



Kuukiri

September 2026

[Vaata kuukirjasid veebis](#)

Mõtisklus

Eesti reisiseltskondade võluv euroopastumine

Kui sain 1989.aastal esmakordselt Soome, esimesse kapitalistlikku riiki (aasta varem olin peale korduvaid katsetusi näinud ära DDR-i) siis vaimustas mind kõik see, mida nägin, kuulsin ja haistsin. Korras majade ja tänavate, vaiksema liiklusemüra (kuigi autosid oli tänaval palju rohkem, kui meil) ja vähema muu lärmi kõrval pani imestama ka ebameeldivate haisude puudumine – tundsin meeldivaid lõhnu nii ruumides, kui teiste inimeste läheduses, mida meil toona juhtus väga harva.

Järgmine üllatus tabas, kui õhtul kutsusid võõrustajad meid ööklubisse – ja keda ma seal nägin nii tantsupõrandal, kui ka baaripukkidel – vanemad ja minu hinnangul isegi väga eakaid inimesi! Neile meeldisid silmnähtavalt kaasaegne muusika ja joogid, mille klaasid neil näppude vahel. Loomulikult olid nad elavalt pühendunud oma kaaslastele, kellega seal viibisid. Midagi sellist polnud ma nõukogude võimu all ägisevas Eestis näinud, sest siin olid vanad nähtamatud, nagu ka puuetega inimesed. Kui päevavalges võis veel tänavail näha tuhma värvi vanamoodsate riiete ja mahalöödud pilguga vanemaid inimesi, siis kindlasti mitte kusagil õhtustes ajaveetmiskohtades!

Järgmine vapustus lääne elust tuli siis, kui pääsesin esimestele turismireisidele, sest nägin muuseumides ja vaatamisväärsusi imetlemas ka hordide viisi vanemaid inimesi. Tegelikult oli neid ka Tallinna vanalinn juba täis, olimegi juba harjunud, et rikkad läänlased võivad ka pensionipõlves reisida kaugetele maadele. Kindlasti mäletavad paljud oma esimesi turismireise Lääne-Euroopasse. Need, kes suutsid raha kokku panna ning sõitsid bussiga näiteks Pariisi. Teel ööbiti – ah ilmselt kus vähegi võis! - ka bussis ning rahapuudusel söödi kaasavõetud võileibu.

Oleme nüüd abikaasaga ka juba kümmekond aastat käinud paketireisidel erinevate turismifirmadega – peamiselt Euroopas, Türgis ja Põhja-Aafrikas. Reisiseltskonnad jäävad koos meiega aina vanemaks, näeme, et eestlased on 60-70-80 aastastelt massiliselt reisima hakanud. Oleme eurooplased nagu teisedki, kes pensionipõlves tahavad maailmas ringi vaadata ja meiega saame nüüd seda teha. Oleme hästi riides, elame normaalses hotellides ja käime samuti restoranides söömas nagu teisedki. Miski väline ei erista meid ülejäänud reisihiimulistest eurooplastest, ei vanus ega maitse. Oleme julgemad ja suhtlevamad kui varem ning väga paljud meie reisikaaslastest on jõudnud juba pool maailma läbi lennata, sest bussiga ei käi enam keegi pikkadel reisidel.

Arvan aga, et midagi on meis siiski teist moodi ja me siiski natuke erinevame teistest „vanadest eurooplastest“ – oleme uudishimulikumad ja rohkem elevil, naudime vaateid ja erinevate maade kultuuri ja toitu sügavamalt ning suurem himuga. Sest see kõik on tulnud meie ellu alles elu teises pooles, peale suuri piiranguid ja hirmutamist, absurdiühiskonna vaimset ja sotsiaalset stressi ning ülemineku aja suhtelist vaesust. Selline võrdlusbaas võimaldab meil tänapäeva tsivilisatsiooni hüvesid ja reisimist nautida kaks korda intensiivsemalt soomlastest, rootslastest, läänesakslastest ja teistest lääneeurooplastest. Nende vanemad ja vanavanemad võisid aga sõjajärgseid kehvemaid aegu selja taha jättes siiski ka neid hüvesid nautida. Oleme aga nüüd Euroopas kõik üks euroopa pere ja saame aastaid, mis meile antud, elada koos kõigi euroopaliku elulaadi võludega.

