



Uudiskiri mai 2023

Vanusesõbralik Eesti Põhimõtted

MTÜ Kuldne Liiga on sotsiaalministeeriumi toetatud projekti „Noored-vanad võrgustuvad koos (NOVA)“ tulemusena saanud valmis Vanusesõbraliku Eesti põhimõtete dokumendi tööversiooni aluseks avalikule arutelule. Tutvustame seda kõigepealt Kuldse Liiga uudiskirja lugejatele.

Töödokument - Eelnõu

Sissejuhatus

Eesti vananeva ühiskonna muutuste senine käsitus on olnud pigem probleemipõhine – hindame riske ja kogume vahendeid, et olla valmis reageerima (kasvavale) abivajadusele. Probleemipõhine lähenemine on ühiskonna jaoks kulukas ja inimese jaoks ebapiisav ning ei loo heaolu. Seni on heaolu olnud pigem individuaalne vastutus, nüüd on aeg ühiskondliku vastutuse ulatust laiendada.

On aru saadud, kuidas peab vastama vananeva ühiskonna muutustele. Lahendus seisneb uue olukorra võimaluste kasutamises, ennekõike vanemaeliste võimete rakendamises ühiskonnas (United Nations 2002). Et olla võimeline vanemas eas oma võimeid rakendama, peab inimene vananema tervena.

Tervena vananemine Maailma Terviseorganisatsiooni määratluse kohaselt on millegi tegemine, mille tulemusel suureneb tõenäosus olla terve, aga ka rahul ja õnnelik. Tervena vananemine on funktsionaalsete võimekuste arendamine ja säilitamine läbi elu, et olla võimeline tegema seda, mida ise väärtuslikuks pead. Funktsionaalsed

võimekused on õppimine, et olla võimeline võtma vastu otsuseid; võimekus luua ja säilitada suhteid; võimekus panustada ühiskonda ja kogukonda ning võimekus rahuldada oma põhivajadusi ja olla mobiilne (WHO, 2015). Selline lähenemine vananemisele erineb eelmisel sajandil levinud sotsiaalteaduslikust kontseptsioonist, mille kohaselt vanemaid inimesi nähti ühiskonnas homogeense rühmana, kes kohandub noorematega või kui see pole võimalik, taandub panustamisest ja aktiivsest elust.

Tervena vananemiseks ei piisa inimese enda tahtest ja tegevusest, keskkond selleks peab olema toetav ja võimestav. Keskkonda, mis toetab tervena vananemist, nimetatakse vanusesõbralikuks (ka easõbralikuks) keskkonnaks. Vanusesõbralikul keskkonnal on kaks taset. Esimesel tasemel aitab keskkond vähendada terviseriske ja kompenseerida inimese tekkinud puudusi, teiste sõnadega – aitab ennetada ja lahendada probleeme. Teine tase pakub tuge selleks, et igal inimesel oleks võimalik kogu elu, sh kõrgemas vanuses, välja arendada oma potentsiaal. Easõbralik keskkond annab inimesele võimaluse olla parim versioon iseendast.

Praegune ühiskond on kujunenud pigem võimete tipus olevate täiskasvanute järgi. Lisaks on hakatud märkama erivajadustega inimeste vajadusi igapäevasel toimetamisel. Kui aga inimesel ei ole puuet, on ainult normaalsed vanuselised muutused, siis on keskkond endiselt ükskõikne ja ja mõistmatu. Pikk fooritsükkel pingid avalikus ruumis on näited, kuidas kohaneb keskkond inimese normaalsete muutustega, mitte vastupidi – muutunud vajadustega inimene pingutab, et kohaneda, ja kui see ei õnnestu, siis taandub.

Vanusesõbralik keskkond on kompleksne mõiste. Siia alla kuuluvad avalik ruum, transport ja jalgsi liikumine, elamumajandus, aga ka poliitika, teenused ja kommunikatsioon. Üks olulisemaid keskkonna mõjutajaid on teised inimesed, organisatsioon ja kogukond. Iga inimene on teise jaoks tema vananemiskeskonna komponent. Me kõik mõjutame teise inimese vananemist, nii teadlikult – tehes otsuseid või jättes need tegemata – või siis teadvustamata, oma igapäevaste tegude ja suhtumistega.

Vananemisega arvestavad tegevused ja poliitikameetmed ei saa hõlmata üksnes vanemaid vanuserühmi, vaid peavad algama nooremas eas ja hõlmama kõiki vanuserühmi. Vanusesõbralikku

ühiskonda iseloomustab põlvkondadeülene solidaarsus, suhtlemine ja koostöö.

Heaolu arengukavas 2023 – 2030 tõdetakse, et vanemaealiste heaolu puudutavad probleemid ei ole valdkondade üleselt poliitika-meetmetesse integreeritud ja puudub poliitikameetmete kujundamiseks vajalik analüütiline andmestik. Arengukava seab eesmärgiks: **vananemisega ja vanusesõbraliku lähenemisviisiga** on vaja arvestada riigi kõigis poliitikavaldkondades.

Tööversiooni edasi lugemiseks ava dokument [SIIN](#).

Jagame kogemusi: vabatahtlikuna Tallinna Keskraamatukogus

Olen olnud Tallinna Keskraamatukogu vabatahtlik senior üle poole aasta. Kui pakuti valikut, siis tundsin huvi eelkõige vanemaealiste tegevusvaldkonna vastu. Minu juhendajaks ja koostööpartneriks on sotsiaalse kaasatuse peaspetsialist Leelo Ainsoo.

