

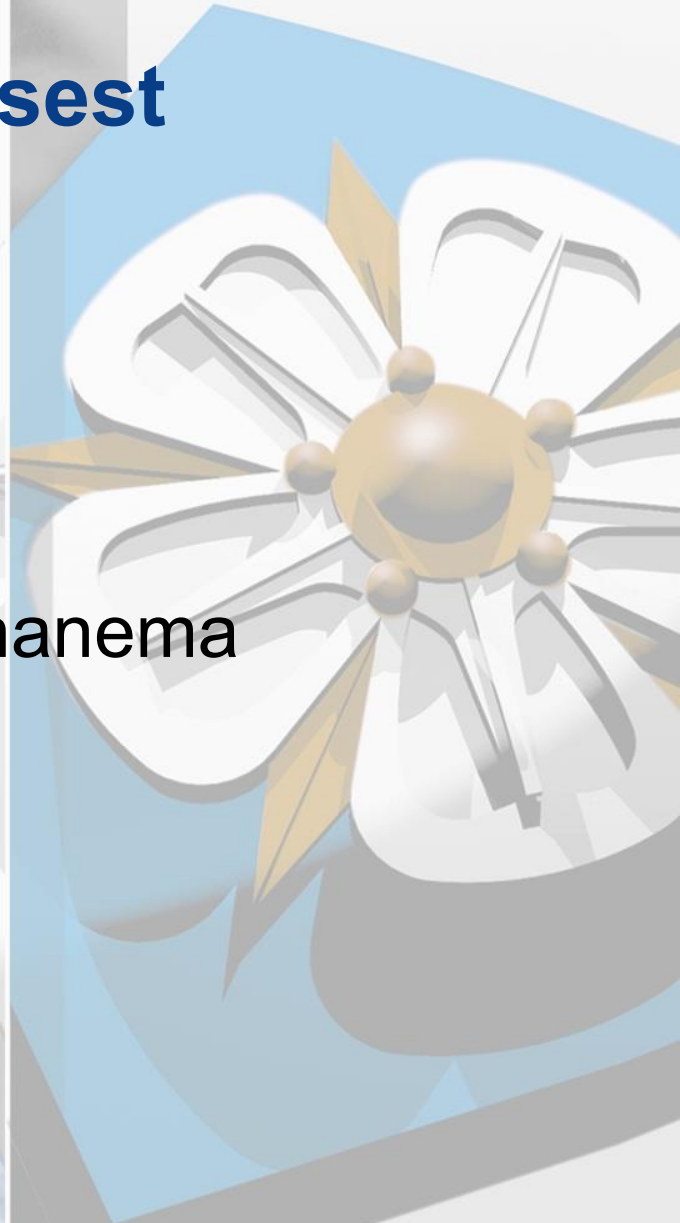
Aktiivsena vananemise arengukavast ja koostööst Viljandi linna näitel

