

Vabatahtlik SELTSILINE

„Vabatahtlike
kaasamismudeli
rakendamine
hoolekandesüsteemi“
2021–2023

November 2023

www.seltsilised.ee

ÜKSILDUS – tunne, mis ei tulene vanusest, vaid heade ja tähenduslike suhete puudusest

KRISTA

PEGOLAINEN-SAAR

Vabatahtlikud seltsilised
programmijuht



Oleme ikka kuulnud ütlust, et mis te ajate, mu ema või isa pole üksildane, nad elavad meie juures, või et me käime neil iga nädal külas ja kõik on korras. Kõrvaltvaatajana võibki meile nii tunduda, sest ajal, kui oleme lähedasega koos, on tema rõõm suur. Kuid me ei näe, mis toimub siis, kui meie olemelahkunud või kui meie olemepäeval eemal.

Üksindus ja üksildus on erinevad asjad ja nende sisugi erinev.

Üksindus on olukord, kus olemeläänud üksi. Vanemas eas võib see tuleneda sellest, et meie pikaajaline kaaslane on kõrvalt lahkunud, lapsed elavad mujal või olemeladlikult valinud üksi olla.

Üksildus on aga tunne, mis võib üksindusega kaasneda, ja tihti on selle põhjuseks asjaolu, et meie elus on vähemaks jäänud omavahelisi kohtumisi ja suhteid teiste inimestega. Üksildus on hiiliv tunne ja võib ette tulla olukordi, kus isegi suures seltskonnas või peres koos noortega elades tunneb inimene ennast väga üksildasena.

Meie ühiskonna arenedes kasvavad ka eri vanuserühmade ees seisvad väljakutsed. Eakate seas on üksindus muutunud läbivaks probleemiks, mis jääbki sageli märkamatuks.

Meie eakate inimeste kõrvale jäämise märkide äratundmine on ülioluline, sest see võimaldab meil astuda samme nende sidustamiseks kogukonda.

Kuidas märgata üksildust?

1. Sotsiaalne eemaletõmbumine: eraldatus viib sageli sotsiaalsest suhtlusest järkjärgulise eemaldumiseni. Pöörake tähelepanu, kui teie tuttav eakas lõpetab ootamatult osalemise kogukonnaüritustel, perekondlikel koosviibimistel või seltskondlikel tegevustel, mis talle kunagi meeldisid.

2. Muutused käitumises: Üksildus

võib väljenduda käitumises. Pöörake tähelepanu sellistele märkidele nagu suurenenud ärrituvus, kurbus või enda tähtsusetuks või ebaoluliseks pidamine.

3. Füüsilise tervise langus: kroonilist üksildustunnet on seostatud erinevate terviseprobleemidega. Hoidke silma peal füüsilise tervise muutustel, nagu kaalulangus, väsimus või isikliku hügieeni halvenemine, kuna need võivad viidata sotsiaalse eemaldumisele.

4. Piiratud suhtlus: kui eakas muutub vähem suhtlemisaltiks või lõpetab sõprade ja perega suhtlemise, võib see olla märk sellest, et ta tunneb end eraldatuna ja üksildasena.

Mida saame teha, et üksilduses olevat inimese heaolu toetada:

1. Avatud suhtlus: suhelge avatult ja empaatiliselt. Loo eakale turvaline keskkond oma tunnete, murede ja soovide väljendamiseks. Talle olulistel teemadel vestlemine võib koheselt inimese enesetundes juba palju positiivseid muutuseid tuua.

2. Hobid ja huvid: Aidake eakatel taasavastada oma kirgi või tutvustage neile uusi hobbisid, mis vastavad nende huvidele. See võib olla suurepärane viis sarnaselt mõtleivate inimestega taas ühenduse loomiseks ja kuuluvustunde tekkeks.

3. Kogukonna kaasamine: julgus-



Foto: Seltsiliste liikumise pildipank

tage osalema kogukondlikus tegevuses. Paljud kogukonnad pakuvad võimalusi, mis on spetsiaalselt loodud selleks, et tuua kokku vanemaid täiskasvanuid.

4. Tehnoloogiline abi: aidake eakatel tehnoloogia omaks võtta üha digitaalsemaks muutuv maailmas. See võib hõlbustada sõprade ja perega suhtlemist ning avada võimalusi veebikogukondadeks ja tegevusteks. See on suurepärane võimalus teha

midagi koos ka noorema põlvkonnaga ja selle läbi teineteiselt õppida.

5. Vabatahtliku tegevuse võimalused: vabatahtlikuna tegutsemine annab eesmärgi- ja kuuluvustunde. Tutvuge kohalike vabatahtlike võimalustega, mis vajavad just vanemaealiste oskusi ja vastavad nende huvidele, võimaldades neil kogukonda panustada. Vabatahtlik seltsiline võib ise olla eakana teistele omaealistele sõbraks.

Üksildus on siiski järjest suurenev probleem eakate seas ja see on suur ühiskondlik väljakutse, mis nõuab meie kõigi tähelepanu.

Mõistes märke ja astudes ennetavaid samme saame aidata kaasa toetavama kogukonna loomisele meie vananeva elanikkonna jaoks.

Loomes koos sildu, mis ühendavad põlvkondi, tagades, et keegi, eriti meie vanemad, ei tunneks end eemale tõugatuna või maha jäetuna.



Seltsiline Marika koos oma seeniori Lindaga.