Aimar Altosaar

Poliitiline manifest: Vanusesõbralik Eesti

Eesti seisab demograafilise pöörde sees. Rahvastik vananeb, kuid ühiskond, seadusruum ja majandus ei ole sellega sammu pidanud. Vanus ei tohi olla piirang väarikale elule, osalusele ega eneseteostusele. Vanusesõbralik Eesti¹ ei ole pelgalt sotsiaalpoliitika küsimus – see on inimõiguste, majanduse jätkusuutlikkuse ja ühiskonna sidususe alus.

Väärikus ja õigused kogu elukaare vältel

Eestis puudub terviklik vanuselise diskrimineerimise vastane seadus, mis käsitleks vanust võrdselt teiste kaitstud tunnustega kõigis eluvaldkondades (töö- ja kodune elu, tervishoid, teenused, kindlustus, krediit).

Nõue: täiendada võrdse kohtlemise seadust nii, et vanuseline diskrimineerimine oleks selgesõnaliselt keelatud ja tõhusalt sanktsioneeritud.

Töö ja majanduslik iseseisvus

Praegune õigusruum ei toeta piisavalt paindlikku tööelu hilisemas eas ega kaitse vanemaealisi tööturul. Puudu on normid paindliku töö soodustamiseks pensionieas, tööandjate kohtustus hinnata ja kohandada töökohti vanusega seotud eripäradele, maksupoliitilised stiimulid vanemaealiste palkamiseks.

Nõue: seadustada paindliku töö õigused ja tööandja kohustused. Kehtestada maksusoodustused ja toetused 55+ töötajate palkamiseks ja ümberõppeks.

Elukestev õpe kui põhiõigus

Elukestev õpe toetab inimese iseseisvust, töövõimet, vaimset heaolu ja ühiskonnas osalemist kogu elukaare vältel. Eestis puudub õiguslik garantii õppimisele kogu elu vältel.

Nõue: sätestada elukestva õppe õigus koos riikliku rahastusega, mis ei lõpe tööea lõppedes. Toetada avalikke ülikoole ja kutseõppeasutusi pakkumaks vanemaealistele sihitud programme. Luua õppekrediidi süsteem, mida saab kasutada igas vanuses.

Tervishoid ja hooldus

Tervishoiu osa peaks olema hooldussüsteem, mis täna seda pole. Hooldussüsteem on killustunud, selle õigused ja vastutus ebaselged. Puudub hoolduskindlustuse seadus, koduhoolduse ja kogukonnapõhiste teenuste õiguslik raamistik on nõrk, hooldajate (lähedaste) õigused ja kaitse on ebapiisav.

Nõue: kehtestada hoolduskindlustus, mis tagab universaalse juurdepääsu hooldusteenustele. Sätestada seaduses tervishoiuteenuste osutamise kord hooldussüsteemis ning selged standardid koduhooldusele ja kogukonnateenustele. Anda lähedaste hooldajatele tööõiguslik kaitse (tasustatud hoolduspuhkus, pensioniõiguste säilimine). Luua geriaatriaosakonnad vältimaks kohest täishoolekande vajadust.

Elukeskkond ja ligipääsetavus

Eestis puudub terviklik seadus, mis kohustaks järgima ligipääsetavust kogu loodud keskkonnas.

Nõue: kehtestada ligipääsetavuse seadus, mis hõlmab hooneid, avalikku ruumi, transporti ja digikeskkonda. Muuta universaalne disain

ehituslubade eeltingimuseks ja toetada aktiivsemalt olemasoleva elamufondi kohandamist (liftid, kaldteed, nutikad abilahendused).

Digitaalne kaasatus

Digiriik ei tohi jätta kedagi kõrvale. Praegu puudub õiguslik garantii digiteenuste kasutatavusele eri vanuserühmades ja pideva enesetäiendamise võimalus, mis piirab nende kasutamist ja seab ohtu inimeste digiturvalisuse.

