



MTÜ Virumaa Koostöökogu juhatuse protokoll

07.01.2026 nr 168

Lüganusel

Koosoleku juhataja: Andrea Eiche

Koosoleku protokollija: Kadri Kuusmik

Osalejad: Kaja Kreisman (EMTAK 55201), Anu Horn (EMTAK 84114), Raigo Rebane (EMTAK 94992), Andrea Eiche (EMTAK 55205), Eve Ojala-Bakradze (EMTAK 88101), Janner Eskor (EMTAK 84114)

Puudus: Erki Savisaar (EMTAK 84114)

PÄEVAKORD

1. .../
2. ESF+ lõpetatud miniprojektide kinnitamine ja RTK-le edastamine
 - MTÜ Püssi Linna Selts
 - MTÜ Eesti Evangeelse Luterliku Kiriku Lüganuse Ristija Johannese Koguduse
3./

2. Euroopa Sotsiaalfondi (ESF+) lõpetatud miniprojekti kinnitamine, RTK-sse esitamine

Lisa 2. MTÜ Püssi linna Selts

Lisa 3. MTÜ Eesti Evangeelse Luterliku Kiriku Lüganuse Ristija Johannese Koguduse

*Otsusest taandab Anu Horn

1.1 Meetme 5 „Sotsiaalne heaolu“ Püssi linna Seltsi miniprojekti aruande kinnitamine

Projekt nr: SPK/18756/2025

Projekti nimi: „Terve ja teadlik: elujõuline kogukond läbi vaimse, füüsilise ja rahalise tasakaalu“

Toetuse saaja: Püssi linna Selts

1.2 Meetme 5 „Sotsiaalne heaolu“ Eesti Evangeelse Luterliku Kiriku Lüganuse Ristija Johannese Koguduse miniprojekti aruande kinnitamine

Projekt nr: SPK/18731/2025

Projekti nimi: „Lüganuse kandi vanemaealiste heaolu ja vaimse tervise toetamine“

Toetuse saaja: Eesti Evangeelse Luterliku Kiriku Lüganuse Ristija Johannese Kogudus

Kuulati projektispetsialist Katri Haugast:

1.Katri Haugas tutvustas Püssi linna Seltsi miniprojekti „Terve ja teadlik: elujõuline kogukond läbi vaimse, füüsilise ja rahalise tasakaalu“ lõpparuannet, mis tõestab, et seatud eesmärgid on täidetud. (Lisatud protokollile). "Terve ja teadlik: elujõuline kogukond läbi vaimse, füüsilise ja rahalise tasakaalu" miniprojekti eesmärgiks oli tõsta VIKO piirkonna 55+ inimeste teadlikkust ja enesetõhusust tervise ja rahatarkuse osas, tugevdada kogukondlike sidemeid ning luua aluseid kestvatele ennetavatele tegevustele (nt järjepidev liikumine, teadlik toitumine, teadlik säästmine jne). Alameesmärk on suurendada Püssi linna sihtgrupi 55+ osalejate kaasatust ühistegevustesse. Käesoleva projekti käigus on toimunud VIKO piirkonnas 7 tegevust.

Esimesena tegevusena toimus treening “Kepikõnd – rohkem kui tavaline kõnd!”

Õpiti kepikõnni tehnikat ja kogeti liikumist grupis. Suurendati osalejate liikumisaktiivsust ja pakuti uusi teadmisi tervisespordi võimalustest.

Teise tegevusena toimus teadliku toitumise loeng ja ka praktiline töötuba Karukella Puhkemajas. Osalejad said proovida kuidas lihtsatest koostisosadest valmistada maitsvaid ja toitvaid salateid ning kergeid magustoite, mis pakuvad rõõmu nii kehale kui meelele.

Septembris toimus Püssi Kultuurimajas jooga treening, kus saadi esmane ülevaade joogast ja selle kasulikkusest tervisele. Vanemaealised said juurde julgust ja motivatsiooni jätkata füüsilise aktiivsusega.

Septembris toimus veel ka loeng ja praktiline töötuba Rakvere Leekpea Ateljees. Töötoas põimus loenguline osa kunstiteraapia olemusest ja selle mõjust vaimsele heaolule praktilise loovtegevusega. Osalejad said võimaluse katsetada erinevaid kunstilisi väljendusviise, kogeda loomingulist protsessi ning mõista, kuidas kunst võib toetada eneseväljendust ja emotsionaalset tasakaalu.

