

VALGUSE KAJA

Eesti Pimedate Liidu infoleht

SÜGIS 2016



VALGUSE KAJA

SÜGIS 2016

SISUKORD

MEIE TEGEMISED	4	MEDITSIIN	22
Pildilisi meenutusi suvekoolist		Mis on kuiv silm?	
Ligipääsetavuse juhend on valmis		Kerli Tennosaar	
Anne Kõiv			
Ajalugu kohustab		MAAILM LÄBI PIMEDA SILMADE	24
endast parimat andma		Ka pime inimene käib teatris	
Rita Puidet		Mirja Räpp	
Saaremaa Pimedate Ühing aastal 2016			
Doris Peucker		PERSOON	26
Kohtumisrõõm		Ka pimedana saab blogi pidada	
Juta Adams		Mirja Räpp	
HUVITAVAT	13	NALJAD ELUST ENESEST	29
Kas nägemispuudega inimesel on		Kõik teed viivad...	
lootust tööle saada?		Kaili Mikk	
Kerli Tennosaar		Miks ta juba ei tule?	
Punktkirjamenüüd meelitavad Tartus		Mirja Räpp	
pimedaid inimesi välja sööma			
Kaili Mikk		LOOMING	31
Äpisoovitus: menüüd.ee toob		Maailm me ümber on meri	
sulle menüü enne ettekandjat		Doris Peucker	
Jakob Rosin			
Kas eelistada iPadi või sülearvutit?			
Jakob Rosin			

**Toimetuse kolleegium:**

Jakob Rosin, Mirja Räpp,
Kaili Mikk, Doris Peucker,
Lea Malaškina, Kerli Tennosaar.

Toimetanud: Kerli Tennosaar, EPL

Kujundanud: Käärt Aru

Esikaane foto: Shutterstock

Ligipääsetavuse juhend on valmis.

Väljaandja:

MTÜ Eesti Pimedate Liit
Raua 1, 10124 Tallinn
Kontakt: Kerli Tennosaar
kerli@pimedateliit.ee
Tel 5380 8576

Aasta lõpp tuleb tõine

Kaunis suvi on sedapuhku möödas. Mõnusatest suveüritustest – mõnest saate lugeda ka ajakirjast – jääb hea mälestus. Siiski on aeg mõtted taas töölainele seada. Üks on kindel: Eesti Pimedate Liidu jaoks on aasta lõpp tavapäraselt sisukas.

Hea meel on teatada rõõmusõnumit: liidu eestvõttel koostatud nägemispuudega inimestele ligipääsetava keskkonna kujundamise juhend on valmis ning meie veebilehel kõigile kättesaadav. Me soovime kogu hingest tänada tublisid koostajaid ja kaasamõtlejaid, ilma kelleleta see juhend poleks valminud. Oleme astunud pika sammu selle poole, et meid ümbritsev keskkond oleks niisugune, et ka nägemispuudega inimesed selles hästi toime tuleks ja end turvaliselt tunneks.

14. oktoobril tähistame taas Tallinnas Õpetajate Majas pidulikult valge kepi päeva. Samuti on kavas õppereis Soome nägemispuudega inimeste tegevuskeskusesse Iiris. Korraldame liikmesühingutele ka arvutikoolituse ja väljasõidu lummavasse Eesti loodusesse. Seniks aga nautige meie uut ajakirja ja peatse kohtumiseni!

Ago Kivilo, EPLi juhatuse esimees



Pildilisi meenutusi suvekoolist

Fotod: Mari Sepp



Tantsuõhtul ei jäänud põrand hetkekski tühjaks.



Eda Sarve juhendamisel valmisid imekaunid vaasid.



Priit Kasepalu juhitud viktoriin pakkus parasjagu peamurdmist.



Mis võiks olla tervislikum kui jooga värskes õhus!

Ligipääsetavuse juhend on valmis

Anne Kõiv



2015. aastal esitas Eesti Pimedate Liit Kodanikuühiskonna Sihtkapitalile projekti „Eesti Pimedate Liidu arendamine nägemispuudega inimestele ligipääsetava keskkonna kujundamise kompetentsikeskuseks“ taotluse. Projekt sai rahastuse ning see viidi läbi perioodil 01.05.2015–31.08.2016. Projekti raames on valminud projekteerimisjuhend „Ehitatud keskkonna ligipääsetavus nägemispuudega inimestele“. See on kõigile huvilistele veebis vabalt kättesaadav. Kõik arvamused ja täiendused on teretulnud.

Projekti töögrupp kuulus 10 inimest: Inga Kärg, Priit Kasepalu, Anne Kõiv, Jakob Rosin, Janne Jerva, Artur Räpp, Siim Puidet, Mati Malm, Kati Soonvald, Juta Adams, ning lisaks 5 testijat. Projekti

eesmärkide saavutamiseks koostati 3 alltöögrupp, kes keskendusid füüsilisele, sotsiaalsele ja infoalasele keskkonnale. Tutvuti eri riikide ligipääsetava keskkonna standardite ja juhendmaterjalidega. Arutleti üksikasjade üle ja prooviti leida Eestile sobivaid lahendusi.

Testiti ka olemasolevat keskkonda Tartus ja Tallinnas. Tartu puhul võis rahule jääda kohandustega Lõuna-Eesti Pimedate Ühingu ümbruses. Näiteks Tartu Emajõe Kooli lähedase ristmiku kohta oli töögrupil soovitusi, kuidas see turvalisemaks muuta: paigaldada reljeefsed kivid (mummu- ja kompkiivid) enne ülekäigukohti ja ohutussaari, tõsta äärekivi 3 cm kõrguseks, et see oleks valge kepiga tunnetatav, ohutussaarele paigaldada suunavad juhtteed ning korrigeerida valgusfoori helisignaale üksteisest eristatavaks.

Projekti on tutvustatud nägemispuudega inimestele EPLi suvekoolis, kohalikele omavalitsustele ja teistele huvigruppidele (projekteerijatele, inseneridele).

Juhendis käsitletakse kohandusi ühiskondlikes siseruumides ja väliskeskkonnas. Keskkonnas ringiliikumisel on pimedatel ja vaegnägevatel inimestel raske vajalikke kohti leida, kaugusi määrata, tasapinnaerinevusi märgata, sõiduteed ületada, ühissõidukeid kasutada jpm. Samuti takistab tänavamüra kuulmismeele kasutamist. Liiklemise teevad keeruliseks ka ootamatud teeremondid ja ühistranspordipeatuse koha muutmine.

Nägemispuudega liiklejale on tähtsaim saada ümbrusest õigel ajal infot: kust läheb turvaline tee, millest ära tunda ülekäigukohta, millal võib tänavat ületada, kus asub hoone sissepääs, kuidas ära tunda õige nupp liftis jne.

Keskkonnast arusaamist ja turvalist liiklemist kergendab, kui keskkond on kujundatud arusaadavalt, nt suunamuutused peaks olema täisnurksed. Keskkonna ligipääsetavust suurendab see, kui on kasutatud erinevaid kontrastseid pinnakattematerjale, hoiatavaid ja suunavaid reljeefseid ning kontrastseid plaate ja markeerivat valgustust, kui infot antakse heliliselt jne. Juhised ja maamärgid peaksid võimalusel olema mitme meele abil vastuvõetavad: nähtavad, kombatavad ja kuuldavad. Nii on neid lihtsam ära tunda ja meelde jätta. Näiteks ülekäigukoha saab ära tunda nägemise abil: liiklusmärk, tähistus tänaval; kuulmise abil: hääletoetusega valgusfoor; kompimise abil: reljeefne hoiatusala enne ülekäigukohta.

Olulised kohad (nt bussijaama uks) peavad olema esile toodud markeeriva valgustuse, kontrastsuse ja reljeefsete tähistega ning sinna peaksid ühistranspordipeatustest viima juhtteed. Info peab olema esitatud suuremas ja kontrastses kirjas, reljeefsete tähtedega ja punktkirjas ning asetsema kättesaadaval kõrgusel. Mingit kasu pole reljeefsete tähtedega WC-märgist ja noolest kahe meetri kõrgusel keset seina, sest pime inimene ei oska infot sealt otsida.

Siseruumides on samuti oluline hea valgustatus ja kontrastsus, ohukohtade esiletoomine reljeefse ja kontrastsuse abil, info esitamine nii tavakirjas kui ka reljeefkirjas jne.

Juba eelmise sajandi keskpaigas hakati rääkima, et keskkond tuleks kohe

planeerida takistustevabaks ja ligipääsetavaks. On välja arvatud, et kui keskkond ehitada kohe kõigile ligipääsetavaks, ei ole see oluliselt kulukam, seevastu keskkonda ümber ehitada on kallis.

Euroopas kasutatakse mõistet kaasav ehk universaalne disain. See loob eeldused, et kõigil inimestel on võrdsed võimalused kõigis ühiskonnaelu aspektides osaleda. Erivajadustega inimestele mõeldud lahendusi on mugavam kasutada kõigil. Näiteks kaldteid kasutavad peale ratastoolikasutajate ka lapsevankrite ja reisikohvritega liikujad, automaatselt avanevad ukseid sobivad kõigile, suuremas kirjas ja kontrastset infot on kõigil parem lugeda. Ülioluliseks peetakse ka seda, et lõppkasutajad oleksid kaasatud nii keskkonna planeerimisse, ehituse elluviimisesse kui ka järelhindamisse. Eestis puudub seadus, mis otseselt reguleeriks kaasava disaini rakendamist. On küll seadusi ja määrusi, mis käsitlevad takistustevaba keskkonna loomist ja puudega inimeste ühiskonnaellu kaasamist. Kõige suuremaid edusamme universaalse disaini rakendamisel on tehtud Põhjamaades.

Euroopa Pimedate Liit (EBU) tegeleb ligipääsetavuse teemaga aktiivselt. Tehakse ettepanekuid täiendada Euroopa ligipääsetavuse akti, mille fookuses on füüsiline keskkond (kaubad, sh pangaautomaadid, teenused ja veebi ligipääsetavus). Eesti Pimedate Liit teeb selles valdkonnas EBUga koostööd.