Foto: Seltsiliste liikumise pildipank

Vabatahtlike seltsiliste liikumine on üle-eesti-line programm, mille eesmärk on vabatahtlike abiga toetada eakaid ja täisealisi erivajadustega inimesi, kes vajavad igapäevase eluga toimetulekul kõrvalist abi, tuge või seltsi. Koos seltsilisega veedetud aeg suurendab eakate ja erivajadustega inimeste sotsiaalset kaasatust, vaimset ning füüsilist heaolu ning paneb silmad särama nii seltsilistel kui ka abivajajatel.

Vabatahtlikud seltsilised panustasid kahe aasta jooksul 31 000 tundi oma aega ja pakkusid rõõmu rohkem kui 1800 eakale

ALLIKAS: VABATAHTLIKE SELTSILISTE PROGRAMM

2021. aasta augustis käivitus Eestis teistkordselt **vabatahtlike seltsiliste liikumine**.

Liikumise eesmärgiks on kaasata sotsiaalvaldkonda vabatahtlikke ja läbi ennetustegevuste pakkuda **eakatele sõbrasuhet**.

Kahe aasta jooksul ongi 545 vabatahtlikku saanud oma tuge pakkuda seltsi vajavatele inimestele üle Eesti.

Seltsiliste peamised tegevused on:

- jutuaamine ja vestlemine seltsi vajavale inimesele olulistel teemadel
- ühised jalutuskäigud ja aktiivse liikumise toetamine
- erinevatel sündmustel osalemine ja neis saatjaks olemine
- ametiasutustes käikudel saatjaks olemine
- ühiste hobidega tegelemine
- lihtsamate kodutööde koos tegemine

Seltsiliste tegevuse kasutegurit üksilduse leevendamisel ilmetavavad ehk kõige enam seltsi vajanud 85-aastase Linda sõnad: „**Seltsiline aitab mul tunda end inimeste hulgas paremini ja aitab muuta minus tekkinud kõrvalejäämise tunnet. Temaga koos oldud aeg aitab täita pikki ja tühje päevi. Ergutab soovi toimetada ja end käsile võtta. Seltsilise saabumine on sündmus, mida alati ootan.**“

- Seltsiline ei osuta teenu-seid, vaid on vabatahtlikuna sõber, kellega tehakse asju koos.

Seltsilised ise ütlevad oma kogemusi kokku võttes: „**Olles seltsiline on minu maailmapilt täielikult muutunud. Minu enda hoiakud ja suhtumine eakatesse ja perekondlikesse suhetesse on omandanud teise mõõtme.** Olen mõistnud, et kui palju võib tegelikult olla abivajavaid inimesi meie ümber ja millised pisikesed teod võivad olla suureks abiks. Seltsilisena saan ka ise tagasi ja üks suurimaid rõõmuhetki on alati see, kui näen, kuidas teised tunnevad minu tulekust rõõmu ja saavad minu toetusest ning seltskonnast inspiratsiooni.“

- Seltsilised on keskmiselt 55-aastased. Vanim on 97-aastane ja noorim 16-aastane.
- Seltsilised on panustanud oma aega 31 000 tunni ulatuses, mille rahaline väärtus on 213 000 eurot.
- Seltsilised toimetasid 67 omavalitsuses, sh 32 hooletandeametis ja 34 kogukonnas.

Aastal 2023 pälvisime uue tulijana aasta sotsiaalvaldkonna ennetustöö tunnustuse.



Vabatahtlike seltsiliste kogemuslood

MAIRE AUNASTE

Kogemuslugude autor



On ilmatuma tore, et meie MTÜ ja me ise oleme olemas

Kui riigivanem Konstantin Päts 1936. aastal Otepäele pidulikult linnaõigused andis, oleks võinud Pühajärve sõjatamm kokku tulnud rahvale kõne pidada.

Ligi 7-meetrise ümbermõõdu, 22 meetrit kõrge ja arvatavalt 300–400 aastat vana puu saaks kõigepealt rääkida, kuidas ta tänu Otepäe ümbruses elavatele talupoegadele oma nime sai. 1841. aasta sügisel ja talvel tegid mõisniku üle mõistuse suurtest nõudmistest viimse piirni viidud talupojad ehk sama suurt sõjakisa, nagu Pühajärve traditsioonilisteks kujunenud jaanitulede tuhandetepealine seltskond nüüd. Erinevus on vaid selles, et mõisniku vastu mässu tõstnud talupojad said soldatitelt 500 kepihoopi, 182 aastat hiljem põrgulärmi tegevd noored lähevad aga rõõmsalt mööda Eestit oma kodudesse laiali ning hakkavad ootama järgmist jaanituld... Pühajärve kaldal elav Otepäe aedlinna rahvas saab aga peo lõppedes jälle koju tagasi tulla.

„Põgeneme nende suurürituste ajaks alati kodust ära,“ naerab Maris Frosch (41), MTÜ Otepäe Aedlinn üks loojatest. Tema vanemad kolisid tollasesse suvilarajooni Pühajärve kõrgele kaldale teiselt poolt Otepääd 1991. aastal.

„See oli aeg, kus suvilast aastaringseks elumajaks ehitamiseks leidis rohkelt krunte. Nüüd veab mõnel üksikul inimesel väga, kui keegi vana maja maha müüb. Need, kes siia 30 aastat ja kauem tagasi elama on tulnud, naudivad head elukeskkonda üle mitme põlve ja harva otsustavad suurlinna kasuks. Tavaliselt üks põlvkond annab oma elamise järeltulijatele lihtsalt edasi,“ teab Maris omast käest. Kuna ta abikaasa Ants Frosch oli pikka aega diplomaat ning perega paljudes riikides elanud, siis oleksid nad võinud valida tervest maailmast elamiseks ükskõik missuguse koha...

