

MTÜ VIRUMAA KOOSTÖÖKOGU (VIKO) ESF+ TOETUSMEEDE “SOTSIAALNE HEAOLU”

14.05.2025 Lüganuse



ESF + TOETUSMEETME EESMÄRK

- Pikaajalise hoolduse teenuste kättesaadavuse ja kvaliteedi parandamine ning hoolduskoormuse leevendamine
- Inimväärikuse tagamine; sh vaesuse vähendamine ja sotsiaalse kaasatuse suurendamine

Meetme laiem eesmärk on piirkonna tuge vajavate sihtgruppide kaasamine, toetamine ja neile tegevusvõimaluste loomine silmas pidades VIKO piirkonna eripära.

SIHTRÜHM

ESF+ TOETUSMEETME
SIHTRÜHMAKS ON VIRUMAA
KOOSTÖÖKOGU
TEGEVUSPIIRKONNA

- eakad 55+
- erivajadusega elanikud vanuserühmas 16+

* 16+ erivajadustega inimene on isik, kellel on füüsiline või psüühiline kõrvalekalle, mille tõttu ta vajab täiendavat kõrvalabi igapäevaelus toimetulekuks

* tegevuspiirkond - Lüganuse vallast sh Kiviõli linn, Vinni vallast (endise Rägavere valla territooriumilt ja Viru-Nigula vallast (endise Aseri valla territooriumilt)

TAOTLUSVOORU

ÜLDINFO

- Taotlusvoor on avatud 26.05 – 30.05.2025 SPOKU e-keskkonnas
- Eraldi rahastus ESF+ meetmest on 198 957 EUR
- Voorus on meetme toetuse kogumaht 42 203 EUR
- Planeeritud kuni 7 miniprojekti



Kes võivad olla taotlejateks

- Kohalik
omavalitsus

Kolmanda sektori
organisatsioon, sh MTÜ
ja SA

- 
- EV-d (mikro)

TOETUSE MÄÄR- JA SUMMAD

- **Minimaalne
toetus ühes
voorus on 1000€**
- **Maksimaalne
toetus on 6029€**

Toetusmäär 100%

NÕUDED MINIPROJEKTI TOETUSE TAOTLEJALE JA MINIPROJEKTI TOETUSE SAAJALE

- Kasusaajad peavad olema VIKO tegevuspiirkonna inimesed
- Taotlejal on eelnev kogemus sotsiaalvaldkonna tegevustes/projektides
- Miniprojekti taotlusvooru võib üks taotleja esitada ühe projekti
- Taotleja esitab toetuse avaldusega miniprojekti kirjelduse, hinnapakkumised, detailse eelarve vastaval vormil ning kinnituskirja projekti nõuetekohaselt läbiviimise kohta
- Projekt viiakse ellu kuni 6 kuu jooksul alates rahastamisotsusest
- Kokku võib olla kuni 10 kuluarvet
- Taotluses kavandatud sündmuse toimumisest peab teavitama (aeg, koht, päevakava) vähemalt 14 tööpäeva enne sündmust.
- Kulude kompenseerimiseks esitatakse VIKOle - kuulutus, päevakava, osalejate nimekiri, fotod sündmusest, arved ja pakkumised (pakkumised võtab taotleja VIKO nimele)
- Teavitustegevustes tuleb kasutada VIKO JA ESF+ logosid
- Taotleja peab olema tegutsenud vähemalt 1 aasta ja tal ei tohi olla maksuvõlga ning majandusaasta aruanded peavad olema olnud õigeaegselt esitatud

TOETATAVAD TEGEVUSED

- nõustamised, töötoad, toimetulekuõpe;
- sihtrühmale, eriti raskemini kaasatavatele sihtgruppidele suunatud sündmuste, koolituste, õppereiside ja väljasõitude jne korraldamine ühiskondliku aktiivsuse tõstmiseks
- huvitegevuse pakkumisele ja –arendamisele suunatud tegevused nt eakate ülikool, mälu treeningud, rahatarkuse koolitused
- kaasatust, aktiivsust, liikumist ja terviseteadlikkust toetavad tegevused nt füsioterapeudi juhendatud harjutused ja liikumisringid
- sihtgrupipõhiste uuringute/analüüside, arendustegevuste planeerimine;
- võrgustike loomine ja koostöö arendamine;
- omastehooldejatele või erivajadusega inimeste lähedastele suunatud teadlikkust tõstvad teavitus- ja koolitustegevused. Eksperdi toomine piirkonda kogemuste jagamiseks.
- vanemaealiste (55+) iseseisvat toimetulekut ja ühiskonnaelus osalemist toetavad tegevused.

