

Kokkuvõtte foorumist “Vananev ühiskond – väljakutsed ja potentsiaal”

06.detsembril 2024 toimus Ülemiste City, Öpiku konverentsikeskuses ruumis Kosmos foorum, kus käsitleti vananeva ühiskonna erinevaid probleeme, samuti oli foorum kokkuvõtteks kolm aastat kestnud projekti "Noored-vanad võrgustuvad koos (NOVA) tulemustest.

Foorum viidi läbi EV Sotsiaalministeeriumi sotsiaalpartnerluse projekti “Noored-vanad võrgustuvad koos (NOVA)” raames, kus partnerorganisatsiooniks sotsiaalministeeriumile on MTÜ Kuldne Liiga koostöös Eesti Avatud Ühiskonna Instituudi, Tallinna Ülikooli, Praxise ja Eesti Pensionäride Ühenduse Liiduga. Projekti kestvus 01.01.2022- 31.12.2024. Foorumi korraldaja on Eesti Avatud Ühiskonna Instituut.

Foorumile registreerus 111 huvilist, kohal oli 87 osalejat, nende seas oli esindajad järgmistest organisatsioonidest/asutustest: Haridus- ja Teadusministeerium, Sotsiaalministeerium, Välisministeerium, Sotsiaalkindlustusamet, Eesti Inimõiguste Keskus, Võrdõigusvoliniku kantselei, Eesti Töötukassa, Eesti Linnade ja Valdade Liit, Pärnu Linnavalitsus, Rakvere Linnavalitsus, Tartu linnavalitsus, Tallinna Linnakantselei, Keila Linnavalitsus, Elva Vallavalitsus, Jõelähtme Vallavalitsus, Kose Vallavalitsus, Lääne-Harju Vallavalitsus, Lääne Harju valla Kogukonnakomisjon, Otepää Vallavalitsus, Rapla Vallavalitsus, Viimsi Vallavalitsus, Toila Vallavalitsus, Tallinna Ülikool, Usuteaduste Instituut, vanemaealiste nõukogude liikmed Viimsi, Rae, Saku, Otepää ja Lüganduse valdadest, AS Swedbank, BCS Koolitus, Eesti Sotsiaalasutuste Juhtide Nõukoda, SA Võrumaa Arenduskeskus, Harju Ettevõtlus- ja Arenduskeskus, Maaelu Teadmuskeskus, Maaeluvõrgustik, Eesti Pensionäride Ühenduste Liit, Eesti Puuetega Inimeste Koda, Naiste Tugi- ja Teabekeskus, Tallinna Naiste Tugikeskus MTÜ, Tallinna Naiste Kriisikodu, Eesti Naisuuringu Teabekeskus, MTÜ Elva Koolituskeskus, MTÜ Sotsiaalse Kapitali Koostöökeskus, MTÜ Vabatahtlikud seltsilised, MTÜ Heleva, SA Mõttekoda Praxis, MTÜ Kuldne Liiga, Postimehe ajakirjanikud jt.

Foorumit modereeris Kelly Grossthal, Inimõiguste Keskuse võrdse kohtlemise ekspert.

Foorumil arutleti ja otsiti lahendusi **KUIDAS...**

- õppida hindama ja rakendama vanemaealist tööjõudu ja lõpetada tõrjumine tööturul?
- motiveerida ja julgustada vanemaealiseid õpinguid jätkama, omandama uut elukutset ja/või kõrgharidust?
- tõsta vanemaealiste digioskuseid, et kaotada digilõhe erinevate põlvkondade vahel?
- tagada vanemaealistele ligipääs ühiskonnaelus osalemisele ja otsuste tegemisele?
- muuta vanemaealiste nõukogud arvamusiidriteks, kelle sõnal on kaalu nii kohalikul kui riiklikul tasandil?
- motiveerida vanemaealiseid oma tervise eest hoolitsema, tervislikult toituma, kodunt välja tulema, liikuma ja sportima?
- ületada lõhe noorema ja vanema põlvkonna vahel?
- aidata vanemaealised vägivalla varjust välja?
- muuta ümbritsev elukeskkond easõbralikuks ja ohutuks?

Foorum oli üles ehitatud kaheosalisena. Esimeses osas anti ülevaade projekti "Noored-

vanad võrgustuvad koos (NOVA) tulemustest, esinesid kõik projekti partnerid. Teises osas toimusid arutelud Maailmakohviku stiilis. Moodustati 10 arutelu lauda erinevatel teemadel, kus tutvustati projekti tulemusi ja Eesti kogemusi vanemaealiste huvikaitsel. Foorumi külalistel oli võimalik liikuda lauast lauda ja olla osaline kõiges, mida Maailmakohvik pakub.