Nõue: sätestada digiligipääsetavuse standardid kõigile avalikele e-teenustele, tagada alternatiivsed teenuskanalid (füüsiline, telefon), rahastada süsteemset digioskuste õpet vanemaealistele inimestele.

Sotsiaalne osalus ja kogukond

Vanemaealiste kaasamine otsustusprotsessidesse on juhuslik.

Nõue: luua seaduslik raamistik vanemaealiste nõukogudele kohalikes omavalitsustes. Kehtestada kaasamise miinimumnõuded riiklike strateegiate koostamisel. Toetada vabatahtlikku tegevust ja kogukonnapõhiseid algatusi maksusoodustuste ja toetusmeetmetega.

Turvalisus ja väärkohtlemise ennetus

Eestis puudub eraldi regulatsioon eakate väärkohtlemise ennetamiseks ja käsitlemiseks.

Nõue: kehtestada eakate kaitse seadus, mis määrab väärkohtlemise liigid, teavitamiskohustuse ja menetluse. Luua spetsialiseeritud tugiteenused ja kriisiliinid. Koolitada tervishoiu- ja sotsiaaltöötajaid ning kogukondi varajaseks märkamiseks.

Pensionisüsteemi õiglus

Pensionisüsteem peab tagama väärrika toimetuleku.

Nõue: siduda miinimumpension reaalse elukallidusega. Tunnustada omaste hooldajate tööd pensioniõiguste arvestuses. Suurendada süsteemi läbipaistvust ja prognoositavust.

Andmed ja mõju hindamine

Poliitikaid tehakse sageli ilma piisava tõenduspõhisuseta.

Nõue: kehtestada kohustuslik vanusmõju hindamine uutele seadustele. Täiendada vanuserühmade kaupa kogutavaid statistilisi andmeid, siduda rahastus mõõdetava tulemusega (tervis, tööhõive, iseseisev toimetulek).

Kokkuvõte

Vanusesõbralik Eesti tähendab riiki, kus iga inimene sõltumata vanusest ja tervislikust seisundist saab elada väärilt, olla aktiivne ja vajalik. See eeldab sihipäraseid seadusandlikke samme: vanuselise diskrimineerimise

keeld, hoolduskindlustus, ligipääsetavuse seadus, elukestva õppe õigus ja digikeskkonna standardid. Vaid nii saame kasutada inimeste kogemusi ja potentsiaali kogu elukaare vältel.

See ei ole kulu, vaid investeering – tugevam majandus, väiksem surve tervishoiule ja hooldusele ning sidusam ühiskond.

Koostajad: MTÜ Kuldne Liiga ja vanemaealiste huvikaitsevõrgustik

Võrgustiku liikmed: COOP Eesti Keskühistu, Eesti Ametiühingute Keskliit, Eesti Pensionäride Ühenduste Liit, Eesti Puuetega Inimeste Koda, Eesti Sotsiaalasutuste Juhtide Nõukoda, MTÜ 65b, MTÜ Eesti Avatud Ühiskonna Instituut, MTÜ Elame Veel!, MTÜ Elu Dementsusega, MTÜ Kuldne Liiga, MTÜ Maakondlikud Arenduskeskused, MTÜ Eestimaa Okupatsiooniaegade Märgid, MTÜ Vabatahtlikud Seltsilised, Naiste Tugi- ja Teabekeskus, Tallinna Ülikool, Vanurite Eneseabi- ja Nõustamiskeskus.

