

MAI 2026

# Tugiliisu UUDISKIRI



Koduleht



📍 Kakumäe tee 37A

📘 EIT Tugiliisu



## Südamekuu aprill - tervis algab taldrikult

Aprill oli südametervise kuu ja nii ka meie kodundusringi teema: "Südametervis algab taldrikult", kus rääkisime sellest, kuidas igapäevased toiduvalikud mõjutavad meie enesetunnet ja tervist. Et taldrikutäis köögivilju väga "lahjaks" ei jääks, võrstsitasime seda pime degusteerimise ja erinevate toiduainete äraarvamisega



## Osaesime üle-eestilisel teatrfestivalil

Meie teatritrupp VAIMUKAD osalesid Räpinas toimunud üle-eestilisel erivajadustega inimeste teatrfestivalil. Laval esitati meie oma loodud etendus „Kevad varjud“, mis pakkus nii esinejatele kui ka publikule palju rõõmu. Festival oli suurepärane võimalus saada uusi kogemusi, jagada oma loomingut ja kohtuda teiste teatritegijatega üle Eesti.



# INTERVJUU:

## Tugiliisu tegevuskeskuse juhataja - „Iga inimene peaks tundma, et ta kuulub kuhugi“

### Kuidas kirjeldaksid Tugiliisu tegevuskeskust inimesele, kes pole siin kunagi käinud?

Tugiliisu tegevuskeskus on avatud ja toetav kogukonnaruum, kuhu on oodatud kõik huvilised. Keskuses saab osaleda erinevates ringides, õppida uusi oskusi ja veeta aega koos teistega. Nädal algab esmaspäeval keraamikaringiga, teisipäeviti toimub tantsuteater ja kolmapäeviti võimlemine. Neljapäeviti koguneb näitering, kus arendatakse eneseväljendust. Reedeti toimuvad ühisüritused - näiteks teatri- ja kontserdikülastused, matkad või koduõhtud. Laupäeviti on poksitreeningud ning kord kuus osaleme Kodulinnamaja Meistritekodades. Lisaks pakume soodsat lõuna- ja õhtusööki. Tegevust leidub igale maitsele ja alati on teretulnud uued ideed ja vabatahtlikud, kes soovivad panustada meie tegevuskeskuse tegevustesse enda oskustega.

### Milline näeb välja tegevuskeskuses osaleja päev?

Osalejatel kujuneb tavaliselt oma kindel rutiin: tulla kohale, osaletakse valitud ringis ning seejärel suheldakse ja veedetakse aega koos teistega. Enamasti valitakse nädalas paar meelepärast tegevust. Iga osalejaga lepatakse kokku sobiv plaan, mis aitab luua kindla rütmi ja turvatunde. Iga inimene peaks tundma, et ta kuulub kuhugi.

### Kuidas sünnivad ideed tegevusteks ja üritusteks? Mis sind inspireerib?

Ideed sünnivad peamiselt koostöös osalejatega. Uurime, mis neid huvitab ja millest nad osa tahaksid võtta. Ka meeskond pakub ideid, kuid need arutatakse alati koos läbi. Oluline on, et tegevused oleksid osalejate jaoks tähendusrikkad, mitte lihtsalt “tegemise pärast”.

### Mis sulle enda töö juures kõige rohkem rõõmu teeb?

Kõige rohkem teeb rõõmu osalejate areng. On inspireeriv näha, kuidas inimesed muutuvad ajaga julgemaks ja enesekindlamaks. Eriti väärtuslikud on hetked, kui keegi saab hakkama millegagi, mis varem tundus keeruline - see siiras rõõm annab motivatsiooni ka teistele.