Livia Kask
Viljandi Linnavalitsuse sotsiaalameti juhataja

Kuressaare
09.september 2014

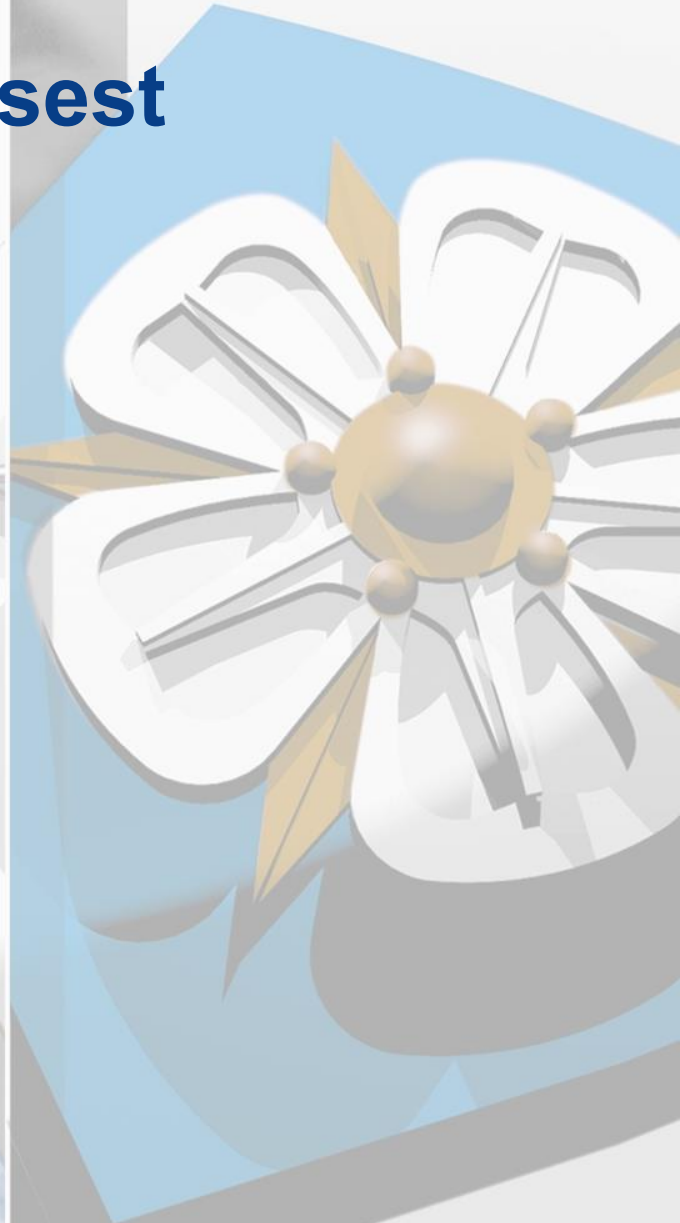
Mõtteid vananemisest

- kronoloogiline vananemine
- funktsionaalne vananemine
- füsioloogiline vananemine
- hakkame sündimise hetkest vananema
- vananeme erinevalt



Mõtteid vananemisest

- teadlik vananemine
- edukas vananemine
- väärikas vananemine
- aktiivsena vananemine
- vananemisega kohanemine



Liiga vana! Milleks?