„Aga meie valisime Otepäa. Ja siia me jääme,“ on Tartu Ülikoolis keskkonnatehnoloogia eriala lõpetanud Maris kindel. Tõepoolest – kunagiste pähklimeetide järgi ka Nuustaku nime kandnud Pühajärve kandi erakordselt kauni loodusega on teistel paikadel raske võistelda.

Istume Pühajärve rannapargis MTÜ hallataval mänguväljakul pisikeses paviljonis, mille kohalik omavalitsus tõi uuenduskuuri läbi – rannalt mäe peale kogukonnale taaskasutamiseks, et vihma ja päikese eest pisut varju saada. Otepäe linna aukodaniku Ene Kelderi eestvedamisel moodustas paarikümmend aedlinna pensionieelikust prouat 12 aastat tagasi oma seltsingu.

„Tahtsime lihtsalt koos käia.



Foto: Maire Aunaste

Korraldasime Tamme külalistemajas teeõhtuid, spordipäevi noortele, tähistasime kõiki kalendripühaid, korraldasime orienteerumisevõistlusi ning panime kokku isegi kohutantsijate rühma,“ räägib Tiit Hõrak (69), kes nii nagu paljud teisedki eakad, tegutseb lisaks seltsingule ka aedlinna MTÜ-s.

„Tulime 2019. aastal abikaasa lähetusest koos perega koju ja see oli just aeg, kui otsiti Otepäe vallas mänguväljakuid soovivaid kogukondi. Seltsing poleks seda teha saanud, MTÜ aga küll! Nii ma siis lubasingi entusiastlikult kirjutada kasvõi 101 projekti – peaasi, et saaks kohalikele elule käed külge panna,“ on Maris hoogu ja optimismi täis ka 4 aastat hiljem. Istume Pühajärve viimase mõisniku omaaegsel karjamaal. Kusjuures seda kohta, kus praegu Otepäe aedlinn asub, kutsuti poolteist sada aastat tagasi Vaevakülaks.

„Meie pole siin küll mingit vaeva tundnud – ainult rõõmu ja rahuldust, sest see on ju meie oma elukeskkond. Mina tulin Tallinnast tagasi kodukanti, sest vanemad ostsid siia suvila ja isa hakkas sellest elumaja ehitama. Mäletan, et kui siia kolisin, oli aedlinnas poole vähem lapsi, nüüd aga üle 50,“ räägib Sigrid Rõõmussaar (38), kelle kaks võsukest naudivad suve ja vabadust siinsamas mänguväljakul.

„Kuna tänavu on ju liikumise aasta, siis selle suve juulis-augustis on kavas korraldada eriti rohkelt sportlikke õhtuid. Et oleks põhjust parki kokku tulla vanavanematest kuni lapselasteni!“ ütleb Sigrid, kes MTÜ tegemistest on enda kanda võtnud just sportlikuma poole.

„Mõtleme välja igasuguseid rõõmsaid sportmänge. Näiteks kuidas nõorist välja lõigata 3 meetri ja 20 sentimeetrine jupp ilma abivahendite kasutamata... Mõõta võib ju mitut moodi! Ja millegipärast vanemad-vanaisad võidavad alati!“ naerab Sigrid, kes ülikoolis on õppinud rahandust ja pangandust, nüüd aga töötab koos Marisega riigiametnikuna PRIA-s.

Marise ema Luule Saar (67) on

koos Tiit Hõrakuga MTÜ-le Otepäe Aedlinn üks alusepanijatest. Loomaarestiks õppinud Luule oli ka Valga maakonna esimene eraettevõtja põllumajanduses. Pereettevõtte OÜ Otepäe Oskar on ta nüüdseks jätnud edasi juhtida oma pojale.

„Veel enne seda, kui meil polnud isegi seltsingut, hoidsime me oma aedlinna eakatel silma peal ning kaasasime kohalikku ellu. Me ei pidanud vabatahtliku seltsilise projekti ära ootamagi. Meil on juba palju aastaid ühe-pere-tunne. Teame hästi, mida tähendab lause, et omasid ei jäeta,“ ütleb Tiit Hõrak, kes on 45 aastat oma elust Otepääl vaipu kudunud.

„Sel aastal liitusime „Vabatahtliku seltsilise“ projektiga kui testkogukond. Kui MTÜ-s on meid 15–20 aktiivset liiget, siis meie FB grupis on liikmeid 125. Meid jälgitakse ja loodan, et midagi meie tegemistest ka õpitakse,“ arvab Maris. Projekt „Vabatahtlik seltsiline“ eraldas Otepäe Aedlinna MTÜ-le raha selleks, et saaks kogukonna eakatele pakkuda sel suvel meelelahutust ka kodust kaugemal. Bussitais soliidses vanuses prouasid käisid juulikuu lõpus üheskoos vaatamas suvelavastust Kiidjärvel.

