



Kuukiri

Märts 2025

[Loe uudiskirja veebis.](#)

Aegade side on meie hoida

21.sajandi I veerand on märkamatult läbi saamas. Kui oleme üle viiekümne aasta vanad, siis suurema osa oma elust oleme pidanud end 20.sajandi inimesteks, sest siis kasvasime üles ja neist aegadest on ka kõige rohkem mälestusi. Vanemast põlvkonnast näeb jooksva sajandi teist poolt tõenäoliselt suhteliselt vähe inimesi, viimast veerandit aga võib-olla mõni üksik, sõltuvalt, kuhu me põlvkonna piiri paneme. 22.sajandisse pole meist kellelgi enam asja, kuid meie lastest, veel enam lastelastest jõuavad sinna juba paljud. Kui arvestada sedagi, et tervishoiu ja meditsiini areng lisab meie järglastele eluaastaid.

Olles ise 20.sajandist, kellest paljude vanavanemad on sündinud 19.sajandi lõpul, võime kanda toonaste sündmuste elavat kaja, kui on olnud õnne õigel ajal kuulata oma vanemate pereliikmete mälestusi. Nii minulgi – kaheksa aastat enne eelmist sajandivahetust sündinud vanaisa jagas mõnikord poisikesena saadud muljeid Vastseliina laadalt ja oma karjapoisipõlvest Misso vallas. Kahjuks olen neist meelde jätnud vähe, kuid midagi siiski, et jagada vanu mälestusi või mälestusi mälestusest oma lastelastega. Nemad aga, nagu öeldud, võivad need elavatena edasi viia juba järgmisse sajandisse.

Seega – võime olla ühendav lüli nelja sajandi vahel, kui vaid selle nimel ise ka natuke pingutame. Suulist pärimust oma esivanemate elust on meil vaja talletada ja edasi anda mitmel põhjusel. Esiteks selleks, et tunnetada oma juuri ja mõista, kes me oleme ja kust tuleme. Teiseks, et näha, kuidas

meie rahva lugu on seotud teiste Euroopa rahvaste looga, eriti lähemate naabritega, sest meie esivanemad käisid tihedalt läbi nii lätlaste, kui ka soomlastega. Kuid ka rootslased, poolakad ja sakslased olid osa meie esivanemate elust. Kolmandaks on väga tähtis, et virtuaalne reaalsus meie järeltulijaid täielikult alla ei neelaks, sest oma perekonna lugude teadmine võiks hoida meid siiski päris elu ja sündmustega seotuna.

Talletada oma enda ja kuulnud mälestusi saab tänapäeval väga mitmel moel. Võib kirjutada paberile, salvestada oma jutt arvuti kõvakettale või kusagile pilve, seda saab teha ise, vajadusel mõnelt IT-oskajamalt pereliikmelt abi nõutades. Kuid on ka ettevõtteid, kes on pakuvad mälestuste kogumise ja korrastamise teenust, seda vastavalt tellimusele klassikalisteks pildialbumiteks ja raamatu lehekülgedeks kujundades.

Kui olete juba sellest tegevusest haaratud, siis võite olla kindel, et meelde tuleb veel palju seiku nii enda minevikust kui vanavanematelt kuuldust ning te võite saada kokku üllatuslikult värvika ja põneva materjali. Sellest ei maksa lasta end heidutada, kui lapselapsed, teismelised või mõnekümne aastased pereinimesed neist mälestuste kogumikest pole esialgu eriti huvitatud. See aeg aga tuleb, kui nad ise vanemate inimestena hakkavad otsima vastuseid samadele küsimustele – kes me oleme, kust me tuleme. Siis pole aga enam kaugel ka uus sajand ja kui järgmised põlvkonnad hakkavad oma juurte vastu huvi tundma. Siis on meie järglastel juba oma lastele edasi anda mitme sajandi lugu oma esivanemate elust ja tegevusest. Oleme vana ja sügavate juurtega rahvas, dramaatilise ja kireva saatusega, kus igal põlvkonnal on sellesse mustrisse lisada omad lood ja tunded.