Eesti Pimedate Liidus ja selle liikmesühingutes on ligipääsetavuse teema olnud päevakorras juba aastakümneid. Loodetavasti suudame keskkonna kujundajatele ligipääsetavuse olulisust teadvustada ning olukorda meie kõigi jaoks paremaks muuta.

Ajalugu kohustab endast parimat andma

Rita Puidet

Lõuna-Eesti Pimedate Ühingu suur tuba sai emadepäeva eel pilgeni puhkpillimuusikat täis. Ruum tundus liiga väikseks jäävat, kui ühingu orkester pillidele hääled sisse puhus. Oli igati põhjust pingutada, sest Lõuna-Eesti Pimedate Ühingu puhkpilliorkester tähistas kontserdiga 90. sünnipäeva. Sünnipäevalist oli tervitama ja muusikaelamusest osa saama tulnud ka Tartu linnapea Urmas Klaas. Orkestri kauaaegne dirigent Neeme Saar tõstis käed ja kõik see mees andis endast parima. Tuleb siiski täpsustada, et kontserdil oli orkestri koosseisus ka kolm õrnema soo esindajat. Kokku oli sel päeval jätnud oma toimetused 16 inimest, kes kohaletulnuil jala tatsuma panid.

Kes suudaks ükskõikseks jääda, kui kõlavad näiteks katkendid muusikalist „Minu veetlev leedi“. Naudingut pakkusid ka „Napoli tants“ ja „Unelev trompet“, mille esitas orkestri staažikas esitrompetist Aleksei Jurov. Neid palu esitas ta ka orkestri sünnipäevakontserdil 40 aastat tagasi. Hoogsa „Tibutantsu“ kandis solistina ette klarinetist Vello Vart. Tema on orkestri praegustest mängijatest kõige pikema, 60-aastase staažiga. Kui orkestri praeguses koosseisus on nägemispuudega mängijaid väheks jäänud, siis tema on Aleksei Jurovi kõrval üks neist, kelle silmanägemine on kustunud.

Hiljem pidulauas istudes sain teada, et pimedate jaoks on punktkirja kõrval olemas ka Braille noodikiri. Väga palju tuleb siiski lindistust kuulates lihtsalt

pähe õppida ning järjepidevalt harjutada. Dirigendilt kuulsin, et orkestriproovi tehakse kord nädalas. Esinemisi tuleb ette mõnigi kord aastas. Vahel käiakse ka pikemal kontsertreisil. Sel sügisel on kavas sõit Hiiumaale.

Külalistele teadmiseks ja endile meenutuseks pandi mängima kümne aasta tagune lindistus. Igavikku lahkunud pillimees Aare Raigna meenutas fakte orkestri ajaloost. Orkestri tegevuse peatas Teine maailmasõda. Mänguhuvi ja armastus muusika vastu ometi ei lakanud ning oktoobris 1952 alustas orkester taas tegevust. Pillid olid olemas ja esimene esinemine oli juba samal aastal.

Meenutati ka dirigente Hugo Kirdelahte ja Paul Krooni. Kiideti üle 30 aasta orkestrit tegevuses hoidnud Saaremaalt pärit Neeme Saart ning orkestrivanem Valdur Valkenklau, kes venna kõrval hakkas pillimängu proovima juba kümnesealt. Selles orkestris on ta mänginud juba 27 aastat.

Muusikapalade vahel andis lindistus teada, et orkestris on aegade jooksul olnud 99 mängijat ja Neeme Saar on selgeks õpetanud 83 pala. Aukartustäratavad arvud!

Sünnipäevakontserdil esines kaks külalist Põhja-Eesti Pimedate Ühingu puhkpilliorkestrist, Valentina ja Eduard Borissenko. Nad võeti tänuga vastu ja nende liitumise üle rõõmustas eriti dirigent, sest Neeme Saar on aastate eest pealinnas õppides ka Põhja-Eesti



Puhkpilliorkestrit oli tervitama tulnud Tartu linnapea Urmas Klaas. Soe käepigistus läheb dirigent Neeme Saarele.

Foto: Rita Puidet

Pimedate Ühingu orkestrit juhendanud.

Kui pillimehed olid lõpetanud, tõdes linnapea, et Tartu on orkestrite rohkuse poolest rikas linn ja pimedate ühingu puhkpilliorkester teeb linlaste elu veel rikkamaks. „Ajalugu kohustab teid edasi minema,“ sõnas linnapea Urmas Klaas orkestrile innustuseks.

Puhkpilliorkestrit kui oma suurimat partnerit tänas ühingu nimel esinaine Tiina Tamm ning üle anti ka Eesti Pimedate Liidu tänukiri pikaajalise pühendunud loomingu tegevuse eest. Sünnipäevapidu rõõmsas jutuhoos lookas laua taga kestis veel mitu tundi, enne kui koduteele asuti.

Saaremaa Pimedate Ühing aastal 2016

Doris Peucker

Saaremaa Pimedate Ühing (edaspidi SPÜ) asutati iseseisva MTÜna aastal 2006, varem olime Lääne-Eesti Pimedate Ühingu Saaremaa osakond. Iseseisva MTÜ loomisest alates on SPÜ juhatuse esimees olnud Anneli Lõhmus. Tänapäevase seisuga kuulub ühinguusse 66 liiget. SPÜ ruumid on Saaremaa Puuetega Inimeste Koja (edaspidi Saaremaa PIK) maja ühes tiivas ning on nii ühingu liikmetele kui ka kõigile nägemispuudega inimestele igal tööpäeval avatud. Ühing on olnud mitmel rindel väga aktiivne.

Ühingu algaastail olid selle liikmed spetsialiseerunud ainult harjade tegemisele. Alles uue Eesti Vabariigi väljakuulutamise ja juurde uued kursused – vitspunutiste valmistamine ja pimemassaaž. Vastavalt nõudlusele on punutiste sortiment pidevalt laienenud. Praegu teevad vitspunutisi aasta ringi Marje Haller, Anu Pahapill ja Mati Peling. Kõigil, kes Saaremaa PIKi maja külastavad, on võimalus valmis tooteid osta. Lisaks punutistele teevad Mati Peling ja vajadusel ka Anu Pahapill taanlaste tellimisel harju. Harjade tegemine ongi vaid tellimuspõhine. Selleks et oma toodangut müüa, peab olema füüsilisest isikust ettevõtja (FIE).

Massöörina töötavad Anneli Lõhmus (FIE), Marja Paju (FIE), kes osutab teenust oma kodus, ja Veljo Vahter, kes on kohaliku spaa palgal. Sellest aastast on kaks SPÜ liiget kaitstud töö: Monika Häng teeb Marje Halleri juhendamisel vitspunutisi ja Lea Kruusmägi on Saaremaa PIKile kuuluva

invabussi dispetšer. Selle artikli autor Doris Peucker töötab FIE-na Saaremaa PIKis ajalehe ja veebilehe toimetajana.

Saaremaa PIKis tegutseb juba 17. aastat ansambel Viu, mille koosseisust üle poole on SPÜ liikmed. Ansambli üks juhendajatest on SPÜ liige Marju Saar, kes igapäevaselt töötab Saaremaa PIKis projektjuhina. Seekordsel vabariiklikul puuetega inimeste kultuurifestivalil Tartus Vanemuise kontserdisaalis esines meie ansambel kavaga „Maalitud lillel lõhna ei ole“, mille publik väga soojalt vastu võttis.

Alates 2012. aasta suvest on osa SPÜ liikmeid olnud tublid kepikõndijad. Selgi aastal on osaletud mitmel Kuressaare spordiüritusel. Sügisel on tulemas Saaremaa PIKi spordipäev, millel kindlasti ka meie ühing hoolega kaasa lööb nii organiseerimisel, kohtunikena kui ka spordialadel. SPÜ-le kuulub kaks tandemjalgratast, mida ühingu liikmed aktiivselt kasutavad.

4. aprillil 2016 leidis Saaremaa PIKis aset enneolematu sündmus. Etendus südamlük ja mõtlemapanev kirjeldusmonotükk „Triikija“. Vaatajad-kuulajad jagasid pärast etendust oma vaimustust ja leidsid, et sellelaadseid kirjeldusetendusi võiks rohkem olla. Tänuõnad lavastajale Maire Sillaveele ja Salme Vallateatrile, kes meile selle etenduse kinkisid. Eriline tänu Ellen Teemusele, kes A. Stroganovi originaalteksti spetsiaalselt nägemispuudega inimeste jaoks kohandas ja väga meisterlikult esitas! Suur tänu ka



Inari Leiman lubab Mati Pressil tšintšiljat paitada.

Foto: Doris Peucker

kohalikule TV3 reporterile Peeter Kukele, kes etenduse meie jaoks salvestas.

4. aprillil tutvustas SPÜ kutsel Saaremaa PIK-is oma toodangut Pavel Kadõkov, pime salvimeister ja aasta tegija 2015 Leisist. Kadõkov asutas kolme aasta eest OÜ Revitalefekt. Ettevõtte toodab männivaigusalvi, mida müüakse enam kui 100 kaupluses üle Eesti.

24. mail külastas seltskond SPÜ liikmeid Tallinna botaanikaaeda ja Tallinna loomaaeda. Tõeliselt toredate üllatuste valmistas meile Tallinna loomaaia loodusariduse ja avalike suhete osakonna juhataja asetäitja Inari Leiman. Kõigepealt tutvustas ta meile loomaaia õppeklassis loomi. Ta lasi meil neid puutuda või lausa kätte võtta. Saime ka lasteloomaaias kitsetallega mängida. Seejärel korraldas ta meile ülipõneva ringkäigu, mis kõik suisa hingetuks võttis! Kes teist võiks hoobelda näiteks sellega, et on noorele (kuid hiiglaslikule) ninasarvikule peo pealt leiba andnud ja tema tohutusuurt sarve silitanud?!

7. ja 8. juunil toimusid Käsmus EPLi suvepäevad, millel SPÜst osales

10 inimest. See üritus oli väga tore, sisukas ja hästi korraldatud.