- infole ja teabele ligipääsu tagamine (sh viipekeele- ja kirjutustõlge). Teavitus, kommunikatsioon (nt infomaterjalid, kodulehekülg, meedia sh raadiosaated, sotsiaalmeedia jms), teabematerjali koostamine ja väljaandmine.
- vaimse tervise hoidmine – uute teenuste arendamine (nt kogukonnapsühholoogi teenus, omasteholdajate supervisioon, kogemuste vahetus jms).
- kogukondade valmisoleku, oskuste ja teadmiste kasvatamine sihtrühmaga teadlikumalt tegelemiseks (nt koolitused, nõustamine, abistamine, perede nõustamine).
- oskuste arengu ja võimete toetamine (sh vanemaealiste digioskuste koolitused, kognitiivsete võimete säilitamine, erinevad tegevusringid jne)
- ligipääsetavuse parandamine - spetsiaalselt kohandatud transport ja transport kodust üritustele

- vabatahtlike võrgustiku laiendamine sihtrühmale tegevuskeskkonna loomisel, vanemaealiste ja erivajadustega inimeste (16+) teadlikum kaasamine vabatahtlikkusse töösse. Vabatahtlike seltsiliste tegevuste toetamine (seltsiliseks sihtgrupile võivad olla alates 16+ vanuses inimesed).
- erivajadusega inimestele ja nende hooldajatele suunatud ennetustegevused - inimeselt-inimesele lahenduste toetamine (nt tugigrupid).
- teenuste, mis ei ole terviseteenused (nt juukselõikus, maniküür-pediküür) osutamine puudega inimese või eaka kodus, kes jääks muidu sellest teenusest ilma.
- kriisiolukorraks valmistumine.

MÕNED NÄITED



Tee ruttu ja käi ruttu, siis ei ütle keegi,
et sa vana oled

Alates novembrist toimuvad
lisaku rahvamajas
kolmapäeviti algusega kell 16
võimlemistunnid vanusegrupile 55+

Juhendab füsioterapeut
Merily Murdsalu

Info tel 58866418



Võimlemistunnid
vanusegrupile 55+

Juhendab:
füsioterapeut Merily Murdsalu



huvikeskus@alutagusevald.ee
Alutaguse Huvikeskus

Lisainfo: aire.oras@alutagusevald.ee või 505 6024

TASUTA SUPERVISIOON OMASTEHOOLDAJATELE HEAOLU TÕSTMISEKS

Vääna seltsimajas

VIIMANE KOHTUMINE ON LAUPÄEVAL, 26.APRILLIL
ALGUSEGA KELL 12.30-15.00

Supervisioone juhendavad:

Rare Puhm ja Madis Puhm

Programmi raames toimub kuus kohtumist pikkusega 2,5h.
Grupis saavad osaleda kõik Harku vallas elavad inimesed, kes kannavad hoolt vanemaealiste elanike eest alates 55. eluaastast või erivajadustega elanike eest. Vajalik eelnev registreerimine.

Lisainfo ja registreerimine: info@loovusmaja.ee või tel 522 1127.

Projekti rahastatakse NVK strateegias sisalduva ESF+ toetusmeetme
"Sotsiaalse kaitse suurendamine" raames.



12

Laupäev, 12. aprill 2025 11:00 – 12:30

TERVISEKOHVIK - KAS AEG PARANDAB KÕIK HAAVAD?

