



Kuukiri

Oktoober 2025

[Loe uudiskirja veebis.](#)

Elu uus rütm - minu teadlik teekond pensionile

Pensionile siirdumine oli minu elus suur muutus – julge samm tundmatusse. Ameerika teadlane Robert Atchley on kirjeldanud seda teekonda viie etapina – ettevalmistus, mesinädalad, pettumus, ümberorienteerumine ja stabiilsus. Uuringud näitavad, et need, kes valmistuvad teadlikult, mõtlevad varakult oma tulevase elu ja uute rollide peale, kogevad seda muutust rahulikuma ja enesekindlamana.

Teadlik otsus ja uus mõtteviis

Mõtetes valmistusin pensionile jäämiseks juba kuuekümnesealt – mitte hirmuga, vaid uudishimu ja ootusega. Soovisin oma ellu rohkem paindlikkust, aega olla päriselt kohal, võimalust ühendada töö, eneseteostus ja isiklik vabadus. COVIDi periood pani mind mõtlema füüsilisele, vaimsele ja emotsionaalsele tasakaalule minu elus...aeg oli küps muutuseks.

Esimese praktilise sammuna läksin Sotsiaalkindlustusametisse, et uurida, mida on vaja teha pensionile jäämiseks. Kui pension vormistatud, otsustasin kaks aastat töötada, et üleminek oleks sujuvam, oleks aega ümberhäälestamiseks. Et aru saada, kuidas küpsemas eas inimene saab ühiskonnas oma kogemusi, teadmisi ning oskusi pärast pensionile jäämist rakendada, läbisin Tallinna Ülikooli mikrokraadi „*Seniorite töö*“. Sain julgust ja ideid, kuidas olla aktiivne ja elurõõmus ka siis, kui tööelu on seljataha jäänud – mõistsin, et vanus on minu võimalus!

1. novembrer 2024 oli minu viimane tööpäev Sisekaitseakadeemias. Täitus 25 aastat väärikas organisatsioonis ja 45 aastat hariduse valdkonnas - pikk ja seiklusrikas teekond, et areneda ja arendada, õppida ja õpetada. Viimasel tööaastal oli toeks noor ja mõistev juht, kellega pidasime regulaarseid 1:1 vestlusi. Need kohtumised aitasid mul samm-sammult, tasa ja targu tööde üleandmist korraldada. Lahkumispidu koos kolleegide, üliõpilaste, vilistlaste ja koostööpartneritega oli soe ja südamlük, võtsin tänutundega koosloodud mälestused...hiivasin ankruturvalisest kodusadamast ja siirdusin avatud meelega elu ulgumerele, uitmõtted ja unistused navigaatoriteks. Olin valmis lahti laskma vanast, et teha ruumi uutele võimalustele, uuele rütmile ja uuele minale!

Esimene aasta – uued väljakutsed

Kui tööelu oli kui kiirrong, mis kihutas peatusteta edasi, siis pensionile jäämine andis võimaluse korraks rongilt maha astuda, hingata ja vaadata maastikku, mida seni olin vaid vilksamisi märganud. Esimesed kuud pärast pensionile jäämist pühendasin korrastamisele selle sõna kõige laiemas mõttes – kodus, mõtetes ja suhetes. See oli hetk, kus sain oma „elukohvri“ lahti pakkida ja üle vaadata, mis on see, mida tasub edasi kaasa võtta, ja mis võiks jääda seljataha.

Oluliseks sai minu jaoks füüsilise, vaimse ja emotsionaalse tasakaalu leidmine. Pere ja sõpradega veedetud kvaliteetaeg toob päevadesse hoolivust ja rõõmu. Tasakaal linna- ja maaelu vahel pakub kultuurielamusi, inspiratsiooni, rahu ja taastumist. Pikad jalutuskäigud, õhtused virtuaalsed võimlemised koos õdedega, teater, kino, tantsimine, saun, ristsõnad, seenelkäigud ja aiatööd hoiavad mind liikumises, eluterve ja rõõmsameelsena.

Täna õpin oma rõõmuks, omas tempos mulle sobival ajal ja kohas - endiselt uudishimulik ja õpiampsude fänn – iga uus kursus, loeng või raamat on nagu väike seiklus. Vahel loon neid õpiampse ka teistele – et toetada ja inspireerida. Olen mõistnud, et pensionil olles ei pea enam midagi tegema, aga võib väga palju ära teha.