Igaüks meist asub aegade ristteel, igaüks on oma enda elu kõige parem ekspert. See on aga ka meie teha, kas ja kuidas me seda oma elu ekspertiisi, enda ja teada olevaid esivanemate elukogemusi kirjeldame ja talletame. Kuidas seda teeme, nii mäletatakse ja hinnatakse meid ka tulevikus. Kui me ise seda ei tee, võib meie minevikku hakata kujundama hoopis mõni võõras, kes mäletab muud või mäletab teisiti ning nii võime me ise ajaloost välja jääda.

Aimar Altosaar, altosaar.aimar@gmail.com

Anname vanemaealistele hääle!

Tihti võib kuulda ja lugeda, et tegin ju vallale ettepaneku, et võiks istepingi paigaldada, rääkisin vallavanemaga, et tee vajab remontimist ja hooldamist, kirjutasin FBs, et ühistranspordiga on kehvasti, kurtsin, et vanemaealisele asjakohast infot ei ole võimalik leida, aga midagi ei muutunud.

Nii ongi – ühe inimese soov, probleem ja kurtmine ei leia otsustajate juures piisavat tähelepanu või ei jõuagi otsustajateni, sest on palju olulist, millega omavalitsus peab tegelema ja üksik sõnum jääb tähelepanuta.

Vanemaealiste osakaal ühiskonnas kasvab ning nende roll ja osalemine igapäeva elukorralduses muutub üha olulisemaks. Lähiaastatel suureneb 65-aastaste ja vanemate inimeste osakaal neljandikuni Eesti rahvastikust. Eakam elanikkond vajab oluliselt suuremat tähelepanu riigi, kohalike omavalitsuste, ettevõtete ja organisatsioonide poolt ning nende huvide ja vajadustega arvestamist. Selleks on vaja uurida vanemaealiste toimetulekut, töö ja tervisega seotud vajadusi, üksi- ja ilmajäetust, diskrimineerimist ja ühiskonna ellu kaasamist. Ka vanemaealiste endi kaasamine lahenduste välja pakkumisel, vanemaealiste poliitika välja töötamisel ja rakendamisel on võimalus pakkuda aktiivse, väärrika vananemise praktikat ning eaka toimetulekule toeks olla. Seoses ühiskonna vananemisega saavad edaspidi vanemaealisi puudutavad teemad olema ühiskonnas üha laialdasemalt esindatud. Need puudutavad meid kõiki, vanusele vaatamata. See toob veelgi eredamalt esile sihtgrupi mured, probleemid ja väljakutsed.

Üha olulisemaks muutub suhtumine, kas vanemaealised on ühiskonnas saajad ja ülalpeetavad või täisväärtuslikud osalised ja arengusse panustajad.

Seega vajab vanemaealiste käsitus Eestis senisest terviklikumat lähenemist ja valdkondade ülest ning valdkondi läbivat tegutsemist. Vanemaealiste ja nende heaoluga seotud teemad peavad jõudma poliitikatesse ja õigusaktidesse, et saavutada vanemaealistele ulatuslikum ligipääs ühiskonnaelus.

Juba praegu on meil hulk omavalitsusi, mille elanikest enam, kui kolmandik on vanemad kui 65 aastat. See kasvatab seadustest tulenevat sotsiaaltöö koormust linnades ja valdades. Vaja on rohkem sotsiaalteenuseid ja -toetusi, vaja on sotsiaalteenuste süsteem ümber korraldada. Hooldereform käivitas liikumise õiges suunas, aga selle tulemuslikkus vajab pidevat tähelepanu.

