

**Tallinna Puuetega Inimeste Koja  
eestkostetegevus ja puuetega  
inimeste ühingud Tallinnas**

**KOOS ON  
KINDLAM!**

**Tallinna Puuetega Inimeste Koda**

**2010**

## Hoia end kursis Tallinna Puuetega Inimeste Koja ja puuetega inimeste ühingute tegevustega:

- Liitu TPIK infolistiga
- Vaata TPIK veebilehte aadressil [www.tallinnakoda.ee](http://www.tallinnakoda.ee)
- Loe TPIK infolehte Kojaline, mis ilmub 2 korda aastas
- Osale TPIK infotundidel
- Võta ühendust telefoni teel: 656 40 48
- Külasta Tallinna Puuetega Inimeste Tegevuskeskust aadressil Endla 59

Käesolev trükis on valminud Tallinna Puuetega Inimeste Koja projekti „Tallinna puuetega inimeste organisatsioonide suutlikkuse tõstmine invapoliitika kujundamisel“ raames.

Projekti rahastab Kodanikuühiskonna Sihtkapital.



Trükis on kättesaadav elektroonilisel kujul Tallinna Puuetega Inimeste Koja veebilehel [www.tallinnakoda.ee](http://www.tallinnakoda.ee)



**Tallinna Puuetega Inimeste Koda**

**Endla 59, 10615 Tallinn**

**Telefon: 656 4048**

**e-post: [www.tallinnakoda.ee](http://www.tallinnakoda.ee)**

## **Keegi meist ei saa hakkama üksi**

Puudelisuse ja pikaajalise haiguse, samuti puudega lapse sünniga kaasnevad alati sotsiaalsed ja psüühilised probleemid ning tekib identiteedikriis. Tihti on tegemist töö, inimsuhete ja üldise tegevusvabaduse kitsenemisega. Tuleb uuesti määratleda kogu oma elu ja väärtushinnangud.

Ometi võib inimene hoolimata puudest seada uusi eesmärke, leida oma seesmised jõuvarud ja ka sotsiaalse toe võimalused ning siin on suureks abiks puuetega inimeste ja nende hooldajate ühendused.

## **Puuetega inimeste ja nende pereliikmete ühendused**

Ühendustesse on kokku tulnud saatusekaaslased. Igaüks saab jagada oma teadmisi ja kogemusi, anda ja saada võrdsetuge. Ühingutest saab kiiresti kaasaegset teavet konkreetse puudeliigi kohta, samuti on võimalik kohata inimesi, kelle eneseusk ja toimetulek on taastunud ning kes elavad vaatamata puudele kvaliteetset ja sisukat elu. Niisiis võid leida ühingutest positiivseid eeskujusid, kes annavad lootust ja jõudu! Lisaks uusi tuttavaid ja sõpru ning meelepärast tegevust.

## **Tallinna Puuetega Inimeste Koda (TPIK) – puuetega inimeste huve kaitsev ühendus**

Koja eesmärgiks on puuetega inimeste ja oma liikmesorganisatsioonide huvide kaitsmine ja esindamine, koostöö edendamine avaliku, mittetulundus- ja erasektori vahel puuetega inimeste võrdsete võimaluste loomisel.

## **TPIK peamisteks tegevusvaldkondadeks on:**

- invapoliitika kujundamine Tallinnas
- liikmesorganisatsioonide toetamine
- informatsiooni edastamine ja esmatasandinõustamine
- Tallinna Puuetega Inimeste Tegevuskeskuse haldamine
- puuetega inimestele suunatud erinevate projektide ja teenuste läbi viimine

Tallinnas on üle 20 000 puudega inimese, kes on asutanud kümneid tugiühinguid. TPIK on käesoleval hetkel katusorganisatsiooniks 21-le liikmesühingule, kuhu on koondunud hetkel üle 4500 Tallinnas elava puudega inimese.

## **Tallinna Puuetega Inimeste Foorum– TPIK poolt ellukutsustud mitteformaalne koostöökogu**

Tallinnas tegutseb mitmeid puuetega inimeste huve kaitsvaid ühendusi, mis ei ole TPIK liikmed, näiteks konkreetset puuet esindavad liidud. Selleks, et koostöö Tallinnas tegustsevate puuetega inimeste organisatsioonide vahel oleks tõhusam, kutsusti mõned aastad tagasi kokku Foorum, kus ühenduste esindajad arutavad puudetemaatika päevakajalisi küsimusi ja valmistavad ette ühiseid seisukohti Tallinna Linnavalitsuse Invakomisjoni koosolekuteks. Foorumi koosolek toimub keskmiselt kord kvartalis.