Kontakt: Agu Laius, MTÜ Kuldne Liiga – agu.laius@gmail.com, tel 5082997; võrgustiku liikmete esindajad. MTÜ Kuldne Liiga – www.liiga.ee

¹ Vanusesõbraliku Eesti põhimõtted, MTÜ Kuldne Liiga, 2023, <https://liiga.ee/vanusesobralik-eesti/>

Eakatepäeva üleskutse: helista, mine külla ja võta aega kuulamiseks

Eakatepäeva märkamiskampaania „Kuidas sul täna läheb?“ kutsub üles eakatele rohkem helistama, külla minema ja nende jaoks aega võtma. Tänavu pöörab kampaania koos Politsei- ja Piirivalveametiga erilist tähelepanu ka eakate kaitsmisele kelmuste eest: kelm ei pruugi mõjuda ähvardavalt, vaid võib esialgu olla just see, kes küsib, kuulab ja näiliselt hoolib.

Oktoobri esimesel päeval tähistatakse ülemaailmselt eakate päeva. Eestis kutsuvad eakate heaolu eest hoolivad organisatsioonid üles märkama eelkõige neid vanemaealisi, kes on jäänud üksi või kelle suhtlusring on vähenenud.

Kolmandat aastat toimuva kampaania keskmes on lihtne küsimus „Kuidas sul täna läheb?“

„Eestis elab ligikaudu 280 000 inimest vanuses 65+, kellest pea **iga teine elab üksi**. [SHARE Eesti uuringu](#) andmetel kogeb ligi iga teine eakas üksildust, mis mõjutab nii vaimset ja füüsilist tervist kui ka sotsiaalset aktiivsust.

MTÜ Vabatahtlikud Seltsilised programmijuht **Krista Pegolainen-Saare** sõnul ei vaja suhtlemist ainult need eakad, kes elavad üksi. „Meil kõigil on võimalik oma suhtlusringis veidi tähelepanelikum olla. Helista emale või

isale, vanaemale või vanaisale, tädile-onule, aga mõtle ka eakale naabrile või endisele kolleegile. Küsimus „Kuidas sul täna läheb?“ võtab vähe aega, kuid teise inimese jaoks võib sellel olla väga suur tähendus.“

01. oktoober on rahvusvaheline eakate päev

Kuidas sul täna läheb?

Mine külla või helista eakale, sest üksildus hiilib ligi nähtamatult.

Vabatahtlik SELTSILINE

Sõdadeadusevastane Sihtasutus

KULINE LUGA

Postimees

Politsei- ja Piirivalveamet

#märkame11hoiame11

seltsilised.ee

Kampaania partnerid pööravad tänavu tähelepanu nii suhtlemisele kui ka eakate turvalisusele. Politsei- ja Piirivalveamet jagab kampaania jooksul nõuandeid, kuidas kelmuseid ära tunda ja neist hoiduda ning kuidas saavad lähedased eakaid selles toetada. Südamekodud avavad eakate päeval, 1. oktoobril kõigi Südamekodude uksed külalistele.

PPA kelmuste ennetamise ja lahendamise keskuse ennetusspetsialisti **Anna-Liisa Kreitsmani** sõnul aitab omavaheline suhtlemine kaitsta eakaid ka kelmide eest. „Kelmide jaoks on sageli lihtsam sihtmärk inimene, kes tunneb end üksikuna või kellel ei ole lähedasi, kellega oma tegemistest või muredest rääkida. Kelmuste ennetamisel on väga oluline just lähedaste tugi ja valmisolek. Leidke aega oma eakamate pereliikmete jaoks, helistage regulaarselt ja tundke huvi, kuidas neil päriselt läheb,“ selgitas Kreitsman.

Kreitsmani sõnul tuleks ka rääkida levinumatest petuskeemidest ning tuletada meelde, et kahtlase kõne puhul ei pea kohe otsustama ega tegutsema. „Kui võõras palub sul telefonis sisestada oma PIN-koode või küsib isikuandmeid, raha, pangakaarte või dokumente, siis on tegemist pettusega. Lõpeta kõne, võta hetk mõtlemiseks ning küsida nõu lähedastelt või politseilt numbril 112. Ärme jätta oma lähedasi nende muredega üksi. Helistame, kirjutame, läheme külla ja hoiame kontakti.“

„Külaskäiguks ei pea olema tähtpäeva ega suurt põhjust. Ka pool tundi koos kohvi joomist, väike jalutuskäik või kümminutiline telefonikõne võib olla eaka päeva kõige oodatud osa. Kõige väärtuslikum, mida saame

teisele inimesele anda, on oma aeg,” ütles Südamekodude juhatuse liige, kvaliteedi ja teenuste juht **Keiu Talve**.