„**Õeldakse ju, et maal elamine on luksus – sest see on tõesti kallim kui suures linnas. Aga meie julgeme öelda, et meie kogukonnas üksteist toetades ja väga tihedalt läbi käies, on see elu lausa luksuslik. Me ei kujuta ettegi, et kogukonnas omavahel ei suhelda. Ehk teisisõnu – siis polekski ju kogukonda!“ on Maris veendunud. Istume paarikümne meetri kaugusel mänguväljakust, kus teineteisega võidu patside lehvides kiiguvad Marise kakikutest tütre. Just see mänguväljak oligi MTÜ esimeseks projektiks. Vaid pisike osa kohalike lapsi on sel pärastlõunal kiiged ja nõorreidel vallutanud, aga rõõmust rõkkamine kostab arvatavasti Pühajärve äsja uue näo saanud rannaliivani.**

„On ilmatuma tore, et meie MTÜ ja me ise oleme olemas!“ ütleb Luule Saar.

Kogukond õitseb, kui kõiki kaasata

IVIKA NÕGEL

Vidrike kogukonna eestvedaja, Valgamaa



„Otepäa ja Vidrike kandis oleme me võtnud täiesti teadlikult vastu otsuse, et iga meie eakas tuleb seltskonda ja kogukonda kaasata ning me tegutseme ka selle nimel aktiivselt. Me oleme juba pikemat aega lähenenud kogukonnale tervikuna ja seetõttu on meil tekkinud väga hea ülevaade oma kogukonna vajadustest. Eakad meie seas on tihti ühesildased ning ehki silmanähtavalt ei paista, et nad kuidagi sellest häiritud oleks, näitab meie erinevatel ühisüritustel käivate inimeste arv, et neile ikkagi on väga oluline, et neid kutsutakse ja tehakse neile jõukohaseid sündmusi. Seega on ka meil väga palju erinevaid eakatele suunatud tege-

vusi. Palju on neid, kes tervise tõttu enam näiteks pikema jalutuskäike looduses või muid füüsilist kõrget aktiivsust vajavaid tegevusi kaasa teha ei saa, aga näiteks teatrisse või muule tubasele tegevusele tulevad iga kord kohale.

Meil on ka eakas abielupaar, kes on alati eesrindlikult igal kohtumisel kohal. Samas sellise kogukondliku lähenemisega oleme avastanud ka inimesi, kes ei taha olla kaasatud, ja see on tegelikult normaalne. Meil on üks proua, kes juba nooruspõlves oli pigem eraklik ja ei soovinud väga suhelda ning samamoodi on tal ka praegu vanemas eas. Meie teame, et tal on kõik hästi ja tema lähedased on tema jaoks olemas.

Näeme iga kord kogukonnana kokku tulles seda rõõmu ja silmade sära, mida ühiselt koosviibitud aeg ja lõbusad tegevused eakatele toovad. See on käivitav jõud, mille pinnalt kogukond õitseb.“

Raamatud kui maailmaga sidepidamise viis

Oli alanud aasta algus, kui Leelo Kassikäpp (71) käis Tabasalus vabatahtlike seltsiliste tutvustus-üritusel. Projekti Harjumaa kooridinaator Karin Talalaev kutsus kohalikke nendega liituma ja Leelo haaras mõttest kohe kinni, sest tal oli kirjutuslaual pooleli romaan, mille peategelane elab hooldekodus.

Kuna Leelol – tegelikult ongi see tema kirjanduslik pseudonüüm – puudusid temaga isiklikud kogemused, soovis ta endale seltsitavat just nimelt hooldekodust.

„Ma olen kullakaevaja!“ tunnistas naine koordinaator Karinile, põhjendades, miks ta hooldekodu elu vastu kõrgendatud huvi tunneb. Kirjaniku jaoks on „materjal elust enesest“ sõna otseses mõttes kulla väärtusega. Sa võid ju asju välja mõelda, aga kui päriselu ei tunne, kukub kirjatükk kolinal läbi.

Kui Leelo romaani alustas, polnud Tabasalus veel Pihlakodu ega tema kirjutise peategelane veel hooldekodu elust alustanud. Olid ainult mõtted. Täna on juba mitu aastat Tabasalus tegutsenud ilusa nimega eakate kodu, millest Leelo elab vaid 10 minuti ratastooli sõidu kaugusel. Vabatahtlik seltsiline Leelo teab seda täpselt sellepärast, et oma seltsitavat Toivot (86) toob ta ratastooliga tihti oma koduaia terrassile.

Ka meie kolme kokkusaamine toimub kuulal suvepäeval Leelo ja

ta abikaasa aias, kus sirelitele pakub lõhnavat konkurentsi äsja valminud rabarberipirukas.

„Tore on mõnikord hooldekodust välja saada, sest muidu unustad ära, et elu on veel olemas,“ muigab heledas pintsakus ja taevakarva teksades Toivo. Vanahärra elab Pihlakodus kolmandat aastat.

„Muidugi ei tahtnud ma oma Tallinna kodust lahkuda, aga mis teha, kui elad neljandal korrusel ja üksi – siis pole mingit võimalust kodust väljagi saada. Ma olen leplik inimene – harjusin Pihlakodus aastaga ära. Leelost sain kohe aru, et oleme ühtemoodi mõtlevad inimesed. Juba temaga kohtumise teisel päeval rääkis kogu oma eluloo ära,“ on Toivo sümpaatselt avameelne. Üksi jäänud eakad inimesed ei pruugi võraid üldse usaldama hakata.

Toivo on elanud huvitavat elu. Ta on mees, kes kui otsustab ja midagi ette võtab, siis nii jääbki. Ta tahis saada meremeheks, aga teda ei

võetud kooli vastu.

Läks siis kutsekooli laevaremondi lukksepaaks õppima. Töotaski terve elu – 50 aastat – lukksepana. Järjekindel mees.

