

Uudiskiri

Oktoober 2023

[Loe uudiskirja veebis.](#)

Mõtteid vaimse tervise kuu lõppedes

„Mida sa ei kasuta, võetakse sinult ära,“ ütles üks arst hiljuti ETVs. Seda manitsust tasub võtta tõsiselt – kui sa ei taha ennast painutada, siis sa varsti enam ei paindugi, kui ei viitsi liigutada, võid jääda liikumatuks. Vanusest peaaegu sõltumata, sest vaid väga noored võivad ehk mõnda aega vedeleda ning tõusevad siis taas. Sama kehtib ka meie vaimu kohta, mis kipub siis tuhmuma, kui oma mõistust ei kasuta, mälu ei pinguta ega tunne huvi maailma vastu. See maailm ei pruugi olla terve universum või koduplaneet inimkonnaga, kes ei suuda kahjuks rahus elada, vaid ka oma kodu, pere ja sõbradki on väärt, et neile ennast pühendada. Kes on leidnud oma kätele ja vaimule tegevust – teevad käsi- või aiatööd, tegelevad muude hobidega või loevad ja kirjutavad midagi – teavad, et kui näpud juba soojaks liigutatud ja vaim hoitud erksana, siis on enesetunne hea ning elu elamist väärt.

Kuid kas sellest piisab, kui endal on hea? Inimesele on vaja teisi inimesi enda ümber, olgu või ainult mõtetes ja mälestustes. Samuti on igaühel teisi inimesi, kes tema peale mõtlevad ja peavad meeles ning kellega kujutlustes kõneleme ja arutame olulisi elulisi küsimusi. Mida vanemad oleme, seda eakamad on ka sõbrad. Kui aga on õnn elada kaua, siis jõuavad lapsedki pensionikka ning muutuvad peaaegu, et eakaaslasteteks. See on meie endi valik, kas me vanemate inimestena keskendume oma suhtluses vaid tervisehädadele ja eluviletsusele või hoides elavana elusädet pakume eluenergiat ka oma lähedastele.

Tuntud meeste arst Margus Punab on öelnud, et keskiga peaks meestel kestma kaheksanda aastakümneni, alles peale seda võiks end vanaks

hakata pidama ning päris vanaks saab inimene alles enne oma sajandat juubelit. Samas pakub elu järjest enam näiteid, kus üle 90-aastasedki pole hoogu eriti maha võtnud – meelde tulevad professor Rein Taagepera, kes on meie lugejale tuntud ja Olev Träss Kanadast, keda teatakse siinmail vähem. Oleviga käisime sellel suvel Ontarios Kotkajärve Metsaülikooli ajal saunas – võtsime leili, suplesime järves ja istusime õlletauas. Mehel oli palju rääkida, sest tema oli 1953.aastal noore mehena üks eestlaste Kotkajärve laagri algatajaid ning ideede puudust, mida edasi teha, ta ei tunne.

Seega võib doktor Punabiga üldiselt olla nõus – kuid me peame ka mõistma, et inimeste elud on kulgenud väga mitmel moel, meie geenikomplektid on erinevad ning ka elusündmused ja keskkond võivad olla meid erinevalt mõjutanud. Seetõttu ei saa pahaks panna, kui inimene otsustab suhteliselt noorelt, juba seitsmekümneselt, et aitab küll, lõpetan keskea nüüd ära ning keskendun oma kodustele asjadele, tegelen rohkem oma hobidega ja lastelastega.

Kui me vaatame ühiskonna peale tervikuna, siis oleme harjunud materialistliku seisukohaga, et väärtust loovad need, kes käivad tööl või on ise asutanud ettevõtteid. Tundub loogiline, et toidu ja vajalike asjade tootmine ning teistele teenuste osutamine, mille eest raha makstakse – see olekski nagu väärtus, mida tasub arvestada. Riikide arengutasetki mõõdetakse rahvusliku koguprodukti kokku arvutamise, mis sisaldab kõiki tooteid ja teenuseid.