Raamatud ja raamatukogud on olnud minu kirg läbi elu. Noorena kaalusin isegi raamatukoguhoidja ametit, kuid õnneks sain aru, et selleks tööks ei ole mul piisavalt püsivust ja kannatlikkust. Olid ju raamatukogud siis vaid kohad, kus raamatuid laenutati ning kõik käis pastaka ja paberiga. Tänapäevane raamatukogu on kultuuriasutus, kus raamatutel on endiselt keskne koht, kuid lisaks sellele on sihik suunatud inimeste aktiivsele osavõtule ja kaasamisele. Olulised on üritused, kus eesmärk inimeste teadmiste ja oskuste arendamine, silmaringi laiendamine ning grupi- ja kogukonnatunde tugevdamine.

Mida olen vabatahtlikuna raamatukogus teinud ja milles osalenud?

Esmalt püüdsin luua endale ülevaate raamatukogu praegustest teenustest ja üritustest ning genereerisime koos juhendajaga ideid seenoritööks uute väljundite leidmiseks.

Endiselt on raamatukogus olulised ja tähtsad ning isegi hädavajalikud just senioridele tasuta pakutavad diginõustamised –ja koolitused. Täissaalid on ka kontsertidel, kohtumistel tuntud kirjanike ja kultuuritegelastega. Leidsin, et senisest rohkem võiks toimuda eakaid aktiivselt kaasavaid üritusi ja diskussioone, kus nad saaksid anda edasi oma kogemusi ja teadmisi.

Kuna kõige paremini toimib info jagamine „silmast silma“, siis olen viinud läbi ligi paarsada lühivestlust raamatukogu küllastajatega, jagades neile ürituste infovoldikuid ja kutsudes neid üritustel osalema. Samuti olin abiks lugejate suulises küsitluses, kogudes nende soove ja mõtteid laenutussaali töö veelgi paremaks korraldamiseks. Vestluste eesmärgiks oli ka otsekontakti kaudu aktiveerida ja julgustada inimesi üritustel osalema ning rääkima sellest, mis neid huvitab. Olen püüdnud jõudumööda ka ise osaleda vanemaealiste üritustel. Neid viivad põhiliselt läbi raamatukoguhoidjad ja „müts maha“ nende ees, kõik üritused on põhjalikult ette valmistatud ja sisukad.

Lugejatele on abiks Tallinna Keskraamatukogu kirjandusblogi „Lugemiselamused“. Olen ka ise kümme raamatusoovitust kirjutanud. Kutsun kõiki selle blogiga tutvuma ja enda jaoks põnevaid raamatuid leidma.

Sügiseks oleme planeerimas uut tihedat ja põnevat ürituste kalendrit ning minu soov on, et saalid oleks alati teadmishimulisi, aktiivseid ja rõõmsaid vanemaealisi täis. Sellele kaasaaitamisele püüangi siis oma vabatahtlikus töös keskenduda.

Mida veel vabatahtlik raamatukogus teha saab? Raamatukogus leiavad vabatahtlikuid mitmeid väljundeid. Täpsema ülevaate saate, kui tulete pärast sooviavalduse esitamist vestlusele.

<https://keskraamatukogu.ee/vabatahtlikud/>

Liituge teiegi mõne raamatukogu tegevusega vabatahtlikuna! Kohtumiseni!

Info: <http://keskraamatukogu.ee>

Ülle Alt, Kuldse Liiga juhatuse liige, Tallinna Keskraamatukogu vabatahtlik seenior

Kuldse Liiga üldkoosolek ja toetajate traditsiooniline piknik toimub 29. juunil 2023

Kuldse Liiga üldkoosolek toimub 29.juunil, algab kell 18 Kastani tee 1 Tuulna külas Lääne Harju vallas. Kutsume kohale ka kõiki teisi KL toetajaid ja sõpru, sest üldkoosoleku järel toimub ka traditsiooniline Kuldse Liiga piknik.

Osavõttutasu 10 eurot saate maksta MTÜ Kuldne Liiga arveldusarvele **EE697700771000924787**. Selgitusse märkida „Annetus“ Kohtumiseni!
Aimar Altosaar, e-kiri: altosaar.aimar@gmail.com

Aita levitada võimalust õppida seenioritööd Tallinna Ülikooli mikroraadiprogrammis

Seenioritöö muutub aina ulatuslikumaks ja jõuab igasse eluvaldkonda ning muutub üha nõudlikumaks. Riigi ja kohaliku omavalitsuse asutused kui ka vabaühendused äriühingud vajavad selleks tööks ettevalmistatud töötajaid.

Seenioritöötajad saab õppida Tallinna Ülikooli ja Kuldse Liiga koostöös käivitatud mikroraadiprogrammis, mille koolituspäevad toimuvad Võrus. Igati soodne Kagu- ja Lõuna-Eesti inimestele. Programmis õppimise kohta saab rohkem teavet [SIIT](#). Seal ka info registreerimise kohta.

Toeta, palun, Kuldse Liiga tegevust ja tee annetus **MTÜ Kuldne Liiga pangakontole EE697700771000924787**, selgituseks: Annetus.
Sinu annetus aitab Kuldsel Liigal saavutada, et meil oleks vanusesõbralik ühiskond.

MTÜ Kuldne Liiga on kantud [Vabariigi Valitsuse tulumaksusoodustusega mittetulundusühingute, sihtasutuste ja usuliste ühenduste nimekirja](#) ning ühingule tehtavad annetused on tulumaksuvabad.

MTÜ Kuldne Liiga uudiskiri. Rohkem infot: www.liiga.ee
Antud postiloend töötab vaid uudiskirja edastamiseks.

Uudiskirja sisule reageerimiseks saada kiri: info@liiga.ee
Postiloendist lahkumiseks saada kiri: nova@liiga.ee