



## Kuukiri

August 2024

[Loe uudiskirja veebis.](#)

### Väärrika ja tervisliku vananemise õppetunnid Kanadast

Torontos, vanemaealiste väliseestlaste kogukonnas veedetud kolm nädalat pani mõtlema väljakutsetele ja ennetusele, mida saaks igaüks teha nüüd ja praegu, et vananevas ühiskonnas paremini hakkama saada. Eesmärgiks on tervena ja väarikalt vananeda ning võimalikult kaua iseseisvalt elada oma kodus ja kogukonnas.

Käesolevas artiklis avaldatud seisukohad on kujunenud Ehatare, Soome (Suomi-Koti) ja Leedu (Labdara) hooldekodude ning kodukülastuste, korraldatud ürituste ja telefoniselti kõnede sooritamise käigus.

Tänapäeva haridusteadus on seisukohal, et inimene on võimeline õppima ning peab saama seda teha kogu elu, ka neljandas eluetapis kui ta on teistest sõltuv. Ehatare hooldekodus haridusgerontoloogia programmi läbi viies tuli välja, et tänapäeval jõuavad vanemaealised aina kõrgemas eas hooldekodusse. Keskmine vanus on hetkel ligi 94 aastat. Hooldekodu elanikele sai läbi viidud loeng, mälumäng ning lugemise tund. Palju elevust tekitas dr. Jaak Aru raamat "Alla 65 keelatud", mis vastab lühidalt paljudele praktilistele küsimustele vananemise kohta ja ärgitab vanemaealisi mõtisklema oma rolli üle ühiskonnas.

Vanemaealiste väliseestlaste kogukonna liikmetele sai korraldatud veel kaks üritust. Esimene leidis aset Eesti kodus teemal "Tervislik toit ja liikumine teeb head". Lisaks teoreetilisele loengule sai tutvuda hummuse ja smuuti valmistamisega ning füüsilist aktiivsust tõstvate harjutustega. Teine praktiline töötuba toimus Peetri kirikus ning keskendus turvalisele interneti kasutamisele ja tulevikutehnoloogiatele. Osalejad said proovida

nii virtuaalreaalsuse prille kui ka “rääkiivat” nutikella, samuti jagati juhtnööre arvuti, tahvelarvutit ja mobiili paremaks kasutamiseks.

Kanadas oli võimalik tutvustada Kuldse Liiga MTÜ poolt väljatöötatud vanusesõbraliku Eesti põhimõtteid, et arvestataks vanemaealiste vajadustega nii avaliku ruumi kujundamisel, transpordi ja elamumajanduse planeerimisel, aga ka poliitikate, teenuste ja kommunikatsiooni osas. Tähelepanu pöörati samuti kogukonnale, kui keskkonna olulisele mõjutajale. *Ehatare Foundation* esindaja on huvitatud koostööst ning kogemuste vahetamisest.

Kodukülastused andsid hea võimaluse tutvuda vanemaealistega, kes vananevad oma kodus. Hea tervise juures supervananejatel on eesmärgid, nad on optimistlikud, füüsiliselt aktiivsed, hoiavad ennast kursis uudistega (sh Eestis toimuvaga) ning suhtlevad igapäevaselt. Kohtumine 97-aastase härrasmehe üllatas mind kõige enam. Nimelt viiekümneselt muutis ta oma elustiili ning seadis eesmärgiks elada saja-aastaseks. Vanemaealine on väga heas füüsilises vormis, teeb mitu korda päevas harjutusi ning tal tekib süütunne kui need tegemata jäävad. Lisaks jälgib ta toitumist ning kirjutab raamatut kuidas elada 125-aastaseks. Soovitsin tal lisada tasakaaluharjutused, et vähendada vanemaealiste kukumisohtu. Ta tegeleb ka leiutamise, on aktiivne arvuti kasutaja ning vananeb oma kodus koos noorema põlvkonnaga.