Alates 2008. aastast on SPÜ liikmed koos Läänemaa Nägemisvaegurite Ühingu ja Pärnu Pimedate Ühingu liikmetega igal suvel veetnud sportlikult ja kultuuriselt aega kordamööda korraldatavatel suvepäevadel. Selleaastane, merekultuuriaastale pühendatud suvepäev toimus 7. juulil Valgerannas villa Andropoffi territooriumil ja selle korraldas Pärnu Pimedate Ühing. Koos veedeti imeilus päev. Tuleval aastal saab selle traditsiooni sünnist – algatajaks oli tookord SPÜ – juba 10 aastat ja korraldamise järg jõuab taas SPÜ kätte.



Suvepäevalised Valgerannas.

Foto: Triin Lõhmus

17. augustil toimus loodusmatk Koigi rabasse. Matkajuhiks oli kogunud loodusetundja Katre Halliko.

Sel aastal saab Saaremaa Pimedate Ühing 10-aastaseks. Kindlasti on plaanis seda valge kepi päeval pidulikult tähistada. Aasta lõpeb traditsiooniliselt Saaremaa PIKi jõululaadaga, kus SPÜ liikmed maakonnarahvale oma käsitöötooteid tutvustavad ja müüvad.



Kohtumisrõõm

Juta Adams, Pärnu Pimedate Ühingu esimees

Läbi raskuste tähtede poole.

Foto: Aila Feofanov

Kümne aasta eest moodustati Lääne-Eesti Pimedate Ühingu osakondadest iseseisvad piirkondlikud nägemispuudega inimeste organisatsioonid. Nii asutati Saaremaa Pimedate Ühing, Läänemaa Nägemisvaegurite Ühing ja Pärnu Pimedate Ühing. Viimane kui suurim osakond jäi Lääne-Eesti Pimedate Ühingu õigusjärglaseks.

Kohe tekkis ka mõte ja soov korraldada kord aastas, suviti, üks ühisüritus. Korraldajateks on olnud kordamööda ühingud ise. Nii on meie suvised kokkutulekud toimunud juba üheksa aastat. Algusest peale on meie kokkutulekute motoks olnud „Läbi raskuste tähtede poole“. See innustav ja julgustav lause on trükitud ka meie kokkutuleku lipule.

Tänavu oli korraldusjärg taas pärnakate

käes. Meie ühisüritust toetas Pärnumaa Omavalitsuste Liit. Merekultuuriaastale pühendatud tervisepäev toimus Valgerannas, Villa Andropoffi territooriumil. Avasõnad ja tervitused öeldud, kuulasime Villa Andropoffi ajalugu. Saime teada, et Vene ajal ehitati see hoone otse Valgeranna liivaluidetele ministrite suvilaks. Hoonet ja kogu territooriumi piiras kõrge aed ja kogu kompleksi valvasid lisaks valvurile ka hundikoerad. Nüüd on Valgeranna kaunis liivarand ning Villa Andropoffi merevaatega ruumid ja restoran kõigile avatud. Meie päev jätkus traditsioonilise viktoriiniga. Rinda pistsid kolm neljaliikmelist võistkonda.

Seejärel asuti üheskoos mööda merekallast rannamatkale. Jõudsimme Doberani kohviku ja Valgeranna vaatlustornini. Julgemad ronisid tornitippu, et kogeda, mis tunne on,

kui tõused mööda pöördtreppi tähtede poole ja võid seista sõna otseses mõttes näoga mere poole, nagu kõlab merekultuuriaasta juhtlause.

Kokkulepitud ajaks jõudis rõõmsameelne matkagrupp Valgeranna seiklusparki. Juhataja Merilin kirjeldas meile seiklusparki ja iseloomustas atraktsioone. Puude vahel ja otsas oli kuulda, kuidas seiklejad hõiskasid ja kiljatasid. Meid nii kõrgele ei lastud. Lastepargi alal saime kombata atraktsioone ja radu. Ilma turvarihmade ja instruktorita ei tohtinud ka sellele rajale minna. Veendusime, et seikluspargis saab väga põnevalt aega veeta.

Tagasitee laagriplatsile kulges männivaigulõhnalise metsaraja kaudu, millelt avanes vaade merele. 2,5 km pikkune matkarada oli kõigile jõukohane. Jätkasime sportmängudega ning tegime villa ja mere taustal ühispile. Seejärel ootas meid pidulik õhtusöök ja auhinnagala. Kõik tervisepäevast osavõtjad olid välja

teeninud šokolaadimedali ja said mälestuseks teokarbi, mille sisse oli kirjutatud kokkutuleku kuupäev ja koht: 07.07.2016, Valgerand.

Päev lõppes kauneimate merelaulude ühis- ja võistulaulmisega. Kokkupandud laulikusse mahtus 18 tuntud merelaulu ja süntesaatoril saatis meid mees nagu orkester Raimo Riitsaar. Lauldes ja jalga keerutades lendas aeg linnutiivul. Päeva viimane laul oli ühtlasi ka uue päeva esimene laul: „Ütle, meri, mu meri, miks sa siia mind töid? Ütle, meri, mu meri, kas ma lahkuda võin?“

Lahkumisaeg oli käes. Hing oli täis rõõmu ja magusat lahkumisvalu. Veel kallistusring ja siis hüvasti, Valgerand! Peagi vurasid kolm väikebussi lookleval metsateel tagasi kodu poole: Saare-, Lääne- ja Pärnumaale. Ühele kaunile suvepäevale võis kriipsu alla tõmmata. Järgmisel aastal Saaremaal tähistame oma kokkutulekute 10. aastapäeva. Rõõmsa kohtumiseni!

Tallinna Bussijaam tagab nägemispuudega inimestele vajadusel abi

23.05.2016 võeti vastu majandus- ja taristuministri määrus nr 39 „Loetelu bussijaamadest, kus antakse abi puudega ja piiratud liikumisvõimega isikutele“. Tallinna Bussijaamast saime kinnitust, et nägemispuudega isikutele

tagatakse bussijaama territooriumil (sh taksopeatuses) abi nii busside saabumisel kui ka väljumisel. Abivajadusest tuleb ette teatada vähemalt 24 tundi. Seda saab teha lauatelefonil 681 3409 (iga päev ajavahemikul 8.00–20.00).



Kas nägemispuudega inimesel on lootust tööle saada?

Kerli Tennosaar

Eesti Pimedate Liit on aidanud kaasa sellele, et töövõimereformi rakendamisel nägemispuudega inimeste eripära võimalikult palju arvestatakse. Liidu ettepanekul kehtestati Töötukassas töölesõidu toetus ja nägemispuudega inimestele lühiajalise kaitstud töö teenus ning Sotsiaalkindlustusametis nägemispuudega inimestele pikaajalise kaitstud töö teenus. Suur tänu Töötukassa ja Sotsiaalkindlustusameti spetsialistidele, kes olid lahkelt nõus mu küsimustele vastama. Rohkem infot leiab veebilehelt www.tootukassa.ee/toovoimereform.

Vastab Töötukassa tööandja teenuste peaspetsialist Külliki Bode.

Kas teie hinnangul on nägemispuudega inimestel võrreldes muude puudeliikide esindajatega kergem või raskem tööd leida?

Nägemispuudega inimestel on üsna raske tööd leida. Kergema nägemispuudega inimestel on võimalusi rohkem, päris pimedatel on aga ligipääs neile meeldivatele ja sobivatele ametikohtadele üsna piiratud.

Kas tööandjad on valmis nägemispuudega inimesi tööle võtma?

Tööandjate seas leidub küll neid, kes on valmis ka nägemispuudega inimestele tööd andma. Näiteks infoliinid või müügitööd pakkuvad ettevõtted on uurinud arvutiprogrammide kohta, mille abil nägemispuudega inimene leiaks arvutist kiiresti vajaliku info, et klientidele sujuvat teenindust pakkuda. Praegu pole tööandjatel paraku piisavalt teavet selle kohta, kuidas nad saaksid nägemispuudega töötajat toetada, nt infot nägemisabivahenditest. Enamik tööandjaid siiski pelgab nägemispuudega

inimest tööle võtta. Kardetakse, et pakutavad ametikohad ei sobi neile.

Vastab Töötukassa teenuste osakonna peaspetsialist Kati Kadakas.

Kas Töötukassa veebilehel on nägemispuudega inimestele sobivaid tööpakkumisi?

Kahjuks ei ole meie poole pöördunud palju tööandjaid, kes soovivad värvata pimedaid või vaegnägijaid. Tööandjad edastavad meile tööpakkumised, kus on kirjeldatud tööülesanded ning nõudmised kandidaadile. Eelkõige otsitakse ettevõttesse uusi töötajaid just nende parameetrite järgi. Kahe võrdse kandidaadi puhul peab tööandja eelistama alati puudega inimest. Töötukassa saab tööle rakendumisel toetada inimest tugiisikuga ning tööandjat töökoha kohandamisega, kui inimene on Töötukassas töötuna arvel. Kõiki tööpakkumisi on võimalik leida Töötukassa veebilehelt, mida saab kohandada ka vaegnägijatele sirvimiseks. Tulevikus on plaanis arendada võimalust otsida just nende ettevõtete tööpakkumisi, kes on valmis võtma tööle vähenenud töövõimega või puudega isikut.

Vastab Töötukassa rehabilitatsiooni ja kaitstud töö valdkonna teenusejuht Mari Väljaots.

Kui palju nägemispuudega inimesi on Töötukassa suunanud tööalasele rehabilitatsioonile ja kuhu?

Tööalase rehabilitatsiooni teenusel osaleb 2016. aasta juuli lõpu seisuga kokku 419 inimest. Neist 20 puhul on põhjuseks nägemisprobleemid. Töötukassa partnerite seas on 3 nägemispuudega inimeste rehabilitatsioonile spetsialiseerunud teenuseosutajat (MTÜ Nägemispuudega Inimeste Rehabilitatsioonikeskus, Tartu

Emajõe Kool ja Eesti Pimekurtide Tugiliit). Tööalase rehabilitatsiooni teenust osutavad nägemispuudega inimestele peale nimetatud kolme partneri veel Adeli Eesti OÜ, Astangu Kutserehabilitatsiooni Keskus, Benita Kodu AS, Dorpat Tervis OÜ, Erivajadustega Inimeste Rehabilitatsioonikeskus, MTÜ ProVida Nõustamis- ja rehabilitatsioonikeskus, OÜ Activitas, OÜ Herim ja SA Pärnu Haigla.