## **Milleks on vaja puuetega inimestel esindusorganisatsioone?**

Puudega inimesed vajavad vähemal või suuremal määral kõrvalabi- hooldamist, abivahendeid, eluruumi kohandamist, invatransporti, ravimeid, taastusravi jne. See nõuab palju lisakulutusi ja suurt pingutust hooldajalt. Riik ja kohalikud omavalitsused küll kompenseerivad mingil määral kulutusi, ent võrreldes tegelike kulutustega on seda siiski liiga vähe. Puudega inimesed ja nende pered on ühiskonnas ilmselgelt ebasoodsamas olukorras ning vajavad seetõttu toetust.

**Esindusorganisatsioonid on ühendused, mis töötavad oma sihtrühma huvide esindamise nimel riigi ja poliitilise võimu ees.**

**Kuidas jõuab puudega inimeste ja tema hooldajate hääl otsustajateni?**

Üksik hääl ei kosta kaugele, koorishüüdjad aga ei jää märkamata. Tallinna Puuetega Inimeste Koda ongi selline koor- kuulub sinna ju üle 4500 puudega inimese, lisaks nende pereliikmed. Koja eesmärgiks on esindada ja kaitsta puuetega inimeste huve Tallinnas.

**Kaasamine on tegevus, mis annab võimaluse osaleda kodanikeühendustel neile oluliste otsuste langetamises. Kodanikuühiskonnas peetakse kaasamist heaks tavaks. Mida rohkem osapooli on otsustamisse kaasatud, seda paremad otsused ja seadused sünnivad.**

Kaasamise heaks näiteks võib tuua selle, et Tallinna Puuetega Inimeste Koda küsis enne 2009 aasta kohaliku omavalitsuse valimisi oma allorganisatsioonidelt millised on puuetega inimestele olulised teemad, millega peaks tulevane linna volikogu ja linnavalitsus tegelema, et puuetega inimeste elu paraneks Tallinnas.

Küsitluse vastustest koostati ettepanekud erakondadele seoses 2009. aasta Tallinna Linnavolikogu valimistega.

Enne kohaliku omavalitsuse valimisi kutsusime kõik erakonnad valimisdebatile, et ära kuulata nende valimislubadused ja selgitada omalt poolt puuetega inimeste vajadusi ja ootusi.

## Tallinna Linnavalitsuse invakomisjon

Invakomisjoni eesmärk on nõustada linnavalitsust ning aidata korraldada linnavalitsuse tegevust puuetega inimestele võrdsete võimaluste loomiseks. Komisjon on Tallinnas tegutsevate puuetega inimeste organisatsioonide ja linnavalitsuse koostööorgan ja nendevahelise sotsiaalse dialoogi edendaja.

### Invakomisjoni ülesanded on:

1. linnavalitsuse ja puuetega inimeste organisatsioonide koostöö arendamine;
2. tegevuskava väljatöötamine puuetega inimeste elukvaliteedi parandamiseks Tallinnas, lähtudes Euroopa sotsiaalharta, Eesti Vabariigi invapoliitika üldkontseptsioonist „Puuetega inimestele võrdsete võimaluste loomise standardreeglid“ ning selle tegevuskava täitmise jälgimine;
3. ettepanekute tegemine uuringute läbiviimiseks, et saada ülevaade puuetega inimeste olukorrast ja vajadustest, uuringutele tuginevate ettepanekute esitamine linnavalitsusele puuetega inimeste probleemide lahendamiseks;
4. avalikkuse teavitamine ja ühiskonna teadlikkuse suurendamine puuetega inimestest, nende õigustest, võimekusest ja panusest;
5. puuetega inimesi puudutavate õigusaktide tõhususe ja täitmise analüüsimine ning ettepanekute tegemine linnavalitsusele vajalike õigusaktide vastuvõtmiseks või muutmiseks.