Lisaks seadustest lähtuvatele sotsiaalteenuse ja toetuste pakkumisele kasvab vajadus vanemaealisi inimesi senisest enam kaasata tööturule ja

igat sorti tegevustesse (klubid, ringid, seltsid, koolitused, vabatahtlik töö jm), mis võimaldab inimestel olla ühiskonnas aktiivsed, olla tervemad ja panustada kogukonda. Veelgi olulisem on aga luua ulatuslik ennetavate tegevuste süsteem, mis soodustab inimeste tervena vananemist ja valmistumist vanaduspõlveks, meie elukeskkonna kujundamiseks arvestades rahvastiku vananemist. Peame jõudma selleni, et vananemist õpime juba koolipingist alates.

Eestis on aga vananevat ühiskonda seni vaadatud pigem kui probleemi – hindame riske ja kogume vahendeid, et reageerida kasvavale abivajadustele. Selline reageeriv lähenemine on ühiskonnale kulukas, inimesele aga ebapiisav, jääb hiljaks ega loo heaolu.

Lahenduseks oleks uue olukorra võimaluste kasutamine, ennekõike vanemaealiste võimete rakendamine ühiskonnas. Selleks peab inimene vananema tervena.

Maailma Terviseorganisatsioon (WHO) määratleb tervena vananemist tegevustena, mille tulemusel suureneb tõenäosus olla terve, aga ka rahulolev ja õnnelik. Tervena vananemine tähendab funktsionaalsete võimekuste arendamist ja säilitamist läbi elu, et teha seda, mida inimene väärtuslikuks peab. Funktsionaalsed võimekused on õppimine, et suuta võtta vastu otsuseid, samuti võimekus luua ja säilitada suhteid, panustada ühiskonda ja kogukonda, rahuldada oma põhivajadusi ja olla mobiilne (WHO, 2015). Selline lähenemine erineb 20. sajandil levinust, kus eakamaid inimesi nähti ühtse rühmana, kes kohandub noorematega ja kui see pole võimalik, taandub aktiivsest elust.

Tervena vananemiseks ei piisa inimese enda tahtest ja tegevustest, vaja on ka toetavat ja võimestavat keskkonda. Sellist keskkonda nimetame vanuse- ehk easõbralikuks. Vanusesõbralikul keskkonnal on kaks taset. Esimesel aitab keskkond vähendada terviseriske ning kompenseerida inimese puudusi ehk ennetada ja lahendada probleeme. Teine tase pakub tuge, et igaühel oleks kogu elu jooksul võimalik arendada oma potentsiaali, sh kõrgemas vanuses. Vanusesõbralik keskkond annab igale inimesele võimaluse osaleda ühiskonnaelus.

Praegune ühiskond on kujundatud enamasti võimete tipus olevate täiskasvanute järgi. Oleme küll hakanud märkama erivajadustega inimeste vajadusi. Kui aga inimesel ei ole puuet, vaid on kõigest normaalsed ealised muutused, on keskkond endiselt ükskõikne ja mõistmatu. Pikem fooritsükkel, pingid avalikus ruumis, kaldteed ja trepikäsipuud, aga ka avalikud tualetid ja hästi esitatud avalik info on näited, kuidas keskkond kohaneb selliste normaalsete muutustega, mitte vastupidi – inimene pingutab, et kohaneda, ja taandub, kui tal see ei õnnestu.

Vanusesõbralik keskkond tähendab kõike, kus me igapäevaselt toimime. See haarab avaliku ruumi, ühiskondliku transpordi, liikuvuse,

elamumajanduse, aga ka poliitikad ja teenused ning ka inforuumi. Üheks olulisemaks keskkonna mõjutajaks on teised inimesed ja kogukond. Me kõik – teadlikult või teadvustamata – loome sellist keskkonda oma igapäevaste tegude, suhtumiste, otsuste tegemisega või nende tegemata jätmisega. Nii ei saa ka vananemisega arvestavad poliitikameetmed ja tegevused piirduda vaid eakamatega, vaid peavad hõlmama kõiki vanuserühmi. Vanusesõbralikku ühiskonda iseloomustab põlvkondade ülene solidaarsus, suhtlemine ja koostöö.