Jõe tee 2, Hüüru, Saue vald, 76911 Hüüru, Estonia

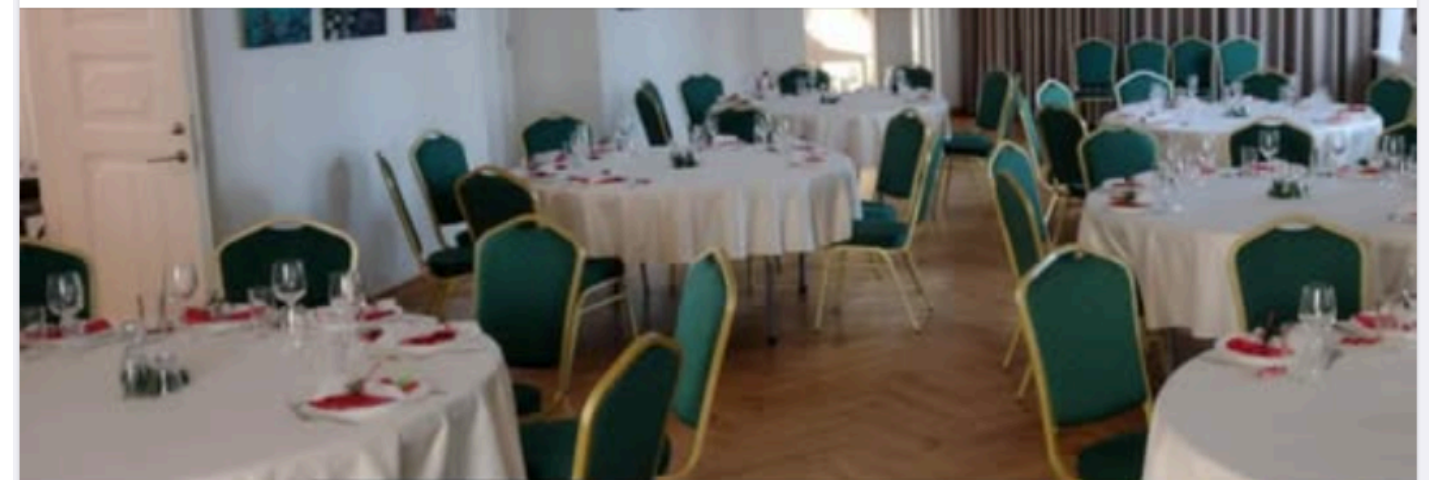
Tervisekohvikuid toetab:



Nelja Valla Kogu

1. mai kell 18:53 ·

Tervisekohvik Hüürus jagab seekord teadmisi norskamise ja uneapnoe teemadel. Tervisekohvik saab teoks ESF+ sotsiaalmeetme "Sotsiaalse kaitse suurendamine" toel.



Tervisekohvikuid toetab:



R, 9. mai

TERVISEKOHVIK- NORSKAMINE JA UNEAPNOE

Jõe tee 2, Hüüru, Saue vald, 76911 Hüüru, Estonia
17 inimest on huvitatud

Huvitatud

27. märtsil kell 11
IISAKU RAHVAMAJAS

Loeng
vanuse-
grupile
55+

Koolituse
viib läbi
**ANDRUS
LEHTMETS**



Esmaabikoolitus
**ÕNNETUSED HÜÜAVAD
TULLES**

Koolitus selleks, et mitte jääda õnnetustes elule
kaotajaks, vaid elada täisväärtuslikult ka
vanemas eas.

Proovime muuta levinud mõttemalle, et
kummutada abiandmist puudutavaid müüte.

Õpime, varakult õnnetust ära tundma, et vältida
hilisemaid painajalikke kahetsusi:

- miks ma jäin kuulama oma kaaslast ja varem kiirabi ei kutsunud...?
- miks ma ei proovinud abi anda...?

Lisainfo: tel 58866418 või
merle.pikhoff@alutagusevald.ee



KOOLITUSSARI
TEADMISTE TOEL
TEGUSAMAKS
1.KOOLITUS

SOTSIAALHOOLEKANDE
KORRALDUS

VABATAHTLIKE SELTSILISTE
PROGRAMM

15. JAANUAR 2025
11:00 - 15:00
AVINURME PUIDUAIT

KOOLITUS ON TASUTA

KONTAKT:
HELEN.METSMA@MUSTVEE.EE
+372 56 23 84 33



KOOLITUSSARI
TEADMISTE TOEL
TEGUSAMAKS
2.KOOLITUS

DIGIOSKUSED
JA -TURVALISUS

Võta kaasa oma
nutitelefoni, süle- või tahvelarvuti

19. VEEBRUAR 2025
11:00 - 15:00
AVINURME PUIDUAIT

KOOLITUS ON TASUTA

KONTAKT:
HELEN.METSMA@MUSTVEE.EE
+372 56 23 84 33



MUUSIKATERAAPIA TÖÖTUBA

"MUUSIKA
TERVISE HEAKS"

28. VEEBRUAR KELL 15.00
AVINURME KULTUURIKESKUSES

KOHTI PIIRATUD
ARV, OSALEMINE
TASUTA.

