



Elluviidud ESF+ meetme „Sotsiaalse kaasatuse meede“

13.-19.05.25 taotlusvoorude projektid

1. Projekt: “Antsla vallas on eakad aktiivsed!”

Taotleja: Antsla Vallavalitsus

Juhatuse kinnitus projekti elluviimise kohta: 13.01.2026

ESF+ toetusel ellu viidud Antsla Vallavalitsuse miniprojekt “*Antsla vallas on eakad aktiivsed!*”

keskendus kogukondade valmisoleku, oskuste ja teadmiste kasvatamisele vanemaealiste sihtrühmadega teadlikult tegelemiseks, mis aitaks kaasa sotsiaalprobleemide ennetamisel, vähendamisel või kaotamisel Antsla vallas.

Kolmeosalise töötubade sarjas osales 71 vanemaealist inimest sh. 11 meest.

Esimesel kohtumisel keskenduti kogukondade rollile ja koostöö olulisusele. Arutleti, kuidas ennetada ja leevendada sotsiaalprobleeme, kuidas luua ja tugevdada vabatahtlike võrgustikku ning milliseid võimalusi on vanemaealiste aktiivseks kaasamiseks kogukonnaellu.

Teisel kohtumisel keskenduti vanusega seotud uskumustele, eneseväärtustamisele ja keele mõjule. Arutleti selle üle, milliseid hoiakuid me endas kanname ja kuidas need mõjutavad meie igapäevast suhtlemist ja tegutsemist. Lisaks käsitleti keelekasutuse ja sõnade jõudu – kuidas toetav ja teadlik sõnum võib kogukonda tugevdada. Räägiti konfliktide tekkepõhjustest ja lahendamisest ning otsiti praktilisi viise, kuidas keerulisi olukordi ennetada ja juhtida.

Kolmas kohtumine keskendus enesehoiule ja läbipõlemise ennetamisele. Arutleti, miks me väsime ning millised on läbipõlemise varajased märgid nii tasustatud töös kui ka vabatahtlikus tegevuses.

Kolme kohtumise jooksul ei jagatud ainult teadmisi, vaid pandi alus ka edasistele tegevustele.



2. Projekt: “Nutikas vanus – digimaailm sinu sõrmede all ja sinu tempos”

Taotleja: Rõuge Vallavalitsus

Juhatuse kinnitus projekti elluviimise kohta: 17.02.2026

ESF+ toetusel ellu viidud Rõuge Vallavalitsuse miniprojekt “*Nutikas vanus – digimaailm sinu sõrmede all ja sinu tempos*” oli praktiline ja sõbralik õppeprogramm, mis aitab eakatel samm-sammult õppida kasutama nutiseadme erinevaid võimalusi. Koolitus toimus osalejale jõukohases tempos, selges keeles ja toetavas keskkonnas. Koolituse tulemusena võimaldavad omandatud oskused muuta igapäevaelu lihtsamaks, parandada elukvaliteeti läbi teadliku tehnoloogiakasutuse ja tunda rõõmu uute oskuste omandamisest – just omas rütmis. Koolitusel osales 8 vanemaelist inimest sh. 1 mees.



3. Projekt: “Mees 55+”

Taotleja: Navi külaselts

Juhatuse kinnitus projekti elluviimise kohta: 17.02.2026

Projekti raames töötati välja/kohandati meetodika ja viidi ellu meestegrupp 55+ tegevus Navi seltsimajas, mis hõlmab iganädalasi kohtumisi 10-1 korral ning mille fookuses oli toetada osalejate enese tundmaõppimist, enesejuhtimisoskusi, kuulamisoskusi ning kohanemist pensioneerumisega, samuti uute eesmärkide seadmist uues eluetapis. Meestegrupp 55+ puhul kohandati ja piloteeriti Soomes kasutusel olevat lahutatud meestele väljatöötatud grupitöö formaati, mis meie meestegrupi puhul kohandati vananemisega toimetuleku fookusele vastavaks. Meetodikas on esikohal turvalise grupitunde loomine, osalejate eneseavamise toetamine ja üksteise kuulamine. Igal korral oli käsitlemisel üks põhiteema, mis eesmärki toetas. Iga järgneva kohtumisega läksid teemad sügavamaks ning isiklikumaks. Grupitöö saab toimida tänu oskuslikele grupijuhtide suunamisele ja toetamisele. Grupi tegevust juhtisid grupijuhid Erkki Peetsalu ja Kristjan Prii.

Projekti tulemusena on kogutud tähelepanekud meetodika täiendamiseks ning edasiarendamiseks, samuti välja töötatud üldised soovitusel taolise meetodika kasutamiseks teistes piirkondades.

Projektitegevuses osales 12 meest.