Tulles nüüd aga tagasi kodukamarale ja meie igapäevase elu juurde, tasub aga rõhutada, et see, mida me igapäevaselt oma elus ja oma eluga teeme on ka tegelikult osa rahvuslikust rikkusest. On paratamatu, et kehvema tervisega ja kehaliselt abitumad vajavad rohkem nii materiaalist abi kui teiste inimest hooldust, kuid see ei tähenda, et nad on vaid rahvusliku rikkuse tarbijad. Oma vaimu virgena hoides ja teiste inimestega suheldes on igaühel võimalus anda oma panus, et teisi julgustada ja ergutada, olla nende jaoks lihtsalt olemas. Inimeste vahelised head suhted ja sidusus on tegelikult kõige olulisem osa rahvuslikust rikkusest, mis on industriaalajastul majanduslikult kõrgelt arenenud maades vahepeal unustatud. Nüüd, kui me räägime kõigi ressursside säästlikumast kasutamisest, võib igaüks suurendada seda osa rahvuslikust rikkusest, mis on meie kõigi võimuses – tugevdada oma tervist ja hoida vaim virgena.

Aimar Altosaar

MTÜ Kuldne Liiga juhatuse liige, altosaar.aimar@gmail.com

Koolitused „Kogukonnatöö eakate suunal“

Oktoobris toimus Aktiivsete Kodanike Fondi (www.acf.ee) toetatud Kuldse Liiga projekti „[Vanemaealised ja KOV on parterid](#)“ järjekordne koolituste voor teemal „Kogukonnatöö eakate suunal“. Koolitajaks oli Eha Paas, kes hiljuti lõpetas vastava magistriõppe.

Kõigepealt aga arutasime [Vanusesõbraliku Eesti põhimõtete](#) ja nende järgimise üle. On ju kogukonnatöögi üks neist põhimõtetest. Eraldi käsitlesime vanemaealistele info kättesaadavuse põhimõtet omavalitsuste kodulehtede pinnalt. Tehtud analüüs näitas, et kodulehtedel esitatakse vanemaealistele vajalikku infot enamasti juhuslikult ja seda tuleb otsida erinevatelt alamlehtedelt. Kõike vajalikku aga ei olegi tihti seal esitatud. Koos oleks vaja jõuda vanemaealistele olulise info parima esitamiseni omavalitsuse kodulehel.

Koolitustel osalesid ida- ja Lääne Virumaa, Järvamaa, Harjumaa ning Tallinna omavalitsuste töötajad ja vanemaealised, sh seltsiliste esindajad.

Kogukonna mõistel puudub ühtne definitsioon, mis eeldab kõigepealt selle üle arutamist ja määratlemist, mida antud koolitusel selle all mõtleme. Kogukonnatöö eakatega keskendub paikkondliku kogukonna määratlusele ja see on üha laienev tuleviku valdkond eakate suunal.

Osalejad jäid koolitusega rahule ja tunnustuseks öeldi, et õpitu andis mõtteid, kuidas oma tööd kogukonnatöö põhimõtetest lähtudes omavalitsuses paremini korraldada.

Agu Laius, MTÜ Kuldne Liiga huvikaitsejuht
tel 5082997, e-kiri: agu.laius@gmail.com

Vanusesõbraliku Eesti põhimõtetest

Sotsiaalministeeriumi partnerina tegutsev Kuldse Liiga käivitatud vanemaealiste huvikaitsevõrgustik on koostanud dokumendi „[Vanusesõbralik Eesti. Põhimõtted](#)“. Täna selgitame kokkuvõtvalt dokumendi sisu.

Vanusesõbralik ühiskond toetab tervena vananemist, kohanemist normaalsete ealiste muutustega kõigis eluvaldkondades. See hõlmab vanemaks saamisega kaasnevate probleemide ennetamist ja

lahendamist ning toe pakkumist inimesele. Need tegevused ja poliitikameetmed hõlmavad kõiki vanuserühmi. Vanusesõbralik ühiskond tähendab põlvkondade ülest solidaarsust, suhtlemist ja koostööd. Vanusesõbraliku Eesti põhimõtted on:

1. Avalik ruum

Vanusesõbralikus ühiskonnas toetab avalik ruum (tänavad, pargid, väljakud) inimese tervist ja iseseisvat toimetulemist läbi elukaare. Füüsilist ruumi kujundavates otsustes lähtutakse „tervis kõiges“ printsiibist. Avalik ruum turvaline, ohutu ja mugav ning toetab aktiivset liikumist. Avalike hoonete ja avalikus kasutuses olevate siseruumide puhul tagatakse ligipääsetavus ja mugav kasutus. Avaliku ruumi planeeringutes ja projektides rakendatakse eelnimetatud põhimõtteid ning viiakse läbi avaliku ruumi ja elukeskkonna ligipääsetavuse hindamisi.