# Tallinna Puuetega Inimeste Koja liikmesorganisatsioonid

Mida rohkem inimesi on koondunud puuetega inimeste ühendustesse, võttes jõudumööda ise sõna, tehes konstruktiivseid ettepanekuid, osaledes tugiühingute töös, seda rohkem saame ära teha meie kõigi heaks.

## Leia enda jaoks sobiv ühing ja võta ühendust!

Ühingute liikmeteks on Tallinnas ja Harjumaal elavad puuetega inimesed ja/ või nende hooldajaid.

### 1. Tallinna Liikumispuudega Inimeste Ühing

Esimees: Jüri Järve

Endla 59, 10615 Tallinn

tel: 6 543 556

gsm: 50 10 127

e-post: [tliy@tliy.ee](mailto:tliy@tliy.ee)

[www.tliy.ee](http://www.tliy.ee)

### 2. Tallinna Invaspordiühing

Esinaine: Rita Goruškina

Endla 59, 10615 Tallinn

tel: 6 567 804

gsm: 55 48 505

e-post: [ritasport@hot.ee](mailto:ritasport@hot.ee)

[tallinnainvaspordiyhing.blogspot.com](http://tallinnainvaspordiyhing.blogspot.com)

### 3. MTÜ Kohanemiskeskus Danko (vähihaigeid koondav ühing)

Esinaine: Irina Kosenkova

Endla 59, 10615 Tallinn

tel: 6 350 216

gsm: 53 472 167

e-post: [danko98@hot.ee](mailto:danko98@hot.ee)

