



Kaasrahanud
Euroopa Liit



Eesti
tuleviku heaks



17.11.2025 nr 164

MTÜ Virumaa Koostöökogu juhatuse koosoleku protokoll

Lüganusel

Koosoleku juhataja: Andrea Eiche

Koosoleku protokollija: Kadri Kuusmik

Osalejad: Kaja Kreisman (EMTAK 55201), Anu Horn (EMTAK 84114), Raigo Rebane (EMTAK 94992), Janner Eskor (EMTAK 84114), Andrea Eiche (EMTAK 55205), Erki Savisaar (EMTAK 84114)

Veebis: Eve Ojala -Bakradze (EMTAK 88101)

Kutsutud: Katri Haugas

PÄEVAKORD:

1. ...6
7. ESF+ Soonurme projekti lõpparuande kinnitamine
8. ...10

* [Koosolekult lahkus Eve Ojala-Bakradze](#)

7. Meetme 5 „Sotsiaalne heaolu“ Soonurme Külaseltsi miniprojekt aruande kinnitamine, RTK-le esitamine

* Otsusest taandab ennast Anu Horn

Projekt nr: SPK/18723/2025

Projekti nimi: „Soonurme kogukonnaliikmete toimekuse ja tervise hoidmine“

Toetuse saaja: Soonurme Külaselts

Kuulati projektispetsialist Katri Haugast:

Katri Haugas tutvustas Soonurme Külaseltsi miniprojekti „Soonurme kogukonnaliikmete toimekuse ja tervise hoidmine“ lõpparuannet, mis tõestab, et seatud eesmärgid on täidetud. (Lisatud protokollile). Soonurme kogukonna vanemaealised (55+) inimesed on paratamatult jäänud pisut ühiskonnaelust kõrvale, sest väikeses kohas ei ole igapäevaselt kättesaadavad sellised võimalused midagi uut õppida, kuulata või kogeda. Külaseltsi tegevused on osutunud huvipakkuvateks, sest need annavad võimaluse ka kokku tulla, üksteist toetada, aktiivsemalt suhelda ja kõrvalejäämist või vaimse tervise probleeme ennetada. Vanemaealiste jaoks on sellised projektid vajalikud, need võimaldavad kodu lähedal ja väikeste kuludega siiski ühiskondlikult aktiivne olla. Selleks saadigi nüüd korraldada mitmekülgne loengute sari, mis hõlmas erinevaid teemasid, alates vaimsest ja füüsilisest tervisest kuni haiguste ennetamise ja elukvaliteedi parandamiseni.

Eesmärk oli suurendada piirkonna sotsiaalset heaolu ja kaasatust. Saada vanemaealised kodust välja loengutele, mis annaks neile uusi teadmisi ja kogemusi. Samuti suurendada toimetulemist ja toetada nende vaimset tervist.

1. tegevus toimus 23.augustil, kui sõideti Märjamaale, Sulu külamajja. Seal toimus keraamikakoolitus, kus kõigil valmis kaunis kruus. Osales 15 inimest. Saadi näha ka uusi piirkondi ja teha ka midagi oma kätega. Vanemas eas uute tehnikate õppimine stimuleerib aju ja aitab säilitada kognitiivseid võimeid. Savitöö nõuab täpset käte ja sõrmede kasutamist, mis aitab säilitada või parandada liigeste liikuvust ning käte jõudu. Loovtegevus nõuab tähelepanu, planeerimist ja probleemide lahendamist, mis toetab aju tööd. Savitöö on rahustav ja meditatiivne tegevus, mis võib aidata maandada pingeid. Võimalus teha midagi ainulaadset aitab inimesel tunda end väärtuslikuna ja loovana.

2. tegevusena toimus loeng kogukonnamajas 30.augustil, kus oli lektoriks Rita Rätsepp. Loeng stressist, emotsioonide mõjust tervisele ja vanavanemate rollist oli vanemaealistele väga huvitav ja kaasahaarav. Loengul osales 24 inimest.

3. ja 4. tegevusena toimus kogukonnamajas kaks loengut 13.09 ja 20.09. Inga Lunge loeng vaimsest tervisest ja motivatsioonist oli mõtlemapanev ja õpetlik, kuidas ennast rohkem hoida ja endast rohkem hoolida. Osalejaid oli kokku 21. Loenguga jäadi väga rahule ja andis enesekindlust juurde. Argo Soolepi loeng oli samuti suurepärase, osalejad said põhjalikumalt teada unest ja kui oluline on uni meie ajutervise jaoks – eriti vanemas eas. Saadi väärtuslikke teadmisi dementsuse varajaste märkide ära tundmisest ja sellest, kuidas toetada

inimest, kes sellega igapäevaselt elab. Veidi puudutas lektor ka levinud müüte, ebatõdesid nt toidulisanditest ja muudest "headest asjadest", mida vanemaealistele väga tihti püütakse maha müüa. Kuidas sellest hoiduda ja öelda ei ning usaldada oma perearsti. Osales kokku 19 inimest.

27. septembril toimus eelviimane loeng haiguste ennetamisest ja tervise parandamisest 55+ vanemaealistel. Kuidas elada pikalt ja tervislikult, vältida ülekaalu ja haigusi. Mida saame ise teha, et elada kauem ja paremini? Lektoriks oli Sergey Saadi. Loeng oli väga huvitav, õpetlik ja täis kasulikke teadmisi, mida igapäevaelus rakendada. Kõige tähtsam teadmine, et tervis algab õigest toitumisest, regulaarsest liikumisest ja heast unest! Osales 19 vanemaealist.

11. oktoobril toimus viimane loeng „Soolevähk – kuidas muuta statistikat?“. Loengul osales 15 sihtgrupi liiget. Kuulati tunnustatud arsti dr Indrek Seire väga väärtuslikku loengut soolevähist. Saime teada, kui oluline on aeg ja õigeaegne tegutsemine.

Projekti teostamise käigus saavutati sellele esialgselt seatud eesmärgid ja isegi ületati neid. Kasusaajateks planeeriti kuni 50 vanemaealist (55+) inimest, aga saadi hoopis 113. Selle käigus paranes võime elada inimväärsel elu ja suurenes sotsiaalne kaasatus. Eesmärkide saavutamise tõestuseks on lisatud aruandele projektis osalejate registreerimisleht ja fotod.

Andrea Eiche tegi ettepaneku kinnitada Soonurme Külaseltsi miniprojekti „Soonurme kogukonnaliikmete toimekuse ja tervise hoidmine“ lõpparuanne ja esitada sellekohane otsus RTK-le.

Ettepaneku poolt 5, vastu 0, erapooletuid 0.

OTSUS: Kinnitada **Soonurme Külaseltsi miniprojekti „Soonurme kogukonnaliikmete toimekuse ja tervise hoidmine“** lõpparuanne. Kinnitada, et Soonurme Külaseltsi miniprojekt „Soonurme kogukonnaliikmete toimekuse ja tervise hoidmine“ on ellu viidud, projekti eesmärgid on saavutatud ja see on tõendatud taotleja poolt esitatud dokumentatsiooni alusel. Esitada Riigi Tugiteenuste Keskusele maksetaotlus Soonurme Külaseltsi miniprojekti „Soonurme kogukonnaliikmete toimekuse ja tervise hoidmine“ raames eraldatud toetuse väljamaksmiseks.

Poolthääli 5, vastu ja erapooletuid 0

Kadri Kuusmik

Protokollija

/allkirjastatud digitaalselt/