



Kuukiri

November 2025

[Loe uudiskirja veebis.](#)

Saku valla eakate nõukogu analüüsis senist tegevust ja seadis uusi sihte

Saku valla eakate nõukogu on selles koosseisus toimetanud pea kolm aastat. Oleme saanud pisut kogemusi, et vaadata tagasi ja teha väike analüüs ja uurida kuidas riigi teistes linnades ja valdades sarnased nõukogud töötavad.

Selleks kutsusime külla **Agu Laiuse**, kes on Kuldse Liida juhatuse liige ja huvikaitsejuht.

Eestis on sarnaseid nõukogusid loodud ca neljakümnes kohalikus omavalitsuses. Ei ole ühtset malli, mille järgi nõukogud on loodud. Mõnedes linnades-valdades on nõukogud loodud volikogude komisjonidena, mis annavad oma arvamuse volikogusse tulevate eelnõude kohta. Seda formaati Agu meile ei soovitanud, kuna nõukogu tegevus on piiratud ainult volikogusse minevate teemadega. Samuti on kohalikke omavalitsusi, kus nõukogu on asutatud linna- või vallavalitsus.

Enim soositud variant on see, kus nõukogud töötavad iseseisvalt, vabatahtliku koguna, kes vahendab vanemaealiste probleeme nii valitsusele kui volikogule.

Teine teema oli kuidas leitakse inimesed nõukogusse. Kas toimuvad mingite reeglite järgi valimised, kuuluvad sinna eakate piirkondlike kogude esindajad või liikmed nimetab valitsus või volikogu?

See oligi meie nõukogu üks küsimustest Agule.

Saku eakate nõukogu praeguses koosseisus on esindatud piirkondlike ja valdkondlike eakate kogude esindajad ja ka kolm valla esindajat.

Pea kolme aastase töö järel saab öelda, et selline kogu tundub töötavat suuremate „kriginateta“. Vallaametnike kuulumine nõukogusse tagab sujuva suhtlemise vallaga ja säästab meid ka ebamõistlikust bürokraatiast, kuna nõukogu tööks vajalikud rahalised vahendid on ettenähtud valla eelarvega, mille kasutamise õigus on nõukogul.

Aga alati saab paremini ja seetõttu olemegi muutmas ja täiendamas põhikirja, otsimas häid lahendusi nõukogu liikmete valimise korrale, et kõiki valla kandidaate oleks nõukogus esindatud.

Lemmi Oro

Saku eakate nõukogu esinaine

Sotsiaalministeeriumi toetatud MTÜ Kuldne Liiga projekti "Vanemaealiste huvikaitse arendamine riigis ja omavalitsustes. (NOVA 2)" huvikaitsevõrgustiku koosolek

Vanemaealiste strateegilise partnerluse võrgustiku liikmed kogunesid 21. novembril 2025 Tallinnas, Hestia Hotel Europa ruumides, et arutada, kuidas toetada vanemaealiste aktiivset ja väärikat osalemist ühiskonnas. Koosolekut juhtis võrgustiku eesistuja Agu Laius.

Triinu Lillepärg (Eesti Töötukassa tööotsijate teenuste osakonna peaspetsialist) tutvustas oma esitluses easõbraliku organisatsiooni põhimõtteid. Läbiviidud uuring näitab, et 55+ töötajad hindavad kõige enam arenguvõimalusi, toetavat töökeskkonda ja paindlikku töökorraldust. Need tegurid aitavad inimestel kauem tööturul püsida ja loovad väärtust kogu organisatsioonile. Sõnum oli selge: 55+ töötajate väärtustamine, nende kogemused, võimekus ja potentsiaal on tulevikuvaates Eestile väga olulised.

Anneli Taal (Sotsiaalministeeriumi sotsiaal- ja tervisevaldkonna integratsiooni juht) rääkis tervishoiu- ja sotsiaalteenuste tulevikuvisionist. 2025.aastal registreeriti dokumendina "Väljatöötamiskavatsus Eesti tervishoiu- ja sotsiaalsüsteemi integreerimiseks" (VTK) ja saadeti kooskõlastamiseks. Ettepanek on muuta tervishoiu ja sotsiaalvaldkonna korraldust nii, et inimene saaks vajalikku abi tervikuna

— meditsiinist kuni sotsiaaltoetuseni — ühest süsteemist. Eesmärk on rakendada uut mudelit üle Eesti — luua piirkondlikud koostööorganisatsioonid (nn “TERVIK-ud”). Momendil on käimas taotlusvoorud piirkondlikeks projektideks, et alustada esimestes maakondades uue mudeli katsetamist. Järgmiste sammudena on planeeritud teenusekoordinaatorite koolitus, infosüsteemide loomine ning tulemus- ja rahastusmodelite ettevalmistamine. Loe lähemalt:

