaa toimetusel, seltsi lehe trükkimisel ja Jõgeva vallavalitsusel, kes toetas meie ajalehe väljaandmiseks kirjutatud projekti. Samuti toetasid meie tegevust Mustvee ja Põltsamaa vallavalitsused. Tänašime neid oma seltsi tänukirjaga.

Seltsi kõrgema tunnustuse „Seltsi auliige“ omistati Igar Paele ja teenetemärgiga „Aktiivse tegevuse eest“ tunnustati Helgi Ani, Külli Kundi ja Aivar Pinti. Seltsi aukiri anti seltsi aktiivsetele liikmetele ja meie abistajatele, asutustele ja organisatsioonidele, kes meid on toetanud.

Eesti Diabeedi Liidu ja Jõgevamaa Puuetega Inimeste Koja poolt anti seltsile üle tänukirjad 20-aastase viljaka koostöö eest. Septembri alguse seisuga oli



Jõgevamaa Diabeetikute seltsi juhatus 2020. aasta septembrini.

seltsi liikmeid 113.

Aastatega on seltsi liikmete vahel tekkinud ühtekuuluvustunne, saadakse aru, et tegutsetakse ühise eesmärgi nimel, osaledes seltsi teabepäevadel ja korraldatavatel üritustel.

Kõik plaanitud üritused on kirjas seltsi tööplaanis, mis trükitult jagatakse seltsi liikmetele välja seltsi üldkoosolekul, mis toimub tavaliselt kas veebruar- või märtsikuul. Siis on kõigil teada, millal üritused toimuvad ja liikmed saavad oma aega planeerida. Alati on võimalus küsida nõu ja saada konsultatsiooni telefonidel, mis on kirjas niinimetatud tööplaanivõrdikul, samuti võib alati pöörduda oma küsimustega Jõgevamaa puuetega inimeste koja poole.

Kõik üritustel osalejad oleme registreerinud, mis annab ülevaate liikmete aktiivsusest. Käesoleva aasta üritustel on osalenud

siiani 291 seltsi liiget.

Väga populaarseteks on seltsi liikmete hulgas kujunenud kohtumised sõprusseltsidega. Tavaks on, et kohtumised toimuvad mingil kindlal teemal, mille üle arutatakse ja mõtteid vahetatakse. Peale arutelu toimuvad ekskursioonid looduskaitsekohtadesse ja huvitavatele objektidele, sest igas maakonnas ja linnas on, mida vaadata ja kuulata koha ajaloolist ülevaadet.

Paljudel juhtudel oleme tutvunud selliste objektidega, kuhu tavaliselt ei satuta või ei pääseta. Seltsi liikmetele on jätnud suure elamuse külastäigud Saku õlletehasesse, Räpina 285-aastase ajaloo seni töötavas paberivabrikusse, Viljandimaal silotorni tehtud observatooriumisse ning Võrumaa kaunid maastikud. Tartu seltsis külas olles oleme kuulnud väga asjalikke ettekandeid, mille kohta

meie seltsi liikmed on öelnud, et nüüd tehti kohe puust ja punaseks selgeks.

Ka meie oleme oma maakonda sõprusseltsidele tutvustades laiendanud oma silmaringi. Alati oleme sõprusseltsidelt küsinud, mida nad näha soovivad ja ühise marsruudi kooskõlastanud.

Tänavu käis meil külas Tartu selts, kellega kohtusime Avinurmes. Sõitsime ja kuulasime ülevaadet kitsarööpmelise raudtee kohta, tutvusime Mustvee linnaga ja külastasime Kasepää Samovarimuuseumi, kus saime põhjaliku ülevaate Peipsi ääres elavate vene vanausuliste uskumusest ja rahvakommetest, -rõivastusest ning selle kandmisest.

Meie selts tegi oktoobris ekskursiooni Setomaale, kus kohtusime Põlva seltsiga. Meile tutvustati vanas Saatse kuulimajas Setomaa ajalugu, Saatse kirikus setode uskumusi, külastasime Jumalamäge, kus on setode jumala Peko kodu ja seepoodi (seto keeles seebipuut). Külastasime kindral Reegi maja. Mälestasime leinaseisakuga äsjaavatud Vabadussõja monumendi juures vabaduse eest langenud võitlejaid ning tegime jalutuskäigu Värksa sadama promenaadil.

Kõik sellised kohtumised on väga emotsionaalsed ja lõppevad alati tänu sõnadega korraldajatele ja küsimusega, millal järgmine kord kohtume. Toimunud konverents annab kindlasti meie seltsile uut jõudu ja indu edaspidiseks tegutsemiseks.

Oleme tänulikud Eesti Diabeedi Liidule, Jõgevamaa Puuetega Inimeste Kojale, Jõgeva maakonna omavalitsustele ning oma sõprusseltsidele, kes meid sünnipäeval tervitasid ja toetasid.

Tänu kõigile osalejatele lähedalt ja kaugelt. Koos oleme tugevad!

