



Kuukiri

Jaauuar 2026

[Vaata kuukirjasid veebis](#)

Rõõmude allikaid otsides

Eesti rahvast on juba eelmise sajandi algusest vaevanud laste saamise mure. Madal sündimus on häirinud juba eestiaegseid poliitikuid ja teadlasi aga rohtu pole sellele hädale leitud. Võib küsida miks peaks see Kuldsele Liigale muret valmistama, sest meil on ju teised eesmärgid. Kuid kas on? Meie ajakirjanduses on rahvastiku teemadel hakanud ilmuma ka avarama vaatega artiklid, kus ei heideta madalat sündimust ette vaid noorematele naistele. On hakatud rääkima ka meeste rollist ja vastutusest. See küll konservatiivsema vaatega inimestele võib-olla ei meeldi, kui rõhutatakse sugupoolte võrdust, kuid kaasaegne ühiskond on juba selline, et naistel ja meestel on täpselt võrdne õigus otsustada – kellega, kuidas ja kui palju lapsi oma ellu saada.

Meie poliitikateaduste guru Rein Taagepera ei hirmuta enam meid demograafilise vetsupotiga, vaid räägib sellest, et lapsed pole mitte muretsemise vaid rõõmustamise teema. Kui hirmutada üksteist kohutava rahvastiku kriisiga ja apokalüptilise nägemusega viimasest eestlasest, kes kui kõrvad pea alla paneb, viib kaduvikku kogu rahva, siis nii suure mure eest tahaksid kõik jalga lasta. Rahuneda aitavad aga statistik Ene-Margit Tiidu artiklid ja intervjuud, kes on öelnud, et sellest pole häda midagi, kui meid on vähem, peaasi on, et tunneksime end eestlastena ja hoiaksime ikka rahvuskultuuri ja –keelt au sees. Tähelepanuväärne on see, et mõlemad viidatud teadlased on juba üle 90 aasta vanad ning panustavad jätkuvalt eesti ühiskonda, osaledes olulistes aruteludes.

Vanematel inimestel ongi mõistlik igasuguste asjade pärast muretsemise asemel vaadata aias ja ruumis avaramalt ringi ja otsida rõõmuallikaid. Kui me teadvustame, et inimese jaoks on kõige tähtsamad teised inimesed

ning suhted nendega, siis oskame panustada oma energiat ja tähelepanu just sinna. Edasi mõeldes – kui olemegi juba rõõmsamad ja meie suhted on hoitud, siis võib olla kindel, et see kiirgub ka noortele inimestele, ergastab neidki. Kui noored näevad, et elu pole üks hädaorg ning seda kõige kallimat vara, teisi inimesi – lapsi võib ka ise juurde luua, siis valmistab see rõõmu kõigile. Vanade hea tuju ja sõbralik meel võib olla just see tõuge, mis viib noored kokku ja hoiab koos; vanade valmisolek olla noorte jaoks alati olemas, kui neil tuge ja abi on vaja loob tugeva sideme põlvkondade vahel, mida on ka uue elu sünniks väga vaja.

Kui me võtame elu ja rahva tulevikku rahulikumalt ega nuta numbrite pärast, mis justkui näitaksid rahvaarvu lootusetut kahanemist ning kui me elame ise rõõmsalt edasi oma eesti elu ja pakume neile, kes meie järgi tulevad, kindlustunnet, siis ei juhtu meiega midagi halba. Seda veendumust kandes suureneb tõenäosus, et kõige suurema rõõmu allikatest ka edaspidi puudust ei ole. Kuldsel Liigal on selles suur roll nagu igal teiselgi, vanusest ja soost sõltumata.

Aimar Altosaar

Lääne-Virumaa Vähihaigete Ühendus – 31 aastat kooshoidmist

Lääne-Virumaa Vähihaigete Ühendus loodi 1994. aastal Olli Tõnuristi eestvedamisel, mil esimesel kokkusaamisel osales üheksa inimest. Täna kuulub ühendusse juba 87 liiget – vähihaiged, nende pereliikmed ning tugivõrgustiku esindajad. Aastatega on kasvanud nii liikmeskond kui ka tegevuste mitmekesisus, kuid põhieesmärk on jäänud samaks: et keegi ei peaks oma muredega üksi koju jääma.

Ühendus korraldab igas kuus vähemalt ühe ühistevõrgu – olgu selleks loeng, töötuba, teatrikülastus või väljasõit Eesti eri paigus, Seto-, Mulgi-, Hiiu-, Saare- või Võrumaal. Käesolev aasta toob liikmetele muu hulgas reisi Vormsile ning kultuurielamuse Kiidjärvel, kus etendub lavastus Baskinist.

