MTÜ VIRUMAA KOOSTÖÖKOGU (VIKO) ESF+ TOETUSMEEDE

“SOTSIAALNE HEAOLU”

15.12.2025 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 19.01 - 02.02.2026(23:59) SPOKU e-keskkonnas
- Eraldi rahastus ESF+ meetmest on 198 957 EUR
- Voorus on meetme toetuse kogumaht 90 435 EUR (15 miniprojekti)

KES VÕIVAD OLLA TAOTLEJAD

- Kohalik omavalitsus
- Ettevõtjad(mikro)
- MTÜ
- SA

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, va KOV
- Taotleja esitab toetuse avaldusega miniprojekti kirjelduse, detailse eelarve vastaval vormil, hinnapäringu ning digiallkirjastatud hinnapakkumised ja 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 7 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 1,5 aastat ja tal ei tohi olla maksuvõlga ning majandusaasta aruanded peavad olema olnud õigeaegselt esitatud

TOETATAVAD TEGEVUSED

- **Huvitegevuse pakkumisele ja -arendamisele suunatud tegevused**
  - **nt eakate ülikool, mälutreeningud**
  - **käsitöö, maalimine**
- **Liikumisringid: nt jooga, kepikõnd või treeningprogrammid eakatele ja erivajadustega inimestele**
- **Kogukonna teadlikkuse tõstmine, koostöötegevuste elluviimine: sündmused, koolitused, õppereisid, vabatahtlike võrgustike arendamine**
- **Digioskuste koolitused: arvutikasutuse alused, nutiseadmete kasutamine ja internetiturvalisus, et toetada sihtrühma digitaalseid vajadusi, kuidas ennast digikeskkonnas kaitsta.**
- Sotsiaalse toimetuleku programmid: koolitused rahaplaneerimise, suhtlemise ja igapäevaoskuste arendamiseks.

TOETATAVAD TEGEVUSED

- vaimse heaolu toetamine: psühholoogiline nõustamine, stressi maandamise töötoad, toimetulekuõpe;
- tervislik toitumine: loengud ja praktilised töötoad toitumise parandamiseks
- terviseriskide teadlikkuse tõstmine: loengud suitsetamise, alkoholi ja vaimse tervise teemadel.
- liikumisprogrammid: füsioterapeudi juhendatud harjutused ja liikumisringid.

TOETATAVAD TEGEVUSED

•Valdkonnas tegutsevate spetsialistide, omastehooldajate või erivajadustega inimeste lähedaste toetamine – koolitused, kogemuste vahetus, supervisioonid, tugigrupid

•ligipääsetavuse parandamine, mis keskendub sihtrühmade transpordivõimaluste tagamisele, et nad saaksid mugavalt osaleda neile suunatud sündmustel ja üritustel

- spetsiaalselt kohandatud transport: bussid või minibussid, mis sobivad ratastoolikasutajatele ja liikumispuudega inimestele
- transport kodust üritustele: paindlik transporditeenus, mis toob osalejad mugavalt üritusele ja viib tagasi

• Sihtgrupile suunatud tegevusvõimaluste mitmekesistamine ja uute algatuste piloteerimine, sotsiaalse suhtlemise edendamine – vajaduspõhiste lahenduste piloteerimine, toimivate algatuste edasiarendamine jms

MÕNED NÄITED

MTÜ Erra Kultuuriseltsi Projekt LOOME-JA KULTUUR EAKATE IGAPÄEVAELUS

A6 Märkmiku õpituba

27.novembril 2025 kell 17.45

Erra, Puiestee 8, Lüganuse vald

Õpetaja Margit Rego

MTÜ VIRUMAA KOOSTÖÖKOGU

Kaasrahastanud Euroopa Liit

Eesti tuleviku heaks

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:

Rave 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.

Rahastatud Euroopa Liit · Eesti tuleviku heaks · Neija Valla Kogu · Harku Vald · Visit Harku

27.09.2025

Kell 12-14.30

SIHTGRUPILE 55+ TASUTA

LOENG

HAIGUSTE ENNETAMINE

TERVISLIKUD ELUVIISID

PEREARST DR. SERGEY SAADI
SOONURME KOGUKONNAMAJAS

KOHTADE ARV PIIRATUD

EELREGISTREERIMINE

55 633 677

NAIMA SOPPE

MTÜ VIRUMAA KOOSTÖÖKOGU

Kaasrahastanud Euroopa Liit · Eesti tuleviku heaks

TUTVUSTAV TREENING: KEPIKÕND – ROHKEM KUI TAVALINE KÕND!