Kuidas on rakendunud nägemispuudega inimestele kaitstud töö teenuse osutamine?

Kaitstud töö jaguneb lühiajaliseks, mille otsustab Töötukassa, ja pikaajaliseks, mille otsustab Sotsiaalkindlustusamet.

Seni ei ole Töötukassal olnud vajadust nägemispuudega inimesi kaitstud töö teenusele suunata. Meie nõustajad on saanud neid tööle aidata teiste toetavate teenustega. Oleme valmis kaitstud töö teenust nägemispuudega inimestele tellima, kui nad töö otsimiseks Töötukassa poole pöörduvad ning töö otsingu nõustamisel selle teenuse järele vajadus ilmneb.

Vastab Sotsiaalkindlustusameti sotsiaalteenuste üksuse projektijuht Kärt Saarsen.

Kui palju nägemispuudega inimesi on Sotsiaalkindlustusamet suunanud pikaajalisele kaitstud tööle ja kuhu?

2016. aasta juuli lõpu seisuga osaleb pikaajalise kaitstud töö teenusel 356 inimest, nägemisprobleemidega on neist parkümmend. Sotsiaalkindlustusametil on pikaajalise kaitstud töö teenust osutavaid partnereid üle Eesti kõigis maakondades, v.a Hiiumaal, kokku 28. Neist 8 pakuvad teenust ka nägemispuudega klientidele: Pimedate Töökeskus Hariner, Eesti Pimemassööride Ühing, MTÜ Töötoad, Taheva Sanatoorium

SA, Vändra Alevivalitsus, Eesti Hoolekande Selts, Kohila Turvakeskus ja Saaremaa Puuetega Inimeste Koda. Nägemispuudega inimestel on võimalik pikaajalise kaitstud töö teenust saada 6 maakonnas: Harju- (sh Tallinn), Pärnu-, Rapla-, Saare-, Valga- ja Viljandimaal.

Vastab Töötukassa abivahendite jm töövõimet toetavate teenuste valdkonna teenusejuht Aile Rahel Ausna.

Kuidas olete seni saanud nägemispuudega inimesi tööle aidata?

Töötamiseks vajalikke abivahendeid oleme eraldanud näiteks eraettevõtjast massöörile, raamatupidajale, treenerile. Samuti oleme abivahenditega toetanud kohaliku omavalitsuse spetsialiste, raamatukogutöötajaid, muuseumi varahoidjaid, muusikut, müügiesindajaid, IT-tugiisikut, teadlast, õppejõudu, õpetajaid jt valdkondade esindajaid.

Kui palju nägemispuudega inimesi on taotlenud töөлösõidu toetust?

Töölösõidu toetus on 2016. aasta juuli lõpu seisuga määratud 116 inimesele. Neist 16 toetuse saajat on nägemispuudega: Tallinnas 4, Tartus 4, Viljandis 2, Saaremaal 1, Pärnus 1, Narvas 1, Jõgeval 1, Valgas 1 ja Võrus 1. Ootame, et Töötukassa poole pöörduksid töölösõidu toetuse taotlemiseks need inimesed, kes vajavad tööl käimiseks eritransporti, sest ei saa iseseisvalt ühistransporti kasutada. Toetust saab taotleda büroosse kohale tulles, avalduse saab esitada ka e-posti teel või saata postiga.

Kas oskate esile tuua mõnda head näidet?

Tartus tegutseb meie kaudu ettevõtluse alustamise toetuse saanud

nägemispuudega mees, kes asutas oma pimemassaažisalongi. Klient sai meie kaudu massaažikoolituse, ettevõtluskoolituse vaegnägijatele ning tööhutuskoolituse. Oleme talle andnud ka abivahendeid: elektroonilise lühisõnumite salvestaja, kõneleva vererõhuaparaadi, ekraanilugemistarkvara JAWS, kõneleva rahatesteri. Klient võttis enda juurde tööle oma nägemispuudega abikaasa, kellele oleme samuti andnud kasutada abivahendeid: märgistaja Penfriend, vibratsiooniga kella, kõneleva sise- ja välistermomeetri, vibratsiooniga eurokupüüride testeri, kaasaskantava printeri, sülearvuti. See konkreetne klient kasutab ka töölösõidu toetust, sest osaliselt töötab ta Tallinnas.

Ühele töötavale 80-aastasele nägemispuudega vanaprouale andsime abivahendina lugemistelevisori. See on tore lugu selle poolest, et naine oli töötanud kogu elu samas kohas ning tööl kasutanud isiklikku lugemistelevisorit. Tööandja kaudu kuulis ta, et tal oleks võimalik Töötukassa kaudu saada abivahend. Kraptsakas vanaproua tuligi meie osakonda, et asja uurida. Kogu protsess läks väga kiiresti ning proua töötab tänase päevani oma töökohal.

Tartus on veel üks hästi tubli raamatupidaja, kes on ratastoolis ning nägemispuudega. Teda oleme samuti saanud aidata oma ettevõtte loomisel ettevõtluse alustamise toetusega. Talle oleme andnud ka tööks tarvilikke abivahendeid (lauaarvuti, ekraanis suurendustarkvara, ekraanilugemistarkvara). Peale selle on ta võtnud enda juurde tööle teisi liikumispuudega inimesi, kasutades tugiisikuga töötamise teenust.



Punktkirjamenüüd meelitavad Tartus pimedaid inimesi välja sööma

Kaili Mikk

Tartu pubid Ristiisa, Big Ben ja Pahad Poisid teatasid suve hakul, et on kasutusele võtnud punktkirjamenüüd. Ega punktkiri mingi salakiri ole, see on pimedade inimese jaoks käepärane võimalus menüüga tutvuda. Läksimegi asja lähemalt uudistama!

Kõigepealt astusime sisse Ristiisa pubisse. Sel korral oli peale paari pimedade inimese kaasas ka üks nägija. Kui olime lauas istet võtnud, toodi meile kohe menüüd, kuid need polnud punktkirjas.

Saatsime meie nägijast kaaslase leti manu uurima, kas punktkirjamenüüd on olemas või on neid veel liialt vara küsida. Pubitöötajad ei teadnud neist midagi. Arutasime omakeskis, et ju oli veel vara, ja lasime endale nägijal vanal hääl moel menüüd ette lugema hakata. Ühtäkki kostis meie laua ääres sümpaatne meeshääl ütlemas „Tere!”. Alles pärast sain teada, et hääl kuulus pubiketi haldusjuhile Arno Kõressaarele, kes ongi algatuse taga. Mees rääkis edasi, et neil on nüüd olemas ka pimedate

kirjas menüü, esialgu vaid üks, kuid neid tulevat juurde. Mees tõi meile kenasti esilehelt avatuna punktikirjas menüü. Kuna siinkirjutaja kasutab punktikirja suhteliselt vähe, siis oli menüü lugemine esialgu üsna vaevaline. Punktide paremal tundjal läks menüü lugemine ladusamalt ja isegi Prantsuse veinide keerulised nimed said tuvastatud. Aja kokkuhoiu mõttes tellisime veel vanamoodi nõnda, et nägija luges huvipakkuvad asjad kärmelt ette.

Kui olime menüü kallal pusimisega ühele poole jõudnud, saabus meie juurde tagasi seesama meesterahvas. Nüüd istus ta meie lauda juttu puhuma. Ta tundis huvi, kas menüüst oli meile abi, kas tekst oli loetav ja arusaadav. Kinnitasime talle, et menüü on hästi loetav ehk sõrmitsetav ning see on arusaadavalt üles ehitatud: igal leheküljel on pealkiri ning iga toidu järel on kohe kirjas ka selle hind. Esilehel on sisukord ning leheküljenumbrid on kenasti lehe allservas punktikirjas märgitud. Pisikeseks miinuseks on ehk asjaolu, et menüüd on paberist ning nende loetavus võib kulumise tõttu aja jooksul kannatada. Meie lauakaaslane selgitas, et nad olid kaalunud ka punktikirjakilele trükkimist, aga seal olid ette tulnud omad takistused. Nii otsustatudki, et menüüde kuludes saab neid vajadusel uuendada.

Uurisime, kust tuli mõte selline menüüversioon sisse seada. Meie lauda istunud külaline rääkis, et ta on aastaid näinud, kuidas pubis käib palju inimesi, kes ei näe, ja kui palju need sõltuvad seejuures oma saatjast või pubi teenidajast. Ta leidis, et kui pimedad inimesed saaksid ise menüüd lugeda, siis annaks see neile hoopis rohkem iseseisvust ja vabadust söömas käia. Jutu sees mainis ta veel, et ka tema isa on pime.

Olgu vahemärkusena mainitud, et MTÜ Eesti Juhtkoerte Kasutajate Ühing

tunnustas Ristiisa pubi aastal 2015 juhtkoera sõbra tiitliga. Juhtkoeri on Ristiisa pubis alati hästi vastu võetud. See on paljude juhtkoerte lemmikkoht, kuhu minna käppa puhkama. Minu endaga on juhtunud lugu, et koer viib perenaise pubi ukse taha, kuigi plaanis oli hoopis teine sihtkoht. Aga sellest võite lähemalt lugeda naljalugude rubriigist.

Mõni aeg hiljem väisasime oma meeskonnaga ülejäänud kahte Tartu kesklinna ülipopulaarset söögikohta – Big Ben ja Pahad Poisid. Rõõmuga saan väita, et teenindussüsteem toimib hästi: kui pubi uksele ilmub pime inimene ja jääb hetke kõhklema, tuleb peagi teenidaja ja pakub laua leidmisel abi. Laua taha maandumise järel laekub kohe igaühe ette esilehelt avatud õige menüü. Nii tore on, et võime igaüks oma vihikust toiduvalikut lugeda ja siis omavahel arutada, kes mida võtab. Varem juhtus sageli nii, et laudkonna ainus nägija loeb aina menüüd ette ning alles tellimuse esitamise ajal meenub talle, et temagi tahab süüa.

