



Kuukiri

Märts 2026

[Vaata kuukirjasid veebis](#)

Kevadtööde aegu

Sellel aastal sai õues kevadiste töödega alustada varem kui tavaliselt. Juba märtsi keskel võis õue koristada ja metsakuiva maha võtta, esimesed kevadlilled ka juba ammu nähtud, ainult linde on ebatavaliselt vähe. Karmidel talvekuudel ei huvitanud värvukesti ei linnumajakese terad, ega räästa külge riputatud pekitükk. Loodan, et see on juhuslik hälve ja aasta pärast on linde taas rohkem näha.

Kliima on vist ikkagi kiiresti muutumas – kui suur süü on selles inimtegevusel, pole selge, kuid isegi kui süü on suur, ei muudaks see midagi, sest nagu näeme, pole inimkond võimeline looduse saastamisele mõjusat pidurit panema. Rohepoliitikast on saanud naerualune ja majanduskasvu pidur. Kuid hullem veel on see, et suurte tuumariikide etteotsa on sattunud vastutustundetud egomaniakid, on alustatud suuri sõdu, mis reostavad ja kus tapetakse inimesi, muutes ka meie elu, olemata ise otseselt sõjas, riskantsemaks ja ebamugavamaks. Inimkond oleks nagu tüdinenud sellest heast elust, mille on meile taganud paar sajandit teaduse ja tehnilise progressi võidukäiku.

Kes oleks võinud paarkümmend aastat tagasi mõelda, et vastus küsimusele, et elades suure sõja järel, et kas siis elame ka suure sõja eel, võiks olla jaatav? Me teadsime, küll, et Venemaa on revanšistlik, kuid uskusime, et ega nad ikka tänapäeval ei julge taas naabritele kallale minna. Julgesid. Me teadsime, et teise maailmasõja järel üles ehitatud Euroopa ja Ameerika ühine julgeoleku arhitektuur on kindel, sest tagab rahu ja julgeoleku kõigile selles osalevatele riikidele, kuid nagu näeme, enam vist ei taga. Ameerika Ühendriikide etteotsa on aga valitud isik,

kelle käitumine kehastab kõike seda, mille kohta oma lastele oleme öelnud, et nii ei tehta, niimoodi ei käitu korralikud ja austusväärsed inimesed. Me võib-olla ei näe kogu suurt plaani ning ehk viib see presidendi ärplev ja kõiki süüdistav suhtlemisstiil mingi positiivse tulemuseni ning tema madal sõnakasutus tuleb ära kannatada - elame-näeme.

Muresid on ka Euroopas küllaga, eelkõige Venemaa agressiooni tõttu Ukrainasse. Käes on juba viies sõjakevad (tegelikult juba kolmeteistkümnes, kui arvestada Venemaa Krimmi anneksiooni ja Ida-Ukraina alade hõivamist) ning Euroopas on järjest selgemalt näha erinevused riikide vahel. Suhtumine Venemaasse ja Putinisse on kui lakmuspaber, näidates selgelt, kes tahavad olla vabaduse ja demokraatia poolel ning kes on valmis oma võimu ja korruptiivse kasu nimele hülgama Euroopa riike koos hoidvad põhimõtted. Aprilli valimised Ungaris on otsustava tähendusega, kas võidab sõprus agressorriigiga või meie Euroopa väärtused. Loodetavasti saame kunagi teada, miks on ungarlastele saanud sõprus Kremliga nii tähtsaks, samuti tahaks seda teada slovakkide ja teiste rahvaste kohta, kus venemeelsete poliitikute populaarsus kasvab. Eestis loodetavasti ei oma praeguse Venemaa sõbrad otsustavat häält, kuid nagu oleme näinud vähemalt sotsiaalmeedias, pole neist meilgi siiski puudust.

Aasta enne riigikogu valimisi on paras aeg hakata nendeks valmistuma. Ilmselt on oodata suuremat poliitilist maavärinat, sest napilt 15%-se toetusega pole praegustel valitsusparteidel uude valitsusse asja, kui just mõne koalitsiooniskeemi loogika ei paku seda võimalust rapitud ja alla käinud Reformierakonnale. Tõenäoliselt näeme konservatiivset valitsust, kuid vara on siiski veel võiduloorbereid jagada. Aasta jooksul võib lihtsalt veel selguda, kas peaministri parteiks saab Isamaa või Keskerakond.