Kui Silikaadis ametiühingu esimehena töötas, eraldas ükskord iseendale tuusiku Musta mere äärde. Seal, tantsuõhtul, leidis partneri, kellega jäi kokku kogu eluks. Abikaasa Gulfia, rahvuselt tatarlanna, suri mõni aasta tagasi. Toivo astus naise ja ta sugulaste tõtu isegi moslemi usku. Said 2 poega ning olid abielus 50 aastat.

„Leelost sain kohe aru, et oleme ühtemoodi mõtlevad inimesed. Juba temaga kohtumise teisel päeval rääkis kogu oma eluloo ära.“



Seltsiline Leelo koos oma seeniori Toivoga.

Foto: Maire Aunaste

„Mu eluaegne huvi on olnud lugemine. Viimastel aastatel enam lugeda ei saanud, sest kae oli silmadel, aga pärast operatsiooni on nägemine hea, nii et saan lugeda ilma prillideta,“ räägib Toivo oma tervisest. Talle on tehtud ka südameoperatsioon, aga kõik need raskused pole mõjunud ta mälu – see on siiani väga hea!

„Meid ühendab Toivoga armastus lugemise vastu. Aga kui loed, siis on ka, millest rääkida,“ ütleb Leelo, kes on samas eramus Tabasalus elanud juba ligi 40 aastat. Leelo on oma noorusaastatest ja sellest, kuidas ta

oma praeguse abikaasaga kohtus, kirjutanud raamatu.

„Pärast esimest lahutust oli mul väga keeruline üksikemana eluga toime tulla. Ainult selleks, et leida endale elamine, otsustasin minna tööle hiigelsuure kanafarmi. 5000 kana ja 500 kukke – pluss tõsisasi, et pidin hakkama saama töödega, mis noore naise jaoks olid nagu õudusunenägu. Aga just tollal sain tuttavaks oma praeguse abikaasaga, ehitasime maja ning kokku on meil nüüd 5 poega,“ räägib punase poisipea ja moekasse linasesse kleiti rietatud Leelo. Kirjandus tuli

ühel päeval tema ellu sellise hooga, nagu tahaks tagantjärele teha kõike, mis viie lapse kasvatamise kõrvalt tegemata jäi. See, et ta aastatega isegi võõraste inimestega suhtlemisest väsinud pole, on kadestamisväärne.

Leelo Kassikäpa nime all on ta välja andnud nii romaane, novellikogu kui ka kolm lasteraamatut. Uued raamatud seisavad juba järjekorras.

„Me arutame Toivoga paljudest maailma asjadest. Kui tuttavaks saime, luges Toivo parajasti Rootsi maineka kirjaniku Vilhelm Mobergi romaani pealkirjaga „Väljarändajad“, mida soovitas mullegi. See räägib rootslaste emigreerumisest 1850ndatel Ameerikasse. Tuli välja, et samas sarjas on autor kirjutanud veel kolm romaani, millest minul ei olnud aimugi, aga mille ma raamatukogust välja võtsin ja ka Toivole viisin. Pärast neid nelja raamatut oli meil jälle palju mõtlemis- ja jutuai- net. Toivol tuleb varsti sünnipäev – kinkisin talle sel puhul kõik oma kolm lasteraamatut,“ särab Leelo.

„Juba mu vanemad olid suured lugejad. Mu ema kudus ja luges samal ajal,“ mäletab Toivo.

Leeloga kohtuvad nad kord nädalas kindlasti. Koos on nad käinud kohvikus ja mere ääres – ikka nii, et Toivo istub ratastoolis ja Leelo lükkab. Leelo abikaasa Vello ja auto abil on sel sõprade paaril suve jooksul kavas sõita vaatama ilusaid Harjumaa mõisaid. Vabatahtlik seltsiline Leelo on Toivo Matsu ellu toonud uue hingamise.

Tahad sa kaasa tulla?

Seda küsimust ootavad nii lapsed, lemmikloomad kui ka üksi elavad eakad inimesed, kelle suhtlusring on kokku kuivanud või hoopis olematu. Kuressaares elav vabatahtlik seltsiline Anu Püüa (64) küsib oma kaaslinlaselt Sirje Riikilt (74) tihti just niimoodi. Ja Sirje on silmade särades alati nõus. „Me oleme vabatahtlik paar!“ naeravad naised.

Kui vabatahtliku seltsilise projekt alguse sai, oli Anu seltsiliste koordinaatorile Silje Vaigule lihtsalt taustajõuks. Sõitis, sõidutas, ajas asju. Kuna Anul liiga palju vaba aega ei tundunud olevat, ütles ta kohe, et seltsilist võtta tal plaanis ei ole. Elab küll linnas, aga 90-aastane ema elab maal ning seal on majapidamisega parajalt palju tegemist.

„Ühel päeval ütles Silje, et Kuressaares elab naine, kellele sotsiaaltöötaja otsib tuge. Ja et see tugi seisneb eelkõige kord nädalas paaritunnilises jalutamises. Läksime koordinaator Siljega Sirjele külla ja me sobisime esimesest hetkest alates,“ ütleb Anu.

Saaremaalt pärit Sirje on olnud põdura tervisega lapsest saadik. Kuna tüdruk tahtis teiste lastega olla

samal tasemel, siis hakkas sporti tegema. Alaks pakkus treener ootamatult kuulitõuet ja õigesti pakkus! Sirje näitas nii häid tulemusi, et ta võeti Eesti noortekoondisse.