Foorumi avas **sotsiaalkaitse minister Signe Riisalo**, kes andis ülevaate vanemaealiste olukorrast ja peamistest probleemidest. Minister rõhutas ühiskonna vananemise teema olulisust ja pidas oluliseks jätkata strateegilise partnerlusega, mis võimaldab vanemaealisi kaasata poliitikakujundamisse. Selleks võimestatakse vanemaealiste huvikaitsese ja esindusorganisatsioone ja nende võrgustikke ning toetatakse vanemaealiste esinduskogude loomist kohalike omavalitsuste juurde. Vanemaealisi on vaja enam kaasata poliitika kujundamisse ning neile on vaja anda võimalus rääkida kaasa vanemaealiste eluolu puudutavates otsustes. Kohaliku elu kujundamisel tuleb arvestada vanusesõbraliku ühiskonna põhimõtetega ning luua võimalusi aktiveerivateks tegevusteks (nt vabatahtlikuks tööks). Võrreldes Euroopa eakaaslastega on Eestis vanemaealised ühiskonda oluliselt vähem kaasatud, sealhulgas osalevad vähem vabatahtlikus tegevuses ja poliitikas.

Järgmisena esines **NOVA projektijuht Agu Laius**, kes on ka MTÜ Kuldne Liiga huvikaitsesejuht teemal: "Kokkuvõtte SM partnerlusprojektist "NOVA – noored – vanad võrgustuvad koos". Agu Laiuse hinnangul võib projekti tulemustega rahul olla, sest tulemused on paremad, kui projektitaotlust koostades lubasime. Avalikus ruumis ja meedias arutatakse vanemaealiste ja vanusesõbralikkuse teemadel oluliselt enam, kui 3 aastat tagasi. Tegutseb vanemaealiste huvikaitsese võrgustik partneriks sotsiaalministeeriumile. Hoogustunud on vanemaealiste/eakate nõukogude loomine ja tegevus omavalitsustes. Kokku töötab juba 31 sellist nõukogu, lisaks on nõukogud Tallinna linnaosavalitsustes. Teema ei ole aga sugugi ammendatud ja vajab saavutatud tasemelt edasilikumist. On ka teada, et sotsiaalministeerium jätkab vanemaealiste teemal strateegilise partnerluse toetamist ka järgnevatel aastatel.

Edasi said sõna **Kai Pata** ja **Lianne Teder** Tallinna Ülikoolist, kes rääkisid teemal : "Seenioritöö tõendus põhiseks - Tallinna Ülikooli panus vanemaealiste arendajate ja juhendajate professionaalsuse tõstmiseks". Lianne Teder viis projekti raames koostöös Tiina Tambaumiga läbi NOVA komisjoni eksperimenti Tartu vallas ning aitas korraldada sellele toetuvat NOVA komisjoni koordinaatorite koolitust. Kai Pata oli projekti raames seniioritööpe mikrokraadiprogrammi läbiviijate töögrupis. Mikrokraadiprogramm kestis 10 kuud (sept 2023 kuni juuni 2024). Osales 20 inimest, kellest 17 lõpetas tunnistusega. - Osalejad Võru, Valga, Põlva, Jõgeva, Harju ja Hiiu maakonnast. Põhijäreldus: seenioritööd peab õppima, töö käigus omandab küll palju, aga mitte seda, kuidas juhtida põlvkondade vahelist koostööd ja kuidas vähendada vanuselisi stereotüüpe.

Järgmisena esines SA Mõttekoja Praxis juhataja **Urmo Kübar** teemal: "Kokkuvõtte partnerlusprojektist NOVA- Praxise kogemused ja õppetunnid". NOVA raames aitas Praxis käivitada ja arendada kohalikke eakate esinduskogusid ning nende kogude koostööd kohalike omavalitsustega, samuti töötati välja materjal, mille abil hinnata Eesti linnade-valdade vanusesõbralikkust.

Edasi sai sõna Eesti Avatud Ühiskonna Instituudi juhataja **Iris Pettai**, kes rääkis teemal "Valmisolek vananevaks ühiskonnaks. Kuidas valmisolekut suurendada?". Ettekande esimeses osas rääkis Iris Pettai, mida tähendab mõiste "vananev ühiskond". WHO järgi on "vananev ühiskond" ("aging society") selline, kus 7 protsenti elanikkonnast on 65-aastased või vanemad. Vana ühiskond ("old society" on selline, kus 14 protsenti on jõudnud sellesse vanusesse ja "ülivana ühiskond" ("over-aged society" on selline, kus üle 20 protsendi on 65+ vanuses. Eestis on 65+ vanuses inimeste osakaal 22%, mis tähendab