Uurisime teenidajailt, kas punktikirjas menüüde ilmumisega on nende töös midagi muutunud. Vastati, et nii ja naa. Osa pimedaid kasutab seda võimalust innukalt, kuid eks ole neidki, kes punktikirja nii hästi ei valda või lihtsalt eelistavad seda, et teenidaja toiduvaliku ette loeb või lisaselgitusi jagab. Ükski küsitletuist ei arvanud, et pimedale menüü tutvustamine oleks väga raske, pigem töö loomulik osa. Kõlas ka arvamus, et eks see ole pimedale endale kõige olulisem, et ta saab iseseisvalt pubis pakutava kohta infot. Kõik meiega vestelnud pubitöötajad kinnitasid, et kõigis kolmes söögikohas huvi punktikirjas menüüde vastu üha suureneb. Minge ja veenduge ise! Samuti loodan, et positiivne algatus julgustab teisigi teenuseosutajaid uuendusteele.

Äpisoovitus: menüüd.ee toob sulle menüü enne ettekandjat

Jakob Rosin

Kuidas tavaliselt restoranis käiakse? Väga lihtsalt. Minnakse kohale, oodatakse, kuni ettekandja toob menüü, valitakse sobiv söök ning süüakse. Aga kuidas käib restoranis nägemispuudega inimene? Siin on mitu varianti: kas ta palub menüü endale teenindajal või nägijast kaaslasel ette lugeda või võimleb oma nutitelefoni, et menüü sisu teada saada (restorani veebi- või Facebooki-lehelt või mõne rakenduse abil, mis menüüst tehtud fotolt teksti püüab tuvastada). See on aga tihtipeale aeganõudev üritus. Piltlikult öeldes on teised söömise juba ammu lõpetanud, kui nägemispuudega inimene on jõudnud nutikalt skannitud menüü lõpuni kuulata.

Eestis välja arendatud mobiiliäpp menüüd.ee lahendab kõik need mured. See koondab üle 1300 Eesti toidukoha (restorani, kohviku ja kiirsöögikoha) söögi- ja joogimenüüd lihtsasse ja mugavasse rakendusse. Ava äpp, vali restoran, kus parasjagu viibid või kuhu soovid sammud seada, ning asu menüüd lugema. Äpp tuvastab sinu asukoha järgi ümberkaudsed söögikohad. Asja juures on suurepärane ka see, et rakendus on väga hästi kasutatav nutitelefoni ekraanilugejaga. Olen ise seda rakendust kasutanud ning on juhtunud isegi nii, et olen jõudnud söögi välja valida juba enne, kui kaaslased alles oma menüü kätte saavad.

Rakenduse arendajad töötavad pidevalt selle nimel, et menüüd oleksid ajakohased. Peagi saab äpist näha restorani kontaktteavet ning rakenduse abil enne restorani minekut laud

broneerida. See on imetore võimalus, sest oleks ju tüütu minna restorani kohale avastamiseks, et sealses menüüs pole miskit suupärast. Rakendus menüüd.ee on saadaval nii iOSi kui ka Androidi kasutajatele. Soovitan!





Kas eelistada iPadi või sülearvutit?

Jakob Rosin

Apple tõi 2016. aasta kevadel turule väiksema, 9,7tollise ekraaniga tahvelarvutimudeli iPad Pro. Firma kuulutas taas, et peagi on arvutiajastu läbi ja inimesed hakkavad asju ajama iPadi-sarnastel klaasist riskülikutel. See oli hulljulge ja pealtnäha veidi rumal väide. Aga kuna ma olen alati kõiksugu uute lahenduste poolt, otsustasin Apple'i väite paikapidavust kontrollida. Hankisin endale nädalaks iPad Pro koos Apple'i ümbrisega, milles peitus ka klaviatuur. Lülitasin sülearvuti välja ja asusin kasutama, nagu Apple ise ütleb, personaalarvuti järgset (post-PC) tehnoloogiat, et teada saada, kas asi on ikka nii roosiline. Minu nõudmised ei olnud suured: võimalus teha Microsoft Office'iga tekstitöötlust, laadida oma tekstid üles töö juures kasutatavasse halduskeskkonda ja teha internetiotsinguid. Seejuures kasutasin

Apple'i ekraanilugejat VoiceOver.

Kas iPad on hea vahend, millega sülearvutit töö tegemisel asendada?

Lühike vastus on: ei ole. iPad on küll mugav, kuid mitte tööks, kindlasti ei muuda see töötegemist kiiremaks. Sel puudub mitu olulist funktsiooni või on neile keeruline ligi pääseda, aga...

Pikk vastus on järgmine. Ma olen Apple'i toodete fänn. Nende disain, kasutusmugavus ja lahendused meeldivad mulle üle kõige neist, mida olen elu jooksul katsetanud. Kasutan igapäevaselt telefoni iPhone 6s; minu terviseandmeid mõõdab ja kuvab Apple'i nutikell; filme ja Netflix'i sarju vaatan teleriga ühendatud Apple TV kaudu; elutoa laual on kõigile kasutamiseks ja veebi sirvimiseks iPad

Mini ning 4 aastat oli mu põhiliseks tööarvutiks MacBook. Kogu mu pere kasutab Apple'i tooteid ja on nendega rahul. Vaid ühest Apple'i tootest, iPadist ei ole ma aru saanud. Eelmainitud iPad Mini't kasutavad peamiselt teised pereliikmed. Mina saan oma telefonis veebi sirvimisega suurepäraselt hakkama. Kui mul on olemas telefoniekraan, mida ma niikuinii ei näe, milleks mulle siis veel suurem ekraan, mida ma endiselt ei näe? Vastuse tõigi seesama iPad Pro.

iPad Pro'ga käib kaasas ümbris, millest volditakse välja klaviatuur. See on üks mugavamaid klaviatuure, mida olen kasutanud. See on vaikne, klahvid on kaetud plastikuga, mis tundub nagu kangas, nii et sõrmed klahvidel ei libise, kirjutamine on pärast mõningast harjutamist kiire, oh ja kas ma juba mainisin, et ta on pagana vaikne? Kui kunagi proovisin iPadi puuetundlikul ekraanil sõbrale Facebookis kirjutada, tekkis kirjakesti peale suurt pingutust kirjavigadest pungil lausejupp, mille hirmuga ära saatmata kustutasin. Varasemate iPadi-katsetuste puhul häiriski mind just see, et suurel klaastahvilil on üpris keeruline ja aeganõudev kirjutada, kui sa ei tea, kus klahvid paiknevad. Nüüd oli mul aga klaviatuur. Üks probleem lahendatud.

Esimesel õhtul kasutasin iPadi teleri ees logeledes lihtsalt meelelahutuseks ehk Twitteris ja Facebookis postituste lugemiseks ja kommenteerimiseks. Nautisin, et sain ekraanil puudutada kindlat kohta ja lasta ekraanilugejal see koht kohe ette lugeda. Uues iPad Pro's saab kasutada ka mitut rakendust korraga. Seega jooksid ekraani teisel poolel pidevalt minu Facebook Messengeri privaatvestlused, olles tõepoolest vaid ühe puudutuse kaugusel. Tunnistan, et sel hetkel sain vastuse, miks inimestele (sealhulgas pimedatele) iPad meeldib.

Ekraanile mahub palju rohkem infot. Minu vestluste loetelu asub ekraani kõige vasakpoolsemas servas. Kui puudutan ekraani alumist vasakut serva, näengi kohe oma vanemaid vestlusi. Niisiis on kerimist ja äppide vahetamist hulga vähem. Samuti on iPadi klaviatuuril trükkimine kordi kiirem kui ekraanile kuvataval või punktkirjaklaviatuuril, millest kirjutasin Valguse Kaja eelmises numbris. Olin vaimustuses, ja oleksin äärepealt oma vana vaenlase, tehnikafännuse ohvriks langenud ja endale tahvli tellinud. Õnneks segas kaine mõistus vahele. Okei, tviitida ja Facebookis suhelda on tore. Aga iPad Pro maksab kõvasti üle tuhande euro ja pelgalt nendeks tegevusteks pole säärast seadet otstarbekas soetada.

Järgmine päev oli tööpäev. Avasin oma projektihaldustarkvara, leidsin artikli ja avasin algmaterjali Safari internetibrauseris. Ja siin algavad ebamugavused. Nimelt ei ole iPadi operatsioonisüsteem, iOS, mõeldud klaviatuuriga kasutamiseks. Rakendused toetavad küll klaviatuurikāske, mille abil teksti valida, liigutada, uus meil luua ja saata jne, kuid kahjuks ei piisa sellest, et mugavalt tööd teha. Näiteks sülearvutis saab internetis oleva uudisloo algusesse liikuda, vajutades vaid H-tähte. iPadis tuli mul selleks toiminguks teha ekraanil kahe sõrmega liigutus, mis simuleerib nupu keeramist, ning seejärel libistada ühe sõrmega ekraanil ülevalt alla. See aga võtab ligi seitse sekundit rohkem aega kui lihtsalt H-tähe vajutamine. Järgmiseks tuli hakata uudisest infot enda artiklisse ümber kirjutama. Selleks lõin ekraani taas kaheks: ühele poole jäi Safari algmaterjal, teisele poole tekitasin Microsoft Wordi uue dokumendi ja asusin kirjutama. Kirjutasin lõigu teksti, puudutasin ekraani teist poolt, et kontrollida algmaterjalist paari fakti, ja maandusin veebilehel oleval reklaambänneril. Pidin jälle ekraanil virtuaalset nuppu keerama,

uudise pealkirjale liikuma ning oma järge otsima. Arvutis oleks piisanud vajutada ühte klahvikäsku, et liikuda Wordist internetibrauserisse, ja oleksin olnud ekraanilugeja fookusega seal, kuhu ma varem peatuma olin jäänud.