INFO JA REGISTREERIMINE:
TEL. 53415646 KATRE MÖLDER

TÖÖTUBA JUHENDAB
MAILI MEIN,
MUUSIKATERAPEUT JA
PERETERAPEUT
WWW.MAILIMEIN.EE



PROJEKT "SOTSIAALSE JA AKTIIVSE
KOGUKONNA LIIKMENA LÄBI ELUKAARE"
55+ INIMESELE

Sündmust toetavad:



*Kuidas ennast muutuste
perioodil parimal moel toetada?*

Kolmas kohtumine sarjast
"55+ heaolu ja tervise toetamine."

VESTLUSRINGI JUHIB
ÜLLE HÖBEMÄGI

Kohtumiste korraldamist toetab
Euroopa Sotsiaalfond



ÜKSILDUS-
KUIDAS MUUTUSTEGA
TOIME TULLA?

Esimene loeng sarjast "55+
heaolu ja tervise toetamine."

Ürituse korraldamist toetab Euroopa
Sotsiaalfond LEADER programmi kaudu.



30. jaanuar 2025

VÄÄRIKATE ÜLIKOOL
TÜRI KULTUURIKESKUSES

13.00 Sinu sisemine tarkus

võib päästa Sinu elu!

INDREK SEIRE

/Regionaalhaigla üldkirurg-vanemarst/



14.45 Kuidas kaitsta last/lapselast
väärkohtlemise eest?

ANNA FRANK

/Lastemajateenuse looja
ja arendaja/



Kohvipaus 3€

Lisateave ja registreerimine
Kristina Gudinas,
kristina.gudinas@ut.ee,
Tel. 503 9073
www.ut.ee/vaarikate-ulikool

TARTU ÜLIKOOL
väärikate ülikool



24. jaanuaril kell 12.00-17.00
KURNA SELTSIMAJAS

Loengute ja tegevuste sari

TOIMETULEK JA OSKUS
ELADA VANEMAS EAS

- Räägime röömudest ja raskustest
nii nooremate kui vanemate
pensionäride teel
- Seenior kaasaegses ühiskonnas:
toimetulek, väljakutsed, eneseabi
- Tutvume raamatuga „Alla 65 keelatud“
- Kaetud kohvilaud

Lisainfo: ene.raudar@alutagusevald.ee või 588 56282

MITTETOETATAVAD TEGEVUSED

- Investeeringud, välja arvatud väikevahendid, mis on ESF+ tegevuste tegemiseks vältimatult vajalikud
- Palgakulud
- Tegevused, mis on seaduse järgi kohaliku omavalitsuse või Töötukassa ülesandeks või mille jaoks saadakse rahastust mõnest muust allikast
- tegevused, mille tegemise kohustus tuleneb taotlejal alltoodud seadustest, välja arvatud juhul, kui tegevused loovad juba olemasolevatele teenustele lisandväärtust:
 - sotsiaalhoolekande seaduse 2. ja 3. peatükk,
 - tööturumeetmete seaduse § 13,
 - tervishoiuteenuste korraldamise seaduse § 2.

HINNAPAKKUMUSTE ESITAMISE NÕUE

- Kui projektitoetusega taotletava tegevuse (tellitava töö või teenuse või soetatava vara) käibemaksuta maksumus ületab 5000 eurot, tuleb taotlejal esitada vähemalt kolm võrreldavat hinnapakumust.
- Kui projektitoetusega taotletava tegevuse (tellitava töö või teenuse või soetatava vara) käibemaksuta maksumus on alla 5000 euro, tuleb taotlejal esitada vähemalt üks hinnapakumuse.
- Hinnapakumise saajaks peab olema märgitud: **MTÜ Virumaa Koostöökogu (registrikood 80236707)**, Kiviõli tee 8, Lüganuse vald, Ida-Virumaa 43301.
- Hinnapäringu vorm ja hinnapakumuse vorm teenuseosutajale leitavad VIKO kodulehelt ESF+ - Abiks taotlejale

SPOKU E-KESKKOND



Ligipääsetavus

TERE TULEMAST EESTI LEADER LIIDU ISETEENINDUSSE!