tähelepanuväärselt kõrget osakaalu ja viitab teravale vajadusele vananeva ühiskonna teemadega tõsiselt tegeleda. On kaks peamist strateegiat valmistumisel vananevaks ühiskonnaks. Esimene strateegia on majandusliku toimetuleku ja heaolu tagamine ehk "passiivne väarikas vananemine". See lähenemisviis ei ole lahenduseks, kui inimesed elavad üha kauem, üha kauem on terved ja töövõimelised, võimelised osalema kõikides ühiselu valdkondades. Riik ei ole suuteline vastutama üha kasvava passiivse elanikkonna osa eest. Perspektiivne on teine strateegia –vanemaealiste potentsiaali rakendamine, mis eeldab võrdset positsiooni ja aktiivset osalemist ühiskonnaelus.

Projektis NOVA korraldas Eesti Avatud Ühiskonna Instituut üle-eestilise uuringu, et selgitada elanikkonna valmisolekut vananevaks ühiskonnaks, töötas välja tegevusprogrammi tööturul valitseva tõrjumise vähendamiseks ja tegevusjuhendi vanemaealiste nõukogude töö korraldamiseks.

Foorumi teises osas toimusid arutelud Maailmakohviku laudades järgmiste teemade kaupa:

ESIMENE LAUD – Vanemaealiste nõukogud kui arvamuslimidrid

Juht: Agu Laius, NOVA projektijuht

Kaasjuht: Külli Vollmer, Harju Ettevõtlus- ja Arenduskeskuse vabaühenduste konsultant

Arutelu küsimused: Kuidas muuta Vanemaealiste nõukogud KOV-ide passiivsetest partneritest esinduskogudeks, kelle sõnal on kaalu, kelle ettepanekutega tuleb arvestada nii kohalikul kui riiklikul tasandil? Kuidas nõukogusid moodustada nii, et sinna satuksid inimesed, kellel on mitte ainult soov vaid ka vajalikud oskused selleks, et huvigruppi parimal määral esindada ja vanemaealiste huvide eest siesta?

Kokkuvõte:

- Suur probleem on nõukogude eestvedajate vähesus, ei soovita initsiatiivi enda peale võtta, siis jäängi seda tegema
- Eduelamus on oluline, on midagi ära tehtud/saavutatud, sellest tuleks kirjutada, seda avalikustada
- Pärast ettepanekute edastamist valda tuleks jälgida nende ellu viimist (näiteks kui oli ettepanek teha avalikud WC-d, siis kas seda on tehtud või kui kaugel on ettepaneku ellu viimine)
- Nõukogudes on vaja selgemat rollide jaotust, kes mille eest vastutab, millel silma peal hoiab
- Suuremat selgust on vaja, mis ootused on volikogul, vallavalitsusel, komisjonidel nõukogude suhtes
- Milline on suhtlusviis - kas kiri, protokoll, vms.
- Rohkem võiks olla nõukogudel koostööpartnereid (külavanemate ümarlaud, pensionäride ühendus, raamatukogu, kirik, sotsiaalmaja, KM, vabaühendused, tööandjad jt.)
- Palka nõukogude liikmetele ei maksta, kuid teatud kulutused tuleks hüvitada, näiteks transpordikulud, kontoritarbed jms.
- Nõukogu koosseisus on oluline, et eri piirkondade inimesed on esindatud vallas/linnas
- 10% on kogukondades aktiivseid, samas on kogukondades ka üksildasi, heitunud inimesi, kelledeni peaks jõudma kogukondade kaudu

- Vanemaealised pole ainult need , kes vajavad sotsiaaltoetusi, vanemaealistel on tahe, oskus, kogemus, valmisolek panustada, soov olla vajalik

TEINE LAUD – Noored ja vanad – kuidas ületada 50 aasta pikkune põlvkondade vaheline lõhe?

Juht: Aimar Altosaar, ajakirjanik, Postimees, MTÜ Kuldne Liiga juhatuse liige
Kaasjuht: Loore-Elisabet Lomp, ajakirjanik, Postimees

Arutelu küsimused:

Kuidas parandada eri põlvkondade teineteise mõistmist kelledest ühed on 20ndates ja teised 70ndates kui 50 aastaga muutuvad põhjalikult mitte ainult tehnoloogiad vaid ka ühiskonna väärtushinnangud ja esteetika? Kuidas kaasata teemasse ühelt poolt noori ja noorte ühinguid, teiselt poolt vanemaealiste esindusorganisatsioone? Kuidas võidelda vanusepõhiste stereotüüpidega? Kuidas rakendada põlvkondadevahelist õpet nii tööl, avalikus suhtlemises kui ka kodus?