AAVO ARU,
Jõgevamaa Diabeetikute seltsi esimees

Jõgevamaa Vaegnägijate Ühing seisab oma liikmete eest

Jõgevamaa Vaegnägijate Ühing loodi 2005. aastal. Enne seda kuulusid Jõgevamaa vaegnägijad Lõuna-Eesti Pimedate Ühingu koosseisu. Samast aastast on meie ühing Jõgevamaa Puuetega Inimeste Koja koosseisus. Ühing on nägemispuudega inimesi koondav ja nende õiguste eest seisev organisatsioon, ühingu on 20 liiget. Liikmed on erinevate vanustega ja nii kerge, raske kui ka sügava puudega. Alates 2019. aastast on juhatus kolmeliikmeline.

Eelmisel aastal osalesime koja korraldatud perepäeval, kus loosiõnn naeratas meie

liikmele Maiele.

Põltsamaa päevakeskuses toimus pimedate raamatukoguga <https://epr.ee/et/pealeht/infotund> ja sai näha nägemisabivahendeid. Jõululõunat pakuti liikmetele restoranis Kosmos.

2020. aasta tegevusplaanis oli Kirna mõisa külastus, kuid see jäi koroonatõttu ära. Suhtlemine toimub telefoni teel ja külaskäikudena kotta.

Loodame, et päkapikkude tegevust koroonatõttu ei takista.

Soovime kõigile meie liikmetele imelisi jõule. Olge hoiatud ja kaitstud!

JUHATUS

Jõgevamaa Puuetega Laste Vanemate Ühing tegutseb

Jõgevamaa Puuetega Laste Vanemate Ühing on vabatahtlik ühendus, mis on asutatud 27. mail 2003. aastal seitsme üksikisiku poolt. Esimehena alustas ja ühingu juhtis pikka aega Merle Lints. Ühing on sama aasta suvest alates ka Jõgevamaa Puuetega Inimeste Koja liige. Algas aastatel tegelati aktiivselt liikmelisusega.

Ühingu üheks eesmärgiks on jagada puuetega laste vanematele infot, korraldada erinevaid teabepäevi. Ühingu liikmed osalevad Jõgevamaa Puuetega Inimeste Koja poolt korraldatud koolitustel ja seminaridel, maakondlikul puuetega inimeste perepäeval ning rahvusvahelisel puuetega inimeste päeval. Püüame jätkata traditsiooniliste suviste

üritustega ja aasta lõpul oleme ikka ja jälle kokku saanud ühise jõulukuuse all.

Oleme oma tegevuse jooksul andnud ettepanekuid puuetega inimeste huvikaitseks ja rääkinud kaasa teemadel, mis puudutavad puuetega laste huviharidust, puudemääramist jm.

Hetkel on ühingu 80 liiget. Ootame oma ühingu liikmeteks uusi erivajadustega lapsi ja nende peresid. Oleme avatud uutele ideedele ja ettepanekutele. Katsume leida igas väikeses rõõmus veel suurema rõõmu ja hoiame kokku.

MAIVE TÖKKE,
Jõgevamaa Puuetega Laste Vanemate Ühingu juhatuse esimees



Jõgevamaa Puuetega Laste Vanemate Ühingu korraldatud suvine väljasõit viburajale 2019. aastal.

Innustame inimesi kodust väljas käima

Jõgevamaa Radikuliidi- ja Reumahaigete Ühing on tegeutsenud juba aastast 2004. Läbi aastate on eesmärgiks saanud ühiste haigustunnustega inimeste suhtlusvõrgustiku loomine ning ühiselt üritustest osavõtmine.

Teeme tihedalt koostööd Eesti Reumaliiduga. Oleme osalenud erinevatel teabepäevadel ja seminaridel. Samuti oleme osa võtnud ka iga-aastastest käimispäevadest ja reumafoorumitest. Suhtleme Lääne-Viru Reumaühinguga ja korraldame omavahel külastusvisiite. Eelmisel aastal käisid nad meie tegemistega tutvumas ning ühiselt külastasime Palamuse muuseumit. Sel suvel käisime neil külas ning meile tehti ekskursioon Lääne-Virumaa

suurimate vaatamisväärsuste juurde. Lõpuks veetsime aega ühiselt ka kohvikus, kus toimus aktiivne kogemuste vahetamine ja liikumistakistuste teemaline arutelu. Teeme koostööd Jõgevamaa Puuetega Inimeste Kojaga ning osaleme nende poolt korraldatud üritustel.

Meie ühingu liikmetega käime pidevalt koos, et suhelda ja motiveerida inimesi üritustest osa võtma ning kodust väljas käima. Igal aastal korraldame ka ühist jõulupidu. Ootame ja võtame soojalt vastu enda ridadesse uusi liikmeid, kes on huvitatud meie tegemistest.