Millal?

ESMASPÄEV 25.08.2025 algusega kell 17:30
kestab 1, 5 tundi.

Asukoht:

Koguneme Püssi Kultuurimaja juures ja võtame sobiliku suuna

Koolitaja:

nooremtreener **Reet Kruusmann**

Tule avasta, kuidas lihtne liikumisviis võib pakkuda tõhusat treeningut kogu kehale!

Kepikõnd:

- tugevdab südant ja lihaseid
- parandab rühti ja liigeste liikuvust
- aitab põletada rohkem kaloreid kui tavaline kõnd
- sobib igas vanuses ja kehalise vormiga inimestele

Treeningul õpid:

- õiget tehnikat ja kepi kasutust- HAARA oma KEPID kaasa!
- soojendust ja venitusharjutusi enne ja pärast kõndi
- liigume mõnusas tempos ja toetavas seltskonnas

- Kui sul ei ole kepikõnniks keppe, siis kepid saab kohapealt! Anna sellest teada registreerimisel.

- Osalemiseks registreeru – kohtade arv on piiratud!

29. novembril kell 12
Soonurme kogukonnamajas

LOENG "Keskendumise ja mälutreening".
Sihtgrupp 55+vanemaealised.

Koolitaja Tauri Tallermaa

Eelregistreerimine 55 633 677

Lüganuse Ristija Johannese kogudus

LOENGUTE SARI HEAOLU JA VAIMSE TERVISE TOETAMISEKS

17.09.2025 Mati Tikerpuu
"Diistsipliin ja sisemine tugevus: militaarne vaade vaimsele vastupidavusele vanemas eas"

01.10.2025 Janek Mäggi
"Sõnad ja väärtused: kuidas keel ja suhtlemine loovad väärikust"

29.10.2025 Toomas Abiline
"Kloostritee tänases Eestis: rahu ja kuuluvuse allikad põlvkonnale"

05.11.2025 Ringo Ringvee
"Usk ja sisemine tasakaal: kuidas vaimne maailm aitab vananeda väärikalt"

20.11.2025 Naatan Haamer
"Lein, kaotus ja lootus: hingehoid elu teisel poolel"

03.12.2025 Marju Kõivupuu
"Mälu, märgid ja mälestamine: kultuuriline tähendus kui sisemise toe allikas"

17.12.2025 Riho Saard
"Kirik Eesti kirjanduses" (pühendatud Eesti raamatujuubeli 500. aastapäevale).

TASUTA SIHTRÜHM: 55+

Loengud toimuvad Lüganuse koguduse pastoraadis, Papli tn 32, algusega kell 18:00

MTÜ VIRUMAA KOOSTÖÖKOGU

LOENG „KUIDAS INVESTEERIDA JA ELU NAUTIDA KORRAGA"

Millal?
24.10.25 algusega kell 18:00 (kestab 90 min.)

Asukoht:
Püssi Kultuurimaja

Koolitaja:
noorsootöötaja, ettevõtja, rahatarkuse entusiast **Ilona Tint**

Kas investeerimine tundub keeruline või kauge? Või kardad, et raha kogumine tähendab loobumist tänasest elust?

Tule kuulama inspireerivat loengut, kus Ilona näitab, et targalt raha kasvatades saab samal ajal ka elu täiel rinnal nautida.

Loengus saad teada:

- kuidas alustada investeerimist väikeste summadega
- kuidas seada rahalisi eesmärke, mis toetavad sinu elustiili
- kuidas leida tasakaal säästmise ja tänase nautimise vahel
- milliseid levinud vigu investeerimisel vältida

Sobib kõigile, kes soovivad rahaasjades teadlikumaks saada – ka ilma varasema kogemuseta.

Selle töötoa eesmärk ei ole pidada loengut, vaid anda ruum ja võimalused, et igaüks saaks enda jaoks need teemad läbi töötada.

MTÜ VIRUMAA KOOSTÖÖKOGU

20. SEPTEMBER
KELL 12 – 15

UNI

EELREGISTREERIMINE
55 633 677

KOOLITAJA ARGO SOOLEP

SOONURME KOGUKONNAMAJAS

55+ SIHTGRUPILE TASUTA

ESMAABI

KOHTADE ARV PIIRATUD

DEMENTSUS

Kaasrahastanud Euroopa Liit

Eesti tuleviku heaks

MTÜ VIRUMAA KOOSTÖÖKOGU

TEADMISTE TOEL TEGUSAMAKS

2.KOOLITUS

DIGIOSKUSED JA -TURVALISUS

Võta kaasa oma nutitelefon, 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

Kaasrahastanud Euroopa Liit

Eesti tuleviku heaks

11. OKTOOBRIL 2025
KELL 12-14.30

OLED OODATUD KUULAMA!