Kokkuvõte:

- väärtusloome
- teadlikkus, nii noored vanematest kui vastupidi
- vastastikune tunnustamine-otsige need kohad/võimalused üles
- ära karda küsida abi - nii noor kui vana
- noortele käitumise , tere ütlemise õpetamine
- osata andestada ja leppida
- kasvatus ja perekond
- rohkem projekte, kus on koos noored ja kogukond
- stereotüübid maha, stereotüüpidele stopp
- lõhet aitab ületada ühine huvitav teema
- uued ühistegevused-vanad/noored: majandusklubi, poliitikaklubi (vägisi ei tulda)
- kogemuslood
- arvestada üritustel kõikidega
- koolidele ülesanded

KOLMAS LAUD – Millele peab tööandja mõtlema, et töötaja tahaks pikaajaliselt panustada ja looks ettevõttele väärtust?

Juht: Terje Sosi – projektijuht, personali ja haldusdivisjon, Swedbank
Kaasjuht: Helga Vainu – projektijuht, personali ja haldusdivisjon

Arutelu küsimused:

Kuidas aidata tööandjatel kohanduda vananeva ühiskonna ja 55+ tööjõu osakaalu kasvuga, näha selles oma ettevõtte jaoks positiivseid võimalusi. Kuidas vanemaealise tööjõu potentsiaali täiel määral ära kasutada, lähtuvalt nende haridustasemest, erialastest oskustest ja pikaajalistest kogemustest. Kuidas kujundada töökeskkond, kus kõigile töötajatele (sõltumata vanusest, soost, rahvusest) pakutakse võrdseid võimalusi ja kohtlemist, kus organisatsioonikultuur on kaasav ja hooliv. Mida peaks tööandja tegema, et töötaja tahaks

pikaajaliselt panustada ja looks ettevõttele väärtust? Milliseid muudatusi ja uuendusi on selleks vaja?

Kokkuvõte:

1. **Võrdset kohtlemist ja mitmekesisust väärtustava keskkonna loomine**
 - ühiskondliku mõtteviisi muutmine
 - juhtide mõtteviisi muutmine
 - juhtimiskultuur, kus vastutus töökollektiivis antakse ka vanemaealistele, eksimuste eest ei karistata
 - vanemaealiste õppimise toetamine, ka pensionile jääjate kaasamine
 - töötaja potentsiaali tundmine ja avamine
 - arendada enesejuhtimise oskuseid
 - tagada, et inimene saaks ka pärast pensionile jäämist töökollektiiviga suhelda

2. **Elukestev õppimine ja töötajale tuleviku perspektiivi pakkumine**
 - tagada, et inimene oleks kogu elu konkurentsivõimeline
 - seenioride töömikrokraad

3. **Töö korraldus**
 - töötaja kui ettevõtte omanik- töötajal on huvi, et tööandjal läheks hästi
 - osaline, paindlik tööaeg
 - kergemate tööde võimaldamine
 - tagaside töötajale ja tunnustus
 - pikaajalise töö hindamine
 - töömampsud ka pärast pensionile jäämist
 - muudatused maksusüsteemis, et soodustada pensionäride värbamist
 - töölepingu muudatused, et võimaldada osalise tööajaga töötamist
 - sotsiaalmaksu vaba pensionäri palkamine

4. **Tööle värbamine**
 - stereotüüpide vaba tööle värbamine
 - töökohtade reklaamimisel peaks kasutama vanuseneutraalset keelt

NELJAS LAUD – Vanemaealised – täisväärtuslikud ja aktiivsed ühiskonna liikmed

Juht: Urmo Kübar, SA Mõttekoda Praxis juhataja

Kaasjuht: Krista Pegolainen-Saar, MTÜ Vabatahtlikud Seltsilised programmijuht

Arutelu küsimused:

Kuidas vanemaealisi veelgi enam sotsiaalselt aktiveerida, kuidas KOV-des aga ka Eestis tervikuna seda arendada? Kuidas vanemaealiste enesehinnangut taastada/tõsta, et neil jätkuks enesekindlust ühiskonnas veelgi enam sõna sekka öelda? Kuidas vanemaealisi isolatsioonist välja tuua, kes peaksid sellega tegelema, kas ja milline roll on kõiges selles vanemaealiste nõukogudel? Kuidas kaasata vanemaealisi vabatahtlikku tööd tegema, milline võiks see töö olla?

Kokkuvõte: vananevale inimesele iseseisvateks otsustusteks võimaluste tagamist ning valikuterohke keskkonna loomist. Samuti on tähtis vanemaealiste jõustamine ja õpetamine, kuidas olla aktiivne (tööturu paindlikumatest võimalustest teavitamine, tervislike valikute soodustamine, vabatahtliku tegevuse organiseerimine jne). See tähendab, et on vaja laiendada valdkondi, kus vanemaealine inimene saab tegutseda ning selleks on vaja inimest ennast ja ka ühiskonda teadlikumaks ja teda ümbritsevat keskkonda paindlikumaks muuta.