<https://www.sm.ee/tervise-ja-sotsiaal-valdkonna-loimimine/valdkondade-uuendamise/tervise-ja-sotsiaalsusteemi>

Krista Mulenok (MTÜ Kuldne Liiga juhatuse liige) keskendus põlvkondade vahelise koostöö teemale. Tänapäeval tegutseb tööturul koos kuni kuus põlvkonda, kellel kõigil on oma tugevused. Nende sisuline dialoog, väärtustav koostöö loob tugeva pinnase easõbraliku ühiskonna kujundamiseks.

Eestil on võimalus muuta demograafilised väljakutsed tugevuseks siis, kui suhtume igasse põlvkonda kui unikaalsesse värvi ühises paletis — koos loome tervikliku pildi. Selleks on vaja avatud koostööd, oskust märgata inimeste peidetud tugevusi ning julgust kujundada süsteeme, kus kogenud tarkus ja noorte energia võimendavad teineteist.

Merle Tammela ja Krista Mulenok
MTÜ Kuldne Liiga juhatuse liikmed

Tallinna Ülikooli loengud ja seminarid KOV vanemaealistele

MTÜ Kuldne Liiga kaudu on sotsiaalministeeriumi toetatud NOVA 2 projekt tegevusena võimalik vanemaealiste seltsidel ja ühendustel 2026. aasta suveni tellida Tallinna Ülikooli õppejõudude ja Haapsalu Kolledži magistrite loenguid.

Loengute tellimiseks tuleb soov ja soovitav aeg teada anda Agu Laiusele saates e-kirja agu.laius@gmail.com. Koolituse maksumus on 50 eurot+ km, mis aitab Osaliselt katta projekti omafinantseeringu kulusid. Koolitaja tuleb, kui tema töö ülikoolis seda võimaldab.

Tellida saab loenguid:

Tarmo Vanamõisa.

Teema: Ohutu liiklemine vanemas eas

Seminar keskendub liiklusohutuse tagamisele, arvestades vananemisega kaasnevaid muutusi reageerimiskiiruses ja tähelepanuvõimes. Teemade juures käsitletakse seda, kuidas hinnata autojuhi tervises seisundit ja säilitada sõiduvõimekust, pöörates erilist tähelepanu tervise ja liiklemisostkuste vahelistele seostele. Lisaks antakse praktilisi juhiseid riskide vähendamiseks nii linnaliikluses kui ka maanteedel, et toetada eakate turvalist ja iseseisvat liiklemist.

Olga Lupanova, nooremteadur, doktorant.

Teema: Vaimne tervis ja vanusetundlikkus

Loengus käsitleme vaimse tervise ja heaolu hoidmist üle elukaare, rõhutades igapäevase elukeskkonna ja eluviisi valikute tähtsust. Arutleme, kuidas vanemaealiste enesehool ja kogukonna toetus aitavad saavutada mõistlikku tasakaalu ise- ja koostoimimise vahel. Samuti käsitleme vanusetundlikkuse temaatikat, et paremini mõista põlvkondade vahelise koostöö olulisust ning diskrimineerimise probleeme tööturul ja sellega seotud õiguslikke küsimusi

Aare Kruuser

Teema: Õiguse roll meie elus

Loeng tutvustab lühidalt õiguse rolli ühiskonnas ning Eestis kehtivat õigust ja selle rakendamise praktikat. Praktikas esinevate näidete varal selgitame, millised on isikute õigused ja kohustused üle elukaare, millest need tekivad ning kuidas lahendada oma õiguste realiseerimise ja kohustuste täitmisega seonduvaid küsimusi.

Mh seda, mida silmas pidada tehingute tegemisel ja millised on võimalused vabaneda kahjulikust lepingust tulenevatest kohustustest. Fookuses on tarbija õigused, perekonnaõigusega seonduv ülalpidamiskohustus, kinkeleping ja selle tagasipööramine, testament, volituste andmine, õigusliku sisuga küsimuste lahendamise võimalused (sh kohtumenetlused ja kohtuvälised võimalused) ning õigusabi ja õiguskaitse saamise võimalused.