GASTROENTEROLOOG DR INDREK SEIRE

LOENG „SOOLEVÄHK - KUIDAS MUUTA STATISTIKAT?"

SOONURME KOGUKONNAMAJAS
SIHTGRUPILE 55+
TASUTA

TERVE SEEDIMINE ON MEIE ÜLDISE HEAOLU ALUS.
KUIDAS MÄRGATA, KUI MIDAGI POLE PÄRIS KORRAS? MIDA SAAME TEHA IGAPÄEVASELT, ET ENNETADA TÕSISEMAID HAIGUSI, SEALHULGAS SOOLEVÄHKI?

- ✅ MILLISED MÄRGID VAJAVAD TÄHELEPANU
- ✅ KUIDAS ENNETADA PROBLEEME
- ✅ MILLAL MINNA KONTROLLI
- ✅ MILLISED VALIKUD TOETAVAD PIKAAJALIST TERVIST

Järvakandi Kultuurihall
31. märts ·

Eelmise aasta lõpul esitas Järvakandi Kultuurihall projektitaotluse Rohelise Jõemaa Koostöökogule, Meede 3(ESF+), millele saime ka positiivse vastuse!
Tänu rahastusele saavad käia Järvakandi eakate ujumisklubi "Särtsakad" liikmed iga nädala kolmapäeval jaanuarist maini tasuta ujumas Valtu Spordimajas.
Buss ja ujula piletid on osalejatele tasuta.
Suur tänu toetuse eest - Rohelise Jõemaa Koostöökogu!

mitteToetatavad tegevused

- **Investeeringud**
- **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

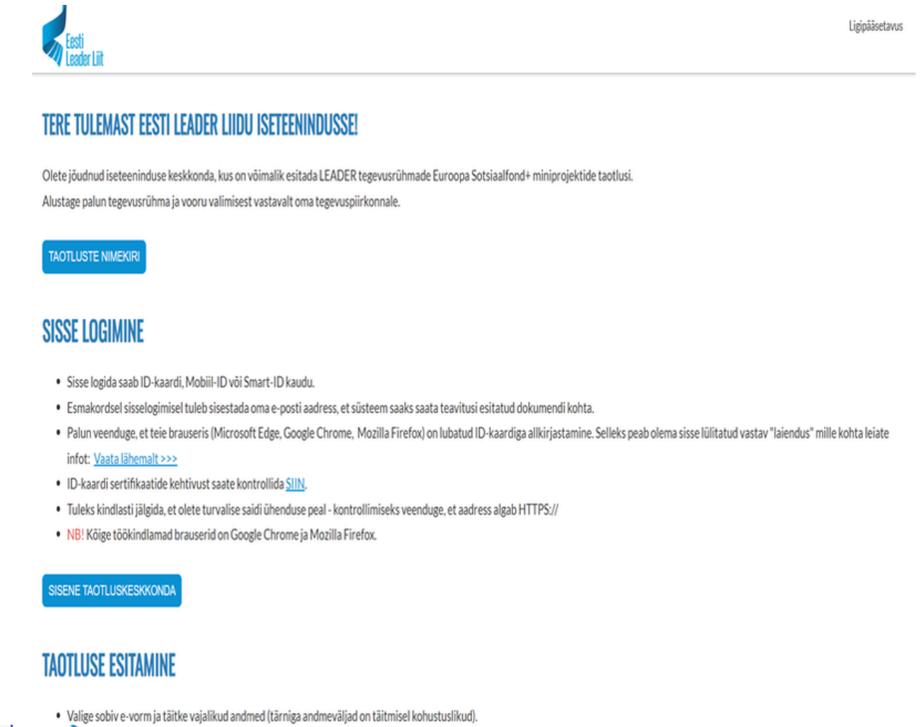
- **Kui projektitoetusega taotletava tegevuse (tellitava töö või teenuse või soetatava vara) käibemaksuta maksumus ületab 5000 eurot, tuleb taotlejal esitada vähemalt kolm võrreldavat hinnapakkumust.**