24.10 toimus loeng „Kuidas investeerida ja elu nautida korraga“, kus saadi praktilise nõuandeid investeerimise ja säästmise kohta. Õpiti kuidas leida tasakaal turvatund ja

elamuste vahel. Tänu sellele suurendati teadlikkust rahatarkuse ja finantsplaneerimise teemadel.

18.11 toimus praktiline töötuba ja loeng tervist toetava toitumise kohta. Osalejad said ise valmistada tervisesnäkke. Saadi ka praktilisi nippe, kuidas poes käies teha paremaid valikuid. Kaasa saadi ka töölehed ja retseptid, mida hiljem kodus uuesti kasutada.

Viimase tegevusena toimus 02.11 loeng Eve-Liis Oravaga toitumise kohta, räägiti kuidas igapäevased toidud ja valikud mõjutavad energiataset, immuunsust ja üldist enesetunnet, ning anti praktilisi nõuandeid, kuidas oma tervist toita ja hoida.

Eesmärgid saavutati ja kokku osales 92 vanemaealist. Osalejad said palju teadmisi tervislikust toitumisest ja tervislikuma elustiili kujunemisest. Julgustati võtma vastutust oma tervise ja heaolu eest. Sellega aidati kaasa haiguste ennetamisele ja elukvaliteedi parandamisele. Investeerimise loeng toetas ka vanemaealiste majanduslikku kindlustunnet ja võimalust nautida elu muretumalt. Samuti aitas kaasa sotsiaalse sidususe tekkimisele läbi ühise arutelu. Kunstiteraapia abil toetati vaimset heaolu ja stressi maandamist ning julgustas osalejaid loovust igapäevaellu rohkem põimima. Jooga toetas osalejate füüsilist ja vaimset heaolu ja julgustas neid ka edaspidi rohkem liikuma ning oma tervisesse panustada. Aitas kaasa ka sotsiaalsele suhtlemisele ning kogukonnatunde tugevdamisele.

Eesmärkide saavutamise tõestuseks on lisatud aruandele projektis osalejate registreerimisleht ja fotod.

Andrea Eiche tegi ettepaneku kinnitada **Püssi linna Seltsi miniprojekti „Terve ja teadlik: elujõuline kogukond läbi vaimse, füüsilise ja rahalise tasakaalu“** lõpparuanne ja esitada sellekohane otsus RTK-le.

Ettepaneku poolt 5, vastu 0, erapooletuid 0.

2. Katri Haugas tutvustas Eesti Evangeelse Luterliku Kiriku Lüganuse Ristija Johannese Koguduse miniprojekti „Lüganuse kandi vanemaealiste heaolu ja vaimse tervise toetamine“ lõpparuannet, mis tõestab, et seatud eesmärgid on täidetud. (Lisatud protokollile). „Lüganuse kandi vanemaealiste heaolu ja vaimse tervise toetamine“ miniprojekti eesmärgiks oli korraldada loengusari vanemaealiste heaolu ja vaimse tervise toetamiseks. Loengute eesmärgiks oli pakkuda sihtrühmale tuge ning meelerahu ja väarikat vananemist. Samuti suurendada kuuluvustunnet ja toetada enesehinnangut, aidata hoida elutunnetust ärksa ja rõõmsana.

Projekti käigus toimus 7 loengut, tegevustega alustati septembris. Iga loeng kestis 2 tundi, ajavahemikus 18.00 – 20.00, loengud toimusid Lüganuse koguduse pastoraadihoones.

Projekti ettevalmistamise ajal sõlmitud kokkulepped kõigi 7 lektoriga kahjuks ei olnud võimalik täita, aga õnneks leiti kiiresti asendajad ja ükski loeng ära ei jäänud. Valikuga jäädki väga rahule ja sihtgrupp samuti.

Loenguid viisid läbi lektorid Mati Tikerpuu, Janek Mäggi, Toomas Abiline, Inga Lunge, Naatan Haamer, Raili Hollo ja viimasena Riho Saard.

