

## Uudiskiri

Juuni - juuli 2023

[Loe uudiskirja veebis.](#)

### Säravamad hetked meie elus võivad olla alati alles ees

Aimar Altosaar, MTÜ Kuldne Liiga juhatuse liige

Iga inimese elu on erinev, neid ei saa kunagi mõõta ühe mõõdupuuga. Teame neid, kes tõusid esile kooliajal – kes silmapaistva õppeedukuse, kes aga kambaliidrina või trotsliku vastuhakkajana. Mõne edulugu jätkus, teised aga jäävad edaspidi varju. Kuid edasise elus võivad hakata silma paistma need, keda kooliajast ei mäletatagi, kellel polnud ei eriti hinded head ega saavutanud ka oma mingi muu tegevusega tähelepanu, kuid keset elu on neist saanud ettevõtete juhid, populaarsed teadlased või hinnatud arvamusiidrid. Kolmandad aga leiavad oma säravamad hetked üles alles vanemas eas, tõustes hinnatud kogukonna liidriteks, oodatud arvamugude autoriks meedias või äratanud avalikkuse tähelepanu oma hobidega.

Loomulikult ei pruugi need näited olla seotud vaid mingi kindla vanuserühmaga, kuid suures plaanis võib ehk sedamoodi elujärke ja tegevusi jagada küll. Igal inimesel on looduse poolt antud kaasa võimete komplekt, mida ajastu ja sotsiaalne keskkond võivad aidata välja arendada ja esile tuua aga võivad ka maha suruda. Kui inimene on kannatlik ja usub oma õnnetähte, siis küllap oodatu lõpuks saabubki, küsimus on aga teinekord selles, kas me ise õige hetke ära tabame. Tänapäeval elavad inimesed kauem, ka tervena elatud aastaid on lisandumas, mistõttu kunagi vanaduse piiriks seotud aastad on lükkunud aastakümneid edasi. Meil on rohkem aega ja ruumi realiseerida oma looduse poolt antud ja ise juurde loodu võimalusi. Nii mõnigi kord ei ole tööelu pakkunud inimesele täit rahuldust, kuid leivateenimise vajadused on seadnud raamid, millega on vaja olnud kogu aeg arvestada.

Ühtedele on suureks rõõmuks vanavanemate roll, sest lapselapsed kipuvad ikka olema veelgi armsamad, kui olid oma lapsed, sest nende jaoks polnud tavaliselt ju keset elu palju aega. Kuid kaasaegne tsivilisatsioon, kus inimestel on palju vaba aega ning tehnoloogilised imed kõigil käeulatuses, on veel tuhandeid võimalusi teha oma elu huvitavaks ning iga eluhetk nauditavaks. Kuid tõsi on ka see, et oleme jätkuvalt kinni omades rutiinides, allunud sageli ka ühiskonnas valitsevatele eelarvamustele vanemate inimeste suhtes ning me ei söanda sirutada kätt ei tehniliste võimaluste järele ega söanda pöörduda teiste poole, isegi oma lähedaste ja vanade sõprade poole, kellega koos võiks olla lihtsam teha pihus olevast nutitelefoni või laual olevast arvutist endale parim liitlane ja abivahend oma ideede realiseerimiseks. Võib olla lihtsalt oma lähedaste ja sõpradega koos, et midagi huvitavat teha, kuid miks mitte ka koos vaikida ja molutada, nagu Fred Jüssi on soovitanud. Kuid üksi olemises ja molutamine võivad olla veelgi mõnusamad aja veetmis viisid, sest üksi olemises pole ka midagi halba, kui see on inimese vaba valik ning kui teised on alati olemas, kui tekib soov neile helistada või nendega kokku saada.

