

/VÄLJAVÕTE ÕIGE/



21.05.2026 nr 172

MTÜ Virumaa Koostöökogu juhatuse koosoleku protokoll

Dokobiti keskkonnas

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), Eve Ojala -Bakradze (EMTAK 88101)

Kutsutud: Katri Haugas

PÄEVAKORD:

1. ESF+ lõpetatud projektide kinnitamine, RTK-sse esitamine

1. ESF+ projektitaotluste lõpparuannete kinnitamine, RTK-sse esitamine

1.1 Meetme 5 „Sotsiaalne heaolu“ Lüganuse Vallavalitsuse miniprojekti aruande kinnitamine, RTK-le esitamine

*Otsusest taandab ennast Andrea Eiche ja Anu Horn

Projekt nr: SPK/19507/2025

Projekti nimi: „Lüganuse valla eakate huvitegevuse mitmekesistamine elukvaliteedi parandamiseks“

Toetuse saaja: Lüganuse Vallavalitsus

Kuulati projektispetsialist Katri Haugast:

Katri Haugas tutvustas Lüganuse Vallavalitsuse miniprojekti „Lüganuse valla eakate huvitegevuse mitmekesistamine elukvaliteedi parandamiseks“ lõpparuannet, mis tõestab, et seatud eesmärgid on täidetud. (Lisa 1).

Lüganuse valla päevakeskuse poolt korraldatavad tegevused on rahastatud osalejate endi poolt. Eakate sissetulekud on väiksed ja seetõttu jäävad mõned osalejad tegevusest kõrvale. See tekitab ebavõrdsust ja tõrjumist. Samuti suureneb eakate protsent rahvastiku arvust lähiaastatel veelgi. Prioriteediks on eakate sotsiaalse kaasatuse suurendamine, üksindajäämise ennetamine ja panustamine elukvaliteedi tagamisse. Eakate vanusegrupp on rahvastiku seisukohalt väga oluline, sest õige kaasamise tulemusena on võimalik tagada nii nende aktiivne osalus kogukonnaelus kui panustada nende elukvaliteedi paranemisesse.

Tänu Euroopa Sotsiaalfondile saadigi korraldada 2 sündmust eakatele, millest üks toimus siin samas Virumaa Koostöökogu piirkonnas ja teine, mis viis eakad Tartusse.

Maidla päevakeskuse 25.juubeli puhul korraldati 55+ vanusegrupile juubelivääriline koosviibimine. Eakad said sotsialiseeruda, jagada muljeid, kuulata etteasteid. Antud tegevus panustas sihgruppide tõrjutuse ja üksijäämise ennetamisesse ja vähendamisesse. Ürituse korraldamine panustas kaasatuse ja elukvaliteedi tõstmise osas. Sihtrühm planeeris ja korraldas antud tegevuse koostöös päevakeskuse juhiga, toetades nii eakate kaasatust. Tunnustati eakate saavutusi, hakkamasaamist jne. Loodi positiivne emotsioon ja meeleolu. Sihtrühm tundis ennast väärtustatuna, kasulikuna ja võrdse osana kogukonnast. Tihti jäävad eakate tegevused laiema avalikuse huviorbiidist välja, kuid siinkohal tunnustati eakate tegemisi, neile esinesid noored ja kollektiivid. Nad ise said antud ürituse organiseerimisse kaasatud. Üritusel oli näha ja tunda, et sihtrühm tundis ennast hästi ja positiivne emotsioon sai saavutatud. See omakorda panustab sihtrühmi vaimse tervise hoidmisesse ja ennetab üksindajäämist.

28.aprillil toimus ekskursioon Tartusse, kus osalejad külastasid Tartu Ülikooli Botaanikaaeda ja Tagurpidi Maja. Lõunat söödi ühiselt Werku kohvikus. Üritus oli suunatud vanemaealistele, kellel on suurem abivajadus ja väiksemad võimalused liikumiseks väljaspool valda, st neil puudub transport, rahaline ressurss jne. Kuna Lüganuse Vallavalitsuse projektid olid suunatud ekskursioonide korraldamisele vanemaealistele, oli oluline, et nendes tegevustes osaleksid just need inimesed, kes seda tõesti vajavad.

Projekti tegevused tuginesid osalejate endi soovidel ja vajadustel. Suurenes sotsiaalne kaasatus, paranes elukvaliteet ja eakad ei tundnud enam end nii ükski.