Allikas: Internet





www.emt.ee

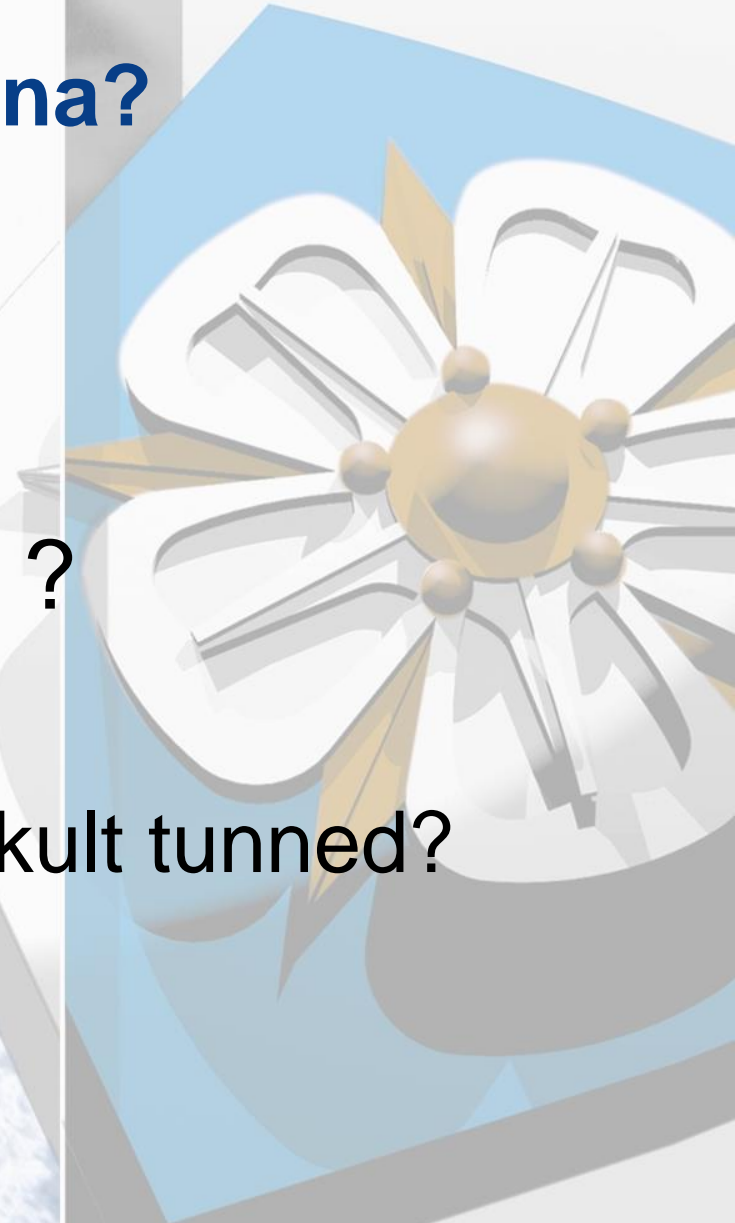


Allikas: Internet

Kui vana on vana?

50 +, 60 +, 70 + või 100+ ?

Kui vanana Sa ennast tegelikult tunnend?



Eakas, vanemaealine – kui vana siis?

ÜRO definitsiooni järgi eakas inimene - 60+
statistikutel vana ea ehk eakas sageli - 65+
tööhõivealastes uuringutes vanemaealine - 55 – 64
tervishoiualastes uuringutes vanemaealine - 45+

Varem **keskea** algus 35. eluaastast, siis nüüd 45. eluaastast. **Vanemaealine** - 67+

Seniseid arenguid arvestades võib **tulevikus keskea** vanus lükkuda koguni **50. eluaastale** ning **vanemaealise vanus 70. eluaastale**.

Vananemisega kohanemine

1. Piirangud

- füüsiline jõud
- psühholoogiline piiramine - vähem meelelahutust väljaspool kodu, rohkem kodust meelelahutust (TV)
- sotsiaalne piiramine, eemaletõmbumine - suhtlusringi vähenemine

2. Aktiivsus

- Inimese aktiivsus hilises täiskasvanueas säilib, langeb või suureneb

Vananemisega kohanemine

3. Rollid

- rollide muutus ja rolliootuste muutus ühiskonnas või rollide muutusega mittekohanemine
- vabalt valitult rolli muutus või elu poolt peale sunnitud rolli muutus
- valmistumine uuteks rollideks või kohanemine uutes rollides

Mõtteid õppimisest

- õpime kogu elu (sünnist surmani)
- õpime teadlikult ja juhuslikult
- õppimine koolis ja õppimine elust enesest

Mida õppimine Sulle annab? Milleks õppida?

Töölasele:

- kompetentsuse säilitamine, laiendamine (täiendõpe, vabahariduslikud koolitused)
- karjäär (vertikaalne vs horisontaalne, valikuvõimalused)
- konkurentsivõimelisus tööturul
- ümberõpe
- võimalus kauem tööturul püsimiseks
- vabadus (valida erinevate töökohtade vahel, vabadus valida iseseisev töötamine või tööandjaks olemine)

Mida õppimine Sulle annab? Milleks õppida?

Isiklikul tasandil:

- vaimse vormisoleku säilitamine (nii vaimse kui ka füüsilise tegevuse või treeningu kaudu)

17.06.2014 „Võõra keele õppimine pidurdab aju vananemist“

<http://www.60pluss.ee/2830415/voora-keele-oppimine-pidurdab-aju-vananemist>

- uue hingamise, positiivse energia
- sõltumatuse
- eesmärgid, elumõtte, tõstab elukvaliteeti
- huvi elu ja eluliste asjade vastu



Peaks oma vanamehe sügisel ülikooli kupaatama,
muidu pole meil varsti enam millegi üle diskuteerida...

Praegu näiteks õpime
ilma rahata ellujäämist...



Tõnu Ots psühholoog:

“Me nagu ei elagi, vaid **osaleme elamise projektis:**

kui raha (rahastaja) on olemas, oleme tegijad, kui ei ole, siis vaid eksisteerime millegi uue pidevas ootuses.”