Loengu käigus on võimalik esitada teemaga seonduvaid küsimusi ja saada neile vastuseid. Seeläbi täieneb loengu teema loengu viimases kolmandikus tulenevalt kuulajate konkreetsest huvist ja vajadustest. Koolitus võib olla mõeldud vanemaealiste nõukogude, KOVide sotsiaaltöötajate, võrgustiku liikmetele.

Eha Paas 2-3 loengut kevad 2026:

Teema: Kogukondade kaasamine

Seminaril keskendume põlvkondadevahelise koostöö juhtimisele ja edendamisele nii kogukonnas kui ka töökohal. Tutvustame kaasamise ja võrgustikutöö oskusi, mis aitavad erinevaid vanusegrupe tõhusalt ühise eesmärgi nimel koostööd tegema suunata. Õpime, kuidas rakendada teenusedisaini põhimõtteid, et luua generatsioone ühendavaid ja nende vajadustele vastavaid lahendusi. Osalejad saavad ülevaate, kuidas juhtida põlvkondadevahelist koostööd nii, et see looks lisandväärtust nii üksikisikutele kui ka kogukondadele laiemalt. Lisaks keskendume ressursside kasutamisele suunatud kogukonnatöö läbiviimisele. Arutleme, kuidas kohalikke ressursse paremini ära kasutada ja nendest lähtuvalt luua lahendusi, mis toetavad kogukonna arengut ja põlvkondade sidusust.

Mailiis Pruuli

Teema: Tervislik liikumine ja toitumine üle elukaare

Liikumise teema avab liikumisharrastuse tähtsuse ja selgitab, milliseid terviseohte võib põhjustada liikumisvaegus või vastupidi – liigne ülekoormus. Tutvustatakse liikumissoovitusi erinevas vanuses ja erinevate tervisehäiretega inimestele, aidates leida igale osalejale sobiva kehalise koormuse taseme. Lisaks keskendutakse treeningkoormuse optimeerimisele ja taastumise tähtsusele, et vältida vigastusi ning saavutada paremaid tulemusi.

Toitumise osas käsitletakse toitumise ja liikumise põhimõisteid ning põhialuseid, mis toetavad tervisliku eluviisi kujundamist. Rõhuasetus on harjumuste muutmisel ja teadlikul valikute tegemisel, sealhulgas toitumise jälgimisel ja hindamisel. Arutelu laiendatakse tervise ja toitumise vastastikustele seostele ning vaadeldakse ka toitumise tulevikusuundi, nagu tehnoloogia roll toitumise jälgimisel ja isikupärastatud.

Aigi Heero, TLÜ dotsent.

Teemad: Tehisaru ja selle tööpõhimõtted rakenduse ChatGPT näitel: (vajadusel) konto loomine; käskluse kirjutamine; tekstiloome (näiteks kirjade kirjutamine); tehisaru loov- ja hobitegevustes; tehisaru kui vestluspartner; tehisaru turvaline ja eetiline kasutamine.

Tehisaru ja selle kasutamine algajatele seminari sisu

Töötoas tutvustatakse huvilistele tehisaru tööpõhimõtteid ja võimalusi, kuidas seda igapäevaelus kasutada. Peamiselt keskendutakse Open AI rakendusele ChatGPT. Koolitusel uurime, kuidas tehisaru saab aidata tekstide loomisel, näiteks kirjade koostamisel, protokollide koostamisel, tekstide toimetamisel ja muus taolises. Samuti käsitletakse tehisaru kasutamist vabal ajal (nt loov- ja hobitegevustes), jagatakse praktilisi näiteid elust ja arutletakse tehisaru eetilise ja turvalise kasutamise üle. Osalemiseks on vajalik sülearvuti (või toimub töötuba arvutiklassis) ning eelnevalt loodud OpenAI konto. Vajadusel räägitakse töötoas üle konto loomise etapid.

Töötoa läbimisel tunneb osaleja tehisaru tööpõhimõtteid, oskab anda lihtsamaid käske erinevatel teemadel, orienteerub tehisaru kasutamisega seotud võimalikes riskides.

Haapsalu Kolledži magistrantide seminaride teemad

- Vanemaealiste liikluskäitumise kujundamine eesti meedias perioodil 2014-2024.
- Vanemaealisi puudutavate teemavaldkondade ulatus kohaliku omavalitsuse arengukavades.
- Ühiskondlik surve kui võimalik mõjutegur pensioneerumisel.
- Vanemaealiste töötute hõivesse liikumist toetavad ja takistavad tegurid (Läänemaa 55+ vanuses töötute näitel).
- Eesti Töötukassa kui easõbraliku organisatsiooni hindamine 55+ töötajate osalusuuringu vormis.
- Eesti vanemaealiste kogemused mobiilsete tervishoiuteenustega erinevates kogukondades.