2. Transport ja liikuvus

Vanusesõbralikus ühiskonnas soodustatakse aktiivseid liikumisviise sobilike ja toetavate võimaluste loomise abil, tagatakse turvaline ja ohutu ruum liikuvuse soodustamiseks, on loodud jalgrattaga liikumise edendamiseks terviklikud rattateede võrgustikud, soodustatakse ühistranspordi kasutamist ja arendatakse nõudepõhist ühistransporti, analüüsitakse järjepidevalt avalikes parklates invaparkimiskohtade vajadust.

3. Eluase

Vanusesõbralikus ühiskonnas tegeletakse ühiskonna teadlikkuse tõstmisega eest tingitud muutuste ja vajadustega. Elukohtade planeerimisel ja projekteerimisel arvestatakse ligipääsetavusega hoonetesse, korteritesse ja korterites sees. Luuakse sobivaid ja taskukohaseid elukohti. Inimesi teavitatakse ja toetatakse õigeaegselt elukohavalikutest. Korterühistuid julgustatakse ja toetatakse ligipääsetavuse küsimuste lahendamisel. Toimub koostöö kogukonnaga kodukeskkonna riskide teadvustamisel ja ennetamisel ja turvalisuse suurendamisel.

4. Ühiselus osalemine ja elukestev õpe

Vanusesõbralikus ühiskonnas luuakse inimestele pideva arengu keskkond, edendatakse eakate aktiivset kaasamist ühiskondlikku ellu. Sihipäraselt ja tõhusalt kasutatakse olemasolevaid hooneid ja rajatisi. Õpitakse vananemist ja kättesaadav on elukestev õpe.

Iga teadmiste ja oskustega inimene tunneb vanemaealiste suhtes juhendaja vastutust.

5. Sotsiaalne kaasatus ja mittediskrimineerimine

Vanusesõbralikus ühiskonnas on eakamatel inimestel ja vananemisel positiivne kuvand, on jõutud põlvkondade vahelise koostööni igas eluvaldkonnas. Ohustatud vanemaealiste puhul teatakse nende toimetulekuvõimet ja igapäevaelu aspekte ning kogukonnasidusust. Jälgitakse pidevalt vanemaealiste olukorda, sekkutakse väärnähtuste korral.

6. Tööhõive ja kodanikuaktiivsus

Vanusesõbralikus ühiskonnas panustavad nii riik, tööandjad kui ka töötajad vanusesõbraliku tööturu kujundamisse, toetavad kvaliteetseid töötingimusi, pikka tööelu. Töötamine on tervist hoidev. Tööturuteenused toetavad igas vanuses liikumist tööturul, täiend- ja ümberõpe aitab muutuva tööturuga kaasas käia. Vanemaealisi kaasatakse ja võimaldatakse nende osalemist poliitikas. Kohalike omavalitsuste juures tegutsevad vanemaealisi esindavad nõukogud. Tegutsetakse kogukondlikult tagamaks märkamise, hoolimise ja aitamine.

7. Kommunikatsioon ja informatsioon

Vanusesõbralikus ühiskonnas on informatsioon vanusesõbralik ja vanemaealistele ligipääsetav, jagatakse piisavalt ja mitmekesiselt, rakendades vanusesõbralikke kommunikatsiooniformaate, jälgitakse info jõudmist vanemaealisteni. Korraldatakse regulaarselt vanemaealistele mõeldud avalikke üritusi. Järjepidevalt töötatakse digitaalse võimekuse lõhe vähendamiseks.

8. Tervishoid

Vanusesõbralikus ühiskonnas on kättesaadavad kvaliteetsed tervishoiuteenused, teadvustatakse ennetuse olulist tervena elamisel ja edendatakse tervisealast kirjaoskust.

Rohkem teavet: Agu Laius, tel 5082997, e-kiri: agu.laius@gmail.com.

Toeta Kuldset Liigat annetusega, tee püsiannetus oma pangas!

Kuldne 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
Antud postiloend töötab vaid uudiskirja edastamiseks.

Uudiskirja sisule reageerimiseks saada kiri: info@liiga.ee
Postiloendiga liitumiseks või lahkumiseks saada kiri: nova@liiga.ee