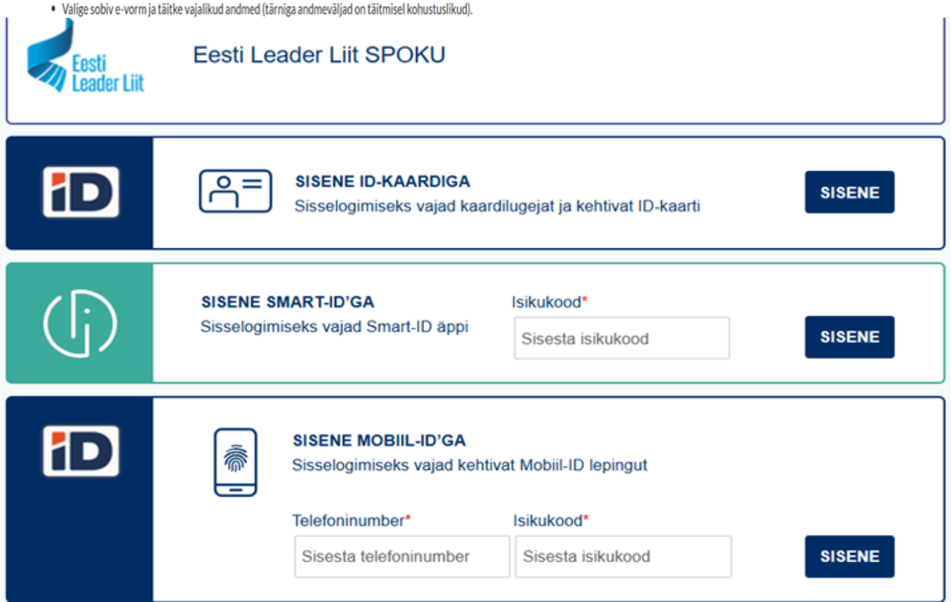
- **Kui projektitoetusega taotletava tegevuse (tellitava töö või teenuse või soetatava vara) käibemaksuta maksumus on alla 5000 euro, tuleb taotlejal esitada vähemalt üks hinnapakkumus.**

- **Hinnapakkumise saajaks peab olema märgitud: MTÜ Virumaa Koostöökogu (registrikood 80236707), Kiviõli tee 8, Lüganuse vald, Ida-Virumaa 43301.**

- Hinnapäringu vorm ja hinnapakkumuse vorm teenuseosutajale leitavad VIKO kodulehelt ESF+ - Abiks taotlejale

SPOKU e-keskkond





1 samm

SPOKU taotluskeskkonna link on leitav Virumaa Koostöökogu koduleheküljelt, 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 juhis leitav VIKO kodulehel - ESF+ - Abiks taotlejale

TAOTLEMISE AJAKAVA

Taotlusvoor on avatud 19.jaanuarist - 02.veebruarini

- **Taotlemine toimub läbi SPOKU e-keskkonna.**

15.12.25

INFOPÄEV
Meede 5 “Sotsiaalne heolu’’ infopäev pontensiaalsetele taotlejatele

19.01 - 02.02.26

TAOTLUSVOOR
SPOKU e-keskkonnas

03.02 - 30.04.26

MENETLEMINE JA HINDAMINE
(tehniline kontroll, vajadusel järelpärimised, hindamiskomisjon moodustab paremasjärjestuse)

01.05.26

JUHATUS KINNITAB PAREMUSJÄRJESTUSE, ETTEPANEKUD

PROJEKTIGA ALUSTAMINE

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

VIKO ESF+ Taotlusvooru aruanne 2026

Aruande I osa täidetakse ja esitatakse iga kord, kui taotletakse toetuse väljamakset, kuid mitte hiljem kui 10 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/lettevõtmised on toimunud?	
*Mitu inimest osales? Kes osalesid (sihtrühm)? Mis kasu osalejad said? Missugust mõju see sihtgrupile avaldab?	

KULUDE TEGEMIST TÕENDAVAD DOKUMENDID

*Kuludokumendid:	Vali dokumendid
Osavõtjate nimekiri:	Vali dokumendid
Tegevust tõendav(ad) foto(d):	Vali dokumendid
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 dokumendid
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

1. ARUANDE SISESTAMINE SPOKUSSE

Kui taotleja teeb vahearuande(oma valik), et saada väljamakset, siis peab SPOKUsse esitama kõik taotlusega seotud tõendusmaterjalid, hiljemalt 10 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

vähemalt 2.5 hindepunkti

- **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

MTÜ VIRUMAA KOOSTÖÖKOGU

Kaasrahastanud Euroopa Liit

Eesti tuleviku heaks