Projekti teostamise käigus saavutati sellele esialgselt seatud eesmärgid. Projekti kasusaajateks planeeriti vähemalt 45 elanikku vanuses 55+, kuid saadi isegi veidi rohkem, 53 osalejat.

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

Kaja Kreisman tegi ettepaneku kinnitada Lüganuse Vallavalitsuse miniprojekti „Lüganuse valla eakate huvitegevuse mitmekesistamine elukvaliteedi parandamiseks“ lõpparuanne ja esitada sellekohane otsus RTK-le.

Ettepaneku poolt 5, vastu 0, erapooletuid 0.

Lisa 1 — Lüganuse Vallavalitsuse miniprojekti „Lüganuse valla eakate huvitegevuse mitmekesistamine elukvaliteedi parandamiseks“ lõpparuanne

OTSUS: Kinnitada **Lüganuse Vallavalitsuse miniprojekti „Lüganuse valla eakate huvitegevuse mitmekesistamine elukvaliteedi parandamiseks“** lõpparuanne. Kinnitada, et Lüganuse Vallavalitsuse miniprojekt „Lüganuse valla eakate huvitegevuse mitmekesistamine elukvaliteedi parandamiseks“ on ellu viidud, projekti eesmärgid on saavutatud ja see on tõendatud taotleja poolt esitatud dokumentatsiooni alusel. Esitada Riigi Tugiteenuste Keskusele maksetaotlus Lüganuse Vallavalitsuse miniprojekti „Lüganuse valla eakate huvitegevuse mitmekesistamine elukvaliteedi parandamiseks“ raames eraldatud toetuse väljamaksmiseks.

Poolthääli 5, vastu ja erapooletuid 0

1.2 Meetme 5 „Sotsiaalne heaolu“ Lüganuse Valla Raamatukogu miniprojekti aruande kinnitamine, RTK-le esitamine

*Otsusest taandab ennast Andrea Eiche ja Anu Horn

Projekt nr: SPK/19554/2025

Projekti nimi: „Tervisekohvik raamatukogus“

Toetuse saaja: Lüganuse Valla Raamatukogu

Kuulati projektispetsialist Katri Haugast:

Katri Haugas tutvustas Lüganuse Valla Raamatukogu miniprojekti „Tervisekohvik raamatukogus“ lõpparuannet, mis tõestab, et seatud eesmärgid on täidetud. (Lisa 2).

Tänapäeva kiiresti muutuv maailmas omab üha suuremat tähtsust eakate inimeste elukvaliteet. Räägitakse palju tervena elatud aastatest, kuid teave, kuidas tervemalt elada, mida selleks teha, kuidas end ise aidata, ei jõua tihti sihtgrupini.

Kuna eakate omastel puudub samuti selleks vastav võimekus ja teadmised ning ka perearstid, kelle pädevusse tervise teemad kuuluvad, on üle koormatud, jäävad eakad sageli oma probleemidega üksi, mis omakorda suurendab nii vaimse kui füüsilise haigestumise riski ja elukvaliteedi langust. See aga võimendab vanemaealistes tunnet, et nad ei ole vajalikud. Omaalgatuslik pöördumine erinevate spetsialistide poole käib materiaalses mõttes vanemaealistele üle jõu, sellepärast on äärmiselt oluline vastavale sihtgrupile teave n.ö koju kätte tuua. Selleks korraldati Lüganuse Valla Raamatukogus tervisekohviku loengusari.

Projekti peaesmärk oli, et tõenduspõhised tervise teemad lahti räägituna tuntud ja lugupeetud inimeste poolt, aitaksid eakatel paremini mõista oma tervise hoidmise vajalikkust ning seeläbi ennetada võimalikke haigusi, samuti hakkama saada olemasolevate haigustega läbi teadlikkuse tõstmise. Oli oluline, et neil tekiksid oskused ja teadmised eelkõige iseennast aidata - toituda tervislikumalt, olla nii vaimselt kui füüsiliselt võimalikult kaua aktiivne, tõsta eneseteadvust ja usaldust, olla kaasatud kogukonna tegevustesse.

