

Projekti nimi „Toit - meie tervise allikas“.

Ühisprojekti peamine eesmärk: Tegevuspiirkonna elanikud on keskkonnahoidlikud ja harrastavad jätkusuutliku eluviisi.

Projekti tegevused: Kogukonnafestival „Ellujäämiskunstimid“ on kavandatud kahepäevase üritusena septembris 2024, hõlmates erinevaid tegevusi. Esimene päev on pühendatud lastele. Toimuvad erinevad töötoad ja laste toodud köögiviljadest ning marjasaadustest “Nunnude konkurs”. Teisel päeval toimub toidutootjate laat, töötoad jätkusuutliku eluviisi ja kriisidega toimetuleku teemadel ning kultuuriprogramm.

Lastepäeva eesmärgiks on kooliõpilaste ja koolieelikute teadlikkuse tõstmine köögiviljade ja marjasaaduste kasulikkusest tervisele ning kuidas käituda keskkonnasäästlikult.

Lastel on võimalus osaleda 3-4 erinevas valdkondlikus töötoas. Lisaks saavad huvilised tuua nunnukonkursile oma aiasaadusi. Päevajuhina tegutseb kostümeeritud tegelane.

Teisel päeval toimub kogukonnafestivali koguperepäev Rõuge Ööbikuorus koos mahetootjate ja kohaliku kauba laadaga. Festivali raames toimuvate töötubade põhiteemadeks on mitmekesine toit, ellujäämiskunstimid ja vaimne tervis. Töötubades toimuvad teadmiste ja kogemuste jagamised koos praktiliste tegevustega.

Toidu osas on plaanitavad töötoad: aed ja endale toidu kasvatamine; taimetoidud kohalikest aia- ja metsasaadustest; kõrviatsotoitude töötuba ja looduskosmeetika töötuba.

Ellujäämiskunstimide töötoad on: jäätmed ja kompostimine; mida kodust kaasa võtta evakueerimise korral; joogivesi, meie igapäevane vajadus.

Vaimse tervise töötoad on: kuidas lapsevanemana ellu jääda? enesehoole alustalad.

Mahetootjate ja kohaliku kauba laada eesmärk on kohaliku toidu- ja joogitootjatele, sh UMA MEKK kaubamärgi omanikele, võimaluse pakkumine oma toodete esitlemiseks, koostöö edendamiseks uute toodete tootmiseks ja inspiratsiooni saamiseks.

Koguperepäeva saadab nii suurtele kui väikestele mõeldud kultuuriprogramm.

Kohalikul pärandil ja toormel põhinev mitmekesise toidu valmistamise töötuba novembris 2024. Töötoa eesmärgiks on pärandtoidu valmistamise propageerimine. Tõsta inimeste teadlikkust pärandtoidu olulisusest ning saada teadmisi kuidas erinevaid tooraineid kodustes tingimustes paremini väärindada.

Toidukäitleja toiduhügieenikoolitus kodukohvikute ja kodus toidu valmistajatele veebr-märts 2025. Lõuna-Eestis on populaarsust kogumas kodukohvikute päevad. Samas on toidu valmistamisele ja müügiks pakkumiseks kindlad reeglid. Selleks, et toidu pakkumine oleks tarbijale ohutu ning tõuseks toidu pakkujate teadlikkus toiduhügieeninõuetest on eelpool nimetatud koolitus vajalik.

Tervisliku toitumise ja toidu infopäev aprill-mai 2025, mille teemaks on varjatud suhkrud ja rasvad meie toidulaual. Lisaks käsitletakse looduses leiduvate toiduressursside tundmist ja kasutamist.

Kirjeldus kuidas projekt suurendab ühistegevust ja/või aitab kaasa ühistegevusele:

Kuna UMA MEKK kaubamärk kuulub Võrumaa Partnerluskogule, siis on oluline kavandatava kogukonnafestivaliga tõmmata täiendavalt tähelapanu piirkonnas toidu kasvatamisele, tootmisele ja mahe toidu propageerimisele. Lisaks on oluline pöörata tähelapanu tervislikule toitumisele ning vaimsele tervisele.

Võrumaa Partnerluskogu arengustrateegia visioon on, et Võrumaa Partnerluskogu tegevuspiirkond on elamissõbralik, ühtehoidvate kogukondadega ning arengut ja jätkusuutlikku ettevõtlust soosiv piirkond. Projektiga kavandatud tegevused aitavad neid eesmärke täita.