Heaolu arengukavas aastateks 2023-30 tõdetakse, et vanemaealiste heaolu puudutavad probleemid pole valdkondade üleselt poliitikameetmetesse lõimitud ning puudub analüütiline andmestik nende meetmete kujundamiseks. Arengukavas seatakse eesmärgiks, et vananemise ja vanusesõbraliku lähenemisega tuleb arvestada kõigis poliitikavaldkondades.

MTÜ Kuldne Liiga ja vanemaealiste huvikaitsevõrgustik töötasidki sotsiaalministeeriumi toetusel välja vanusesõbraliku Eesti põhimõtted, mis annavad suunised eakate inimeste probleemide lahendamiseks. Need põhimõtted ei ole käsulauad kellelegi, et tehtagu, vaid kirjeldused, mis aitavad mõista, kuidas asju lahendada vanusesõbralikult. Ning siis neid põhimõtteid järgides tegutseda.

Anname vanemaealistele hääle

Küll aga on oluline, et leiduks keegi, kes võtab vanusesõbralikkuse oma asjaks. Paljudes riikides, ennekõike Põhjamaades, on selleks vanemaealiste nõukogud omavalitsustes. Sellisteks riikideks on Belgias, Rootsis, Austrias, Iirimaa, Prantsusmaal, Saksamaal, Ühendkuningriigis, Portugalis, Poolas, Soomes. Seal luuakse need seadustest lähtuvalt ja on kohustuslikud

Võrreldes teiste Euroopa riikidega iseloomustab meie vanemaealisi suhteliselt vähene sotsiaalne kaasatus, samuti osalevad nad vähem vabatahtlikus tegevuses ja poliitikas ning tegelevad vähem hobidega. Omavalitsused tegelevad eelkõige seadustest tulenevate sotsiaalteenuste ja -toetuste pakkumisega, et vähendada tervise- ja vaesusriske, mis on tõesti meie eakate probleemiks. Kuid vanemaealiste huvikaitse vajab esindamist kõigis poliitikavaldkondades, hoiakute ja suhtumiste muutumist. Täisväärtusliku elu jaoks on inimesel vaja olla aktiivne, osaleda ja anda oma panus. Vanemaealiste esinduskogude loomisega omavalitsustes saamegi edendada vanusesõbralikku ühiskonda, tuua selle põhimõtted kohalikku poliitikasse, kaasata kõiki vanusegruppe ning soodustada põlvkondade vahelist koostööd.

Vanemaealiste nõukogud omavalitsustes ei ole mitte pensionäride ühendusi dubleerivad, vaid vanemaealisi laiemalt kaasavad pigem teemapõhised partnerid avalikule võimule kavandamaks ettevaatavalt

elukeskkonda selliseks, mis võimaldab inimestel eakaks saamisel seal hästi hakkama saada. Sellisesse nõukogusse kuulumisel ei ole ei vanuse alam- ega ülempiiri, otsitakse põlvkondade ülest ja kõiki osalisi kaasavat dialoogi. Pensionäride ühendused tegelevad ennekõike pensionil olevate inimeste heaolu teemadega, eakate klubid ja ringid nende vaba aja sisustamisega. Väheks jääb üksikutest vanemaealistest volikogudes ja nende komisjonides, kus tähelepanu on enamasti muudel teemadel. Kuid kõik nad ka ei vastandu omavahel, nad kõik on vajalikud vanusesõbralikus omavalitsuses ja täiendavad üksteist.

Eesti seadused vanemaealiste nõukogusid tegema ei kohusta ja seda seadustada polegi vaja. Iga omavalitsus on eriline ning tema jaoks asjakohased lahendused suudetakse leida ja rakendada kohapeal.