Tervisekohviku sari koosnes 5 kohtumisest. Esimeseks külaliseks oli Märt Treier, kes rääkis "kuidas ja milleks hoida vaimu" sellest vaatevinklist, kuidas meedia inimesi mõjutab. Osalejad said teadmisi, kuidas meid mõjutatakse meediat tarbima ning kuidas see toimib, mida meedia annab ja mida meilt võtab. Kuidas mõjutab meedia meie aju toimimist ja kuidas see mõjutab vaimset tervist. Vestlusõhtu lõpuks jäi kõlama mõte, et kõige parem ajaviitevorm on raamat, sest meediapilt ehk siis kõik see, mida näitab meile ekraan, pärsib inimese kujutlusvõimet ega sunni aju kaasa mõtlema. Sihtgrupp kuulas huviga ning kohtumine meeldis neile väga. Ainuüksi kodust välja tulemine teise keskkonda mõjutab inimesi positiivselt, eriti aga neid inimesi, kes on püsielanikud hooldekodus ning kelle tervis võimaldab neil saatja abiga taolistest üritustest osa saada.

Teiseks külaliseks oli kutsutud mälu treener Tauri Tallermäe, kes loengu- ja vestlusõhtu vormis rääkis keskendumisest ja mälu treeningust. Osalejad veetsid äärmiselt inspireeriva ja põneva õhtupooliku ning said teada, kuidas toimub meelde jätmise protsess, kuidas luua seoseid meelde jätmiseks, kuidas mälu toimib vanuse kasvades. Lõpetuseks jagas treener nippe ja trikke mälu parandamise tehnikate kohta. Vestlusõhtu oli igas mõttes vaimset heaolu pakkuv, seda nii uute teadmiste saamise poolest kui ka sellest, millist rahulolu pakub taoline kooskäimine ja sotsiaalne lävimine eakaaslastega.

Kolmandale kohtumisele oli kutsutud külaliseks psühholoog ja näitleja Rita Rätsepp, kes viis läbi loengu ja vestlusõhtu teemal "Kuidas muutustega elus toime tulla" ning ühtlasi tutvustas raamatut "Ellujäämiskursus". Osalejad said olulisi teadmisi selle kohta, mida muutused endaga kaasa toovad ja kuidas me nendele reageerime. Esineja jagas praktilisi nippe, kuidas sellistel puhkudel toimida ja

mida ise enda vaimse tervise heaks ära teha saab. Kõlama jäi mõte – oluline on teadvustada, et kõik tunded on normaalsed. Sihtgrupile polnud see mitte lihtsalt üks tore pärastlõuna koos omaealistega, vaid nad said tõepoolest mõtteainet ja abi juhtudeks, kui elus toimuvad muutused.

Tervisekohvikusarja neljas kohtumine toimus arsti ja arstiteadlase Jaak Aruga. Teemal „Eakad ja ageism“ sai sihtgrupp hulga värvikaid näpunäiteid ning õpetussõnu oma elu korraldamiseks. Doktor rääkis ka haiguste ennetamisest ning sellest, kuidas end võimalikult kaua vitaalsena hoida. Kohtumine Jaak Aruga kõnetas sihtgruppi väga otseselt. Koos leiti vastuseid küsimusele "kas Eesti pensionär on koormaks ühiskonna arenguteel", saadi olulisi teadmisi, kuidas igaüks ise end aidata saab ning kuhu või kelle poole abi vajamiseks pöörduda.

Viimase, 5-osalise tervisekohviku sarja külaliseks 6. mail oli ennetava meditsiini arst Sergey Saadi, kes rääkis, kuidas veresuhkuru kõikumine mõjutab kehakaalu, tekitab uneprobleeme ja stressi. Osalejad said esitada küsimusi ning said vastuseid toitumise kohta, mis mõjutavad veresuhkrut inimese organismis.

Planeeritud 100–125 kasusaaja asemel osales viiel üritusel kokku 148 piirkonna eakat inimest. Osalejad said mitmekülgset ja praktilist teavet nii vaimse kui ka füüsilise tervise hoidmise kohta. Üritused aitasid paremini mõista haiguste ennetamise olulisust ning pakkusid nõuandeid olemasolevate tervisemuredega toimetulekuks. Jagati soovitusi tervislikuma toitumise, vaimse aktiivsuse säilitamise ning vitaalse ja aktiivse eluviisi kohta – ehk sellest, kuidas igapäevaselt ise oma heaolu toetada. Lisaks teadmistele oli oluline ka sotsiaalne mõju. Vanemaealised, sealhulgas hooldekodu elanikud, said võimaluse väljuda oma tavapärasest argirutiinist, kohtuda teiste inimestega ning veeta aega toetavas ja kaasavas keskkonnas. Sellised kohtumised aitavad parandada vaimset heaolu, suurendada enesekindlust ning vähendada üksildust ja stressi. Ürituste tulemusena suurenes osalejate soov omavahel rohkem suhelda, koos tegutseda ja edaspidigi sarnastest ettevõtmistest osa võtta. Huvi ja positiivne tagasiside kinnitavad, et sellistel kohtumistel on oluline mõju vanemaealiste sotsiaalse aktiivsuse ja elukvaliteedi toetamisel.