Suurimaks katsumuseks kujunes majanduslik ümberhäälestus – kui seni laekus igal kuul palk ja pension, siis ühel hetkel jäi järele vaid üks ja natuke sääste tagataskus. Loomult optimistina usun, et õnn ei ela pangaarvel – ta elab oskuses majandada targalt, märgata võimalusi - kui teed midagi südamega ja lood väärtust, tuleb ka tasu.

Kogukond ja eeskujud

Maakodu lähedal Võhma seltsimajas, Rakvere valla Arukate Akadeemias ja MTÜ Kuldne Liiga juhatuse liikmena olen saanud rakendada oma kogemusi ja energiat kogukonna heaks – olla eestvedaja, toetaja ja uurija, keskendudes vanusesõbraliku Eesti põhimõtete elluviimisele.

Minu suur eeskuju on 96-aastane ämm – naine, kes elab täisväärtuslikku elu, hoolitseb kanade, koera ja kassi eest, võtab vajadusel aiahargi kätte ja leiab iga päev midagi, mille eest tänulik olla. Tema elutarkus kõlab lihtsalt: „*Maailmas on kolm asendamatu ravimit – loodus, armastus ja huumorimeel.*“

Elu tähenduslikkus, suhtlemine lähedastega, eneseareng ning kuuluvus kogukonda on kujunenud olulisteks märksõnadeks. Teadlik pensionile jäämine tähendab uue eluperioodi kavandamist, et keskenduda sellele, mis päriselt rõõmu ja tähendust loob. Iga uus algus sünnib siis, kui lubame endal peatuda, hinge tõmmata ja vaadata elu teise nurga alt. Küpses eas inimese „tööriistakast“ ootab uusi kasutusviise, näiteks vabatahtlikus tegevuses, perekonnas, sõprade ringis, tööampsudes või uutes hobides.

„Elu on nagu jalgrattasõit – tasakaalu hoidmiseks tuleb edasi liikuda.“
/A.Einstein/

Merle Tammela

MTÜ Kuldne Liiga juhatuse liige

<https://liiga.ee>

Tervise tõttu töötamise lõpetanud pensioniealiste osakaal on Eestis ELi kõrgeim

Statistikaamet on teinud analüüsi Eesti pensioniealiste töötamise kohta. Avaldame selle analüüsi. Kuna artikkel on pikk, siis edasi saab lugeda klikates siinse artikli alguses olevale lingile (ei ole maksumüüri taga).

Eesti pensioniealised panustavad tööturгу oluliselt kauem, kui Euroopa Liidus (EL-is) keskmiselt ja vahetult pärast pensioniea saabumist jätkab töötamist üle poole elanikest. Iga kolmas Eesti inimene, kes pensioniikka jõudes lõpetab töötamise, teeb seda tervislikel põhjustel.

Eesti elanikkond vananeb. Kui 2000. aastal moodustasid 65-aastased ja vanemad inimesed Eesti elanikest 15%, siis 2025. aastal on nende osatähtsus tõusnud 21%-ni ning prognoosi järgi on 25 aasta pärast, 2050.

aastal, rohkem kui veerand kõigist Eesti elanikest (27%) vanemad kui 65 aastat.

Statistikaameti analüütiku Tea Vassiljevi sõnul valitseb samasugune trend kõikjal Euroopas. „Vananeva ühiskonna toimimiseks on oluline, et ka vanemaealised jätkaksid aktiivsemalt tööturul osalemist. Mitmes Euroopa Riigis on pensioniiga 67 aastat ning oletada võib, et tulevikus tõuseb see veelgi. Kaühtlustatakse samm-sammult naiste ja meeste pensionile jäämise vanust,“ kirjeldas Vassiljeva üle-euroopalist trendi.