#### **4. Põhja-Eesti Pimedate Ühing**

Esimees: Kristiina Peetsalu

Tondi 8a, 11313 Tallinn

tel: 6 748 945

gsm: 55 667 878

faks: 6 748 001

e-post: ppy@ppy.ee

www.ppy.ee

#### **5. Põhja-Eesti Neeruhaigete Selts**

kontaktisik: Maret Pingin

Lääne- Tallinna Keskhaigla Nefroloogia Keskus, Sõle 16, 10617 Tallinn

gsm: 56 699 083

e-post: pingin@hotmail.com

#### **6. Tugiühendus Võimalus**

**(vaimupuudega last kasvatavate perede ühendus)**

Esinaine: Jane Takkis

Endla 59, 10615 Tallinn

tel: 600 9601

gsm: 581 700 56

e-post: voimalus@hotmail.ee

#### **7. Liikumispuudega Laste Tugiühing**

Esinaine: Külli Urb

Endla 59, 10615 Tallinn

tel: 6 564 048

gsm: 55 672 585

e-post: kylli@samm.ee

www.samm.ee

#### **8. Tallinna Arengupuudega Inimeste Tugiühing**

Kontaktisik: Elvi Lageda

Endla 59, 10615 Tallinn

gsm: 52 26 811

e-post: elvi.lageda@mail.ee



### **9. Tallinna Suhkruhaigete Selts**

Esine: Ulvi Tammer

Endla 59, 10615 Tallinn

tel: 51 19 001

faks: 50 70 091

e-post: ulvi.tammer@diabetes.ee

www.diabetes.ee

### **10. Tallinna Epilepsiaühendus**

Esimees: Tiiu Kolga

Kontaktisik: Madis Kruus

Nõmme tee 63A-1, 11311 Tallinn

tel: 6 557 289,

sm: 53 422 424

e-post: madis@koolieelik.ee

### **11. MTÜ Elulõng**

**(psüühikahäiretega inimesi koondav ühing)**

Esine: Aino Toom,

Merimetsa tee 1, 10614 Tallinn

tel: 6 567 526

gsm: 53 300 214

### **12. Merimetsa Tugikeskus**

**(psüühikahäiretega inimeste töökeskus)**

Juhataja: Saima Kalgan

aadress: Merimetsa tee 1, 10614 Tallinn

tel/faks: 6 567 530

e-post: info@merimetsa.ee

www.merimetsa.ee

### **13. Nõmme Vaegkuuljate Selts**

Esimees: Rein Järve

Toompuiestee 10, Tallinn 10137

tel/faks: 6 616 394

gsm: 58 262 730

e-post: reinjarve@hotmail.ee

#### **14. Tallinna ja Harjumaa Kurtide Ühing**

Esimees: Tiit Papp

Nõmme tee 2, 13426 Tallinn

tel/faks: 6 773 288

projektijuht: Tiiu Hermat

gsm: 56 455 483

e-post: thky@thky.ee

www.thky.ee

#### **15. Tallinna ja Harjumaa Kutsehaigete Ühing**

Esinaine: Eve Kõlkar

Endla 59, 10615 Tallinn

tel: 6 701 288

gsm: 55 682 154

e-post: nalla123@hotmail.ee

#### **16. Sclerosis Multiplexi Tallinna Ühing**

Esinaine: Pille-Katrin Levin

Endla 59, 10615 Tallinn

gsm: 50 77 411

e-post: pillekatrin@smk.ee

www.smk.ee

#### **17. Tallinna Parkinsonihaiguse Selts**

Esimees: Eero Kaalep

Endla 59, 10615 Tallinn

gsm: 53 448 050

e-post: ekaalep@hotmail.ee

www.parkinson.ee

### **18. MTÜ Pimedate Töökeskus Hariner**

Esimees: Eduard Borissenko  
Tegevdirektor: Natalja Fedotova  
Laki tn 7, 10621 Tallinn  
tel/faks: 656 3497  
e-post: info@hariner.ee  
www.hariner.ee

### **19. Tallinna Reumaühendus**

Kontaktisik: Küllly Kikas  
Magdaleena Polikliinik, Pärnu mnt 104-111, Tallinn 11312  
gsm: 5250943  
e-post: kyllikikas@hotmail.ee

### **20. Tallinna ja Harjumaa Vaegkuuljate Ühing**

Esimees: Külliki Bode  
aadress: Toompuiestee 10, Tallinn 10137  
tel: 6 616 394  
gsm: 53 478 422  
e-post: info@thvk.ee  
www.thvk.ee

### **21. Nõmme Puuetega Laste Vanemate Tugiühing (hetkel väheaktiivne)**

# Tallinna Puuetega Inimeste Tegevuskeskus

Keskus on avatud E-R 10.00- 18.00 (eelneval kokkuleppel huvitegevusteks, koolitusteks, koosolekuteks jmt kauem). Laupäeval ja pühapäeval huvitegevusteks vastavalt vajadusele eelneval kokkuleppel.

**Keskuses on puuetega inimeste ühingutel võimalik läbi viia:**

nõustamist, koolitusi, erinevate teenuste ja projektide koordineerimist ja läbiviimist, sotsiaalsed rehabilitatsiooni, kultuuri- ja sporditegevust.

**Puuetega inimestel on keskuses võimalik:**

- osaleda puuetega inimeste organisatsioonide töös
- osaleda koolitustel, üritustel
- saada informatsiooni ja esmatasandi nõustamist
- kasutada arvutit, internetti
- lugeda ajalehti, raamatuid
- osaleda pakutavate ringide töös
- osta abivahendeid ja inkontinentsitarbeid

**Tallinna Puuetega Inimeste Tegevuskeskus**

**Endla 59, 10615 Tallinn**

**Administraatori tel/faks: 656 40 48**

**e-post: [koda@tallinnakoda.ee](mailto:koda@tallinnakoda.ee)**

**[www.tallinnakoda.ee](http://www.tallinnakoda.ee)**



Tallinna Puuetega Inimeste Koja projekt

## “Puuetega inimeste arvutiõpe ja internetipunkt”

Tallinna puuetega inimestele ja nende pereliikmetele on avatud tasuta internetipunkt Tallinna Puuetega Inimeste Tegevuskeskuses, aadressil Endla 59. Arvutiklassis on kohal tugiisik, kes vajadusel aitab nõu ja jõuga.

Võimalik on osaleda arvuti algõppe ja edasijõudnute kursustel.

Algajatele õpetatakse arvuti kasutamist algtasemel – põhitõed arvutist, e-mailide saatmine, dokumentide kirjutamine, interneti kasutamine ja onliine suhtlemine. Edasijõudnutele õpetatakse tekstitöötlust ja tabelitöötlust MS Office baasil ning pilditöötlust.

Arvutikursuste maht on 20 tundi. Arvutikursustel on võimalik osaleda kuni 2012 aasta kevadeni.

Arvutikursusi pakutakse ka venekeelsele sihtgrupile. Liikumispuuetega inimestele pakume tasuta transporti kursustele.