Üks põhjus, miks inimesed on passiivsed ja ei tule kodust välja, võib olla ka infopuudus toimuvate ürituste, aga ka võimaluste kohta osaleda huviringides, külastada päeva- ja sotsiaalkeskust, osaleda väärivate ülikoolis, tegeleda hobidega jms. Sageli ei olda kursis, millised võimalused vanemaealiste jaoks on kohalikus linnas/vallas olemas, kus ja millal üritused toimuvad ja kas nad on sinna ka oodatud. Eestis on seni vähe kasutatud olulist ressursi vanemaealiste heaolu parandamiseks, sh ka abituse vähendamiseks ning iseseisva toimetuleku suurendamiseks, milleks on vanemaealiste vabatahtlik töö.

- Kuidas tagada inimese enda vastutust oma heaolu eest?
- Selgitada, milline on inimese varasem kogemus, toetuda tema kaasamisel ja aktiveerimisel sellele
- Teavitus vajab arendamist, rohkem personaalset teavitust
- IT teadlikkuse arendamine
- Vanemaealistele suunatud üritused võiksid toimuda päevasel ajal
- Ligipääsetavuse tagamine üritustele
- Tegevused, mida pole varem praktiseerinud (hobid, sport)
- Kogukonnas võiks olla sotsialiseerumise mentor
- Positiivsed edulood, mis toetavad positiivset mõtteviisi
- Tööturule kaasamine (tööampsud, paindlik ajakasutus)
- Meeste kaasamisele rohkem tähelepanu (positiivne nügimine), kes jäävad sageli aktiivsest kogukonnaelust kõrvale
- Aktsepteerida, kui inimene tahab üksi olla, kuid kui üksiolijate osakaal on suur, mõjub see negatiivselt ühiskonnale

VIIES LAUD - Vanemaealiste diskrimineerimisel pole tuleviku Eestis kohta

Juht: Art-Peeter Roosve, võrdõigusvoliniku kantselei nõunik

Arutelu küsimused:

Kuidas kummutada müüte vanemaealistest kui haigetest, abitudest ja iganenud arusaamadega inimestest? Kuidas veenda Eesti ühiskonda, et vanemaealised on võimelised panustama ja nende elu jooksul kogutud teadmised ning oskused on ühiskonna jaoks hinnaline väärtus?

Kokkuvõte:

- diskrimineerimise sidumine väärivusega
- õpetame lastele, mis on diskrimineerimine ja väärivuse riivamine
- ära ole ise enda vangla arhitekt
- unistuste ameti jaoks pole kunagi liiga hilja

- elukestev õppimine on võõras- motiveerimine- vanemaealisel on suurem fookus õppides
- tööandjate suhtumise muutmine-eelistatakse nooremaid, kiiremaid ja energilisemaid, rõhutada teist poolt- inimese potentsiaali
- võimestamise küsimus- vähendame vanuse rõhutamist
- arendame põlvkondade vahelist koostööd-leiame ühistegevusi
- vaja on eeskujusid
- sõnum tervishoiule- vanus pole diagnoos
- töökuulutustest vanus välja
- vanemaealine ei pea minema vaid 65+ joogasse (nagu oleks see ainus sobiv võimalus)
- riik võiks rohkem toetada paindlikku tööaega kohaldavaid ettevõtteid

KUUES LAUD – Kuidas saame aidata vanemaealisi vägivalda varjust välja?

Juht: Anne Klaar, MARAC projektijuht, Ohvriabi

Kaasjuht: Lenne Indov, Sotsiaalkindlustusabi ohvriabi põhiteenuse juht

Arutelu küsimused:

Kuidas kaitsta vanemaealisi peres toime pandava vägivalda eest, kus vanemaealine on tihti oma perekonnast sõltuvuses ega räägi sellest, mis temaga tegelikult toimub? Kuidas kontrollida paremini hoolekandeesutustes toimuvat, et välistada vanurite suhtes toimepandavat vägivalda?

Kokkuvõte: Vanemaealiste vastane vägivald on Eestis levinud ja tõsine probleem. Paraku pole sihtrühm valmis juhtumitest rääkima ja abi otsima. Tegemist on väga varjatud kuriteoliigiga, mille puhul püütakse vältida juhtunu avalikustamist. Väärkohtlejaks võib olla hooldaja, abikaasa, elukaaslane, sugulane, sõber, naaber, vabatahtlik töötaja või mõni muu isik. Paraku on kõige sagedamini väärkohtleja vanemaealisele lähedane ja usaldusväärne isik – tavaliselt pereliige. Väärkohtlemine on sageli varjatud perekondliku saladuskattega, mis muudab tuvastamise mõnikord keeruliseks.