Elu ei kulge tavaliselt kui üks säraküünal, või kui nii läheb, siis võib see ka kiiresti otsa lõppeda. Kuid säravaid hetki, milles tunneme, et just seda ma tahan, et just nüüd olen õnnelik, võime endale alati lubada, kui seda ise tahame. Elukogemused võivad luua selleks rohkemgi võimalusi, kui me neid hindame ega anna kunagi alla.

---

## Üldkoosolek ja pikmik

Kuldse Liiga piknik toimus 29.juunil Tuulna külas, Klooga vana kooli õues nii nagu neid on traditsiooniliselt siin ikka peetud. Tavaliselt on samal ajal toimunud ühingu liikmete aastakoosolek, nagu seegi kord, kui kinnitati majandusaasta aruanne ja viidi sisse mõned parandused põhikirja. Huvikaitsejuht Agu Laius andis ülevaate käimas olevatest projektidest, millest suurim, teine strateegilise koostöö projekt sotsiaalministeeriumiga on jõudnud poole peale. Laiuse sõnul on töö laabunud plaanide kohaselt ning ka koostöö partneritega on hea. Nenditi, et oleme kujunenud sotsiaalministeeriumile partneriks kõigil teemadel, kus on vaja ekspertteadmist vanemate inimeste vajaduste ja probleemide kohta.

Arutati ka vanemate inimeste tööteemasid ja hõbemajanduse projektide arendamise võimalusi.

Kontakt Aimar Altosaar, [altosaar.aimar@gmail.com](mailto:altosaar.aimar@gmail.com)

## Vanemaealiste huvikaitsevõrgustik pidas järjekordse koosoleku.

Sotsiaalministeeriumi poolt toetatud vanemaealiste huvikaitse strateegilise partnerluse projekti “Noored-vanad võrgustuvad koos (NOVA)” tulemusel loodud vanemaealiste huvikaitsevõrgustik pidas oma järjekordse koosoleku.



Koosolekul arutati läbi projekti ekspertide töö tulemusel valminud dokument „Vanusesõbralik Eesti. Põhimõtted“. Otsustati korraldada dokumendi laialdane avalik arutelu. Aruteludes tehtud ettepanekud ja parandused arutatakse läbi septembris-oktoobris ning dokument kinnitatakse ja edastatakse sotsiaalministeeriumile.

Iris Pettai Eesti Avatud Ühiskonna Instituudist tutvustas järjekordset osa Eesti elanike uuringust vanemaealiste teemadel. Seekord andis ta ülevaate informeeritusest ja suhtumisest vanemaealiste nõukogudesse omavalitsustes. Esitlusega saab tutvuda [SIIN](#).

Viimase punktina arutati ministeeriumilt kooskõlastamiseks saadetud sotsiaalhoolekande seaduse ja teiste seaduste muutmise seaduse eelnõu väljatöötamiskavatsust. Vanemaealistega seoses oli selles ettepanek korraldada ümber 80+ inimeste senine toetamise süsteem ning paljude erinevate toetuste asemel hakata maksma ühetaolist pensionilisa 60 eurot kuus. Jäävad ära puude hindamised ja teiste taotluste menetlemised.

Võrgustiku liikmed olid ideed arutanud ka varem ja nõustusid kavandatud lahendustega. Lisaks esitas Eesti Geriaatria ja Gerontoloogia selts omalt poolt põhjalik ettepaneku andmete kasutamise teemal.

Jääme ootama seaduseelnõu valmimist, et seda siis juba põhjalikult arutada.

Agu Laius,  
vanemaealiste huvikaitsevõrgustiku eesistuja  
[agu.laius@gmail.com](mailto:agu.laius@gmail.com)

---

## Loome vanusesõbraliku Eesti

Agu Laius, MTÜ Kuldne Liiga huvikaitsejuht

Eesti vananeva ühiskonna (65+ vanuses inimesi oli 2020. aastal 20%, 2045. aasta prognoos - 27%) kiirete muutuste käsitlus on seni olnud pigem probleemipõhine – hindame riske ja rakendame vahendeid, et reageerida kasvavale abivajadusele. Selline reageeriv lähenemine on ühiskonna jaoks kulukas ja inimese jaoks ebapiisav ega ei loo ühiskonnas heaolu. Seni on meil heaolu olnud enamasti individuaalne vastutus, nüüd peaksime hakkama laiendama ühiskondliku vastutuse ulatust.