Suure siblimisega sain oma artiklikese siiski valmis. Nüüd oli vaja veel mõned väljendid kaldkirja panna. Sülearvutis liiguksin vajaliku sõnani, tõstaksin selle esile, vajutaksin CTRL+I ja sõna olekski kenasti kaldkirjas. Ekraanilugeja oskaks seda mulle ka kinnitada. Vahepeal oli aga iPadis pesitsev VoiceOver fookuse tekstilt ära kaotanud ja ei rääkinud üldse suurt midagi. Otsisin ekraanil sõrmega, kuni leidsin vajaliku tekstilõigu, ja koputasin sellele. Nüüd sain taas klaviatuuril nooli kasutades leida õige sõna ja selle esile tõsta. Aga nagu ma eespool ütlesin, ei ole paljud iPadi rakendused klaviatuuriga kasutamiseks mõeldud. Nägijate seisukohast saan ma sellest täiesti aru. Milleks jätta meelde klahvikäsku, kui ekraani ülaservas on tööriistariba, millel asjaomast ikooni puudutades saab valitud tekstiosa kaldkirjaks muuta? Minul tuli aga ikooni mööda tööriistariba otsima hakata. Pikapeale leidsin ja koputasin. Ikoon muutus valituks. Seda, kas tekst ka kaldkirja läks, ma kontrollida ei saanud, kuna iPadi ekraanilugeja ei oska kaldkirja ära tunda. Salvestasin ohke saatel dokumendi ja avasin selle sülearvutis – vähemalt toimib Microsofti pilv probleemideta – ja avastasin, et miskipärast polnud Word salvestanud minu tühje ridu. Tegin teksti arvutis ilusaks, salvestasin uuesti ja laadisin iPadiga vajalikkude halduskeskkonda. Kogu see jant võttis mitukümmend minutit kauem, kui tavaliselt vaja. Jõudsin järeldusele, et pikemaks töötegemiseks see seade veel ei sobi. Operatsioonisüsteem vajaks mitmeid klahvikäske, et lihtsamaks muutuda. Samuti peab ekraanilugeja oskama

näha ja ette lugeda tekstide atribuutikat nagu paksu, kald- ja allajoonitud kirja, Wordi tuvastatud õigekirjavigu jms.

iPad on minu meelest ideaalne lahendus näiteks tavaliseks ülikooli- või koosolekupäevaks, et lihtsalt märkmeid teha, vahepeal midagi internetist lugeda, meile saata ning kiirsuhtlust kasutada. Selleks et teha mitut tegevust ja rakendust nõudvat tööd, jäävad seadme funktsioonid nägemispuudega inimesele natuke kesiseks. Niisiis kasutan edasi oma truud sülearvutit, milles on tuhandeid klahvikäske.

iPad on keskendunud nägemisele. Sa näed ekraanil ikooni, puudutad seda, ja mis vaja, juhtub. Mulle on paljud öelnud, et iPad Pro on asendamatu mugav tööriist. Olles seda veidi üle nädala kasutanud, usun seda ka ise. Võimalus näha ekraanil palju infot korraga ja kasutada kõike seda mugava kasutajaliidese abil, on hea ja kiire. Probleemid algavad siis, kui sa ekraani ei näe ja tahad toetuda klaviatuurile rohkem, kui see on võimalik.

Korraks veel enda tehnikafännlusest. Ma olen endiselt Apple'i fänn. See, kui ligipääsetavaks on nad muutnud nutiseadmed, on imeline ning pakub mulle ja tuhandetele nägemispuudega inimestele üle maailma võimalusi, millest 10 aastat tagasi keegi unistadagi ei osanud. Ja kui keegi pakuks mulle täna iPad Pro'd mõistliku hinnaga, oleksin tõenäoliselt nõus selle endale ostma. Just põhjusel, et sellega on mugav teha kõike muud kui tööd. Aga minu töö on kirjutamine. Kui sinu tööks on lugemine ja meilide saatmine, sobib iPad selleks ideaalselt. Pealegi on see õhuke, käib kiiresti kokku ja lahti, käivitub tõepoolest silmapilgutuse vältel ja näeb ilus välja.



Mis on kuiv silm?

Koostanud Kerli Tennosaar

Iga päev eraldub silma umbes 400 tilka pisaraid. Iga kord, kui me silmi pilgutame, katavad pisarad ühtlase kihina silma esikülje. See õhuke pisarakile täidab mitut olulist funktsiooni: niisutab, kaitseb ja varustab toitainetega sarvkesta ning osaleb valguskiirte murdmises.

Kuiva silma sündroom tekib siis, kui silm toodab liiga vähe pisaraid või kui pisarakile ei taga silma pinna täisväärtuslikku n-ö õlitamist. Kuiv silm võib endast märku anda erinevalt: kõige leebemal juhul vaevab ebamugavustunne, silmade väsimine ja hooti esinev pisaravool. Tugevamad nähud on silmade kipitus, karedustunne, punetus, ähmane nägemine ja kontaktläätsede talumatus. Raskematel juhtudel on aga muutused toimunud juba ka silma sarvkestal ja pisaranäärmetes.

Kuiva silma sündroomi esineb sagedamini naistel ning selle tõenäosus kasvab vanusega. Üle poole naistest

kannatavad menopausi järel kuiva silma sümptomite all. Uuringud on näidanud, et igal neljandal silmaarsti külastaval patsiendil esinevad kuiva silma tunnused. Kui sümptomeid ei leevendata ja pisaravedelikku on endiselt liiga vähe, võib kuiv silm põhjustada juba tõsisemaid haigusi. Näiteks keratokonjunktiviit on just kuivusest tingitud sarvkestapõletik, millest omakorda võivad tekkida sarvkesta haavandid. Pterüügium ehk tiibkile on aga limaskestast vohang, kus sarvkesta peale kasvab kile, kaitsmaks seda kuivuse eest.

Pärast 40. eluaastat väheneb pisarate eritumine ning muutub kehvemaks nende kvaliteet. Aset leiavad vanusega seotud muutused pisaranäärmetes. Riski suurendavad pikaajaline pingeline silmadega töö, mille ajal silmi pilgutatakse harvem, samuti pidev viibimine konditsioneeritud õhuga ruumis, keskküte, kontaktläätsede kasutamine. Kuivustunne silmades esineb reuma, reumatoidartriidi jt süsteemsete haiguste korral, aga ka

kaasneva nähuna endokrinoloogiliste (diabeet, kilpnäärmehaigused), onkoloogiliste, hematoloogiliste, psüühiliste haiguste korral. Kuivustunne võib olla seotud teiste silmahaigustega ja silmaoperatsiooni järgse seisundiga. Paljud laialt kasutusel olevad preparaadid (nt nina lahtistavad ravimid, valuvaigistid, rahustid, antidepressandid, allergia- ja akneravimid, vererõhu alandajad, rasedusvastased vahendid, säilitusained mõnedes silmatilkades) võivad ravi kõrvalmõjuna põhjustada kuiva silma.

Kuna kuiva silma teke on seotud püsivate muutustega pisaranäärmetes, ei osata tänapäeval seda haigust veel täielikult välja ravida. Tavaliselt alustatakse

ravi niisutavate silmatilkadega, mida rahvasuus kutsutakse kunstpisarateks ja mida müüakse apteegi käsimüügis (nt Optive, Bepanthen Eye, Systane Ultra). Nende tilkade koostis on lähedane inimese enese pisaratele. Soovitatav on vältida kunstpisaraid, mis sisaldavad bensalkooniumkloriidi. Ei sobi ka silmatilgad Visine Classic. Tavaliselt võib panna kunstpisaraid mitu korda päevas ja kindlasti enne magamaminekut. Mõne aja möödudes tilgutamise vajadus väheneb ning edasi tunnete juba ise kunstpisara kasutusvajaduse ära. Kui aga mõnenädalane ravi niisutavate silmatilkadega tulemusi ei anna, pöörduge silmaarsti poole. Tõsisematel juhtudel võetakse tarvitusele geelid või salvid.

Veel soovitusi, kuidas oma silmi kaitsta:

- Pilguta silmi regulaarselt ja võimalikult sageli, et pisarakiht uueneks pidevalt.
- Aseta arvutiekraan 10–20° allapoole silmade otsevaatejoonest – siis on silm rohkem laugudega kaetud ning sarvkesta pinnalt ei aurustu pisaravedelik liiga kiiresti. Puhka vahepeal silmi arvutitööst, vaadates kaugusesse. Hoidu neid hõõrumast.
- Kasuta peegeldusvastase katte ja vajadusel ka spetsiaalvärviga prilliklaase, ka siis, kui oled kontaktläätsekandja või kui sa muidu üldse prille ei vaja. Prillid kaitsevad silma pisarate aurumise eest.
- Ära hoi a kontaktläätsi kogu aeg silmas, anna silmale aega pisarakiht taastada.
- Vali parema resolutsiooniga arvutiekraan – mida parem on pildi resolutsioon, seda vähem peab silmi pingutama.
- Kasuta arvutitööks mõõdukalt valgustust ning väldi aknast tuleva valguse tagasipeegeldumist arvutiekraanilt.
- Söö rohkem kala. Oomega-3-rasvhapete hea allikas on ka linaseemneõli.
- Püüa õhk ruumis hoida parajalt niiske ja värsket, tuuluta sageli tuba. Toalilled annavad samuti niiskust juurde. Vajadusel kasuta õhuniisutit.
- Päikeselise ilmaga kannu päikseprille. Püüa ka talvel ja kevadel olla rohkem väljas.
- Tarvita piisavas koguses vedelikke. V väldi diureetikume, näiteks alkoholi ja kofeiini.



pixabay.com

Ka pime inimene käib teatris

Mirja Räpp

Teatrisse minnakse etendust eelkõige oma silmaga vaatama. Näitlejate dialoogile annavad nende miimika ja kehakeel ning uhked dekoratsioonid ja kostüümid palju juurde. Nii moodustub vaatajale nauditav ja mõistetav tervik. Kuidas on aga lood siis, kui teatriukse vahelt astub saali pime inimene?