NB! Järgnevate koolitusteede osas on vajalik omada seminaris oma sülearvutit, nutiseadet või toimub seminar arvutiklassis.

Marge Kusmin

Teemad:

1. Digitaalne sugupuu

Töötoas vaatame erinevaid digikeskkondi, mis võimaldavad kaardistada oma sugupuud. Tutvume Rahvusarhiivi veebikeskkonnas olevate kirikuraamatutega, otsime neist sobivaid ning püüame leida sobivad kirjed sugupuu kaardistamiseks. Seejärel katsetame kahte digikeskkonda

saadud tulemuste visualiseerimiseks: esimene on toeks andmete kaardistamisel ideekaardi põhimõttel ning teine, millega võib ka kohe alustada, on ülemaailmne sugupuude võrgustik. Selles on võimalik leida teiste loodud, kuid seotud kirjeid ja nende põhjal sugupuid ühendada.

Töötoas aktiivseks osalemiseks on vajalik sülearvuti ja Rahvusarhiivi veebikeskkonda konto loomiseks ID-kaart ja koodid või mobiil-ID, Smart-IT.

2. Digivõimalused vanemaealiste kaasamiseks- e-raamatu loomine.

Veebipõhine (tasuta kasutatav) keskkond, mis toetab vanemaealiste ühistegevust ja teadmiste kogumist-jagamist: e-raamatu loomine mõnest sündmusest, oma eluloost vmt. ja selle jagamine sõprade-tuttavatega.

Töötoas tutvume e-raamatu loomise keskkonnaga. Esmalt otsustame e-raamatu teema, st leiame idee, mida raamatus käsitleda. Seejärel valime raamatule kujunduse, sisestame natuke tekste, pilte, ka helifaile. Kui jääme esialgse tööga rahule, siis vaatama, kuidas oleks võimalik seda sõprade ja tuttavatega jagada. Töötoas aktiivseks osalemiseks on vajalik sülearvuti.

3. Digitaasled keskkonnad igapäevatöö lihtsustamiseks: ideekorje, tagasiside

Veebipõhised (tasuta kasutatavad) keskkonnad 1) ideekorjeks ja sobivaimate ideede valimiseks ning 2) suuremal koosolekul-üritusel osalejatelt arvamuste (diagrammina, jutumullina jne) või tagasiside (sõnapilv, slider jm) kogumiseks.

Töötoas tutvume kahe erineva tarkvaraga, millest esimene toetab meeskonnatöös ideede genereerimist, argumentide lisamist ning kogutud ideedest hääletamise teel sobivaimate valimist. Teine keskkond on loodud esitluse põhimõttel, kuhu on võimalik lisada interaktiivseid slaide, et esinemise ajal saada tagasisidet osalejatelt (vastamine nutiseadmes). Vastused saab koheselt kuvada ekraanile, et nende põhjal diskuteerida või kokkuvõtteid teha. Töötoas aktiivseks osalemiseks on vajalik sülearvuti.

4. Digikeskkond igapäevatöö lihtsustamiseks: veebiküsitlus

Veebipõhine (tasuta kasutatav) keskkond küsitluse loomiseks. Tutvume digikeskkonnas pakutavate küsimuste tüüpide ja nende häälestamisega (nõutud, vabatahtlik). Seejärel vaatame, kuidas paigutada küsimusi erinevatesse sektsioonidesse (vahelehtedele), mis võimaldab juhtida

sinna vastajaid sõltuvalt nende poolt valitud vastustest.

Otsime veebiküsitlusele sobiva kujunduse (värvid-pildid) ning vaatame küsitluse jagamise võimalusi, et saata see vastajatele.

Töötoas aktiivseks osalemiseks on vajalik sülearvuti ja Google konto olemasolu.

5. Digikeskkonnad osalejate aktiveerimiseks ühisüritustel: mälumäng, kuldvillak

Veebipõhised (tasuta kasutatavad) keskkonnad, millest esimene sobib mälumängus meeskondade vastuste kogumiseks ja teine kuldvillaku läbiviimiseks.

Töötoas tutvume keskkondade pakutavate võimalustega ja teeme läbi esimesed sammud mängu häälestamiseks (kogu mängu ei jõua ajalise piirangu tõttu valmis teha) ning testime selle kasutamist.

Töötoas aktiivseks osalemiseks on vajalik sülearvuti.

Agu Laius, NOVA projektijuht



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.

A

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