Seni tuleb aga oma aiatööd ja muu igapäevane töö rahunult ära teha. Hoolsatel aednikel on juba aknalaudadel või verandadel taimed seemnetest idud ja esimesed lehed välja ajanud. Rohelus siinpool aknaklaasi juba rõõmustab, kuid õues me aprillis veel suurt rohelist ei näe – muru alles hakkab kasvama ning las kasvab – me ei pea seda liiga kiiresti pügama hakkama!

Aimar Altosaar

HõbeKOBAR - Pärnumaa vastus vananeva ühiskonna võimalustele

Pärnumaa Innovatsioonikeskuse KOBAR peamine eesmärk on siduda ettevõtlus, teadus, avalik sektor, kodanikuühiskond ja keskkond ühtseks toimivaks tervikuks. Ühe laua taha tuuakse ettevõtjad ja inkubaator, ülikoolid, omavalitsused ning kogukonnad, et maakonna areng ei sünniks eraldi tegutsedes, vaid koostöös. Tegemist on Pärnumaa Arenduskeskuse ja Tartu Ülikooli Pärnu kolledži ühisprojektiga. Innovatsioonikeskus tegutseb meetme „Atraktiivne piirkondlik ettevõtlus- ja elukeskkond” raames.

Üheks tegutsevaks teemakobaraks on hõbeKOBAR, mis keskendub vananevale ühiskonnale ja tervisedendusele. Fookuses on Pärnumaal sellise keskkonna kujundamine, kus inimene vanuses 55 ja enam püsib aktiivne, iseseisev ja kaasatud. HõbeKOBAR ühendab kogukonna vajadused, teaduspõhised teadmised ja ettevõtlusvõimalused, et vananev ühiskond oleks arengumootor, mitte koormus.

HõbeKOBAR alustas pea kaks aastat tagasi ning alustuseks kaardistasime, mis meil Pärnumaal juba olemas on. Millised liikumisvõimalused, koolitused, kogukonnategevused ja teenused on 55 ja vanematele inimestele kättesaadavad. Selgus, et võimalusi on palju, kuid info on killustunud. Inimene ei leia seda lihtsalt üles.

Sellest teadmisest kasvasid välja esimesed tervisepäevad. Need olid kohtumised, kus sai kuulata, küsida ja ise järele proovida. Nii sai selgeks, et inimestel on huvi ja valmisolek olemas, kuid vaja on selgust ja päris kontakti.

Selle tulemusena sündis infokeskkond „EAsõbralik Pärnumaa”, kuhu koondasime 55 ja vanemale inimestele olulise info ühte kohta. Eesmärk oli lihtne: kui sul tekib soov liikuda, õppida või osaleda, ei pea sa alustama otsingut nullist.

Info üksi ei pane kedagi veel liikuma

Koos Pärnumaa Spordiliiduga korraldame kord kuus avatud treeninguid. Igal kuul on fookuses erinevad liikumisviisid – rahulikud tasakaaluharjutused, jõudu toetav treening või mõni täiesti uus ala, millega varem pole kokku puutunud. Need kohtumised annavad võimaluse proovida tegevusi turvalises keskkonnas ja ilma kohustuseta. Nii on lihtsam leida just endale sobiv liikumisviis, millega edasi minna.

Liikumine ei ole siin aga ainus eesmärk: sama oluline on võimalus leida enesekindlus ja kogukonnatunne.

Sellest samast soovist tuua inimesed ja võimalused kokku kasvas välja liikumise ja heaolu inspiratsioonipäev „Restart 50+”. Tõime kokku nii inimesed alates 50. eluaastast kui ka teenuste ja toodete pakkujad. Kohapeal sai proovida erinevaid tegevusi, vestelda ja luua uusi kontakte. Tänavu toimub inspiratsioonipäev teist korda ja pisut uue fookusega.

Kuulame enne, kui loome

Et mitte toetuda ainult tunnetusele, viisime Pärnumaa üle 50-aastaste elanike seas läbi liikumise ja heaolu küsitluse. Soovisime aru saada, mida inimesed juba teevad oma tervise hoidmiseks, millest nad puudust tunnevad, kellega nad koos tegutsevad ja kust nad infot saavad. Vastustest selgus, et aktiivsus on olemas: inimesed liiguvad, suhtlevad ja otsivad teadmisi. Samas vajatakse selgemat infot, suuremat teadlikkust, lihtsamat ligipääsu ja rohkem võimalusi osalemiseks.

