

# Vanusesõbralik Eesti – ühiskond, kus igaüks on hoitud ja väärtustatud

Eestis on vanemaealisi inimesi juba ligi üle viiendiku rahvastikust ja see osa meie ühiskonnast kasvab järjepidevalt. Selleks, et me kõik saaksime ka kõrges eas elust rõõmu tunda, on MTÜ Kuldne Liiga sotsiaalministeeriumi toetusel koostanud soovitusel kujundada meie riiki paigaks, kus igas vanuses inimene on väärtustatud, hoitud ja kaasatud. Need soovitusel koonduvad pealkirja alla „Vanusesõbraliku Eesti põhimõtted“ ning käsitlevad kaheksat olulist valdkonda, mis mõjutavad meie kõigi igapäevaelu ja toimetulekut.

Kõik saab alguse meie igapäevasesst **avalikust ruumist**. Vanusesõbralikus keskkonnas on tänavad, pargid ja asutused kujundatud nii, et liikumine on turvaline ning mugav. See tähendab korras teid, piisavalt pinke puhkamiseks ning käsipuid ja lifte hoonetes, mis toetavad igapäevast liikumist, iseseisvust ning julgust kodust välja tulla. Selleks on oluline ka kättesaadav **transport**, mis võimaldab vanemaealistel osaleda sündmustel, käia poes või arsti juures. Lisaks kuuluvad siia alla ka muud liikumist soodustavad võimalused, nagu terviserajad ja kergliiklusteed, mis aitavad hoida reipust ning tervist.

**Kodu** on inimesele kõige olulisem paik ja sellele pööratakse põhimõtetes suurt tähelepanu. Vanusesõbralikus

ühiskonnas aidatakse inimestel kodusid kohandada vastavalt nende vajadustele – olgu selleks lävepakkude eemaldamine või vannitoa turvalisemaks muutmine –, et kodune elukeskkond püsiks ohutu ja taskukohane võimalikult kaua.

Vaimne tervis ja elurõõm sõltuvad paljuski meie **sotsiaalsest suhtlemisest ja õppimisest**. Vanemas eas on avatud ukseid koolitustele ja kultuurisündmustele ning vanemaealiste võimalused panustada vabatahtlikku töösse loovad tugeva sideme teiste põlvkondadega ja annavad tegevustele lisatähenduse. Seda toetab laiem **sotsiaalne kaasatus ja ühiskondlik hoiak**, kus vananemist nähakse positiivse osana elust ning kogukond märkab ja toetab neid, kes on jäämas üksildaseks.



## Räägi kaasa: Kas sinu kodukant on vanusesõbralik?

Selleks, et vanusesõbraliku Eesti põhimõtted ei jääks vaid paberile, on loodud praktiline **hindamisvahend**. See on tööriist, mis aitab kohalikel omavalitsustel, kogukondadel ja vanemaealiste nõukogudel hinnata, kui hästi on piirkonnas asjad tegelikult korraldatud ning kus on veel arenguruumi.

## Ootame sind osalema infopäevale!

Sinu hääl ja elukogemus on selle hindamise juures kõige olulisemad! Tule ja räägi kaasa, et muuta oma kodukoht paigaks, kus igas vanuses inimene on väärtustatud, hoitud ja kaasatud. Infopäeval tutvustame lähemalt hindamisvahendi kasutamist ja räägime täpsemalt **aprillis algavatest koolitustest**.

Meie **töömaailm ja ühiskondlik elu** muutuvad järjest paindlikumaks. Üha enam väärtustatakse vanemaealiste töötamise jätkamist pärast pensionile jäämist, pakkudes selleks sobivaid tööampse ja vajalikke ümberõppevõimalusi. See võimaldab püsida aktiivsena ja jagada oma väärtuslikke professionaalseid oskusi nii kaua, kui inimene ise seda soovib. Samavõrd oluline on **kodanikuaktiivsus**, mis tagab, et vanemaealiste elukogemus ja hääl on kuuldav kohaliku elu korraldamisel. Heaks näiteks on omavalitsuste juures tegutsevad vanemaealiste **nõukogud**, kus inimesed saavad ise kodukoha arengus vahetult kaasa rääkida ning jagada väärtuslikke ettepanekuid elukeskkonna paremaks muutmiseks.

**Teabe saamine ja suhtlus** on infoajastul eriti oluline. See tähendab, et vajalik info jõuab inimesteni neile harjumuspärastes kanalites (näiteks raadios, lehes või rahvamajas) ja selges keeles. Samuti pakutakse vajadusel abi nutiseadmete ja arvuti tund-

maõppimisel, et keegi ei jääks tänapäeva kiirest elust kõrvalle ega tunneks end digitaalselt eraldatuna.

Kõige aluseks on kättesaadav **tervishoid ja sotsiaalne kaitse**, kus fookuses on tervena elatud aastate pikendamine ning kindlustunne, et terviseurede korral on abi ja väärivõime alati tagatud.

**Kokkuvõttes** moodustavad need kaheksa valdkonda ühtse terviku, mille eesmärk on luua Eesti, kus vananemine on loomulik ja väärtuslik osa elust, mitte takistus. Kui me kujundame ennast ümbritsevat keskkonda, arvestades neid põhimõtteid, ei aita me ainult vanemaealisi. Me ehitame hoolivamat ühiskonda meile kõigile, sest mugav ja turvaline keskkond on vajalik igas eas. Vanusesõbralik Eesti on paik, kus austatakse elukogemust, kus iga inimene on märgatud ja igaüks tunneb end väärtusliku ühiskonna liikmena.

Tekst põhineb Agu Laiuse (MTÜ Kuldne Liiga) koostatud materjalil



## Vali endale sobiv aeg Zoomi veebikeskkonnas:

23. märtsil kell 15.00–16.30

31. märtsil kell 10.00–11.30

Infopäevale saab registreerida 21. märtsini siin: [seltsilised.ee/projektid/hindamisvahend/](https://seltsilised.ee/projektid/hindamisvahend/)

Lisainfo: tel 5333 1668, e-post: [info@seltsilised.ee](mailto:info@seltsilised.ee)

Tegevused toimuvad aastail 2026–2027 hanke „Vanusesõbraliku ühiskonna põhimõtete rakendamise hindamisvahendi kasutamise toetamine“ raames ja seda rahastab Euroopa Liidu Sotsiaalfond. Hanke tegevused viib ellu MTÜ Vabatahtlikud Seltsilised.