KAJA HANSING,
Jõgevamaa Radikuliidi- ja Reumahaigete Ühingu juhatuse esimees

Jõgevamaa Tugikeskuse liikmed on aktiivsed ja varmad koolitustel osalema

MTÜ Jõgevamaa Tugikeskus on loodud 2002. aasta lõpul. Meie põhikirjalisteks eesmärkideks on toimetulekuraskustega isikute nõustamine, juhendamine ja toetamine ning seeläbi neile võimalikult iseseisvama elu võimaldamine. Oleme oma pikal tegutsemisajal panustanud ennekõike tugisikuteenuse väljajarendamisse Jõgevamaal, osaledes nii erinevates projektides kui ka reaalset omavalitsustele teenust osutades.

Tänašeks oleme arenenud pigem tugisikuid koondavaks ja toetavaks organisatsiooniks. Oma meeskonna ja toetajaliikmete koolitamine ning toetamine on ühingu olulisimaks tegevuseks. Vähem tähtis ei ole ka loodud koostöövõrgustiku hoidmise ja arendamise osa.

Panustame ka Jõgevamaa sotsiaalvaldkonna erinevate osapoolte koostöösse ning valdkonna laiemasse arengusse. Ühingu tegevuse ja erinevate projektide planeerimisel lähtume maakonna

sotsiaalhoolekande arengukavast ning kohalike omavalitsuste vastavatest arengukavadest. Puuetega inimeste valdkonnas on peamiseks lähtepunktiks tegevuste planeerimisel puuetega inimestele võrdsete võimaluste loomise standardreeglid ning muud Eesti Vabariigis puuetega inimeste valdkonda reguleerivad kehtivad õigusaktid.

Jõgevamaa Tugikeskus teeb koostööd Jõgeva maakonna kohalike omavalitsustega (erinevate koolitusvajaduste väljaselgitamine ning finantsvahendite taotlemine; koostööprojektide elluviimine). Kolmanda sektori organisatsioonidest on tehtud koostööd Jõgevamaa Puuetega Inimeste Kojaga, Jõgeva Nõustajate Ühendusega, Otepää Rehabilitatsioonikeskusega ja SA Viljandi Perekoduga.

Jõgevamaa Tugikeskus on väike ühing. Meie liikmed on väga aktiivsed ja osalevad paljudel sotsiaalvaldkonda laiemalt puudutataval üritustel sõltuvalt

oma erialasest tegevusest. 2019. aastal alustasime koostöös Jõgeva vallavalitsuse ning Jõgevamaa Puuetega Inimeste Kojaga Leade-ri ühistevõrgustiku projekti Jõgeva valla sotsiaalteenuste osutajate kaardistamiseks ning koostöö tõhustamiseks. Kutsusime kokku valla piires erinevad teenuseosutajad ning kaardistasime ära peamised koostöövõimalused ja -vajadused. Projekti edenedes töötati välja meie piirkonnas kolm uudset algatust erinevate sotsiaalsete sihtgruppide olukorra parandamiseks ning püüti ideedest käivitada reaalset toimivat teenust. Kolmest ideest realiseerus täielikult üks projekt, mis aitab kaasa nii Jõgeva valla kui ka juba laiemalt Jõgevamaa laste vaimse tervise murede lahendamisele. Projekti algatajad ja elluviijad on teinud ülihead koostööd ning liiguvad juba projekti arenduste suunas. Kaks teist projekti on olnud tagasihoidlikuma eduga, kuid olulise tulemusena on loodud

koostöövõrgustikud, katsetatud erinevaid lähenemisi ning ennekõike saadud julgustust, et valdkonnas on võimalik luua ka väheste ressurssidega olulisi muudatusi.

Sotsiaalvaldkonna võrgustikku arendavad ja koostööd toetavad algatused on ka tulevikus meie ühingu üks olulisi tegevussuundi.

KAIRE KAASIK,
MTÜ Jõgevamaa Tugikeskus juhatuse liige



JÕGEVAMAA PUUETEGA INIMESTE KODA

Tegevjuht ANNE VEIRAM

Kontakt 776 0192, 5347 2933, info@jogevapik.ee

JÕGEVAMAA KUTSEHAIGETE ÜHING

Esimees **URMAS ORUSALU**, uorusalu@gmail.com

JÕGEVAMAA VAIMUPUUETEGA INIMESTE TUGIÜHING

Esimees **DAISY UTSAR**, dutsar@hotmail.ee

JÕGEVAMAA DIABEETIKUTE SELTS

Esimees **AAVO ARU**, aavosiim@gmail.com

JÕGEVA VAEGKUULJATE ÜHING

Esimees **URMAS VASEMÄGI**

jogeva.vaegkuuljad@gmail.com

JÕGEVAMAA PUUETEGA LASTE VANEMATE ÜHING

Esimees **MAIVE TÖKKE**, maive698@gmail.com

JÕGEVAMAA RADIKULIIDI- JA REUMAHAIGETE ÜHING

Esimees **KAJA HANSING**, nikkarevakaja@gmail.com

JÕGEVAMAA SÜDAMEHAIGETE ÜHING

Esimees **ERNA-ELMAGDA KARU**, kontakt 5845 2074

JÕGEVAMAA TUGIKESKUS

Esimees **KAIRE KAASIK**, kaire.kaasik@mail.ee

JÕGEVAMAA VAEGNÄGIJATE ÜHING

info@jogevapik.ee