Eakaton – kui sihtgrupp on lahenduste looja

2025. aasta sügisel toimunud Eakaton (vanemaealiste teenuse- ja tootedisainile suunatud häckaton) oli järgmine loogiline samm. See ei keskendunud vanadusele kui hooldusvajadusele. Vastupidi – seal räägiti vanemaealisusest kui eluperioodist, kus inimene soovib säilitada kontrolli oma elu üle, olla seotud teistega ning tunda, et tal on roll ja väärtus.

Osalejad ei tulnud abi küsima, vaid lahendusi pakkuma. Läbivaks teemaks oli ennetuse puudumine. Tervise- ja heaoluprobleemid ei teki üleöö, vaid kujunevad välja järk-järgult, eriti pärast tööelu lõppu. Arutati, kuidas toetada igapäevaseid väikeseid valikuid. Sealt sündisid ideed personaalseteks digilahendusteks, kogukondlikeks toitumisprogrammideks, madala lävega suhtluspunktideks ostukeskkondades ning vahepealseteks elamisvõimalusteks neile, kes ei vaja haiglat ega hooldekodu.

Eraldi tõusis esile sotsiaalse eraldatuse teema. Mitte seepärast, et inimesed sooviksid olla üksi, vaid seetõttu, et suhtlemist takistavad killustunud info ja digilahendused, mis ei ole alati kasutajasõbralikud. Olulise teemana kerkis esile ka soov olla kasulik. Pärast tööelu ei kao oskused ega kogemused, küll aga kaob sageli koht, kus neid rakendada. Just sellest vajadusest sündisid lahendusideed, mis seovad vabatahtlikkuse, koolid ja kogukonna. Pärast Eakatoni on arutelud jätkunud nii ostukeskuste, spaakeskuste kui ka riiklike partneritega.

Eesmärk on jõuda konkreetsete pilootlahenduste ja toimivate koostöövormideni.

HõbeKOBAR ei ole algatus, mis lõpeb projektiperioodiga. See on protsess, mis kasvab koos kogukonnaga. Iga samm on lähtunud päris vajadusest ja päris inimestest. Eesmärk on lihtne: Pärnumaal on loomulik olla aktiivne igas vanuses ning inimene leiab liikumise, rolli ja kogukonna, kus ta tunneb end vajalikuna.

Praegune arendusfaas on loonud tugeva aluse. Järgmise kolme aasta siht on liikuda ideedest ja kaardistustest konkreetsete lahenduste elluviimiseni ning tuua kokku partnerid, kes neid lahendusi edasi arendavad. Fookuses on püsivad koostöösuhted ja toimivad mudelid, mis kestavad ka pärast projekti ametlikku lõppu.

Kristi Kuusmik-Orav

hõbeKOBAR kogukonnajuht, Tartu Ülikooli Pärnu kolledž

Kristi.kuusmik-orav@ut.ee

Nõmme päevakeskused toovad eakate ellu rõõmu, tegevust ja uusi sõpru

Nõmmel ei pea keegi tundma end üksi – siin leitakse tee seltskonna, sisuka ajaveetmise ja uute sõpradeni. Nõmme Vaba Aja Keskuse päevakeskused ootavad aktiivseid ja suhtlemisaldis pensionäre, kes soovivad oma päevi mitmekesistada ning osa saada rikkalikust huviringide valikust.

Päevakeskused tegutsevad kahes hubases asukohas: Nõmme Majas aadressil Valdeku 13 ning Pääsküla päevakeskuses, mis paikneb ajaloolises endises jaamahoones aadressil Viisi 29. Mõlemad keskused pakuvad võimalust veeta aega meeldivas seltskonnas ning avastada uusi hobisid soodsa hinnaga.