Vaata kampaania kohta infot lähemalt siit: <https://seltsilised.ee/kuidas-laheb/>

- Kampaania „Kuidas sul täna läheb?“ algatasid 2024. aastal MTÜ Vabatahtlikud Seltsilised, MTÜ Kuldne Liiga, eeskujuliikumine Valge Õhupall, AS Südamekodud ja Lidl Eesti. 2026. aastal liitus kampaaniaga Politsei- ja Piirivalveamet. Toetab Sotsiaalministeerium.
- Rahvusvahelist eakate päeva tähistatakse ÜRO algatusel iga aasta 1. oktoobril. Päeva eesmärk on väärtustada vanemaealiste kogemusi ja panust ühiskonda ning juhtida tähelepanu nende heaolule ja vananemisega seotud küsimustele.

Pilootprojekt My Granny

My Granny pilootprojekti eesmärk on ühendada tegusad ja aktiivsed eakad noorte perede ning noorukitega. Sihtgrupiks on lastega pered nii Eestis, kui ka Eesti juurtega pered välismaal. Teiseks sihtgrupiks on noorukid, kes soovivad jagada oma elukogemusi vanemaealistega. My Granny loob võimaluse, et Eesti „mammad ja papad“ saavad jagada oma teadmisi, oskusi, aega ja elukogemust ning pakkuda noortele peredele praktilist tuge ja meeldivat seltsi. See võib tähendada näiteks abi lapsehoidmisel, ühiseid tegevusi, kokkamist, käsitööd, aiandust või lihtsalt head vestlust ja koos veedetud aega.

MTÜ My Granny
Põlvkonnad koos

Jaga oma teadmisi ja saa uusi sõpru!

My Granny ühendab tegusaid eakaid noorte perede ja noorukitega.

- Aita peresid lapsehoiuga ja oma kohalolekuga
- Paku eesti keele praktikat Eestis ja välismaal
- Jaga oma teadmisi, oskusi ja elukogemust
- Leia uusi tutvusi ja tähenduslikku tegevust

Sinu aeg ja kogemus on väärtuslik!

MY GRANNY | PAREM TÄNA, TUGEVAM HOMME! | Liitu meiega! →

Üheks oluliseks võimaluseks on ka eesti keele praktika. Eesti mammad saavad toetada nii Eestis elavaid kui ka välismaal elavaid inimesi, kes soovivad eesti keelt igapäevases suhtluses harjutada ning samal ajal tutvuda Eesti kultuuri ja traditsioonidega.

Soovime kaasata My Granny tegevusse just aktiivseid eakaid, kes soovivad olla ühiskonnas aktiivsed, jagada oma kogemusi ning tunda, et nende teadmised ja panus on väärtuslikud.

Meie mudel on üles ehitatud selliselt, et MyGranny ei anna peredele lihtsalt nimekirja eakatest, vaid korraldab turvalise sobitamise ja esimese kontakti nõustamisteenuse läbimise käigus. Ühekordne nõustamisteenus peredele ja noorukitele maksab 54,99 EURi ja see sisaldab Mamma või Papa taustakontrolli, suhtlust ja kokku viimist.

Oma töös kasutame 5-etapilist mudelit: 1. Profiil/konto loomine kodulehel → 2. Taustakontroll → 3. Sobitamine/kokkuviimine → 4. Esmane tutvumine → 5. Prooviperiood → 6. Püsisuhe. Taustakontroll sisaldab 1) Karistusregistri väljavõtet 2) CV/ elulugu 3) Vestlust.

Rohkem infot projektist My Granny leiab www.mygranny.ee. Seal on ka konkreetne juhend, kus on kirjas täpsem samm-sammuline teekond.

Airi Kärtna ja Liina Lamson
MTÜ My Granny juhatus
liina@mygranny.ee

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