Ka meil lahendusena enamasti nähtud just vanemaealiste nõukogude loomist omavalitsustes, mida on tänaseks sotsiaalministeeriumi toetusel ja Kuldse Liiga nõustamisel loodud üle kolmekümne kõikjal üle Eesti. Kuna seadustest lähtuvat sundi ei ole, siis algatavad vanemaealiste nõukogude loomise sellest huvitatud inimesed alustades läbirääkimisi nii vanemaealiste huvikaitsest huvitatud inimeste kui ka omavalitsuse juhtidega. Ühise mõistmise korral sünnib teemaga järjepidevalt tegelev nõukogu omavalitsuses. Üheskoos otsustatakse, kuidas vanemaealiste esinduskogu formaliseeritakse, kuidas omandab legitiimsuse vanemaealiste esindamiseks. Vanemaealiste nõukogude loomisest huvitatud inimesi ja omavalitsusi on Kuldne Liiga valmis nõustama.

Oluline on, et kaasavast valitsemisest tulenevat kasu otsustele mõistaksid ja väärtustaksid omavalitsuste juhid. Siis leiavad vanemaealiste nõukogu loomisest huvitatud vajaliku partneri nõukogu tegutsemiseks. Omavalitsusjuhtide skepsis või lausa tõrjuv suhtumine kaasamisse jätab vanemaealised ühtse esinduskoguta ikka üksi oma probleeme tõstatama. See ei võimalda ka arutelu sellise kogu sobivaima lahenduse leidmiseks omavalitsuses. Vanemaealiste hääl jääb nõrgaks.

Omavalitsustes töötavad vanemaealiste nõukogud, mille liikmed varasemate kogemuse puudumisel esmakordselt elus osalevad kaasavas otsustamises, vajavad nõustamist, koolitusi ja kogemusõpet. Praegu töötavad need nõukogud üsna erinevalt. Mõni tegeleb üksnes eakate vaba aja sisustamisega, mõni koolituste korraldamisega, mõni tõstatab üksikprobleeme ja taotleb omavalitsuse juhtidelt nende lahendamist, mõni räägib kaasa omavalitsuse arengu ja poliitika kujundamises ning on alaliseks kaasatavaks partneriks erinevates aruteludes. On juba üsna palju hästi ja sisukalt töötavaid vanemaealiste nõukogusid omavalitsutes. Üha enam vanemaealiste nõukogusid osalevad kaasatava partnerina omavalitsuse sotsiaalvaldkonna arendamise, arengukava ja eelarvestrateegia aruteludel. Olulisim aga on, et nõukogu on olemas ja

töötab, küll ajapikku omandatakse kogemused ja oskused selleks tööks ning leitakse parimad tegevussuunad oma tegevuseks.

Selleks, et laiendada huvikaitsel tehtavat, jagada kogemusi, õppida edukamatelt ja saada uusi teadmisi, töötavad Harjumaal, Ida-Virumaal, Tartumaal, Viljandimaal ja Võrumaal nende maakondlikud kogud.

Sotsiaalministeerium on Kuldse Liiga veetud vanemaealiste huvikaitse edendamiseks rahul ning otsustas toetada selle tegevuse jätkumist ka kahel järgneval aastal. Põhjalikumalt vanusesõbralikust ühiskonnast leiab teavet MTÜ Kuldne Liiga veebilehel www.liiga.ee.

Näited vanemaealiste nõukogude tööst:

Alutaguse vallas tegeles eakate nõukogu 2024. aastal jäätmete sorteerimise teemaga, mille kohta hajaasustusega vallas oli inimestel palju küsimusi. Samuti oli teemaks ajalehtede kojukanne hajaasustuses.

Jõhvi vallas sai eakate nõukogu koosolekute ideekorjest 2023. aasta sügisest alguse eakate terviseprogramm (liikumistegevused), mis jätkuvad senini. 2024. aasta lõpust lisandus terviseprogrammi ujumine.