Valik on lai ja igaühele leidub midagi. Liikuda saab erinevates võimlemis- ja joogaringides, tantsida rahvatantsuringis Nõmme Kirivöö või lasta loovusel lennata maali-, käsitöö- ja keraamikaringis. Muusikasõpru ootavad lauluansambel Kanarbik ja Nõmme akordioniklubi, aktiivset mõttetööd pakuvad nutiring, keeleõpe (inglise ja saksa keel) ning mälu treening. Samuti on võimalik osaleda kokandus- ja näiteringis.

Lisaks igapäevastele tegevustele pakuvad päevakeskused oma liikmetele võimalust osa võtta ekskursioonidest, teatrikülastustest ja põnevatest

loengutest. Nii avardub maailm ja tekivad ühised mälestused, mis ühendavad inimesi veelgi. „Väga sageli on nii, et eakas tuleb uudistama ühte huviringi, aga sealt leiab endale toreda seltsilise, kes kutsub järgmisse ringi. Siis minnakse koos ekskursioonile ja nii see pall hakkab veerema – kuni ühel hetkel avastatakse, et kõik päevad on sisustatud ja üksindustunne kadunud,“ kirjeldab päevakeskuste juht Riina Jõgi.

Kõikidesse huviringidesse on oodatud uusi osalejaid, kuid vajalik on eelnev registreerimine. Mõned ringid on populaarsemad kui teised ning täituvad uue hooaja alguses kiiresti, aga sellest ei tasu heituda. Alati võib ennast lisada ootelisti. „Just hiljuti vabanesid mõned kohad nii populaarses keraamikaringis kui ka nutiringis (viimases on vajalik oma nutitelefon)“, lisab Riina Jõgi hea uudise. Tegemist on ringidega, kuhu on olnud suur nõudlus, mistõttu tasub huvilistel kiirelt tegutseda. Kui otsid seltskonda, tegevust ja uusi elamusi, siis Nõmme päevakeskused ootavad sind – võib-olla algab just siit sinu elu kõige tegusam ja rõõmsam peatükk.

Külli Värnik,

Nõmme Linnaosa Valitsuse kommunikatsioonispetsialist

Osalejate tagasiside vanemaealistele korraldatud Nutiringi koolitusele

- Nutiring ei ole ainult koht, kus õpitakse nutiseadmeid kasutama. See on koht, kus saab avastada midagi uut, hoida oma mõistus erksana ja tunda rõõmu koos õppimisest.
- Nutiringis osalemine aitab hoida aju töös – uute oskuste õppimine arendab mälu ja mõtlemist. Samal ajal pakub see võimalust suhelda teistega, jagada kogemusi ja leida uusi tutvavaid. Nii väheneb üksildustunne ja tekib mõnus kogukonnatunne.
- Oluline on ka see, et nutiring aitab paremini toime tulla igapäevaelus. Õpitakse kasutama nutitelefone, arvutit ja erinevaid e-teenuseid – olgu selleks pangatoimingud, suhtlus lähedastega või info otsimine. See annab rohkem iseseisvust ja kindlustunnet.
- Iga uus oskus, mis selgeks saab, kasvatab eneseusku. Tekib tunne, et oled ajaga kaasas ja suudad ise hakkama saada. Lisaks võib avastada ka täiesti uusi huvisid ja hobisid.
- Kõige tähtsam on aga see, et õppimine ei lõpe kunagi. Nutiring aitab hoida elu huvitava, aktiivse ja rõõmsana ka vanemas eas.
- ”Nutiring annab uusi teadmisi ja julgust kasutada nutitelefoni erinevate toimingute tegemiseks, mis kergendavad asjaajamist ja

teevad elu huvitavamaks jne. Tänu ringile olen õppinud paremini pilte tegema, erinevaid suhtlusrakendusi ja vajalikke äppe kasutama, AI kasutamist jne. Nutiringis oleme õppinud samuti, kuidas nutiseadmeid turvaliselt kasutada.

- Kõiki õpitut kahjuks ei jõua loetleda. Oluline on ka uute tuttavate leidmine ja nendega suhtlemine. Õpetajad on asjatundlikud, kannatlikud ja toredad noored inimesed. Muidugi oli neil lihtsam meiega töötada, kui korraga oli tunnis mitu juhendajat. Oleme erineva taseme, kogemuse ja nutiseadmetega osavõtjad.
- Imetlen juhendajate oskust vanemaid inimesi õpetada. Eriti südamlük, kannatlik jne oli Jaan Erik Branno, ta töötas meie grupiga kõige pikema aja. Ka uus juhendaja Teevi on tasakaalukas, põhjalik ja tubli.
- Eriti soovin tänada Nõmme Vaba Aja Keskuse töötajaid Riina Jõgi ja Tiina Karemad eakate vaba aja sisustamise organiseerimisel”.

