



Kuukiri

Veebruar 2025

[Loe uudiskirja veebis.](#)

Kui siit pilvepiirilt ...

Eestis pole mägesid, mille tippudest pilved madalamal käiksid, kuigi Munamäe tornist võib mõnikord allpool mingeid uduseid laamu ka näha. Kes on aga sattunud ronima kilomeetrist kõrgematele mägedele, siis üles pürgides saame iga mõnesaja meetri tõusu järel näha erinevat looduspilti. Eriti põnev on ronida kõrgetel troopilistes mägedes, kus mäe jalamil lopsakast vihmametsast läbi tungides tuleb vähekäidud rajal matšheetet kasutada, et võsast ja liaanidest läbi raiuda. Kaugele pole näha ja higist kipitavad silmad ei näegi kaugemale, pealegi tuleb hoolega jälgida, et mõnele loomale peale ei astu, või mudaselt teelt verekaan püksisäärde ei poe.

Kõrgemale jõudes on võimalik näha juba üksikuid puid ja taevavõlvi puulatvade vahel, õhk on lahedam, kuid mitte veel jahe. Edasi kõrgustesse rühkides hakkavad suuremad puud taanduma, maastik meenutab rohkem savanni, mida selja taha allapoole jättes jõuad rohumaadele. Seal näeb juba kaugemale, teisi mägesid ja silm seletab hästi veel ka läbitud metsaradu ja taimestikku. Veelgi kõrgemal kaob aga rohumaagi, kiviklibu vahel võib näha edelveisse ja teisi vähesega leppivaid taimi. Õhk on hõredam, hingamine kiirem ning peagi või ringi käia, kuid selle eest milline vaade – mägede sinakad viirud – kaks, kolm, neli ja rohkemgi - mis katavad horisonti. Näed enda ümber seda uhket ilu ja allpool käidud teid – silm selgelt enam väiksemaid detaile ei märka, kuid hästi on näha metsad, mäed, jõed ning suur plaan.

Analoog inimese eluga ehk siin lõppeb, sest mäe otsast tuleb inimene ikka alla ning võib-olla pole alati ka sellist ilma, et kõike näha, mida oled oodanud. Oma elu aga tagasi pöörata ei saa keegi, pilvepiir tuleb lõpuks alati vastu. Millises vanuses ja millistel asjaoludel me oma „pilvepiirini“ jõuame, pole meil võimalik teada. Elu, mida elame, võime võrrelda mitte vaid mäkke tõusuga, näiteks ka jõega, mis on alguses kärestikuline ja lõpuks voolab raugelt suudme poole. Aga võib võrrelda ka seiklusega, millest üks osa vananemine.

Kuldne Liiga räägib sellel aastal aga vananemisest kui seiklusest oma traditsioonilisel konverentsil 25.aprillil. See on arutelude koht, kuidas elada oma elu huvitavalt ja sisukalt, et oleks kogu aeg midagi avastada ja uusi elamusi tunda, et võiksime leitu ja kogetu pärast rõõmustada ja kurvastada. Sellela poleks elu nagu päris elu!

Oleme oma Kuldses Liigas palju rääkinud vanemaealist inimeste tõrjumisest töjõuturul ja isegi kiusust töökohtadel ning püüdnud veenda juhte, ettevõtjaid ja avaliku võimu tegelasi, et see ei ole mõistlik. Kuid igaüks saab selleks ka midagi ise ära teha, et elu mäkke tõusul mõne okkalisema põõsa külge kinni jäädes liigselt mossitama ega kukkudes lihtsalt lamama ei jääda. See on ju huvitav, mis ootab järgmise kaljurahnu nurga taga, millised vaated avanevad ümbrusele ja oma elule, kui liigume vanust pidi üles. Uudishimulikele ja elu mõista püüdvatele inimestele on koht alati olemas, ka kiusajad ja eakamate tõrjujad saavad lõpuks vanaks, kui veab ning siis võivad ka neile kohale jõuda elu põhiväärtused, millest üks on kahtlemata õnnelik vananemine.

Aimar Altosaar, altosaar.aimar@gmail.com

Eakad töötajad

Kuldse Liiga esindajad käisid CV.ee kutsel rääkimas nende podcastis eakatest töötajatest.

Neile, kes soovivad tänasel tööturul mitte ainult hakkama saada, vaid ka silma paista ja teha kuldset karjääri kuldsetel aastatel. Tööturg muutub kiiresti. Digitaalsed oskused, paindlikkus ja elukestev õpe pole enam valikulised – need on hädavajalikud. Räägime täna praktilistest sammudest, mida saavad eakad astuda, et konkurentsivõimeline olla ja kuidas Kuldne Liiga saab teid selles toetada.

Saatejuht:

- Karl Oder, CV.ee turundusjuht ja värbamise entusiast.

Episoodis külas Kuldsest Liigast:

- Peep Peterson, töövaldkonna projektijuht;
- Agu Laius, huvikaitse juht.