12.10. 2011 e-õppepäev „Vanaema õunapuu otsas“

Aktiivsena vananemise arengukava 2013–2020

http://www.sm.ee/sites/default/files/content-editors/eesmargid_ja_tegevused/Sotsiaalhoolekanne/Eakatele/aktiivsena_vananemise_arengukava_2013-2020.pdf

Aktiivsena vananemine – mis see on?

- **Vananemine** toimub kogu elukaare jooksul.
- **Aktiivsena vananemine** - inimese vananedes tema tervise, turvatunde, elukvaliteedi ja ühiskonnas osalemise kindlustamine.
- **Vana ea piirid** - pidevalt muutuvad ning kontekstist ja enesetunnetusest sõltuvad.
- **Vanemaealiste elukvaliteet ja heaolu** sõltuvad erinevate eluvaldkondade koostoimest.

Aktiivsena vananemise eesmärk

- Pikendada inimeste **tervena elatud eluiga.**
- Parandada **elukvaliteeti.**
- Tagada vanemaealistele **võrdsed võimalused** ühiskonna **erinevates eluvaldkondades.**

Aktiivsena vananemise arengukava eesmärk –

vanusesõbraliku ühiskonna kujundamine ning vanemaealiste elukvaliteedi ja võrdsete võimaluste kindlustamine.

Arengukava lähtub eeldusest -

aktiivsena vananemise **eesmärgid** on saavutatavad vaid erinevate **valdkondade koordineeritud tegevuses ja koostöös.**

Arengukava kitsamad eesmärgid :

- 1. Vanemaealised on **ühiskonda kaasatud ja sotsiaalselt aktiivsed.**
- 2. Vanemaealised on **õpihimulised ja mitmekülgset aktiivsed õppijad.**
- 3. Vanemaealised on **tööturul aktiivsed ja oma tööeluga rahul.**
- 4. Vanemaealised **elavad kauem tervena ja hästi toimetulevana.**

Aktiivsena vananemine – keda see puudutab?

1. sihtrühmaks on **50 - aastased ja vanemad inimesed**;
2. meetmeid ja tegevusi on suunatud ka **erinevatele ühiskonnagruppidele ja osapooltele**;
3. mõjutab **kogu ühiskonda**, sest me kõik saame vanemaks ja meist kõigist sõltub, kui vanusesõbralik on ühiskond, milles elame.

Rahvastiku vananemisega seotud sotsiaal- demograafilised suundumused

- 50-aastased ja vanemad elanikud moodustavad Eesti rahvastikust 36%
- tööealistega võrreldes suureneb püsivalt pensioniealiste osakaal rahvastikus
- üha väiksem hulk tööealisi peab ülal pidama lapsi ja vanaduspensioniealisi
- vanemaealiste elanike koondumine maapiirkondadesse suurendab ebavõrdsuse riski

**Vananemisega
ja vanemaealistega seotud
hoiakud ja praktikad**

Hetkeolukord: probleemid ja vajadused

1. Vanusest tingitud **eelarvamusliku suhtumise või ebaõiglase kohtlemisega** on kokku puutunud **kolmandik** vanemaealistest.
2. Vanuselist **diskrimineerimist tajutakse ja kogetakse enim töösuhetes.**
3. Ehkki **vanemaealiste** tajumist ühiskonnas peetakse pigem positiivseks, **hinnatakse nende sotsiaalset staatust pigem madalaks.**

Hetkeolukord: probleemid ja vajadused

4. Probleemiks peetakse vanemaealiste **materiaalset ja poliitilist ärakasutamist** ühiskonnas.
5. Vanemaealised ise **ei ole rahul oma** ühiskonnaelus **osalemise võimalustega.**
6. **Erinevate põlvkondade koostegutsemise** võimalusi hinnatakse **ebapiisavaks.**
7. Vanemaealistel on nooremaealistega võrreldes **suurem risk kogeda sotsiaalset tõrjutust.**

Hetkeolukord: probleemid ja vajadused

8. Vanemaealiste **sotsiaalsed kaasatus** mõjutab nende vahetu ja laiem **elukeskkond**.

9. **Sotsiaalne kaasatus** sõltub vanemaealiste **sotsiaalsetest suhetest ja ühiskonnaelus osalemise võimalustest**.