4. Projekt: “Healuprogramm eakatele”

Taotleja: MTÜ Vahtra Talu Tegemised

Juhatuse kinnitus projekti elluviimise kohta: 25.03.2026

Projekti käigus töötati välja ja piloteeriti Antsla vallas terviklik eakatele suunatud healuprogramm. Programmi käigus paranes osalejate teadlikkus heaolu mõjutavatest teguritest ning suurenes nende võime ise oma tervist ja elukvaliteeti kujundada. Programm toetas osalejate positiivseid hoiakuid, suurendas motivatsiooni ja aktiivsust ning pakkus praktilisi oskusi, kuidas vanemas eas iseseisvalt, väärikalt ja rahuldust pakkuvalt toime tulla. Projekti raames koostati ja trükiti osaleja töövihik. Eeskujuna võeti Case Western Reserve University sarnasest eakate programmist, kuid uuendati ja kaasajastati allikaid ning kasutati peamiselt Eestis väljatöötatud teaduspõhiseid soovitusi tervise ja heaolu edendamise kohta. Projekti tulemusena said osalejad teadmisi ja praktilisi oskusi oma vaimse ja füüsilise heaolu toetamiseks, kogesid turvalist ja toetavat grupisuhtlust, mis vähendas sotsiaalset isolatsiooni, kasvatasid oma eneseusku ja eneseteadlikkust ja kavandasid personaalse healuplaani. Eakate heaolu edendav programm sisaldas 8 kohtumist, kestvusega korraga 2 tundi, kaheksa nädala jooksul. Grupi suuruseks oli 17 inimest, kes osalesid kogu 8 nädala jooksul. Kõik programmi kaheksa kohtumist viidi läbi sarnase formaadi alusel, mis sisaldasid tervisevõimlemist, infot tervisliku toitumise kohta koos tervisliku suupiste degusteerimisega, kohtumise põhiteema avamist koos seda toetava praktilise tegevuse või harjutusega, eesmärkide kavandamist iseenda heaolu toetamiseks järgneva nädala jooksul ning kogemuste vahetust kavandatud tegevuste elluviimise kohta.



5. Projekt: „55+ ja edasi – kasvame ja areneme koos“

Taotleja: SA Võrumaa Arenduskeskus

Juhatuse kinnitus projekti elluviimise kohta: 28.05.2026

Projektitegevustes osales 24 vanemaealist inimest. Projekti eesmärgiks oli pakkuda tuge, eneseanalüüsi ja arenguvõimalusi küpses eas kultuurivaldkonnas toimetavatele inimestele, tugevdades nende juhtimis-, suhtlemis- ja enesehoiuoskusi läbi aastase supervisiooni ja coachingu programmi 55+ inimestele: rahvamajade töötajad, kollektiivide juhid, kogukonna eestvedajad ja eakate ringide juhid.

Projekti jooksul viidi läbi neli praktilist koolituspäeva ning arendav kohtumine, kus keskenduti isiklikule efektiivsusele ja ajajuhtimisele, enesekehtestamisele ja koostöösuhetele, raskete kõneluste läbiviimisele ning kaasavale koosolekute juhtimisele. Koolitused põhinesid osalejate praktilistel kogemustel ning võimaldasid ühiselt arutada kultuurivaldkonna igapäevaseid väljakutseid ja võimalikke lahendusi. Projektis osalesid erinevate piirkondade kultuuritöötajad, rahvamajade juhid, ringijuhid ja kogukonna eestvedajad, mis aitas tugevdada omavahelist võrgustikku ja koostööd. Osalejad tõid tagasisides esile, et saadud teadmised ja praktilised tööriistad aitavad neil paremini juhtida oma aega ja töökoormust, ennetada keerulisi suhtlusolukordi ning toetada kogukonnaliikmete kaasamist.

Olulise tulemusena kujunes projekti jooksul toetav võrgustik, mis võimaldab osalejatel jätkata kogemuste jagamist ja koostööd ka pärast projekti lõppu. Projekt aitas kaasa kultuurivaldkonna eestvedajate vaimse heaolu, motivatsiooni ja töövõime toetamisele ning suurendas nende valmisolekut jätkata aktiivset rolli kogukonna kultuurielu arendamisel.



6. Projekt: “Loovus ja heaolu 55+ töötubade sari vaimse ja sotsiaalse sidususe toetamiseks”

Taotleja: SA Võrumaa Arenduskeskus

Juhatuse kinnitus projekti elluviimise kohta: 28.05.2026

Projekti raames sooviti pakkuda 55+ vanuses inimestele, kes tunnevad huvi loovuse ja eneseväljenduse vastu ning soovivad tugevdada oma vaimset heaolu ja sotsiaalset sidusust, võimalust osaleda loovteraapilistes töötubades, mis toetavad vaimset heaolu, eneseväljendust ja sotsiaalset kaasatust. Töötubade eesmärk oli pakkuda 55+ vanuses osalejatele võimalust kogeda erinevaid loovteraapia vorme, toetada vaimset heaolu, eneseväljendust ja kogukondlikku sidusust. Projekti jooksul viidi läbi kaks muusikateraapia töötuba, visuaalkunsti töötuba, liikumisteraapia töötuba, mänguteraapia töötuba, muuseumiteraapia töötuba ning loodusteraapia töötuba. Erinevad loovteraapia vormid andsid osalejatele võimaluse avastada uusi eneseväljenduse viise ning leida tegevusi, mis toetavad nende vaimset ja emotsionaalset heaolu.

Projekt tõi esile, et just 55+ vanuses inimesed vajavad sageli rohkem võimalusi kogukondlikuks kooskäimiseks, loovaks eneseväljenduseks ja vaimse heaolu toetamiseks. Regulaarne osalemine töötubades aitab vähendada üksildustunnet, suurendada osalejate aktiivsust ning tugevdada kogukondlikke sidemeid. Projekt aitab suurendada teadlikkust loovteraapia võimalustest vaimse tervise ja sotsiaalse heaolu toetamisel ning andis nii osalejatele kui kogukondadele uusi ideid sarnaste tegevuste jätkamiseks tulevikus.