### Millised tegevused või sündmused on olnud kõige meeldejäavamad?

Aastate jooksul on neid üritusi ja tegevusi olnud tõesti palju, sest igasse ettevõtmisse jääb alati killuke iseennast. Sellest aastast tooksin välja rokkmuusikali külastuse ning näiteringi südamliku esinemise lasteaias. Hetkel ootame pikisilmi meie iga-aastast kohvikutepäeva. Kes on meie “Vaimukate” kodukohvikus kordki käinud, see teab täpselt, kui eriline see on.

### Milline on sinu unistus või visioon tegevuskeskuse tuleviku jaoks?

Minu suurim soov on, et tegevuskeskusest kujuneks tõeline kogukonnakeskus, kus igaüks tunneb end oodatuna ja kuhu tulla alati hea meelega. Selle saavutamiseks unistan stabiilsest rahastusest, mis tagaks vajalikud vahendid ja ringijuhid, et saaksime keskenduda sisulistele tegevustele ilma muremõtetest. Loodan, et leiame tulevikus veelgi rohkem vabatahtlikke, kes soovivad oma oskustega panustada, sest see avaks uksi täiesti uutele tegevustele. Samuti näen keskust kohana, kus toimuvad vajalikud koolitused ja kus on kättesaadavad nõustaja kõigile, kes abi vajavad. Uued koostööpartnerid, kellega koos planeerida põnevaid väljasõite ja sündmusi, annaksid sellele kõigele veelgi hoogu juurde.



# Tutvustame lähemalt näiteringi!



Näiteringi juhendaja Silvi ütleb, et sellest ringist võiks ta rääkida tundide kaupa, sest meie ring on palju enam kui lihtsalt teksti päheõppimine või laval lavastatud sammud. Iga kohtumine algab niinimetatud „eputamise minutitega“ - see on aeg, kus igaüks saab jagada oma nädala jooksul toimunud rõõme, mõtteid ja uudiseid. See aitab luua rahu ja fookuse, et saaksime ühiselt loomingulise tööga edasi minna.

Suurt tähelepanu pöörame eneseväljendusele, diktsioonile ja kehakeelele. Kasutame logopeedilisi võtteid ning erinevaid mängulisi ülesandeid, et kõne oleks selge ja enesekindel. Õpime väljendama emotsioone ja kehastuma erinevateks tegelasteks - vahel isegi „kuivanud heeringaks seinal“, mis on üks meie lemmikharjutusi ja pakub alati palju nalja.

Eriliseks teeb meie näiteringi see, et me ei kasuta valmis näidendeid – lood sünnivad meie endi mõtetest ja ideedest. Nii saab iga osaleja panustada just oma tugevustega: kes ei soovi palju rääkida, saab särada tantsuga, ning kes lavale ei kipu, on hindamatu abiline lava taga. Ka kostüümid valmivad meie endi kätega, mis muudab iga lavastuse veelgi isiklikumaks ja kallimaks.

Hiljuti esinesime Tallinna Lasteaias Vikerkaar etendusega „Kevadvarjud“. Kuna lapsed on kõige ausamad ja parimad kriitikud, oli meil eriti hea meel näha, kui väga neile etendus meeldis.

Ja loomulikult kui soovite meid esinema kutsuda, tuleme hea meelega oma loomingut ja rõõmu jagama!



## Miks on koos tegutsemine nii oluline?

Tugiliisu on alati pidanud väga oluliseks kogukonna rolli oma teenusekasutajate elus. Meie eesmärk ei ole ainult toetada, vaid luua võimalusi, et meie inimesed saaksid olla osa ühiskonnast, suhelda, tegutseda ja anda oma panuse vastavalt oma võimetele.

Seetõttu kaasame aktiivselt teisi inimesi oma tegemistesse ja viime ka oma teenusekasutajaid erinevatele üritustele ja tegevustesse väljaspool Tugiliisut. Nii tekivad uued tutvused, kasvab enesekindlus ning inimesed tunnevad end rohkem osana ühiskonnast.