- Probleem- vanemaealiste vastu suunatud vägivalda statistikat on väga vähe
- Vähe on infot vägivalda kohta kõigi eakate osas. Ka eakad mehed kannatavad vägivalda all
- Vägivalla märkamise tase on madal
- Vägivalla normaalseks nähtuseks pidamine
- Teadlikkust on vähe. Ühiskondlikud veendumused, et vanemaealiste vastast vägivalda on vähe ja pole erilist probleemi
- Ka ei ole vanemaealised kindlad, kuidas neisse suhtutakse ja kas nad abi üleüldse saavad
- Ohvrid kardavad, tunnevad piinlikkust või lihtsalt ei suuda väärkohtlemisest teatada.

- Väga sageli jääb ohver praktiliselt abita. Ohver ei julge vägivalla juhtumist kellelegi rääkida, ega oska abi saamiseks kuhugi pöörduda.
- Sageli on ohver vägivalla jätkumise puhul oma probleemidega üksi ja kaitsetu.
- Ohvri enesesüüdistamine
- Kaassõltuvus vägivallatsejaga
- Sihtrühma tuleb julgustada
- Sihtrühm peaks ise hakkama vägivallast rääkima ja abi otsima
- Vaja on kogemuslugusid
- Vaja on teadlikku ennetustegevust
- Pereõed ja kiirabitöötajad ja teised tervishoiutöötajad võivad omada olulist rolli vanemaealiste väärkohtlemise ennetamisel ja ohvrite abistamisel.
- Kogukondi tuleks rohkem teemasse kaasata
- Lastekaitse on võiks olla ka vanemaealiste kaitse (vägivalla eest)
- Vägivald esineb ka hoolekandeesutustes peidetud kujul
- Uuringu vajadus töötajatele, kes vägivalla juhtumitega kokku puutuvad
- Tõhustada järelvalvet
- Spetsialiste on vaja koolitada
- Asjakohase koolituse puudumine vanemaealiste vastase vägivalla kohta spetsialistidele/teenuste pakkujatele
- Kaasata tudengeid: praktikakohad vägivallaga tegelevate spetsialistide juures, kursusetööd, uurimistööd

SEITSMES LAUD – Sotsiaaltöö väljakutsed pika eluea ja tugeva tervise tagamisel vanemaealistele

Juht: Sirlis Sõmer- Kull, Eesti Töötukassa juhatuse liige

Kaasjuht: Kai Raku, Eesti Töötukassa, Töötajate teenuste osakonna juhataja asetäitja

Arutelu küsimused:

Millised on sotsiaaltöö väljakutsed vananevas ühiskonnas? Mida saaks teha paremini ja teisiti, et motiveerida vanemaealisi oma tervise eest hoolitsema, tervislikult toituma, kodunt välja tulema, liikuma ja sportima? Kuidas vähendada vanemaealiste hulgas ebatervislikke eluviise ja sellega seotud terviseriske? Milliseid tervishoiuteenuseid vanemaealised vajavad ja kuidas muuta need sihtgrupi jaoks kättesaadavaks? Millised on sotsiaaltöö kasutamata (vähe kasutatud) ressursid ja võimalused, et tagada vanemaealiste iseseisev ja sõltumatu hakkama saamine võimalikult paljudeks aastateks?

Kokkuvõte:

- Tugev tervis ja liikumine on inimese enda vastutus
- Rakendada aktiivsust toetavaid soodustusi
 - tervisekeskuse külastus
 - sporditrennid toimuvad eakatele sobivatel aegadel
 - sporditrenn võiks olla vanemaealistele kord nädalas tasuta
 - transpordi kujundamine vanemaealiste vajaduste järgi-väga oluline
- Info kättesaadavus, millised on võimalused aktiivseks tegutsemiseks
- Vallaleht on oluline info edastamise koht
- Kujundada "liikuv kohalik omavalitsus", kus on prioriteediks sporditegevused
- Arendada "liikuvaid huvitegevusi"
- Alkoholivaba huvitegevus
- Telekas online treeningud ja harjutused
- Tervisliku toitumise alane nõustamine
- Tervise nõustamise teenus esmatasandil
- Ennetustöö spetsialist kov-des, kes tegeleb kõigi sihtgruppidega
- Eakate spetsialist KOV-s teeb läbimõeldud tegevusprogrammi
- Kogukonnad võiksid jagada häid praktikaid
- Külavanemate kaasamine kogukonna sotsiaaltöösse ja vanemaealiste aktiveerimisse
- Vajalik on kogukonnatreener
- Koolistaadioni kasutusvõimalus
- Luua ka vanemaealistele mänguväljakud liikumiseks ja sportimiseks
- Sotsiaalne suhtluse arendamine, grupi toetus-kogukonna grupid
- Kaasata vanemaealisi varjupaiga loomadega jalutamiseks