[Loe edasi](#)

Tehismõistus aitab kui järg on läinud käest

Mina ei ole sage tehismõistuse (TM) kasutaja - siiani vaid tööga seotult transkriptsioonid helifailidelt kirja pildiks, teinekord ka toimetamiseks ja tõlkimiseks mõnest teisest keelest. Olen tarbijana enamasti mahajääjate kategoorias, kuid varem või hiljem olen võtnud kasutusele kõik moodsad asjad, küllap süveneb ka minu TM-i kasutamise amplituud. Üks asi on aga sellega seoses selgemaks saamas - TM on ilmselt kättesaadav ja hõlpsasti kasutatav kõigile, kes viitsivad oma arvuti sisse lülitada või nutitelefoni näppida.

Pigem on meil kõigil raskusi, east sõltumata, nutitelefoni võimaluste kasutamise ja neist täie rõõmu tundmisega. Noorematel on seal surfamine loomulikult rohkem käpas, kuid minu arvates kulub neil põhiline aeg lobisemiseks ja sotsiaalmeedia postituste rullimiseks, väga paljud võimalused jäävad kasutamata.

Tutvusin hiljuti ühe noore mehega, Jaan Erikuga, kes otsib kontakti Kuldse Liigaga, sest tal on käsil üks suurepärane töö: nutitelefoni kasutamise kursused eakate päevakeskustes. Esialgu on tema ja teised noored - peamiselt Tallinna Tehnikaülikooli tudengid, oma õpperühmad komplekteerinud Tallinnas Nõmmel ja selle lähikonnas, kuid nagu ma Jaani jutust olen aru saanud, on neil juba välja töötatud korralik programm ning ühes olemasoleva praktikaga on see hea eeldus koostöös meie liigaga levitada nutipädevuse õpperühmade meetodit üle Eesti. Võib-olla kaugemalgi, pidades silmas Eesti head renomeed digivaldkonnas. Nutitelefoni üheülbaline kasutamine ja silmad vaid pisikestel ekraanidel hoidmine on muidugi pahe, mis tuleb ka ületada, millest võiks ka olla abi TM-l. Ületada tuleb ka eelarvamus vanemate

inimeste kohta, nagu ei saaks nad põhimõtteliselt uute tehnoloogiliste lahendustega hakkama.

Tegelikult võimaldavad uudsed lahendused viia noori ja vanud rohkem kokku, kasvõi selle läbi, et nooremad ja nobedamad õpetavad tehnikat kasutama, vanemad ja elukogenumad aga võivad oma elukogemusi ja -tarkusi selle läbi tõhusamalt edasi anda. TM on abimees, mis aitab nii noortel, kui ka vanadel mõista ja mõtestada tehnilist keskkonda, kus elame ning viib meid kokku sisuliselt kogu kirjavaraga, mida inimkond on digitaliseerinud. TM ei ole kindlasti midagi muud, kui veel üks inimeste poolt leiutatud tööriist, tehniline abivahend, mis on küll täiuslikum kõigist eelmistest. TM kui abivahendi ees on tegelikult kõik inimesed võrdsed sõltumata vanusest, soost, rahvusest ja sotsiaalsest seisundist. Olen veendunud, et kui me saame kaasa aidata nutitelefonide kasutamise olulisele parandamisele ühiskonnas, tehes sealhulgas koostööd nii härra Eriku, kui teiste aktiivsete ja empaatiliste noortega, siis on meil reaalne olla ka TM valdkonnas heal tasemel. Vanus ja Loomulik Mõistus (LM) kohustavad!

Aimar Altosaar

Rae valla kodulooveeb

Rae valla vanemaealiste nõukogu koosolekul arutati koduajaloo talletamist. Kellel siis veel kui mitte vanemaealistel on kogunenud hulgaliselt mitmesugust materjali koduloo kohta. Olgu nendeks fotod, dokumendid või lood inimestest ja sündmustest.

Reet Raudkepp, pikaajaline Vaida raamatukoguhoidja, tutvustas oma kodust arhiivi ja selle saamislugu. Reet on kogutud materjalidest koostanud vallas mitmeid temaatilisi näitusi.

Mairold Kaus Rae Raamatukogu koduloo bibliograaf tutvustas tema loodud Rae valla kodulooveebi kuhu oodatakse vallaelanike kaastööd oma kodusest arhiivist oluliste materjalide võimaldamisega neid digitaliseerida ja veebi panna kõigile tutvumiseks.

Kodulooveebiga saab tutvuda <https://raekodulugu.ee/>.

Agu Laius,

Rae valla vanemaealiste nõukogu esimees

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

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