Olete jõudnud iseteeninduse keskkonda, kus on võimalik esitada LEADER tegevusrühmade Euroopa Sotsiaalfond+ miniprojektide taotlusi.

Alustage palun tegevusrühma ja vooru valimisest vastavalt oma tegevuspiirkonnale.

TAOTLUSTE NIMEKIRI

SISSE LOGIMINE

- Sisse logida saab ID-kaardi, Mobiil-ID või Smart-ID kaudu.
- Esmakordsel sisselogimisel tuleb sisestada oma e-posti aadress, et süsteem saaks saata teavitusi esitatud dokumendi kohta.
- Palun veenduge, et teie brauseris (Microsoft Edge, Google Chrome, Mozilla Firefox) on lubatud ID-kaardiga allkirjastamine. Selleks peab olema sisse lülitatud vastav "laiendus" mille kohta leiate infot: [Vaata lähemalt >>>](#)
- ID-kaardi sertifikaatide kehtivust saate kontrollida [SIIN](#).
- Tuleks kindlasti jälgida, et olete turvalise saidi ühenduse peal - kontrollimiseks veenduge, et aadress algab HTTPS://
- NB!** Kõige töökindlamad brauserid on Google Chrome ja Mozilla Firefox.

SISENE TAOTLUSKESKKONDA

TAOTLUSE ESITAMINE

- Valige sobiv e-vorm ja täitke vajalikud andmed (tärniga andmeväljad on täitmisel kohustuslikud).
- Pärast e-vormi esitamist saadetakse teie e-posti aadressile kinnitus dokumendi esitamise kohta.



Eesti Leader Liit SPOKU



**SISENE ID-KAARDIGA**
Sisselogimiseks vajad kaardilugejat ja kehtivat ID-kaarti

SISENE



SISENE SMART-ID'GA
Sisselogimiseks vajad Smart-ID appi

Isikukood*

SISENE



**SISENE MOBIIL-ID'GA**
Sisselogimiseks vajad kehtivat Mobiil-ID lepingut

Telefoninumber*

Isikukood*

SISENE

1 samm

SPOKU taotluskeskkonna link on leitav Virumaa Koostöökogu kodulehe küljelt, vali rubriikidest – ESF+ - SPOKU

2 samm

Taotluskeskkonda saad siseneda ID-kaardi, SMART ID-kaardi või MOBIIL-IDga.

3 samm

Taotlust esitades veendu, et Sul on selleks volitus. Taotlust ei saa esitada, kui puudub ettevõtte esindamisõigus (kas volituse või Äriregistri alusel). Kui te ei leia SPOKUSse sisenedes sobivat asutust, siis pöörduge juhatuse liikme poole, kes saab SPOKUs taotluste esitamiseks volituse anda.

täpne juhised leitav VIKO kodulehel - ESF+ - Abiks taotlejale

TAOTLEMISE AJAKAVA

TAOTLUSVOOR ON AVATUD
26.MAIST - 30.MAINI

- TAOTLEMINE TOIMUB LÄBI
SPOKU
E-KESKKONNA.

14.05.25

INFOPÄEV

Meede 5 “Sotsiaalne heolu” infopäev
pontensiaalsetele taotlejatele

26.05 - 30.05

TAOTLUSVOOR
SPOKU e-keskkonnas

JUUNI

MENETLEMINE

Tehniline kontroll, vajadusel järelpärimised

JUUNI

HINDAMINE

Hindamiskomisjon moodustab paremasjärjestuse

JUUNI

JUHATUS KINNITAB PAREMUSJÄRJESTUSE
ETTEPANEKUD

JUULI

TEGEVUSEGA ALUSTAMINE

Tegevus tuleb ellu viia 6 kuu jooksul pärast taotluse
rahuldamise otsuse kinnitamist

VIKO ESF+ Taotlusvooru aruanne

Aruande I osa täidetakse ja esitatakse iga kord, kui taotletakse toetuse väljamakset, kuid mitte hiljem kui 5 päeva pärast projektitegevuste lõppemist. Kui tegemist ei ole lõpparuandega, jäetakse II osa (seirenäitajad) täitmata.