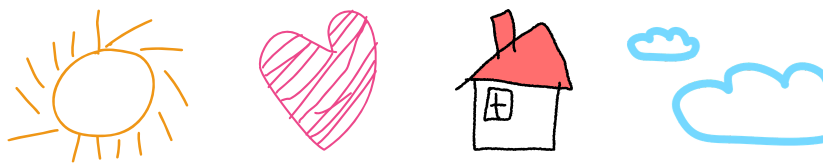
Selline lähenemine aitab muuta ka laiemat hoiakut - mida rohkem on kokkupuuteid, seda rohkem mõistmist, avatust ja aktsepteerimist tekib kogukonnas.

Heaks näiteks on Tugiliisu iga-aastane osalemine Kakumäe Kodukohvikute päeval. Seal pakuvad meie teenusekasutajad koos töötajatega enda valmistatud maitsvaid küpsetisi ja muud head ja paremat ning loovad mõnusa ja rõõmsa atmosfääri ka meelelahutusega.

**Tule ka sellest osa saama! 31. mail ootame sind VAIMUKATE kohvikus Kakumäe tee 37a.**



# Tugiliisu kodud ja teenused



Tugiliisu ei paku lihtsalt sotsiaalteenust, vaid loob intellektipuudega inimestele kodutunde ja võimaluse olla täisväärtuslik ühiskonnaliige. Meie tegevus põhineb usul, et iga inimene, sõltumata tema erivajadusest, väärib iseseisvust ja sooja kogukonda.

Neile, kes vajavad igapäevast tuge ehk **kogukonnas elamise teenust**, on loodud hubased **majad Kakumäel ja Nõmmel**. Mõlemas majas elab korraga 14 inimest, kellele on tagatud nii kohapeal valmiv soe toit kui ka tegevusjuhendajate kohalolu.

Sammuke edasi täieliku iseseisvuse poole on **toetatud elamise korterid**. Üle Tallinna asuvad korterid pakuvad elanikele privaatsust ja vabadust elada tavapärasel kortermajas, samas kui tegevusjuhendaja käib korra-paar nädalas abistamas keerulisemate asjaajamiste või kodutöödega.

Kuid Tugiliisu teenused ei piirdu vaid eluasemetega - **Kakumäel asuvas tegevuskeskuses** saavad kokku kõik teenusekasutajad. Seal sisustatakse vaba aega huviringide ja üritustega, et keegi ei tunneks end kunagi üksikuna. See on koht, kus tekivad sõbrused ja leitakse endale meelepärane tegevus, olgu selleks tööalane enesearendus või vaba aja veetmine.

## HETKEL KOHAD TEENUSTELE:

- igapäevaelu toetamise teenus - **VABAD KOHAD**
- toetatud elamise teenus - **VABAD KOHAD**
- töötamise toetamise teenus - **VABAD KOHAD**
- kogukonnas elamise teenus - **VABAD KOHAD**
- Tegevuskeskus - **VABAD KOHAD**

Soovid rohkem infot meie teenuste või tegevuste kohta?

Võta meiega julgelt ühendust!  
Lisaks jälgi meid kindlasti ka Facebookis, et saada osa meie igapäevaelust.

Täname, et olete osa Tugiliisu kogukonnast! Iga päev on meie jaoks võimalus muuta inimeste elu paremaks, ja teie toetus teeb selle võimalikuks.



## Tugiliisu

### Järgmised suured sündmused tegevuskeskuses

15.05

**Kevadgrill**

22.05

**Pimesiku seiklus  
Männipargis**

31.05

**Kakumäe  
Kodukohvikute Päev -  
Vaimukate kohvik**

09.06

**Avatud uste päev Villa Liisus**

**Facebook**

EIT Tugiliisu

**Koduleht**

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

**Tegevuskeskus**

[tegevuskeskus@vaimukad.ee](mailto:tegevuskeskus@vaimukad.ee)  
+372 55545127

**Üldinfo**

[tugiliisu@vaimukad.ee](mailto:tugiliisu@vaimukad.ee)  
+372 58133695