Vananeva ühiskonnaga kaasnevate muutuste lahenduseks saab olla uue olukorra võimaluste kasutamine, ennekõike vanemaealiste võimete rakendamiseks ühiskonnas (United Nations 2002). Vanemas eas oma võimete kohaseks panustamiseks aga peab inimene vananema tervena.

Tervena vananemine Maailma Terviseorganisatsiooni (WHO) määratluse kohaselt on millegi tegemine, mille tulemusel suureneb tõenäosus olla terve, rahul ja õnnelik. Tervena vananemine on funktsionaalsete

võimekuste arendamine ja säilitamine läbi elu, et suuta teha seda, mida inimene ise väärtuslikuks peab. 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 liikuv (WHO, 2015). Selline lähenemine vananemisele erineb eelmisel sajandil levinud vananemise sotsiaalteaduslikest kontseptsioonidest, 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, vaid selleks peab olema ka teda toetav ja võimestav keskkond. Tervena vananemist toetavat keskkonda 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, arendada oma potentsiaali ja seda rakendada.

Praegune ühiskond on kõigis tahkudes kujundatud pigem võimete tipus olevate täiskasvanute järgi. Viimasel ajal on hakatud märkama ka erivajadusega inimeste vajadusi. Kui aga inimesel ei ole puuet, on ainult normaalsed vanuselised muutused, siis on keskkond endiselt ükskõikne ja mõistmatu. Pikk fooritsükkel või pingid avalikus ruumis on näited, kas ja kuidas kohandatakse keskkond inimese normaalsete muutustega, mitte vastupidi, et 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. Olulisteks keskkonna mõjutajateks on teised inimesed, organisatsioonid 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, suhtumiste ja hoiakutega.

Vananemisega arvestavad tegevused ja poliitikameetmed ei saa hõlmata üksnes vanemaid vanuserühmi, vaid peavad hõlmama varakult kõiki vanuserühmi. Vanusesõbralikku ühiskonda iseloomustab põlvkondade ülene solidaarsus, suhtlemine ja koostöö.

Heaolu arengukavas 2023 – 2030 tõdetakse, et vanemaealiste heaolu puudutavad probleemid ei ole valdkondade üleselt poliitikameetmetesse

integreeritud ja puudub poliitikameetmete kujundamiseks vajalik analüütiline andmestik. Arengukava seab eesmärgiks: **vananemisega ja vanusesõbraliku lähenemisviisiga** on vaja arvestada riigi kõigis poliitikavaldkondades. Selleks on MTÜ Kuldne Liiga eestvedamisel vanemaealsite huvikaitsevõrgustik koostanud dokumendi „Vanusesõbralik Eesti. Põhimõtted“ (vaata <https://liiga.ee/vorgustiku-ettepanekud/>) ja kutsub selle üle avalikult arutama ning neid põhimõtteid igapäevaselt arvestama. Oma ettepanekud võib saata [agu.laius@gmail.com](mailto:agu.laius@gmail.com).

---

Järgmine uudiskiri ilmub augustis.

Kuldse Liiga vajab oma tegevuse hoogustamiseks ja huvikaitseks toetajate annetusi. Annetuse saab teha **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](http://www.liiga.ee)  
Antud postiloend töötab vaid uudiskirja edastamiseks.

Uudiskirja sisule reageerimiseks saada kiri: [info@liiga.ee](mailto:info@liiga.ee)  
Postiloendiga liitumiseks või lahkumiseks saada kiri: [nova@liiga.ee](mailto:nova@liiga.ee)