Projekti teostamise käigus saavutati sellele esialgselt seatud eesmärgid ja isegi ületati neid.

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

Kaja Kreisman tegi ettepaneku kinnitada Lüganuse Valla Raamatukogu miniprojekti „Tervisekohvik raamatukogus“ lõpparuanne ja esitada sellekohane otsus RTK-le.

Ettepaneku poolt 5, vastu 0, erapooletuid 0.

Lisa 2 — Lüganuse Valla Raamatukogu miniprojekti „Tervisekohvik raamatukogus“ lõpparuanne

OTSUS: Kinnitada **Lüganuse Valla Raamatukogu miniprojekti „Tervisekohvik raamatukogus“** lõpparuanne. Kinnitada, et Lüganuse Valla Raamatukogu miniprojekt „Tervisekohvik raamatukogus“ on ellu viidud, projekti eesmärgid on saavutatud ja see on tõendatud taotleja poolt esitatud dokumentatsiooni alusel. Esitada Riigi Tugiteenuste Keskusele maksetaotlus Lüganuse Valla Raamatukogu miniprojekti „Tervisekohvik raamatukogus“ raames eraldatud toetuse väljamaksmiseks.

Poolthääli 5, vastu ja erapooletuid 0

1.3 Meetme 5 „Sotsiaalne heaolu“ Mittetulundusühing SONDA ARENDUSKOOLITUSKESKUSE miniprojekti aruande kinnitamine, RTK-le esitamine

*Otsusest taandab ennast Andrea Eiche

Projekt nr: SPK/19542/2025

Projekti nimi: „Rännak läbi muusika 55+“

Toetuse saaja: Mittetulundusühing SONDA ARENDUSKOOLITUSKESKUS

Kuulati projektispetsialist Katri Haugast:

Katri Haugas tutvustas Mittetulundusühing SONDA ARENDUSKOOLITUSKESKUSE miniprojekti „Rännak läbi muusika 55+“ lõpparuannet, mis tõestab, et seatud eesmärgid on täidetud. (Lisa 3).

Projekti sihtgrupiks olid inimesed vanuses 55+ ning kelle igapäevaelus esineb mitmeid sotsiaalseid, emotsionaalseid ja kognitiivseid väljakutseid. Projekti elluviimise kaudu püüti leevendada järgmisi probleeme: sotsiaalne eraldatus ja üksildus, vaimse ja emotsionaalse heaolu langus, mälu ja kognitiivsete võimete vähenemine, vähenenud ligipääs kultuurile ja põlvkondade vahelise suhtluse vähesus.

Muusika pakub tõhusat viisi nende probleemide leevendamiseks ja ennetamiseks. See loob emotsionaalseid elamusi, aitab meenutada positiivseid mälestusi ning tugevdab identiteeditunnet. Ühiselt kogetud muusikaelamus soodustab sotsiaalset sidusust ja uute kontaktide tekkimist, pakkudes tuge nii vaimsele kui ka emotsionaalsele tervisele.

Muusika kaudu lõi Sonda Arenduskoolituskeskus spetsiaalselt 55+ vanuserühmale suunatud programmi, mis ei piirdunud tavapärase kontserdielamusega, vaid pakkus võimalust meenutada, suhelda ja kogukonda tugevdada. Muusika oli siin mitte ainult kunstiline väljendus, vaid ka vahend vaimse tervise ja heaolu toetamiseks.

Projekt ühendas eakaid kuulajaid ning nooremaid esinejaid ja vabatahtlikke, soodustades kogemuste ja väärtuste vahetust.

Kokku toimus 6 üritust. Esimesed 2 temaatilist kultuuriõhtut toimusid Sonda Kogukonnamajas, mis olid pühendatud tuntud Eesti lauljatele Georg Ots (21. november 2025) ja Jaak Joala (16. jaanuar 2025).

Tutvustati ja meenutati armastatud lauljate loomingut ja eluteed. Ürituste käigus kuulati arhiivseid helisalvestisi, sealhulgas intervjuusid ja muusikapalu, ning vaadati vanu filmilõike. Osalejatele jagati laululehed, mis võimaldas ühislaulmist. Vestluslikus õhkkonnas jagasid mitmed osalejad ka isiklikke mälestusi ja kogemusi seoses käsitletud artistidega.