KAHEKSAS LAUD – Eesti vajab uut tiigrühpet – seekord vanema generatsiooni jaoks

Juht: Anni Sild, BCS Koolituse tegevjuht

Arutelu küsimused:

Kuidas tõsta vanemaealiste digioskuseid et kaotada digilõhe erinevate põlvkondade vahel? Milliseid koolitus- ja tugiprogramme selleks rakendada? Millised lihtsamad ja eakohasemad tehnoloogilised lahendused on vajalikud, et vähendada kasutajate hirme ja ebakindlust? Kuidas aidata mõista ja vältida küberohtusid? Milline võiks olla KOV-de ja kogukondade toetus? Kuidas tõsta vanemaealiste digioskuseid et kaotada digilõhe erinevate põlvkondade vahel? Kes peaks sellega tegelema, milline võiks siin olla näiteks noorte vabatahtlik panus?

Kokkuvõte: Interneti kasutamata jätmise peamine põhjus on oskuste puudumine, mis on oluliselt tõenäolisem vanemates vanuserühmades, madalama haridustasemega inimestel, tööhõives mitteosalevatel ja venekeelsetel inimestel. Suutmatus kasutada internetti jätab inimesed ilma olulisest igapäevaelus vajalikust infost ja on ka üks põhjus abituse tekkimiseks. Internet on tänapäeva inimesele lisavõimalus olla kontaktis kogukonnaga.

- teadlikkus olemasolevatest lahendustest
- sõltuvus teistest- e posti aadressi puudumine

- hirm e-keskkonna kasutamise ees (näiteks perearsti e-keskkond)
- tänased digilahendused ei ole kasutajasõbralikud
- kasutada vanemaealisi noorte õpetamiseks-süsteemide arendamine
- digimentorluse arendamine
- tehniliste probleemide lahendamine (raha, ühenduvus)
- noortekeskustes vanemaealiste abistamine
- koolide arvutiklasside kasutamine
- seltsiliste veebikohviku loomine
- KOV-lt seadmed
- jääb mingi seltskond, kes ei kasuta interneti-mis neist saab?

ÜHEKSAS LAUD – Elukestev õpe – kas tõesti ainult hobiharidus!?

Juht: Ingrid Kera, Täiskasvanuhariduse programmi spetsialist, Haridus- ja Teadusministeerium, andragoog

Kaasjuht: Cynne Põldäär - Tallinna Ülikooli õpioskuste arendamise konsultant ja külalislektor, andragoog

Arutelu küsimused:

Kuidas juurutada ühiskonnas mõtteviisi, et hariduse omandamine kogu elukaare jooksul on loomulik protsess? Kuidas motiveerida ja julgustada vanemaealiseid õpinguid jätkama, omandama uut elukutset või kõrgharidust? Kuidas haridussüsteemi selleks ette valmistada?

Kokkuvõte:

- viimase töökoha roll on oluline
- vähendada hirmu õppimiskeskondade ees
- õppekeskkonna muutmine õpetaja kesksest õppimiskeskseks
- 65+ vanuses inimestele õpiosakud (näiteks KOV eraldab õppimiseks vahendeid) ka näiteks interneti eest tasumiseks
- muuta õppimisvõimalused kättesaadavateks
- info jagamine erinevatel ühiskondlikel tasemetel, meedias, oluline on kõneisik, näiteks Reet Linna
- vanemaealiste slogan-olen vaba õppima
- Töötukassalt nõustamine- vananemine algajatele
- toetada karjääripöoret-teha midagi jõukohasemat, et tunda end väärtuslikuna
- siduda üldharidus vanemaealiste õppimisega
- eakohane õpetamine eakaaslaselt
- juhend kõigile-kuidas juhendada
- korraldada seminar, kus avada õppimise mõistet laiemalt, see pole vaid formaalharidus
- kogemuslood-samastub, kui on usaldusväärne isik

KÜMNES LAUD – Vanusesõbralik keskkond – kuidas seda kujundada?

Juht: Piret Salmistu, Tartu linnavalitsuse tervishoiuteenistuse juhataja
Kaasjuht: Lembi Ruubel, Heleva MTÜ juhataja

Arutelu küsimused:

Kuidas muuta meid ümbritsev elukeskkond easõbralikumaks ja ohutumaks – millest alustada, mis võtab vähem kulutusi ja pigem rohkem head tahet ja empaatiat – on see pargipinkide arvu tõstmine, madalapõhjaliste busside liikumisgraafikute ülevaatamine, teenindava personali koolitamine, et nad oskaksid vanemaealiste vajadusi märgata jne?