Kuidas muuta liikumine igapäeva osaks, kuidas ennast ja teisi motiveerida? Sellele keskendun oma magistritöös. Istuva eluviisi vähendamist saab igaüks alustada juba täna, iga tund püsti tõustes ja liikudes. Teadlased ja arstid on ühel meelel, et liigutada tuleb iga päev ning seda mis liigub, olenemata vanusest. Igaüks saab leida endale sobiva liikumisstiili. Kui jalad ei liigu, siis saab ju liigutada varbaid, käsi, sõrmi, õlgu, lõuga, suud, silmi, pead jne. Liikumine ei ole vajalik kellegi teise, vaid ikka iseenda jaoks, et olla hea tervise juures ja vananeda oma kodus.

Soome hooldekodusse “Suomi koti” sisse astudes oli väga tore näha kuidas ratastoolis vanemaealised ringis rõõmsalt palli mängisid ning liigutasid ennast nagu jaksasid diskomuusika saatel. Neil olid olemas ka trenaažöörid ratastooliga liikujatele. Iganädalaselt läbib hooldekodu elanik keskmiselt 26 tegevust.

Sooviksin tähelepanu pöörata ühele olulisele asjaolule. Nimelt vananedes võib juhtuda, et elu jooksul õpitud keeled lähevad meelest ning suudetakse vestelda vaid oma emakeeles. Sain sellele kinnitust Leedu “Labdara” dementsuse vanemaealiste osakonda külastades. Nimelt üks

proua pöördus minu poole vene keeles ning ta oli väga positiivselt üllatunud, et ma talle vene keeles ka vastasin. Kahjuks hooldekodus ei ole väga palju vene keele oskajaid ning meie vestlus muutis tema meeleolu rõõmsaks. Sel hetkel mõistsin, et isegi vene keele oskus Kanadas võib olla väga vajalik.

Käsitlemata ei jäänud ka eutanaasia teema. Nimelt Kanadas on see lubatud ja hästi reguleeritud. Alles hiljuti korraldas üks pikaageste valude käes vaevelnud vanemaealine väliseestlane lahkumispeo. Olen seda meelt, et peaksime Eestis antud teemat rohkem arutama.

Praktikaks aitasid ette valmistada "Särts" töövihikud, mis on mõeldud täiskasvanutele üheskoos lahendamiseks vanemaealistega. Lisaks läbisin telefoniselti koolituse, et helistada nendele vanemaealistele, kelle külastamine ei ole võimalik vahemaa tõttu. Telefoniselti on regulaarsete telefonikõnede tegemine eesmärgiga rikastada kõne saajat emotsionaalselt ja vaimselt ning toetada tema ajutervist ja vähendada üksilduse riski. Telefoniselti metoodika on välja arendatud Eestis ja seda on mitmeaastase arendusuuringu käigus testitud. Telefoniselti pakkudes vesteldakse asjadest, mille peale pole ammu mõeldud, tõmmatakse paralleele ja avastatakse seoseid, tehakse mäluharjutusi, viiakse läbi vaatlusi jpm. Telefoniselti kõne on vestlus, kus telefoniselti pakkuja ja saaja püüdleavad tasakaalu poole. Kõne kestab 20 – 30 minutit ning peab rahuldust pakkuma nii kõne tegijale kui ka saajale

"Rännak tulevikku" on selleks korraks läbi. Sain kinnitust, et pikaajalise "avalik saladus" on elutahe, füüsiline ja sotsiaalne aktiivsus. Mõtlemisainet jätkub pikaks ajaks. Kindel on aga see, et ennetusele tuleb pöörata suuremat tähelepanu. Need, kes saavad 90ndates iseseisvalt hakkama on olnud füüsiliselt aktiivsed kogu elu. Igahommikust tervisejooksu tehes panin tähele, et Toronto liikumisrajad on täis rõõmsameelseid vanemaealisi, kes jooksevad, kes jalutavad iseseisvalt või koos abivahenditega, kes koos koera, sõprade, pereliikmetega. See on uus normaalsus, universaalses avalikus ruumis peaks saama igaüks toimetada täpselt nii kuidas jõuab ja tahab.