Jaak Joala teemaline õhtu eristus selle poolest, et üritusel osales erikülaline Janika Sillamaa, kes meenutas oma tutvust ja koostööd Jaak Joalaga ning esitas mitmeid tuntuks saanud laule. Erikülalise osalus lisas sündmusele vahetut ja isiklikku mõõdet ning rikastas programmi sisuliselt.

Järgmine kultuuriõhtu (13.02.2026) oli pühendatud tuntud lauljale - Tarmo Pihlap. Osalejatele jagati laululehed, mis võimaldas ühislaulmist. Ürituse erikülaline oli Tarmo Alavere, kes meenutas oma tutvust Tarmo Pihlapiga ja esitas tuntuks saanud laule nii tantsuks kui kaasa laulmiseks.

06.03 toimunud kultuuriõhtu oli pühendatud erikülalisele, noorele Eesti artistile ja muusikule - INGER

Ürituse eesmärk oli tutvustada tänase Eesti muusikamaastikul tegutsevat noort muusikut, kes rääkis iseendast, muusikuks kujunemise teekonnast ja enda loomingust. Kohtumise juurde kuulus ka Ingeri eestvedamisel üritustesarja juures tavapäraseks kujunenud ühislaulmine tuntud pop- ja estraadilauludega.

Eelviimane üritus oli pühendatud tuntud muusikule Mati Nuudele. Osalejatele jagati laululehed, mis võimaldas ühislaulmist külalisesineja ansambel KaJa eestvedamisel.

15.05 korraldati tantsuõhtu Sonda Kogukonnamajas, mis oli pühendatud kõikidele artistidele, keda antud projekti raames erinevatel kultuuriõhtutel esile toodi, tutvustati ja meenutati. Külaliseks ja ühtlasi kogu õhtu aitas meeolukaks muuta Ly Kättmann. Toimus Kahoot mälumäng hooaja jooksul kuulnud faktidest.

Üritus pakkus osalejatele sisukat, tantsulist ja meeolukat koosolemist. Aidates kaasa üksilduse leevendamisele, toetades mälu ja loovust. Soodustas kogukondliku sidusust. Samuti võimaldas üritus pakkuda elamust inimestele, kelle jaoks suurematel üritustel osalemine on piiratud eelkõige kättesaadavuse tõttu (kõrged piletihinnad ja ürituste toimumiskohtade kaugus).

Kasusaajateks planeeriti vähemalt 100 osalejat, saadi 151. Projekti teostamise käigus saavutati sellele esialgselt seatud eesmärgid ja isegi ületati neid. Projekt tagas sihtgrupile ligipääsu kvaliteetsele kultuurile ja töö muusika nende igapäevaellu, vähendas eraldatust ja edendas aktiivset vananemist. Nii aitas projekt ennetada üksilduse ja isolatsiooni negatiivseid mõjusid ning tugevdas kogukonna sidusust.

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

Anu Horn tegi ettepaneku kinnitada Mittetulundusühing SONDA ARENDUSKOOLITUSKESKUSE miniprojekti „Rännak läbi muusika 55+“ lõpparuanne ja esitada sellekohane otsus RTK-le.

Ettepaneku poolt 6, vastu 0, erapooletuid 0.

Lisa 3 — Mittetulundusühing SONDA ARENDUSKOOLITUSKESKUSE miniprojekti „Rännak läbi muusika 55+“ lõpparuanne

OTSUS: Kinnitada **Mittetulundusühing SONDA ARENDUSKOOLITUSKESKUSE miniprojekti „Rännak läbi muusika 55+“** lõpparuanne. Kinnitada, et Mittetulundusühing SONDA ARENDUSKOOLITUSKESKUSE miniprojekt „Rännak läbi muusika 55+“ on ellu viidud, projekti eesmärgid on saavutatud ja see on tõendatud taotleja poolt esitatud dokumentatsiooni alusel. Esitada Riigi Tugiteenuste Keskusele maksetaotlus Mittetulundusühing SONDA ARENDUSKOOLITUSKESKUSE miniprojekti „Rännak läbi muusika 55+“ raames eraldatud toetuse väljamaksmiseks.

Poolthääli 6, vastu ja erapooletuid 0

Andrea Eiche
Koosoleku juhataja
/allkirjastatud digitaalselt/

Kadri Kuusmik
Protokollija
/allkirjastatud digitaalselt/