Kuidas rakendada "tervis kõigis poliitikates" põhimõtet riigi ja omavalitsuste juhtimises ja kuidas see avaldub otsustena parema vanusesõbraliku ja tervisliku keskkonna kujundamisel.

Kokkuvõte (koostas Lembi Ruubel):

1. Miks vanusesõbralikud keskkonnad on olulised?

- Demograafilised muutused: elanikkonna vananemine ja eakate osakaalu kasv.
- Vanemate inimeste erivajadused (füüsiline, sotsiaalne, kognitiivne), mis mõjutavad nende igapäevast elu ja heaolu.
- Vanusesõbralik keskkond toetab iseseisvust, sotsiaalset kaasatust ja elukvaliteeti.

2. Põhimõtted vanusesõbraliku keskkonna kujundamisel

- **Universaalne disain:** Lahendused, mis sobivad igas vanuses inimestele, nt ligipääsetavus, lihtne ja intuiitivne kasutamine.
- Ei tohiks kujundada linnu ja asulaid nii, et oleks esindatud vaid ühe sihtgrupi huvid kes häälekamad on. (Jalgrattateed)
- Meil näiteks vanemad inimesed lähevad lastelastega välja, aga istuda/olla pole liivakasti juures kusagil. Linnas liikudes ei pruugi kõik jõuda pikki maid kõndida ilma puhkamise võimaluseta.
- Majade juures pole ka lihtsalt olemise võimalust. See ei ole mitte ainult füüsilise ruumi kujundamine, vaid ka kultuuriliste ja sotsiaalsete väärtuste mõistmine.
- **Ligipääsetavus ja turvalisus:** Füüsiline keskkond peab olema lihtne liikuda, vältima libedaid ja keerulisi pindu, pakkuma käsipuid ja selgeid viitasid. Palju on tehtud, aga kui näiteks inimene elab liftita majas ja kasutab ratastooli või rulaatorit, siis pole tihti võimalik seda alla korrusele jätta. Räägiti olukorrast kui tehti invatualett, aga lülitid olid nii kõrgel, et inimesed ei ulatanud neid kasutama. Teede kvaliteedis on palju arenguruumi (erineva tasandiga kõnniteed). Mugav avalik ruum on ohutu ja ei pea olema sugugi kallis vaid läbimõeldud. Peaks vältima olukordi, et istud siis kui tellid midagi, mere ääres saad jalutada, kui elad sealkandis jms.
- **Kohanemisvõime ja paindlikkus:** Võimalus muuta ja kohendada elukeskkonda vastavalt vananeva inimese vajadustele, nt kohandatavad mööbliesemed, mugavad puhkealad ja hea valgustus.
- Kelle vastutusala see on? Võiks olla nii, et projekt ei saa kooskõlastust kui pole mõeldud erinevatele vanusegruppidele- puhkealale, panipaikadele jms.
- Palju sõltub ka meedia häälestusest. Me peaksime väärikalt nõudma kvaliteetset elukeskkonda- ei ole ok kui kõik ei pääse liikuma ja ei tunne ennast kodus/ tänaval turvaliselt. Endiselt jääb meediast alatoon, et vanemad inimesed on probleem- ei oska autoga sõita, asja ajada, vajavad töötamiseks kalleid eritingimusi jms.
- **Tehnoloogia kasutamine:** Arvuti- ja nutiseadmetes kasutajamugavuse suurendamine vanematele inimestele.

- E-lahendused, mis aitavad neil igapäevatoimetusi teha ja pikemalt iseseisva eluga hakkama saada. Peaks olema võimalus tellida kedagi/õppida, kes aitaks ohutut ruumi kohandada, õpetaks E-teenuste kaudu toidu tellimist ja asjaajamist, hädaabinupu kasutamist, perearsti teenuste (digilugu) kasutamist jms.

3. Koostöö kohalike omavalitsuste, organisatsioonide ja kogukonnaga.

Meil on olemas noorte ja eakate keskused. Võiks olla rohkem võimalusi nn. ristkasutuseks. Vanem inimene võiks ka mingil päeval noortekeskuses piljardit mängida ja noor eakate keskuses näiteks kord nädalas savitööringis käia kui see soov on- nii harjutakse ka koos tegutsema.

Asjatu on loota, et inimesed tulevad rääkima, mida täpselt vaja on, peaks lihtsalt küsima. Kui juhtideks on noored inimesed, siis ei pruugi nad alati selles võtmes mõelda ja see ei ole pea olema soovimatus.

Kokkuvõtte koostas

Iris Pettai

Eesti Avatud Ühiskonna Instituudi juhataja