Krista Mulenok  
Kuldne Liiga MTÜ rahvusvahelise suuna juht  
Tallinna Ülikooli Haapsalu kolledži magistrant

## August – arutelude kuu

### Kodukandi Maapäev

Kuldse Liiga ja Rae valla esindajana osales Agu Laius 17. augustil Eesti külade 15. Maapäeval Navi küla seltsimaja hoovil mõttetalgul „Seenioritöö kogukonnas“. Oli ülimalt sisukas arutelu. Laudkondades tehti nii Kodukandile, omavalitsustele kui ka riigile mitmeid ettepanekuid, kuidas vanemaealisi rohkem kaasata, kuidas abivajajateni jõuda, kuidas vanemaealsite hääl peaks omavalitsutes rohkem kuulda ja kuulnud olema.

Peeti vajalikuks külakogukondade tugevdamist, et ükski inimene ei jääks märkamata. Leiti, et igas omavalitsuses peaks olema vanemaealsite nõukogu vahendamaks kogukondi ja vallavõimu ning taotledes vanemaealistele vajalikke lahendusi. Toodi esile seltsiliste olulisus kogukondades ning peeti vajalikuks, et riik ja omavalitsus jätkaksid seltsiliste liikumise toetamist.

Järeldati, et hästi korraldatud seenioritöö kogukondades hoiab märkimisväärselt kokku omavalitsuste sotsiaalhoolekande ja -toetuste vahendeid.

Teema olulisust kinnitab ka see, et mõttetalgutest võttis osa pisut üle 50 inimese erinevatest kogukondadest ja omavalitsutest, kes viisid saadud mõtted oma valda ja kogukonda.

Eraldi tänu kuulub väga asjatundliku arutelu ettevalmistamise ja läbiviimise eest Navi külaseltsi ja arutelujuhtidele Maiki Parkile ja Mai Timmile.

Kuldse Liiga poolt sai iga osaleja kaasa soovitude kogumiku „Vanusesõbraliku Eesti põhimõtted“.

### Kogukonna arendajate seminar

Territoriaalsed, sihtgrupi, sh vanusepõhised, valdkondlikud, huvidel põhinevad jt kogukonnad omandavad meie elu korraldamisel üha suuremat rolli. Aina olulisem on kogukonnatöö omavalitsuste tasandil ja kogukondade koostöö omavalitsustega.

19. augustil toimus Viljandis kogukonnaveebi ([www.kogukonnaveeb.ee](http://www.kogukonnaveeb.ee)) meeskonna liikme Eha Paasi eestvõttel üks selline koosolemine ja -arutamine ning koosõppimine.

Suurt tähelepanu vajab ka vanemaealiste kogukond igas omavalitsuses. Agu Laius, Kuldse Liiga huvikaitsejuht, ühtlasi Rae valla vanemaealiste nõukogu esimees, jagas kogemusi, kuidas vallas kogukonnatööd ja koostööd edendatakse, kuidas kogukondi toetatakse. Samuti, kuivõrd oluline on omavalitsuses vanemaealiste nõukogu töö vanemaealiste huvide kaitsel.

Kogukondade arendajad vajavad koolitusi, kogemusõpet ja regulaarseid kohtumisi oma kompetentside täiendamiseks.

Agu Laius

[agu.laius@gmail.com](mailto:agu.laius@gmail.com)

## Vanemaealiste nõukogud omavalitsustes

Eestis on aastaid räägitud vajadusest asutada omavalitsustes vanemaealiste, eakate, seenioride, väarikate ja teiste kenade nimedega nõukogud, kes esindaksid ja kaitseksid vanemaealiste inimeste huvisid. Sellised nõukogud töötavad Põhjamaades, Poolas, Saksamaal, mujalgi. Nendes riikides ennekõike küll tulenevalt seadusest. Eestis seadused seda ette ei näe ja vanemaealiste nõukogud tuleb luua omavalitsuse ja vanemaealiste vastastikuse mõistmise ja koostöö alusel. Eelduseks, et omavalitsusjuhid oleksid sellest huvitatud ja vanemaealised on valmis organiseeruma ja nõukogu töös osalema. See muudab vanemaealiste nõukogude käivitamise oluliselt keerulisemaks, kuid kui jõutakse selle moodustamiseni, siis enamasti nad hakkavad ka sisuliselt tööle.