„Kaalusin 80 kilo ja käisin käed harali, sest musklid segasid... Minskis üleliidulistel võistlustel võitsin teise koha ning seejärel sain ka Eestis noorteklasi meistriks. Spordiarst avastas aga, et mul on kaasasündinud südameklapi rike. Kuulus professor Kliiman ütles mulle Tartus, et sellise südamega ma kauem kui 30. eluaastani ei ela. Aga elasin. 25 aastat tagasi tehti mulle aga südameoperatsioon ning pandi uus klapp. Mõtlesin just täna Tartu arstide peale, tänu kellele kingiti mulle 25 lisa-aastat,“ räägib tasakaaluhäiretega maadlev naine. Mälu on tal aga parem kui paljudel noortel inimestel. Südameprobleemi kõrval on Sirje üle elanud neli insultit. Neist viimase aastat tagasi.

„Olen olnud terve elu väga aktiivne – töötanud mitmel kohal, teinud näitemängu, mänginud mandolii-

„Ma ei taha omaenda tehtud töö eest midagi vastu saada. Olen ikka öelnud, et küll elu ise tasub. Nüüd ongi nii läinud – ühel päeval astus mu tuppa vabatahtlik seltsiline Anu.“

ni ja kannelt, esinenud rahvapilli- orkestriga isegi Estonia laval ja televisioonis. Kuressaare koolis käisin lasteaiakasvataja kallakuga klassis. Kahju, et vanemad ei suunanud mind edasi õppima – lapsed ja loomad meeldivad mulle kõige rohkem,“ kahetseb Sirje. Kuigi – lasteaedades on töötanud sooja südamega naine palju aastaid ning saanud isegi parima söimerühma kasvataja tiitli.

„Kuna mul on tasakaalu hoidmisega probleeme, siis üksi ma tänavale kõndima minna ei saa. See, et ma Anu leidsin, on suur õnn. Me helistame, jalutame, käime teatris, kontserdil, kohvikus. Mõnikord Anu helistab ja küsib – kas tahad naisama ringi sõita? Muidugi ma tahan! Saan niimoodi ju oma tillukesest toast välja – muidu pean olema terve päeva televiisoriga kahekesi...“

Abi küsida on väga raske, kui abi pakkunud olen elu jooksul teistele küll. Ma ei taha omaenda tehtud töö eest midagi vastu saada. Olen ikka öelnud, et küll elu ise



Vabatahtlik seltsiline Anu ja tema seenior Sirje.

Foto: Maire Aunaste

tasub. Nüüd ongi nii läinud – ühel päeval astus mu tuppa vabatahtlik seltsiline Anu,“ kiidab Sirje oma uut sõpra.

„Mõtle sageli, et ega ei teagi, kes

kellele seltsi ja tuge rohkem pakub!“ naerab Anu, kui foto loo kõrvale on ära tehtud. Imeilusad lilled Sirje käes tõi ta kingituseks ajakirjanikule... Aitäh!

Vanusesõbralik Eesti on see, kus me soovime elada



Sotsiaalministeeriumi toetatud vanemaealiste huvikaitsevõrgustik on koostanud dokumendi „Vanusesõbralik Eesti. Põhimõtted“, mis aitab meil näha ja hinnata, kui võrd vanusesõbralik on meie ümbrus.

Vanusesõbralik ühiskond toetab tervena vananemist, kohanemist normaalse ealiste muutustega kõigis eluvaldkondades. See hõlmab vanemaks saamisega kaasnevate probleemide ennetamist ja lahendamist ning toe pakkumist inimesele. Vanusesõbralik ühiskond tähendab põlvkondadeülest solidaarsust, suhtlemist ja koostööd.

1. Avalik ruum

Vanusesõbralikus ühiskonnas toetab avalik ruum (tänavad, pargid, väljakud) inimese tervist ja iseseisvat toimetulemist läbi elukaare. Füüsilist ruumi kujundavates otsustes lähtutakse „tervis kõiges“ printsiibist. Avalik ruum on turvaline, ohutu ja mugav ning toetab aktiivset liikumist. Avalike hoonete ja avalikus kasutuses olevate siseruumide puhul tagatakse ligipääsetavus ja mugav kasutus. Avaliku ruumi pla-

neeringutes ja projektides rakendatakse eelnimetatud põhimõtteid ning viiakse läbi avaliku ruumi ja elukeskkonna ligipääsetavuse hindamisi.

2. Transport ja liikuvus

Vanusesõbralikus ühiskonnas soodustatakse aktiivseid liikumisviise sobilike ja toetavate võimaluste loomise abil, tagatakse turvaline ja ohutu ruum liikuvuse soodustamiseks, on loodud jalgrattaga liikumise edendamiseks terviklikud ratateede võrgustikud, soodustatakse ühistranspordi kasutamist ja arendatakse nõudepõhist ühistransporti, analüüsitakse järjepidevalt avalikes parklates invaparkimiskohtade vajadust.

3. Eluase

Vanusesõbralikus ühiskonnas tegeletakse ühiskonna teadlikkuse tõstmisega eest tingitud muutuste ja vajadustega. Elukohtade planeerimisel ja projekteerimisel arvestatakse ligipääsetavusega hoonetesse, korteritesse ja korterites sees. Luuakse sobivaid ja taskukohaseid elukohti. Inimesi teavitatakse ja toetatakse õigeaegselt elukohavalikutest. Korterühistuid julgustatakse ja toetatakse ligipääsetavuse küsimuste lahendamisel.