Olukorra kirjeldus, mille lahendamisele on ühisprojekt suunatud (ülevaade olemasolevast olukorrast, kitsaskohtadest ja probleemidest enne ühisprojekti elluviimist)

Tänapäevane kiire elutempo, stress ja kaubanduse lai tootevalik on viinud inimeste käitumis- ja toitumisharjumused kiirtoidu ning poolfabrikaatide tarbijaks. Kuigi Võrumaa kultuuri kuulub oma toidu ise kasvatamine oma koduaias siis praeguseks on see oskus tugevalt vähenenud. Lapsed ja noored ei tunne köögivilju ning tihti ka ei soovi neid oma toiduks tarbida. Praktilised tegevused suurendavad õpilaste teadlikkust köögiviljade kuju, maitse ja kasvatamise osas.

Eelkirjeldatule vastukaaluks on muutusi ühiskonnas, kus mahe- ja ökotoodete tarbijate osakaal on suurenenud, tehakse kogukonna aedasid, maheaiapidamine koos permapeenarde rajamisega on elanikele huvipakkuv. Selle trendi suurendamiseks pakutaksegi projekti tegevusi töötubade ja infopäevade vormis, et teadmisi suurendada ja huviliste kogukonda tugevdada.

Lõuna-Eestis ja ka Võrumaal on populaarsust kogumas kodukohvikute päevad eri piirkondades. Samas on toidu valmistamisel ja müügiks teistele pakkumiseks kindlad kehtestatud reeglid. Selleks, et toidu pakkumine oleks tarbijale ohutu on vaja tõsta toidukäitlejate teadlikkust läbi kavandatud koolituse.

Võru maakonnas on meeste ja naiste ning isegi laste tervisenäitajaid ühed halvemad Eestis. Kõrge on nii südame- ja veresoonkonnahaiguste-, ülekaal- kui alkoholisurmade osakaal. Muret tekitav on ka 1. klassi laste suurem ülekaal võrreldes Eesti keskmisega, see on Võrumaal 31% ja Eestis keskmiselt 27%. Võrumaa mehed elavad tervena vaid 46 ja naised 49 eluaastat. Eesti keskmisega võrreldes on see ligi 10 aastat vähem, Euroopa keskmisega võrreldes meestel 18 aastat ning naistel 16 aastat vähem ning see näitaja ei ole viimase kuue aasta jooksul paranenud. (Allikas: Võru maakonna tervise ja heaolu profiil 2022. Võrumaa Arenduskeskus)

Selleks, et tervisenäitajaid ei halveneks, vaid pööraks tõusu suunas on vajalik jätkuvalt tervislike eluviiside alast teavitust, teadlikkust toidust- ning sotsiaalsete kontaktide suurendamist ning sotsiaalse isolatsiooni vähendamise alaseid tegevusi maakonnas jätkata.

Ühisprojekti eeldatavate tulemuste kirjeldus

Kogukonnafestivali töötubades osalenute teadlikkus on suurenenud nii jäätmete sorteerimise, kriisisituatsioonis käitumise, taimetoidu valmistamise ja uute kohalike toidu- ning joogitoodete osas. Suureneb teadlikkus tervislikust toitumisest ja toidu väärindamisest. Pööratakse rohkem tähelepanu keskkonnasäästlikule käitumisele nii kodus kui avalikus ruumis. Paranevad maakonna tervisenäitajad. Osatakse toime tulla kriisisituatsioonides ning leida abi vaimse tervise probleemide korral. Läbi ühistegevuse tekkinud kontaktid saavad aluseks uutele koostöövõimalustele.

Ühisprojekti laiem mõju tegevuspiirkonnale

Kavandatud tegevused aitavad kaasa maakonna elanike teadlikkuse tõusule, kuidas keskkonnasäästlikult kasvatada ning väärindada toitu. Luuakse ja arendatakse erinevate toiduvaldkonna huvigruppide omavahelisi koostöösuhteid ja võimalusi, mille tulemusena pakutakse suurema lisandväärtusega tooteid ja teenuseid. Laste kaasamine aitab kaasa teavitustööle tervisliku toitumise propageerimisele. Elanikkond on seeläbi teadlikum, oskab väärtustada toitu ja selle valmistamist.

Projekti maksumus

Projekti kogumaksumus: 9 451,25

Toetus: 7561

Omafinantseering: 1890,25