Võiks arvata, et pimedad inimesed teatris ei käi. Ometi kohtab neid teatrikunsti nautimas päris sageli. Pusletükkidest kokku pandud pilt on arusaadav ka siis, kui kõik tükid pole päris

õiges kohas või mõni neist kulunud on. Meie teatrimajad pole nägemispuudega inimesele veel sedavõrd ligipääsetavad, et seal üksi käia. Seetõttu läheb pime inimene teatrisse üldjuhul koos nägijast saatjaga. See teeb kohalejõudmise, kohapeal ringiliikumise ning ka etenduse jälgimise lihtsamaks. Kohalejõudnud, püüavad kõrvad otsekohe kinni garderoobis ja fuajees valitseva valju häältsumina. Saatja juhatusel ettenähtud kohtadel istet võtnud, on enne etenduse algust aega kaaslaste abiga joonistada endale vaimusilmas pilt,



vaatama neid etendusi, mis talle sisu poolest huvi pakuvad. Oluliselt lihtsam on jälgida lavastusi, milles pole üleliia palju tegelasi, tuttavale loole põhinevaid ning muusikalisi lavatükke, näiteks muusikale. Kuidas ikkagi nägemata näha, mis laval parajasti aset leiab? Osaliselt sõltub arusaamine sellest, kui palju on näitlejate dialoogi ja liikumist, mis on tüki sisu mõistmise seisukohast määrava tähtsusega. Paljud pimedad teatriskäijad lasevad kaaslasel etenduse käigus endale vaikselt seletada, mis laval parajasti toimub. Kuid see võib hakata kõrvalistujaid häirima. Tegelikult on endalgi keerukas kuulata korraga nii laval toimuvat kui ka kaaslane põhjalikku kirjeldust. Mulle meeldib, kui kaaslane etenduse ajal võimalikult vähe räägib. Üritan vajadusel vaheajal või pärast etendust puudu jäänud teavet hankida. Kõige paremini saab etendusest osa siis, kui sellel on kirjeldustõlge. Kahjuks on meil niisuguseid lavastusi veel väga vähe. Sel juhul saab pime vaataja dialoogide vahele kõrvaklappidest kuulata kirjeldusi, mis parajasti laval toimuva edasi annavad.

milline teatrisaal välja näeb. Kujutluspilt nende teatrisaalide interjööri, kus nägijana varasemal eluperioodil käidud, on mälusoppides üldjoontes olemas, kuigi aja jooksul kattunud udulooriga. Neist paigust, millest kunagine visuaalne pilt puudub, on keerulisem aru saada. Oma kujutlusvõime ning kaaslane kirjelduse põhjal saab mingisuguse, loodetavasti suhteliselt tõetruu pildi vaimusilmas kokku panna. Mõni pusletükk võib küll siingi olla tuhmivõitu või vales kohas, aga üldmulje on olemas.

Järsku jääb saal eriti vaikseks, kõrvu kostub vaid mõni üksik kõhatus. See annab märku, et tõenäoliselt on saalis tuled kustunud ning etendus algab.

Loomulikult läheb pimegi inimene

Loomulikult jääb pimedal teatrikülastajal palju nägemata, sest kõike, mis laval tehakse või kuidas miski täpselt välja näeb, ei ole võimalik ära kirjeldada. Illusad kostüümid, huvitavad tantsunumbrid ja näitlejate nägudelt peegelduvad emotsioonid on vaid väike osa, millest teatris käies ise puudust tunnen. Vahel korvab puudujäägid mõni teine lavastuse komponent, näiteks muusika või vaimukas tekst. Oluline on, et tekiks üldpilt ja etendus annaks emotsionaalse terviklaengu.

Kõigele vaatamata käib ka pime inimene vahel teatris ning saab sealt elamuse. Isegi kui tuhande tükiga pusles mõni tükike valesse kohta satub, ei riku see veel tervikpilti ära ega muuda teatritükki arusaamatuks segapuntraks.

Ka pimedana saab blogi pidada

Tekst: Mirja Räpp

Fotod: Joosep Kunter

Noor pime naine Kai Kuusk (30) alustas sõbranna pealekäimisel blogi pidamist kolm aastat tagasi. 2016. aasta Eesti blogiauhindade võistlusel hääletati see eluliste blogide kategoorias ligemale 90 blogi seas 8. kohale. Tulemust kommenteerides tunnistas Kai, et jäi tulemusega tõesti rahule. „Minu eesmärk on oma blogiga näidata, et pimedad on toimekad inimesed. Nad ei istu kusagil koopas ega suhtle ainult koopaseinale kujundeid kraapides. Elu pimedana on võimalik ja me pole kuidagi teistmoodi. Meil kõigil on samad mured, rõõmud, raskused ja juhtumised, lihtsalt väikeste erinevustega,“ ütleb Kai.

Kai elab ühes Eesti idüllilises väikelinnas koos nägijast elukaaslase Joosepi ning juhtkoer Janetiga. Kai päevi täidavad igapäevatoimetused ja ühiskondlik töö. „Kuna ma palgalisel tööl ei käi, olen oma aja peremees, kuid kindlad igapäevakohustused on mul ikka. Joosepi kanda on suurem osa meie pere kuludest, minu hooleks on kodu eest hoolitsemine. Et oleks soe söök laual ja toad korras. Käin enamasti ülepäeviti toidupoes, teen trenni ja käin vahepeal ka emal abiks. Vean ka Eesti Juhtkoerte Kasutajate Ühingu, mistõttu tuleb ette päevi, kus istungi ainult oma ekraanilugeja ja kõnesüntesaatoriga arvuti taga ja telefoni otsas. Suhtlen koostööpartnerite ja liikmetega, koordineerides projekte ja üritusi.“ Loomulikult võtab oma aja ka veebipäeviku pidamine. Kes on Kai blogiga tutvust teinud, teab,

et ta on päris aktiivne kirjutaja.

Alati rõõmsameelne Kai on täiesti pime olnud juba neli aastat. Kai nägemise röövis lõplikult lapsepõlvest saati põetud suhkruhaigus. „2006. aasta sügisel hakkasin käima silmalaseris ja varsti tekkisid paremasse silma verevalumid, mida püüti operatsiooniga eemaldada. Arsti sõnul pidi nägemine nädalaga taastuma, aga minul ei taastunud. Jäin peale operatsiooni paremast silmast täiesti pimedaks. Vasakule silmale jätkati laserravi ja 2007. aasta sügisel diagnoositi mul glaukoom. See oli meeletult raske aeg,“ jutustab noor naine oma nägemise kadumisest. Aastal 2007 vasakule silmale tehtud operatsioonidega saavutatud väike nägemisjääk kadus lõpuks samuti ning seegi silm jäi täiesti pimedaks.

Kai saab ka nägemise kadumise järel enamiku asjadega oma elus kenasti hakkama, sest harjutamine teeb meistriks ka pimedana ning spetsiaalsed abivahendid on hädaolukorras toeks. Ometi tuleb kusagil võimete piir ette. Mis on jäänud tegemata? „Kõige enam ja juba aastaid on mul hinge peal olnud minu poolik koolitee, mis just kehva tervise ja raskete perekondlike suhete tõttu omal ajal pooleli jäi“, vastab muidu nii optimistlik Kai veidi nukralt. „Oleme kodustega seda arutanud, eriti just Joosepiga, kes toetab mind kõikides otsustes ja ettevõtmistes. Oleme leidnud, et praegu on minu tervis märksa olulisem kui haridustee jätkamine.“ Veel on Kail tohutult kahju, et ta ei saa üksinda



Kai saab tänu juhtkoer Janetile ka nägemise kadumise järel enamiku asjadega oma elus kenasti hakkama.

käia sisustuspoodides, et omal jõul kodu hubasemaks kujundada. Samuti oleks ta soovinud tegeleda loodusfotograafiaga.

Neid inimesi ja asju, mida ta näha sooviks ja mida ette võtaks, kui tal võimalus oleks, on palju. „Kõigepealt tahaksin ma iseennast, õde, vanemaid, õelapsi ja Joosepit näha, et kui palju ja millisteks on nad välimuselt muutunud.“ Ta lisab: „Tahaksin üksi ujuma, metsa seenele, matkale ja rattaga sõitma minna, ristsõnu ja sudokut lahendada, võrkkiiges paberraamatut lugeda. Lihtsaid inimlikke asju, millest olen pikka aega ilma olnud.“

Öeldakse, et tuleb rõõmu tunda sellest, mis sul on, võttes sellest parima, mitte jääda kaotatud taga nutma. Kai teab, et isegi pimedana läheb elu edasi, ning ta pole lasknud nägemise kaotuse mustadel varjudel oma toimetusi takistada. Oma elust kirjutamine on kindlasti vaid üks neist asjadest, mida saab edukalt teha ka pimedana, läheb tarvis vaid spetsiaalse tarkvaraga arvutit ning muidugi kindlat tahet ja head kirjutamisoskust. „Mu blogis leidub üpris palju pilte ja videoid, neid monteerib kokku ja lisab enamasti Joosep. Osa pilte saan ka ise lisatud, enamasti need, mille olen ise oma

telefoniga teinud, selleks on mul kindel äpp,“ selgitab naine, kuidas pime blogipidamine praktikas välja näeb.

Motivatsioon aktiivsemalt blogida tuli koos arusaamaga, et tema veebipäevikul on aina rohkem jälgijaid ja seega läheb kirjutatu kellelegi tõesti korda. Ehk on üks põhjustest see, et Kai ei püüa oma postitusi ülemäära ilustada. Ta kirjutab asjust nii, nagu need on. Samuti hakkasid lugejad sagedamini küsima Kai pimesuse kohta. Seetõttu hakkas ta järjest enam kirjutama pimedate inimeste elust, põimides selle omaenda igapäevategemistega. Taganttõuke Kai blogi populaarsusele ja lugejaskonna kasvule andis staarblogija Mallukas, kes Kai veebipäevikut enda blogis jagas ning Kaiga ühe ajakirja tarbeks ka intervjuu tegi. „Nii see ratas veerema ongi läinud. Tänapäevaks on minu päevane lugejate arv kasvanud ikka tuhande kanti,“ on Kai rõõmus.

Aga mida blogimine Kaile endale annab?
„Blogin lihtsalt selleks, et ise toimunud

oma armsatele lugejatele, kes mulle kaasa elavad. Mulle meeldib kirjutada, see mõjub rahustavalt. Ühtlasi arendab see grammatika-, argumenteerimis- ja väljendusoskust. Niisiis on blogimine üks igati kasulik ja teraapiline ajaviide. Tänu sellele olen leidnud palju toredaid sõpru.”