KUTSE Kuldse Liiga konverentsile

"Suurim oht tormilistel aegadel ei ole mitte torm ise, vaid tegutsemine eilse loogikaga." /Peter F. Drucker/

MTÜ Kuldne Liiga koostöös Sotsiaalministeeriumiga kutsub Teid kolmapäeval, 29. aprillil 2026 kell 9.15–14.30 osalema konverentsil

„Allergiast sünergiani – põlvkondade vaheline dialoog tööjõuturul”

Toimumiskoht: Ministeeriumite ühishoone, Suur-Ameerika tn 1, Tallinn. Konverents on osalistele tasuta. Konverentsil osalejaks registreerimiseks tuleb soov saata Merle.Tammela@gmail.com

Konverents keskendub muutustele tööjõuturul, 55+ inimeste tööhõivega seotud väljakutsetele ja erinevate põlvkondade koostööle. Päev toob kokku otsustajad, eksperdid, tööandjad ja eri vanuses töötajad, et arutada, kuidas kujundada Eestis easõbralikku tööelu, kus vanus ja kogemus on väärtus.

KONVERENTSI KAVA

9.15–9.45 Kogunemine ja tervituskohv

Konverentsi modereerib: Urmas Vaino

9.45–10.00 Konverentsipäeva avasõnad sotsiaalminister Karmen Jollerilt ja sissejuhatus päeva

I osa: Easõbralik Eesti – vajadused ja võimalused

10.00–10.20 Oskused 2035: elukogemus ei aegu

/Tiia Randma, SA Kutsekoda juhatuse liige ja OsKuS arendusjuht/

10.20 –10.40 Aktiivsena vananemise ja kaasatuse olulisus – Sotsiaalministeeriumi vaade ja tegevused

/Pille Lumi, Sotsiaalministeerium, nõunik/

10.40 – 11.00 5 erinevat põlvkonda ühes ettevõttes – see on võimalik!

/Kerstin Jaani, Coop Eesti Keskühistu personalidirektor/

11.00 – 11.20 Kas 90-aastaselt võib tööturul rokkida?

/Tiina Saar-Veelmaa, karjäärinõustaja, psühholoog ja tööõnne uurija/

11.20 –12.40 Arutelu: Vanus kui konkurentsieelis või takistus

Signe Riisalo, Riigikogu sotsiaalkomisjoni esimees

Gert Tiivas, Eesti Töötukassa juht

Ulvi Kala, Baltic Intertex tegevjuht

Ain Käpp, Eesti Tööandjate Keskliidu tööturu töörühma juht ja volikogu liige, Radisson

Collectioni ja Palace hotelli juht, Eesti Restoranide ja Hotellide Liidu juhatuse liige,

Ulla Saar, Majandus- ja Kommunikatsiooniministeeriumi asekancler

Arutelu modereerib Urmas Vaino, arutelu lõpus on küsimuste ja vastuste voor (sh elektrooniliste küsimuste esitamise võimalus)

12.40–13.15 Kerge amps

II osa: Kogenud töötaja ja nutikas tehnoloogia

13.15–13.35 Kui kogemus kohtub tehnoloogiaga

/Linnar Viik, Eesti infotehnoloog ja IT-visionäär/

13.35 –13.55 Kas tehisaru ajastul on vaja õppida teiselt põlvkonnalt?

/Tiina Tambaum, TLÜ Haapsalu kolledži sotsiaalgerontoloogia lektor/

13.55 – 14.10 Pikem tööelu läbi heaolu: SAFE projekti lahendused

/Marika Aedviir, SAFE projektijuht/

14.10–14.30 Mida konverentsilt kaasa võtame?

Lisainfo ja kontakt:

Merle Tammela

MTÜ Kuldne Liiga juhatuse liige

<https://liiga.ee>

Tel: +372 52 34 289

E-post: merle.tammela@gmail.com

Konverentsi korraldajad jätavad endale õiguse teha muudatusi konverentsi kavas.

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