Räägime: Sissejuhatus ja Kuldsest Liigast. Kui suur probleem on vanuseline diskrimineerimine tööturul? Kuidas saab Kuldne Liiga eakale abiks olla? Kuidas eakaid tööturul toetada? Eakad ja vaimne tervis tööturu tõrjutuse tõttu. Millised on eakate võimalused töö leidmiseks ja millistel tingimustel? Oskused, mida võiksid eakad arendada. Eakad peavad õppima iseenda müümise oskuseid. Eakate katsumused erinevates valdkondades. Kuidas eakana teiste töötajatega konkureerida? Enesekindluse leidmine ja motivatsiooni säilitamine eaka töötajana. Soovitused eakatele töötajatele.

Kuula podcasti: <https://www.youtube.com/watch?v=V585g5KWYE>

Agu Laius

NOVA projekt lõppes

1.01.2022 – 28.02.2025 viis Kuldne Liiga ellu sotsiaalministeeriumi toetatud projekti „Noored-vanad võrgustuvad koos (NOVA)“.

Selle ajaga on käivitatud ja töötab sisukalt vanemaealiste huvikaitsevõrgustik sotsiaalministeeriumi strateegilise partnerina. Võrgustiku tehtu kohta saab ülevaate <https://liiga.ee/vanemaealiste-huvikaitse/>

Oluline töö vanemaealiste huvide esindamisel ja kaitsmisel toimub kohalikes omavalitsustes. Selleks vajavad omavalitsused samuti partnerit, kes vanemaealisi esindab ning volikogu ja valitusega dialoogi peab. Projekti elluviimise tulemusel tegutsevad eakate/vanemaealiste nõukogud rohkem, kui 30 omavalitsuses. Nende kohta teavet leiab: <https://liiga.ee/vanemaealiste-kogud-omavalitsustes/>

Harjumaal, Ida-Virumaal ja Viljandimaal on sisukalt tööle rakendatud ka maakondlikud vanemaealiste nõukogude kogemusõppe päevad. Neil osalevad ka omavalitsuste esindajad, sageli ka vallavanemad ja abivallavanemad. Hiljuti käivitas projekti partner Mõttekoda Praxis maakondlikud kogemusõppe päevad ka Võrumaal ja Tartumaal. Loodame, et need maakondlikud koostöökogud jätkavad tööd.

Vanemaealiste huvikaitse tähendab hea seismist vanusesõbralikkuse eest kõigis eluvaldkondades. Selleks koostasime abivahendina soovitusel kogumiku „Vanusesõbraliku Eesti põhimõtted“. Neist lähtuvalt koostas

Praxis vanusesõbralikkuse hindamise vahendi ja selle kasutamise juhendi. Vanusesõbralikkuse kohta vaata: <https://liiga.ee/vanemaealiste-huvikaitse/vanusesobralik-eesti/>. Selle lehe alamlehtedel on palju sisukaid materjale lahti mõtestamiseks vanusesõbralikkuse eri aspekte.

Projekti partner Tallinna Ülikool korraldas huvilistele seenioritöö mikroraadiprogrammi õppe. Oluline on märkida, et see toimus Võrus Kagu-Eesti Innovatsioonikeskuses ja oli suunatud Kagu-Eesti seenioritöö huvilistele.

Samuti korraldas Tallinna Ülikool projekti jooksul 6 veebikoolitust digimentoritele. Kokku osales neil koolitustel 101 inimest, kellest enamik jätkab digimentorina. Osalejad soovisid toimunud algkursusele ka edasijõudnute jätkukursust. Loodame, et suudame seda pakkuda, kui uus taotlus toetuse saab.

Projekti partner Eesti Avatud Ühiskonna Instituut viis läbi mitmed uuringud:

1. Vanemaealiste uuring 2022. <https://liiga.ee/wp-content/uploads/2023/12/Aruanne.-Vanemaealiste-uuring-2022.pdf>
2. Tegevusjuhend vanemaealiste nõukogudele. <https://liiga.ee/wp-content/uploads/2025/01/Tegevusjuhend-vanemaealiste-noukogudele.pdf>
3. Tegevusprogramm vanemaealiste tõrjumise ja diskrimineerimise vähendamiseks tööturul. <https://liiga.ee/wp-content/uploads/2025/01/Tegevusprogramm-torjumise-vahendamiseks-tooturul.pdf>

Kuldne Liiga tellis Tallinna Ülikoolilt uuringu „Üks vanem mees“. https://liiga.ee/wp-content/uploads/2024/05/UVM_raport_LOPLIK_29.04.2024_.pdf

Saavutasime projektiga kõik seatud eesmärgid ja tulemused. Nüüd on vaja saavutatu kinnistada ning võrgustiku ja omavalitsustes töötavate vanemaealiste nõukogusid võimendada.

Head tutvumist projekti käigus tehtuga!

Agu Laius, projektijuht

Tee heategu ja 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
Antud postiloend töötab vaid uudiskirja edastamiseks.

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