10. **Vabatahtliku tegevuse kaudu** saab vanemaealisi kaasata **kogukonna ja ühiskonna heaks tegutsema ning ühtlasi aidata lahendada vananemisega seotud probleeme**.

Hetkeolukord: probleemid ja vajadused

11. Vanemaealistest **ohustab suhteline vaesus enim just pensionieelikuid.**
12. Pensionieas on **naistel suurem risk langeda vaesusesse.**
13. **Kehvad elutingimused** on probleem eeskätt üksielavate eakate jaoks.

Hetkeolukord: probleemid ja vajadused

14. **Elukeskkonna vanusesõbralikuks muutmisel** vajavad enam parandamist **transpordikorraldus, teed ja ülekäigurajad ning terviserajatised.**

15. Vanemaealised hindavad positiivselt oma lähisuhteid, ent **pole rahul oma ühiskonnas osalemise võimalustega.**

16. **Muu emakeelega vanemaealiste ühiskonnaelus osalemise võimalusi piirab puuduv või vähene eesti keele oskus.**

Hetkeolukord: probleemid ja vajadused

17. Vanusega **väheneb arvuti- ja internetikasutus**, mis võib tähendada piiratud ligipääsu infole ja teenustele.

18. Vanemaealised **osalevad nooremaealistega võrreldes vähem vabatahtlikus tegevuses**.

19. Vanemaealiste **vabatahtlikus tegevuses osalemist takistab vähene teadlikkus, valmidus ja huvi, samuti kehv tervis**.

1. alaeesmärk: vanemaealised on ühiskonda kaasatud ja sotsiaalselt aktiivsed

Meede 1.1. Vanemaealiste sotsiaalse tõrjutuse ennetamine ja vähendamine

Tegevused:

1.1.1. Vanustundlikkuse ja vanuseliste **stereotüüpide vähendamine** ühiskonnas.

1.1.2. **Põlvkondadevahelise koostegevuse soodustamine**

1.1.3. Vanemaealiste **e-kaasatuse suurendamine**.

1.1.4. Vanusesõbraliku **elukeskkonna kujundamine**.

1.1.5. **Kogukonnaressursside kasutamine sotsiaalse tõrjutuse ennetamisel ja vähendamisel.**

1. alaeesmärk: vanemaealised on ühiskonda kaasatud ja sotsiaalselt aktiivsed

Meede 1.2. Vanemaealiste sotsiaalse aktiivsuse ja vabatahtliku tegevuse toetamine.

Tegevused:

1.2.1. Vanemaealiste **aktiivsem kaasamine vabatahtlikku tegevusse.**

1.2.2 Vanemaealisi ühendavate **organisatsioonide tegevuse toetamine.**

Vanemaealiste osalemine elukestvas õppes

Hetkeolukord: probleemid ja vajadused

1. Vanemaealised **osalevad** teiste vanuserühmadega võrreldes **vähem elukestvas õppes**.
2. Vanemaealiste **elukestvas õppes mitteosalemise põhjusteks** on muu hulgas **vanus ja halb tervis**.
3. Vanemaealistel on nooremaealistega võrreldes **väiksem õppimisvalmidus ja –huvi**.

Hetkeolukord: probleemid ja vajadused

4. Vanemaealiste **arvuti/ internetikasutus- ja võõrkeeleoskus** on nooremaealistega võrreldes **piiratum**.

5. **Senistes** elukestva õppe ja **täiskasvanuhariduse arengukavades ei ole vanemaealistele, sh pensioniealistele piisavalt tähelepanu pööratud**.

2. alaeesmärk: vanemaealised on õpihimulised ja mitmekülgsetelt aktiivsed õppijad

Meede 2.1. Vanemaealiste õpihuvi ja -valmiduse suurendamine.

Tegevused:

2.1.1. Vanemaealiste elukestvas õppes osalemist **piiravate hoiakuliste barjääride vähendamine.**

2.1.2. Vanemaealiste **teadlikkuse tõstmine** elukestva õppe olulisusest ja võimalustest.

2. alaeesmärk: vanemaealised on õpihimulised ja mitmekülgset aktiivsed õppijad

Meede 2.2. Vanemaealistele võrdsete võimaluste loomine elukestvas õppes osalemiseks.