Kuldne Liiga on tegelenud juba ligi 5 aastat vanemaealiste nõukogude loomisega omavalitsustes, viimasel kolmel aastal läbimõeldult ja loodud nõukogusid toetavalt. Kui 2021. aasta lõpuks väideti olevat 10 vanemaealiste nõukogu KOVIDes, siis nende tegevusse uue projekti käigus süvenedes selgus, et mitmed neist eksisteerisid vaid formaalselt.

Jätkuvalt tegutsesid eakate nõukogud Viljandi ja Võru linnades ning Viimsi vallas, kus need tegutsesid volikogu komisjonidena. Toilas moodustati eakate nõukogu vallavalitsuse juures ja töötab senini tulemsulikulult. Tartus

on küll moodustatud MTÜ Tartu Eakate Nõukoda, aga see on eakate liikmesorganisatsioon ega tööta sisuliselt linnavalitsuse partnerorganisatsioonina. Paide linnas ja Kose vallas eakate nõukogud nende formaalsest moodustamisest kaugemale ei jõudnudki. Ebaselge on ka eakate nõukogude olemasolu ja roll Tallinna linnaosavalitsustes.

Kuldne Liiga asus sotsiaalministeeriumi partnerina koos meie partnerite Praxise ja Eesti Pensionäride Ühenduste Liiduga energiliselt tööle, et luua vanemaealiste nõukogusid omavalitsustes. Tänapäevaks oleme saavutanud ka tulemusi. Täiendavalt on loodud 18 vanemaealiste / eakate nõukogu.

Projekti käigus on tööd alustanud vanemaealiste nõukogud Alutaguse vallas, Jõhvi vallas, Keila linnas, Kohtla-Järve linnas, Kuusalu vallas, Lääne-Harju vallas (kogukonna-komisjon), Lüganuse vallas, Mulgi vallas, Otepää vallas, Põhja-Sakala vallas, Põltsamaa vallas, Rae vallas, Rõuge vallas, Saku vallas (nõukogu uuendamise tulemusel), Türi vallas, Viljandi vallas.

Lisaks Tartu vallas pilootprojektina töötab NOVA komisjon, kus üheskoos tegutsevad noored ja vanad ning Anija vallas, kus vanemaealiste nõukogu ülesandeid täidab Kehra sotsiaalkeskuse poolt käivitatud eakate infopäev.

Projekt lõpeb aasta lõpus ja selleks ajaks lisandub veel 5 – 6 vanemaealiste nõukogu omavalitsustes.

Eest seisab suur töö loodud vanemaealiste nõukogude eestvedajate, liikmete ja nende omavalitsuste kontaktisikute koolitamisel, et ühtlustada ja parandada nõukogude töö kvaliteeti. Väga olulised on ka nende nõukogude ja KOV esindajate ühised maakondlikud kogemusõppe päevad.

Kui keegi soovib oma omavalitsuses käivitada või mõnes omavalitsuses on soov käivitada vanemaealiste nõukogu, siis sellest võib teada anda Agu Laiusele, [agu.laius@gmail.com](mailto:agu.laius@gmail.com)

Agu Laius  
MTÜ Kuldne Liiga huvikaitsejuht,  
vanemaealiste huvikaitsevõrgustiku eesistuja

---

### **Toeta Kuldset Liigat annetusega, tee püsiannetus pangas!**

Kuldne Liiga vajab oma tegevuse hoogustamiseks ja vanemaealiste huvikaitseks toetajate annetusi.

Annetuse saab teha **MTÜ Kuldne Liiga pangakontole EE697700771000924787,**

selgituseks: Annetus.

**Sinu annetus aitab Kuldsel Liigal saavutada, et Eesti oleks vanusesõbralik.**

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)

Uudiskirja listiga liitumiseks või lahkumiseks saada kiri: [nova@liiga.ee](mailto:nova@liiga.ee)