Veebipäeviku pidamine on Kai elu oluline osa, kuid kindlasti mitte kõige tähtsam. Kõige olulisemaks peab pime naine, ilma et ta pikalt mõtlema peaks, perekonda, tervist ja sõpru. Kai elus on veel üks oluline kaaslane – juhtkoer Janet. „Juhtkoer tähendab mulle liikumisvabadust, iseseisvust ning siirast sõprust,“ räägib Kai särasilmil. „Ta on alati minu jaoks olemas. Ta elab mulle kaasa, kui rõõmustan. Ta lohutab mind, kui nutan. Ta on minu kõrval, kui eksin teelt. Me oleme meeskond, kes astub alati ühte jalga.“ Kai blogipostitustes on Janet samuti sage tegelane, andes oma armsa ja abivalmis loomusega panuse lugejate äravõlumisel.



Kai blogi leiate aadressilt kai-su-karu.blogspot.com.



pixabay.com

Kõik teed viivad...

Kaili Mikk

Kord külmal talvapäeval kõndisid Tartu linnas kaks juhtkoeraga pimedat inimest kindla otsusega pärast pikka päeva koju jõuda. Nad tulid turuhoone poolt Kүүni tänava suunas mööda mänguväljaku ja Kaubamaja vahelist kõnniteed. Otsesuund lõppes ja risti ette jäi Kүүni tänav.

Paremat kätt jäi Raekoja plats ja vasakut kätt bussipeatused. Viimaste juurde just tarviline jõuda oligi. Otsesuuna katkestas kaubahall. Juhtpenikesed jäid seisma ja ootasid peremeeste märguannet, kuhupoole sammud seada. Koertele anti käsklus: vasak ja tee! Edasi kõnniti kindlas teadmises, et nad bussipeatuse suunas liiguvad. Miski oli ikka helide ja muude maamärkide asjus valesti. Ei kõlanud autod, mis pidanuks kostma otse eest ja vasakult, teps mitte säält. Kostasid hoopis teisalt. Koertele anti veel kord käsklus: tee! Need muudkui kõndisid asjalikult ja polnud märkigi, et nad oleks kuidagi ebakindlad või käsklusest valesti aru saanud. Käisid nad ju ometi teel, vaatasid armsasti oma peremeestele otsa, noogutasid pääd, liputasid saba ja läksid veel kindlama sammuga edasi. Korraga oli pimedate inimeste ees mingi müür ja segadus aina suurenes.

Aga koerad näisid seda müüri hästi tundvat... Üks koera peremeestest katsus eesolevat müüri moodi seinat ettevaatlikult. Selgus, et see oli uks. Alles siis, kui uksest tulevad lõhnad ninna jõudsid, hakkasid pimedad asjast aru saama. Nimelt on enam-vähem kõik juhtkoerad Eestis teadlikud Ristiisa pubist. Seal on peetud juhtkoerte ja juhtkoerakasutajate õppepäevi, muid koosolemisi ja vahel on seal niisamagi aega veedetud. Pole vist ainsatki juhtkoonukat, kes ei teaks, mis tähendab sõna: Ristiisa. Eriti hästi teavad selle sõna tähendust Tartu koerad.

Niisiis olid need kaks pimedat inimest enne, kui nad kodu poole hakkasid minema, kusagil Tartu teises servas lihtsalt omavahelise jutu sees Ristiisa publi maininud. Koerad jätsid selle meelde, ning saanud käskluse „Teele!“, läksidki nad otsejoones sinna. Tee oli, maja oli, uks oli ja mis peamine, Ristiisa publi ju oli! Eks koertelegi meeldib selles toidumajas olla: lõhnab nii kenasti, vahel pudeneb toidupuru laua alla, väga tihti naeratatakse neile ja tuleb sedagi ette, et nad saavad hulganisti paisid.

Miks ta juba ei tule?

Mirja Räpp



pixabay.com

See lugu juhtus aastaid tagasi ühe minu pimedada sõbrannaga, kes ülikoolis õppides koos oma elukaaslasega ühiselamus elas. Kord nädalavahetusel läks sõbranna elukaaslane sõpradega välja, lubades millalgi hilisõhtul kenasti ühiselamus tagasi olla. Aeg muudkui läks ja kui mehe tagasitulekut veel kesköökski kuulda ei olnud, hakkas sõbranna muretsema. Kus ta siis ometi on ja miks ta juba ei tule? Und ei tulnud samuti. Nii läks pime naine ühiskööki, et enda rahustuseks midagi hamba alla pista. Köögis polnud midagi kuulda ja tuld naine põlema ei pannud, sest sellest poleks tema jaoks niikuinii midagi muutunud. Vihahoog oli juba tüki aja eest mureks üle kasvanud. Sõbranna käis köögis ringi, tegi endale võileiva ja istus toa keskel asetseva laua taha söögi ja teetassi seltsi. Kas mehega on tõepoolest õnnetus juhtunud? Kas ta üldse ei hooligi minust, et koju ei tule?

Igasugused mõtted keerlesid peas ja kruvisid aina närvipinget. Pea kätel, istus naine tükk aega laua ääres, kuni otsustas viimaks tuppa tagasi minna ning pikali heita. Kell oli juba tublisti üle kesköö.

Hommikul ärgates polnud elukaaslasest jätkuvalt elumärki kuulda. Mis siis ikka, mõtles naine, ning seadis sammud kööki hommikukohvi keetma. Kui ta siis köögis nõudega kolistama asus, kuulis ta järsku laua äärest kobistamist ning oma elukaaslast talle tere ütlemas. Mees imestas, et küllap oli ta öösel koju tulles korraks köögitoolele maha istunud ja lihtsalt magama jäänud. Lähemal täpsustamisel tuli välja, et mees oli koju saabunud juba enne keskööd. Kogu selle aja, kui sõbranna öösel köögis ringi oli askeldanud ning elukaaslase pärast pisaraid valanud, oli too sealsamas ruumis rahulikult maganud.

MAAILM ME ÜMBER ON MERI

viis ja sõnad Doris Peucker

Maailm me ümber on meri,
vaata ise, kui näha sul soov!
Näe, taevas, see on nagu meri
ja pilved kui vahused vood.

Ja su silmades sinetab meri –
siinsamas, kuid ikka nii kaugel.
Sinu käteski lainetleb meri –
nii pehmelt, nii soojalt, nii raugelt.

Näe, kevadel maa on kui meri
täis sinililledel ilu.
Küps viljapõld on nagu meri,
kui tuul tema kuldjuukseid silub.

Ja su silmades sinetab meri –
siinsamas, kuid ikka nii kaugel.
Sinu käteski lainetleb meri –
nii pehmelt, nii soojalt, nii raugelt.

Maailm me ümber on meri –
seda usun ja kõiges ka näen.
Ma vajan su lähedust, meri –
palun, alati minuga jää!

Kallis, sina ju oled mu meri,
veidi tujukas, alati muutuv.
Sinu suudlus, see on nagu meri,
pisut soolakas, põgusalt puutuv.

EPLi liikmesühingud

MTÜ Eesti Nägemispuuetega Laste Vanemate Liit

Lootuse pst 90, 11619 Tallinn
Tel: 5346 6135
E-post: enlvl.liit@mail.ee
www.enlvl.ee

MTÜ Eesti Pimemassööride Ühing

Tondi 8a, 11313 Tallinn
Tel: 5561 6818
E-post: info@pimemassoorid.ee
www.pimemassoorid.ee

MTÜ Ida-Eesti Pimedate Ühing

Jõesuu 27, 20609 Narva
Tel: 359 4542, 5836 2831
E-post: idapim@mail.ru

SA Juht- ja Abikoerte Kool

Taara pst 12-1, 51005 Tartu
Tel: 529 9193
E-post: mati@juhtkoer.ee
www.juhtkoer.ee

MTÜ Jumalalaegas

Tallinna mnt 8, 75203 Raasiku, Harjumaa
Tel: 5383 8129
E-post: laegas@laegas.ee
www.silmalaegas.ee
Skype: jumalalaegas

MTÜ Järvamaa Pimedate Ühing

Tallinna mnt 13, 72713 Paide
Tel: 384 0372, 5341 0184
E-post: jarvakoda@hotmail.ee

MTÜ Lõuna-Eesti Pimedate Ühing

Ringtee 1, 51013 Tartu
Tel: 736 2349, 5380 1390
E-post: lepynty@gmail.com
lepy.kuusit.ee

MTÜ Läänemaa Nägemisvaegurite Ühing

Kastani 7, 90508 Haapsalu
Tel: 5850 3765
E-post: lnyhing@gmail.com

MTÜ Lääne-Viru Pimedate Ühing

Lille 8, 44311 Rakvere
Tel: 5198 6965

MTÜ Nägemispuudega Inimeste Rehabilitaerimiskeskus

Tondi 8a, 11313 Tallinn
Tel: 512 4022
E-post: info@nirkkeskus.ee
www.nirkkeskus.ee

MTÜ Nägemispuuetega Inimeste Kohtla-Järve Ühing

Tel: 332 2577, 5386 3818
E-post: natalja.smirnova2009@gmail.com

MTÜ Pimedate Infoühing Helikiri

Jüri 54, 65604 Võru
Tel: 504 0841
E-post: guido@helikiri.ee
www.helikiri.ee

MTÜ Põhja-Eesti Pimedate Ühing

Tondi 8a, 11313 Tallinn
Tel: 674 8945, 557 5310
E-post: ppy@ppy.ee
www.ppy.ee

MTÜ Pärnu Pimedate Ühing

Riia mnt 15, 80019 Pärnu
Tel: 443 3664
E-post: parnupimedad@gmail.com

MTÜ Saaremaa Pimedate Ühing

Pikk 39, 93812 Kuressaare
Tel: 455 4515, 5693 7084
E-post: anneus18@hotmail.ee

MTÜ Viljandimaa Pimedate Ühing

Posti 20, 71004 Viljandi
Tel: 5665 5688
E-post: arvus@hotmail.ee
Skype: arvusarv