Tegevused:

2.2.1. Elukestva õppe **sihtgrupi vanuseline laiendamine.**

2.2.2. Elukestva õppe **sisu ja eesmärkide sidumine sotsiaalse toimetuleku ja ühiskondliku aktiivsusega laiemalt.**

2.2.3. Riigi, kohalike omavalitsuste, vaba- ja erasektori ning **erinevate valdkondade vahelise koostöö soodustamine** vanemaealistele **sobivate elukestva õppe võimaluste loomisel.**

2.2.4. Vanemaealiste **elukestvat õpet toetavate innovatiivsete lahenduste väljatöötamine.**

2.2.5. **Haridustöötajate ja koolitajate teadlikkuse tõstmine ja pädevuste parandamine** vanemaealiste õpieripäradest.

Vanemaealiste tööhõive ja tööelu



Hetkeolukord: probleemid ja vajadused

- Vanemaealised täiendavad end tööalaselt nooremaealistega võrreldes vähem.

3. alaeesmärk: vanemaealised on tööturul aktiivsed ja oma tööeluga rahul

Meede 3.1. Vanemaealiste tööalase konkurentsivõime parandamine.

Tegevused:

3.1.1. Vanemaealiste tööalase täiendus- ja ümberõppe toetamine.

Vanemaealiste tervis ja toimetulek



4. alaeesmärk: vanemaealised elavad kauem tervena ja hästi toimetulevana

Meede 4.1. Tervena vananemist toetavate hoiakute ja eluviiside kujundamine.

Tegevused:

4.1.1. Vanemaealiste füüsilise ja vaimse aktiivsuse hoidmine ja suurendamine läbi teadlikkuse tõstmise vanusega kaasnevatest tervisriskidest.

Arengukava kitsamad eesmärgid :

- 1. Vanemaealised on ühiskonda kaasatud ja sotsiaalselt aktiivsed.
- 2. Vanemaealised on õpihimulised ja mitmekülgset aktiivsed õppijad.
- 3. Vanemaealised on tööturul aktiivsed ja oma tööeluga rahul.
- 4. Vanemaealised elavad kauem tervena ja hästi toimetulevana.

Aktiivsena vananemise arengukava:

- suurendada ka kohalike omavalitsuste rolli eakate elukestvasse õppesse kaasamisel.

Toetused MTÜ-dele

Sotsiaalvaldkonnas tegutsevate MTÜ-de igaaastane rahaline toetamine (ca **40 000 – 50 000** eurot aastas).

Sh Viljandimaa Puuetega Inimeste Nõukoda (**23** liikmesorg.);
Viljandi Pensionäride Liit - **18** klubi, ringi Viljandimaal;
Viljandi Maakonna Pensionäride Ühendus - **25** klubi, ringi Viljandimaal.

Lisaks kirikute toetuseks – ca **29 000** eurot aastas.

Näiteid koostööst

- Kepikõnni päev - 01.oktoober 2014.
- Eakate päeva tähistamine koos eakate organisatsioonide ja nende all tegutsevate klubide ja ringide eestvedajate tunnustamisega.
- Eakate konverents „Mina, elutark eakas“.
- Osalemine MTÜ-de üritustel (koosolekud, infopäevad, suvepäevad jne).
- Koostööprojektid (nt koolitused, hooldekodude külastamine jne).
- Eakate organisatsioonid on kaasatud sotsiaalkeskuse planeerimisse.

Viljandi Seniorite Nõukogu (13 liiget)

Nõukogu tegevuse eesmärgid:

- Viljandi linna **seniorite esindamine ja nende huvide kaitsmine** Viljandi linnas;
- **koostöö arendamine** seniorite, linnavalitsuse ja linnavolikogu vahel;
- **lahenduste otsimine** haridus–kultuuri, vaba aja korraldamise ja teiste eluvaldkondade küsimustele.
- **seniorite ideede avalikustamine ja teostamine;**
- **seniorite kaasamine otsustusprotsessidesse.**

Tänan kuulamast!