Toimub koostöö kogukonnaga kodukeskkonna riskide teadvustamisel ja ennetamisel ning turvalisuse suurendamisel.

4. Ühiselus osalemine ja elukestev õpe

Vanusesõbralikus ühiskonnas luuakse inimestele pideva arengu keskkond, edendatakse eakate aktiivset kaasamist ühiskondlikku ellu. Sihhipäraselt ja tõhusalt kasutatakse olemasolevaid hooneid ja rajatisi. Õpitakse vananemist ja kättesaadav on elukestev õpe.

Iga teadmiste ja oskustega inimene tunneb vanemaealiste suhtes juhendaja vastutust.

5. Sotsiaalne kaasatus ja mittedis-krimineerimine

Vanusesõbralikus ühiskonnas on eakamatel inimestel ja vananemisel positiivne kuvand, on jõutud põlvkondadevahelise koostööni igas eluvaldkonnas. Ohustatud vanemaealiste puhul teatakse nende toimetulekuvõimet ja igapäevaelu aspekte, kogukonnasidusust. Tegutsevad vabatahtlikud seltsilised. Jälgitakse pidevalt vanemaealiste olukorda, sekkutakse väärnõuetesse korral.

6. Tööhõive ja kodanikuaktiivsus

Vanusesõbralikus ühiskonnas panustavad nii riik, tööandjad kui ka töötajad vanusesõbraliku tööturu kujundamisse, toetavad kvaliteetseid töötingimusi, pikka tööelu. Töötamine on tervist hoidev. Tööturuteenused toetavad igas vanuses liikumist tööturul, täiend- ja ümberõpe aitab muutuva tööturuga kaasas käia. Vanemaealisi kaasatakse



MTÜ Kuldne Liiga on 2012. aastal ealistel põhjustel diskrimineeritud spetsialistide ja endiste tippjuhtide esindamiseks loodud ühing. Aastate jooksul on teemadering laiinenud ja viimastel aastatel on ühing tegelenud kogu vanemaealiste teemavaldkonnaga, et vanema põlvkonna inimesi käsitletaks ühiskonnas ja tööturul võrdväärsena. Oleme vanemaealiste huvikaitseühing. Ühing on käivitanud vanemaealiste huvikaitsevõrgustiku, olles partneriks sotsiaalministeeriumile. Osalesime heaolu arengukava koostamisel, ennekõike alaeasmärki „Vanemaealised“ tegevuste sisustamisel. Eluea pikenemine ja vanemaealiste osakaalu suurendamine

eeldab muutusi ühiskonna hoiakutes. Selleks koostasime dokumendi „Vanusesõbralik Eesti. Põhimõtted“, mis aitab meil kõigil olla vanusesõbralik oma töös ja suhtumistes. Toetame omavalitsustes eakate nõukogude loomist partneriks nende valitsustele ja volikogudele. Tegutsemas on juba 20 eakate kogu ja kogud Tallinna linnaosavalitsuste juures, lähiajal lisandub veel 6-7. Eakate kogud seisavad vanusesõbralikkuse eest omavalitsustes. Uuel aastal koostame neile vanusesõbralikkuse hindamise tööriista, mida kasutades tuleb esile, millega on hästi, kus jääb veel vajaka. Käivitame eakate nõukogude maakondlikke koostöökogusid kogemuste vahetamiseks ja koostöö edendamiseks.

Ühingu tööga saab põhjalikumalt tutvuda: liiga.ee/vanemaealiste-huvikaitse

ja võimaldatakse nende osalemist poliitikas. Kohalike omavalitsuste juures tegutsevad vanemaealisi esindavad nõukogud. Tegutsetakse kogukondlikult, tagamaks märkamise, hoolimine ja aitamine.

7. Kommunikatsioon ja informatsioon

Vanusesõbralikus ühiskonnas on informatsioon vanusesõbralik ja vanemaealistele ligipääsetav, jagatakse piisavalt ja mitmekesiselt, rakendades vanusesõbralikke kommuni-

katsiooniformaate, jälgitakse info jõudmist vanemaealisteni. Korraldatakse regulaarselt vanemaealistele mõeldud avalikke üritusi. Järjepidevalt töötatakse digitaalse võimekuse lõhe vähendamiseks.

8. Tervishoid

Vanusesõbralikus ühiskonnas on kättesaadavad kvaliteetsed tervishoiuteenused, teadvustatakse ennetuse olulisust tervena elamisel ja edendatakse tervisealast kirjaoskust.

Kogukondlik kriisikorraldus – plaan A, B ja C



Räägitakse, et kriisideks tuleb valmistuda, valmis olla, jagatakse õpetussõnu, kuidas kriisis hakkama saada. Samal ajal läheb elu valdaval osal inimestel ikka omasoodu, suhteliselt rahulikult ja ilma suurte kriisideta.

Et olla ennetavalt tark, on Eesti Külaliikumine Kodukant koostöös siseministeeriumi ja päästeametiga võtnud vedada ja käima lükata kogukondliku kriisikorralduse.

Me kõik kuulume mingisse kogukonda. Olgu see meie elukohaga seotud küla, naabruskond, asum, korteriühistu, meie tegevusega seotud huviliste seltskond. Kogukond võib olla ka virtuaalne. Kogukond on see võrgustik, kust me saame ja jagame infot, teadmisi, kogemusi. Igapäevaselt on kogukond pigem positiivseid emotsioone loov, ühtsustunnet tekitav ja tuge pakkuv.