Osalejaid oli parasjagu, nii nagu oldi ka oodatud. Oli teemasid, mis kõitsid rohkem kui teised ning ajakava oli küllaltki pingeline.

Teemadeks olid: Distsipliin ja sisemine tugevus. Militaarne vaade vaimsele vastupidavusele vanemas eas; Sõnad ja väärtused. Kuidas keel ja suhtlemine loovad väärikust; Kloostritee tänases Eestis. Rahu ja kuuluvuse allikad põlvkonnale; Vaimne tervis ja sisemine rahu keerulistel aegadel. Kuidas iseendale toeks olla ja seeläbi aidata ka teisi; Lein, kaotus ja lootus. Hingehoid elu teisel poolel; Rahulik meel ja rõõmus süda - vaimse tervise tasakaal; Kirik Eesti kirjanduses.

Mõju sihtgrupile oli tunda isegi kohapeal viibides. Kahetunnine koosolemine muutis nii mõnegi ärevama inimese rahulikumaks ja silma tekkis sära ning õnnetunne. Lisaks sellele oli hästi näha, kuidas meie inimesed ikkagi võtavad aega, kodust välja tulek ei ole väga kerge ja esimestel loengutel oli natuke vähem osalejaid. Aga kui juba info hakkas liikuma ja inimesed omavahel jagasid meeldivat kogemust, siis tuli loengutele kohale ka rohkem kuulajaid.

Kasusaajate arvuks plaaniti 70, aga tuli hoopis kokku 85 osalemist. Seega eesmärgid saavutati.

Projekti tulemusena on vanemaealiste kogukonnaliikmete meelerahu stabiilsem ning tugevdatud on nende turvatunnet väärikate ja vajalike kogukonnaliikmetena. VIKO toel on suurenenud piirkonna sotsiaalne heaolu ja kaasatus.

Eesmärkide saavutamise tõestuseks on lisatud aruandele projektis osalejate registreerimisleht ja fotod.

Andrea Eiche tegi ettepaneku kinnitada **Eesti Evangeelse Luterliku Kiriku Lüganuse Ristija Johannese Koguduse miniprojekti „Lüganuse kandi vanemaealiste heaolu ja vaimse tervise toetamine“** lõpparuanne ja esitada sellekohane otsus RTK-le.

Ettepaneku poolt 5, vastu 0, erapooletuid 0.

OTSUS:

1. Kinnitada **Püssi linna Seltsi miniprojekti „Terve ja teadlik: elujõuline kogukond läbi vaimse, füüsilise ja rahalise tasakaalu“** lõpparuanne.

Kinnitada, et Püssi linna Seltsi miniprojekt „Terve ja teadlik: elujõuline kogukond läbi vaimse, füüsilise ja rahalise tasakaalu“ on ellu viidud, projekti eesmärgid on saavutatud ja see on tõendatud taotleja poolt esitatud dokumentatsiooni alusel.

Esitada Riigi Tugiteenuste Keskusele maksetaotlus Püssi linna Selts miniprojekti „Terve ja teadlik: elujõuline kogukond läbi vaimse, füüsilise ja rahalise tasakaalu“ raames eraldatud toetuse väljamaksmiseks.

Poolthäali 5, vastu ja erapooletuid 0

2. Kinnitada **Eesti Evangeelse Luterliku Kiriku Lüganuse Ristija Johannese Koguduse miniprojekti „Lüganuse kandi vanemaealiste heaolu ja vaimse tervise toetamine“** lõpparuanne.

Kinnitada, et Eesti Evangeelse Luterliku Kiriku Lüganuse Ristija Johannese Koguduse miniprojekt „Lüganuse kandi vanemaealiste heaolu ja vaimse tervise toetamine“ on ellu viidud, projekti eesmärgid on saavutatud ja see on tõendatud taotleja poolt esitatud dokumentatsiooni alusel.

Esitada Riigi Tugiteenuste Keskusele maksetaotlus Eesti Evangeelse Luterliku Kiriku Lüganuse Ristija Johannese Koguduse miniprojekti „Lüganuse kandi vanemaealiste heaolu ja vaimse tervise toetamine“ raames eraldatud toetuse väljamaksmiseks.

Poolthäali 5, vastu ja erapooletuid 0

Kadri Kuusmik
Protokollija
/allkirjastatud digitaalselt/