Olulisel kohal on koostöö Eesti Vähiliiduga: igasuvised tervisepäevad Jänedal või Nelijärvel ning regulaarsed õppepäevad pakuvad nii teadmisi kui ka tuge. Tegevust toetavad Rakvere linn ja kõik Lääne-Virumaa vallad vastavalt liikmete arvule, võimaldades ühendusel järjepidevalt tegutseda.

Neljapäeval, 22.jaanuaril oli meil külas MTÜ Kuldne Liiga juhatuse liige Merle Tammela, kes jagas inspireerivaid mõtteid elumuutuste mõtestamisel. Esinemine pälvis osalejatelt sooja vastuvõtu – tunnustati selget ja sisukat käsitlust, mis andis nii uusi teadmisi kui ka võimaluse varasemaid mõtteid üle korrata. Arutelu jätkus pärast ametliku osa lõppu, kinnitades taas, kui oluline on turvaline ja toetav aruteluruum.

Ühenduse tulevikku vaadates nähakse ühe suurima väljakutsena nooremate inimeste kaasamist juhatusse. Lootus püsib, et vabatahtlikke ja uusi eestvedajaid leidub ka edaspidi, et toimiks väärtusloov põlvkondade vaheline koostöö- ja toetusvõrgustik.

Helle Mäe

Lääne-Virumaa Vähihaigete Ühenduse juhatuse liige

Väärikas mälu väärikas eas

22. jaanuaril toimunud Viimsi väärikate ülikooli loeng keskendus inimese aju, mälu ja heaolu toimimisele. Külalisesinejaks oli mälutreener ja koolitaja Tauri Tallermaa.

Arutleti selle üle, miks uudishimu on inimesele eluliselt tähtis ning kuidas aju peamine ülesanne on hoida meid elus ja toetada paljunemist. Kõik info jõuab ajju meelte kaudu – nägemise, kuulmise, kompimise, haistmise ja maitsmise abil – ning just huvi ja tähelepanu panevad aluse meeldejätmisele.

Loengus rõhutati, et mälu toimimiseks on vaja kolme olulist sammu: tähelepanu, seostamist ja kordamist. Tähelepanu on piiratud ressurss, mida tänapäeva tehnoloogia ja sotsiaalmeedia pidevalt hajutavad. Seoste loomine ja kordamine aitavad ajus tekkida uutel närviühendustel, mis hoiavad teadmisi alles. Samuti toodi välja une tähtsus – just une ajal aju puhastub ja taastub.

Olulise teemana käsitleti liikumise mõju ajule ja mälule. Inimese keha ei ole loodud pikalt istuma ning vähene kehaline aktiivsus, liigne ekraaniaeg ja napp sotsiaalne suhtlus mõjutavad nii vaimset kui füüsilist tervist. Regulaarne liikumine, suhtlemine ja piisav uni aitavad hoida aju erksana ka vanemas eas.

Lisaks tutvustati levinumaid mäluprobleeme ning selgitati, miks me vahel unustame, eksime detailides või mäletame sündmusi valesti. Rõhutati, et unustamine on loomulik osa õppimisest ning kordamine ja teadlik märkamine on parimad viisid mälu toetamiseks.

Kokkuvõtteks jäi kõlama lihtne, kuid oluline sõnum: märka, loo seoseid ja korda. Just uudishimu, liikumine, sotsiaalsed suhted ja hoolimine oma ajast aitavad säilitada hea elukvaliteedi kogu elukaare jooksul.

Kokkuvõtte koostas

Krista Mulenok, MTÜ Kuldne Liiga juhatuse liige

Toeta, palun, Kuldse Liiga tegevust ja tee annetus MTÜ Kuldne Liiga pangakontole EE697700771000924787, selgituseks: Annetus.

Annetusi kogume Kuldse Liiga 2026. aasta aastakonverentsi korraldamiseks aprillis 2026.

Annetada saab ka tulumaksudeklaratsiooni esitades, kui märkida seal Kuldne Liiga tagastatava tulumaksu osas annetust saavaks ühinguks.

MTÜ Kuldne Liiga on kantud [Vabariigi Valitsuse tulumaksusoodustusega mittetulundusühingute, sihtasutuste ja usuliste ühenduste nimekirja](#) ning ühingule tehtavad annetused on tulumaksuvabad.

MTÜ Kuldne Liiga kuukiri. Rohkem infot: www.liiga.ee

Antud postiloend töötab vaid kuukirja edastamiseks.

Sisule reageerimiseks, liitumiseks või lahkumiseks saada kiri: info@liiga.ee