Vaatame lähemalt, kuidas Külaliikumine Kodukant oma koostööd ellu viib. Olgu öeldud, et külaliikumine tegutseb külates ja alevikes, linnade puhul peaks selle temaatika samuti keegi käsile võtma.

Igas maakonnas korraldatakse 2023. aasta sügisest kuni 2024. aasta kevadeni kohtumisi, millel osalevad külavanemad või külade eestveda-

jad, kohalike omavalitsuste ja päästeameti esindajad. Räägitakse lahti kõigi osapoolte roll kriisides – mida teeb riik, mida KOV ja millist panust oodatakse vabatahtlikelt kodanikeühendustelt ning üksikisikutelt. Alati tõstatub küsimus, et mis see kriis siis öieti on? Mis peaks juhtuma ja kui suures ulatuses, et seda kriisiks nimetada? Siit lähebki tegevus kogukondadesse tagasi.

Külavanemad ja eestvedajad on sõnumikandjad, kes järgmise sammu teevad. Kutsuvad kokku kogukonna aktiivsemad inimesed ja ärkamad pead. Koos kaardistatakse ära oma küla või külade piirkonna ohukohad. On selleks tuuled ja tormid, kohaliku veekogu võimalik üleujutus, metsatulekahjud? Ohtlik töösus või ohtlikud veosed maanteel või raudteel? Milline on meie külade koosseis, kas on rohkem abi andjaid (tegusad, tööelised inimesed) või abi saajaid (vanemaealised, lapsed)? Kas on olemas külamaja või mõni muu koht, kuhu kriisi korral kokku tulla, kas seal on generaator elektrikatkestuse puhuks või küttekollet? Kust saada puhast joogivett? Selleks, et oma küla kriisikava kokku panna, on olemas mitmeid abimaterjale ja ka nendest on Kodukandi korraldatud kohtumistel juttu.

Kui külakogukondade eestvedajad on kriisikava paika pannud, tasub seda laiemalt levitada, sest ehk on veel kellelgi häid mõtteid. Samuti ärgitab kriisikava igaihte eraldi ka



Külavanem õpib! Pärnumaa külade turvalisuse mäng. Foto: erakogu

oma individuaalsele panusele mõtlema. Kui kõik eelnevad sammud on läbi käidud ja ohud ning võimalikud kriisid läbi mõeldud, on palju toekam tunne tundmatusele vastu minna ja kinnitada, et oleme omalt poolt teinud kõik, mis meie võimuses oma kodus, peres, külas. Nüüd on järgmine samm teha koostööd oma vallas ja leppida ühises tegutsemises kokku külade vahel ja sättida paika koostöö kohaliku omavalitsusega.

Turvalisus algab meist endist KUI MÄRKAD OHTU, SIIS HELISTA

Hädaabi 112

Hädaolukorras helista alati kõigepealt 112-le, mitte näiteks lähedastele. On olukordi, kus iga sekund loeb, ja selleks, et abi kiiremini kohale jõuaks, peaks häirekeskus olema esimene, kellele olukorrast teada annad.

Oluline meeles pidada:

- Kuula päästekorraldaja juhiseid. Päästekorraldaja on saanud sinu kõne juhtimiseks ning olulise info väljaselgitamiseks vastava põhjaliku väljaõppe. Usalda teda ning järgi tema antud juhiseid, vasta küsimustele kiiresti ja võimalikult täpselt – see võib päästa sinu või kellegi teise elu.
- Ütle esimese asjana, **mis juhtus** – liiklusõnnetus, tulekahju, keegi kukkus või oled metsa eksinud. Ütle kindlasti, kas on vigastatud. Seejärel küsi päästekorraldaja sinult lisaküsimusi, et selgitada välja olukorra tõsidus ning see, millist ja kui palju abi on vaja.
- Ütle võimalikult täpselt oma **aadress** või kirjelda asukohta, kuhu abi on vaja – näiteks siis, kui sa ei ole ise abivajaja juures. Sinu kõne positsioneeritakse, kuid see ei pruugi alati olla täpne

ja seetõttu küsi päästekorraldaja asukohta alati üle. Võimaluse korral ütle oma koordinaadid.

- Ära katkesta kõnet enne, kui kogu vajalik info on välja selgitatud.

Päästekorraldaja esitatavate **lisaküsimuste** tõttu ei viibi abi kohale jõudmine. Kui ohus on kellegi elu või tervis, saadetakse abi välja samal ajal, kui sina päästekorraldajaga räägid.

Riigiinfo 1247

Riigiinfo telefon on hädaabinumbri 112 kõrval tegutsev infonumber, mis pakub ööpäev läbi eesti, vene ja inglise keeles infot ja nõu olukordades, mille puhul ei ole ohus elu, tervis ja vara.

Ohvriabi 116006

Ohvriabi telefon annab kiiret abi inimestele, kes on langenud süüteo, hoolitsemise või halva kohtlemise ohvriks või on kogenud füüsilist, vaimset, majanduslikku või seksuaalset vägivalda. Ohvriabi kriisitelefoni helistaja võib soovida jääda anonüümseks. Abi osutatakse eesti, vene ja inglise keeles.

«Ole valmis!» mobiilirakendus aitab valmistuda võimalikeks kriisilukudeks.

Väljaande toetajad:



SOTSIAALMINISTEERIUM



AJAKIRI ELUKOGENUD INIMESELE