Aruande II osa (seirenäitajad) täidetakse ja esitatakse projekti lõpus viimase väljamakse taotlemisel kuni 1 kuu jooksul.

Pärast aruande ja tõendusmaterjalide esitamist kontrollib MTÜ Virumaa Koostöökogu nende vastavust ning kinnitab tegevuste nõuetekohase elluviimise. Otsus ja väljamakse tehakse kuni 14 päeva jooksul pärast aruande kinnitamist.

*Aruanne nr	0
*Kas tegemist on vahearuandega või lõpparuandega?	☐ vahearuanne ☐ lõpparuanne
*Aruande periood	Alates kuni
*Mida on aruandeperioodil ära tehtud või missugused üritused/ettevõtmised on toimunud?	
*Kes osalesid? Mis kasu osalejad said? Missugust mõju see sihtgrupile avaldab?	

KULUDE TEGEMIST TÕENDAVAD DOKUMENDID	
*Kuludokumendid:	Vali dokument
Osavõtjate nimekirj:	Vali dokument
Tegevust tõendav(ad) foto(d):	Vali dokument
Juhul, kui kulude abikõlblikkust tõendavad fotod paiknevad digitaalses keskkonnas, esitada link:	
Kajastus (sotsiaal)meedias (link):	
(Päevakava, infovoldik, õppematerjal, akt, leping, tegevuse kajastus meedias, ürituse plakat)	
Muu dokument	Vali dokument
Toetuse summa, mille väljamaksmiseks esitatakse Virumaa Koostöökogule arve	0.00

ARUANDE ALLKIRJASTAMINE	
*Aruande allkirjastaja isikukood	
*Aruande allkirjastaja ees- ja perekonnanimi:	
*Aruande allkirjastaja e-post (teavituse jaoks)	

LÕPPARUANNE - SEIRENÄITAJAD (täidetakse ainult projekti lõpus)	
Tegevustesse kaasatud inimeste arv	0
Korraldatud ettevõtmiste või sündmuste arv	0
Kulud ja tulud (andmetabel)	

1. ARUANDE SISESTAMINE SPOKUSSE

Kui taotleja teeb vahearuande, et saada väljamakset, siis peab SPOKUsse esitama kõik taotlusega seotud tõendusmaterjalid, hiljemalt 5 tööpäeva jooksul pärast projektitegevuste lõppemist.

2. ARUANDE KONTROLL 10 PÄEVA JOOKSUL JA VAJADUSEL PUUDUSTE KÕRVALDAMINE 5 TÖÖPÄEVA JOOKSUL

Tegevusrühm võib toetuse saajalt nõuda lisadokumente või täiendavaid selgitusi ja tõendusmaterjale.

Tegevusrühm kontrollib tõendavate tegevuste elluviimist ja esitatud tõendusmaterjale ning teeb otsuse või väljamakse hiljemalt 14 päeva jooksul.

3. (LÕPP)ARUANDE ESITAMINE

Projekti lõpliku elluviimise kohta esitab projektitoetuse saaja vormikohase aruande kõikide tegevuste kohta koos seirenäitajatega, kuludokumentide, nimekirjade ja muude tõendusmaterjalidega SPOKUs 1 kuu jooksul

4. VÄLJAMAKSE TEOSTAMINE

Projektiga seotud arved tasub VIKO kuni 14 päeva jooksul, peale tegevuste elluviimist ja aruande kinnitamist.

Aruande kinnitamata jätmisel teeb VIKO juhatus otsuse esitada taotlejale tagasinõue toetusotsusega määratud summa ulatuses.

HINDAMISKRITEERIUMID

Hindamisel kasutatakse 4 kriteeriumi

-  **Projekti tegevuskava ja eelarve selgus 15%**
-  **Taotleja kogemus ja pädevus 15%**
-  **Projekti vajalikkus sihtgrupi jaoks 35%**
-  **Projekti mõju ulatus, kasusaajate arv 35%**

AITÄH KUULAMAST!

Kõik taotlejad on oodatud eelnevale konsultatsioonile.
Konsultatsiooni päevad E, T ja N 10 - 16

Kontakt

Katri Haugas
katri.haugas@viko.ee
+372 5805 6630