Arvutikursustele registreerimine ja täpsem info telefonil või e- posti teel arvutiklass@tallinnakoda.ee

### **Täpsem info:**

projektijuht: Ian Oja,

e-post: ian@tallinnakoda.ee

tel: 53 493 962

Projekti rahastab Euroopa Sotsiaalfond



Euroopa Liit  
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti tuleviku heaks

Tallinna Puuetega Inimeste Koja projekt

## „Töötsija tööriistakast- abiks puudega inimesele ja puudega lapse vanemale“

**Aktiviseerimiskursused puuetega laste vanematele ja puuetega inimestele.** Kursuste käigus on võimalik osalejatel saada karjäärinõustamist, õppida eesmärkide püstitamist ja aja planeerimist, harjutada suhtlemisoskusi, teadvustada isiklikke toimetulekuressursse, sh stressiga toimetulekuks, täiendada põhilisi arvutioskusi, katsetada erinevaid töö otsimise strateegiaid. Kursused toimuvad eesti ja vene keeles. Puuetega laste vanematele toimuvad kursused ajavahemikus jaanuar- mai ning puuetega inimestele september- detsember.

**Eneseabigrupid puuetega laste vanematele ja hooldajatele.** Gruppide eesmärgiks on pakkuda puuetega laste vanematele infot ja tuge, lahendamaks igapäevamuresid. Osalejatele avatud eneseabigrupid eesti ja vene keeles toimuvad 1 kord kuus aastaringelt (v.a. juuli, august).

Aastaringelt on võimalus saada puuetega inimestel ja puuetega laste vanematel **individuaalset sotsiaalset ja psühholoogilist nõustamist.**

### Täpsem info:

projektijuht: Külli Urb,

e-post: [kylli@tallinnakoda.ee](mailto:kylli@tallinnakoda.ee) tel: 55 672 585

Projekti rahastab Euroopa Sotsiaalfond



Euroopa Liit  
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti tuleviku heaks

## **Invataksoteenus puuetega inimestele 2010**

Teenust saavad kasutada raske või sügava nägemis-, liikumis- või liitpuudega inimesed tingimusel, et nad oma puude tõttu ei saa iseseisvalt kasutada ühiskondlikku transporti ja kasutavad liikumisel abivahendeid.

**Taksoteenus** osutatavad Tulika Takso ja Termaki Autopargi AS magnetkaardi alusel kuulimiidi ulatuses Tallinna rahvastikuregistrisse kantud isikutele kuni puude raskusaste määramise ajani. Klient maksab omaosalusena ¼ Tulika taksoarvest. Ratastoolibussi kasutaja tasub omaosalusena 10 kr sõidulustamistasu ja 1.50 kr kilomeetrilt. Abistamine kuni 1. korrusele on tasuta.

**Bussiringiteenus töötavatele puuetega inimestele.** Teenust saavad kasutada põhitöökohta omavad ratastooli kasutavad puudega inimesed eesmärgiga võimaldada ligipääs töökohta. Ühisliinidena toimiv transport ratastooli kasutatavatele tööalistele puuetega inimestele, kes ei saa kasutada ühistransporti igapäevaseks töölkäimiseks. Teenust osutab Termaki Autopargi AS.

### **Lisainfo:**

Tiia Tiik, invataksokoordinaator

Klientide vastuvõtt T-N kella 10.00– 16.00

Tel/faks: 655 4160,

e-mail: tiia@tallinnakoda.ee

www.tallinnakoda.ee

## Toeta puuetega inimeste kunstitegevust!

Tallinna Puuetega Inimeste Koda kutsub teid üles ostma postkaarte, millest saadud tulu läheb puuetega inimestele suunatud kunstitegevuste läbiviimiseks.

Postkaardid on saadaval nii eesti kui ka ingliskeelse tekstiga. Ühe postkaardi maksumus on 10 krooni.

Kaarte saab osta: Tallinna Puuetega Inimeste Tegevuskeskus, Endla 59



läbi lõkkesõsu  
hommikusse  
kastest heinast järveni  
pimedaks ei läinudki

meie maikuu

tekst ja pilt: maarja urb

puuetega inimeste kunstitegevuse heaks | [www.tallinnakoda.ee](http://www.tallinnakoda.ee)