Keila linnas osales eakate nõukogu paljude avaliku ruumi planeeringute arutamisel, käsitles avalike tualettide teemat linnas, arutas eakate teenusmaja rajamise väljavaateid linnas.

Otepää vallas on senioride koja ettepanekul Otepää linnas lisandunud avalikku ruumi istepinke ja ülekäigurdasid, olemasolevatele on lisatud ülekäiguraja valgustust.

Põhja-Sakala vallas arutas eakate nõukogu valla pakutavate sotsiaalteenuste ja kultuuritöö, samuti vallavalitsuse ja volikogu määruste eelnõude üle. 2024. aasta sügisel käivitas valla Väärikate Akadeemia, kus kord kuus toimuvad loengud.

Rae vallas osales vanemaealiste nõukogu valla arengukava koostamisel, taotles ja saavutas hooldekodu rajamise lülitamine arengukavasse, saavutas bussiliini muutmise, et külaelanikel oleks lühem ja mugavam tee peatusse, algatas koostöö valla ettevõtete liiduga, mille esimeseks tulemuseks on ettevõtete nimeliste istepinkide paigaldamine valla erinevatesse piirkondadesse.

Saku vallas käivitas eakate nõukogu regulaarsed digiõppe kursused vanemaealistele.

Agu Laius, MTÜ Kuldne Liiga huvikaitsejuht, agu.laius@gmail.com

Projekti toetab sotsiaalministeerium.

Projekti eesmärk on vanusesõbralik Eesti ja Heaolu arengukava 2023 – 2030 alaeesmärgi Vanemaealised ellu viidud tegevused.

Vanemaealiste osakaal rahvastikus kasvab, nende roll suureneb. Suur osa ühiskondlikult aktiivsest elanikkonnast vajab oluliselt suuremat tähelepanu riigi, kohalike omavalitsuste, ettevõtete ja organisatsioonide poolt, nende huvide ja vajadustega arvestamist ja rahuldamist, nende kaasamist. Projekti tulemuseks on vanemaealiste huvikaitsevõrgustiku ja nõukogude aktiivne dialoog ja koostöö riigis ja omavalitsustes poliitikate ja meetmete kujundamisel ning nende kogude võimekuse kasv vanusesõbralikkuse edendamisel.

Projekti tulemusteks on:

- Töötav ja sotsiaalministeeriumiga konstruktiivses koostöös olev vanemaealiste huvikaitsevõrgustik. Esitatud seisukohad võrgustikule saadetud eelnõude kohta.
- Toimivad vanemaealiste nõukogud omavalitsustes ja nende koostöökogud maakondades. Vanemaealiste nõukogud on loodud vähemalt 40 omavalitsuses ja nende maakondlikud koostöökogud vähemalt 6 maakonnas.
- Avalikkus on teadlik vanusesõbralikkuse põhimõtetest neid teemasid käsitletakse meedias.
- Esmatasandi tervisteenuse kättesaadavuse uuring on teostatud. Uuringu tulemused annavad teadmised vanemaealiste huvikaitsevõrgustikule ja vanemaealiste nõukogudele KOVides teemaga tegelemiseks ja selgituste andmiseks.
- Kasvanud on teadlikkus vanemaealiste diskrimineerimise ja selle äratundmise ning lahenduste osas. Läbi on viidud diskrimineerimise töötoad sihtrühmadele.
- Toimunud on vanemaealiste poolt oodatud digimentorite koolitused ja uuendusena digimentorite jätkukoolitused edasijõudnutele.
- Teostatud pilootprojekt amatööruurijate ettevalmistamiseks kogukondades abiks uurijatele andmekogumisel.

Projekti partneriteks on Tallinna Ülikool, Mõttekoda Praxis, MTÜ Vabatahtlikud Seltsilised ning Harjumaa Pensionäride Ühendus koos oma partneritega Raplamaal ja Läänemaal.

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