

## 25 AASTAT ON EESTIMAA OLNUD JÄLLE VABA! RÕÕMU JA ÕNNE SULLE, VABA EESTI!



### LAULU ALGUS Hando Runnel

Kuulata!  
Sajandi kaugusel  
Eestimaa randadel  
algas üks laul.

Emade keeles,  
isade meeles  
meieni kandus see.

Kõlvas keeles  
miljonis meeles  
edasi elab veel.

See laul algas hämarast ajast  
ja sündis tummade tööst.  
See laul sündis madalast majast  
ja tõusis vandenähtavast ööst.

Jäi kuulama jõuetu sugu.  
See laul oli hingele hea.  
Sest kuulutas sinane lugu,  
et priius tulema peab.

Ja ärkas see jõuetu sugu  
ja õlgadel tundis pead.  
Ei sure see laul, see lugu,  
see laul on meilegi hea.

\*\*\*

Käisin häält harjutamas,  
kaljurüükal kaigutamas,  
pidumeeltega kergitamas,  
sõpru sõõri meelitamas.

Sõpru ma tunnen silmadest,  
vaenlasi tunnen võimusest.  
Ei ma taha vaenulisi,  
taplused mind on tüüdanud.  
Tahan olla, tahan laulda,  
tahan laulda oma laulu,  
laulda selle maa keeles,

kus minu kodu kena,  
kus minu kätkevibud,  
kus on mu kiigenõõrid,  
heledapäised lapsed  
üle välja kus jooksmas.

## Sotsiaaltöötajate suvekool

Neljateistkümnendat korda kutsus Tallinna Sotsiaaltöö Keskus Eestimaa sotsiaalalalastöötajaid iga-aastasesse suvekooli Pühajärve SPAs. Kohale oli tulnud 80 selle suurt hingejõudu nõudva eriala esindajat, kokku 20st asutusest. Ürituse organiseerijad on alati pidanud silmas, et osavõtjad saaksid ühel poolt vaimu värskendavaid teadmisi, teisalt aga ka igati välja teenitud puhkust. Lisapunkte annavad juurde Pühajärve kaunis loodus ning Pühajärve SPA meeldivad puhkamistingimused.

Seekordse koolituse teemaks oli „Vägivallavaba Eesti“. Suvekooli programmi avades rõhutas Tallinna Sotsiaaltöö Keskuse direktor Kersti Pöldemaa, et vägivald on sotsiaalne probleem ning seetõttu puudutab paljusid inimesi. Ja esitas küsimuse: kuidas saame meie ise ühiskonnas esinevat vägivalda vähendada? „Kui teeme oma tööd ning igapäevaseid toimetusi hästi ja sõbralikult, siis mõjutame ümbrust helgemas suunas,“ oli vastus. Meie abivahend on sõbralik naeratus.

Avaettekannet oli Eesti Avatud Ühiskonna Instituudi juhatajal Iris Pettailt, kes kõneles teemal „Mis on soolise vägivalda hind? Perevägivalda uuringud Eestis. Istanbuli konventsioon“. Esimene perevägivalda uuring tehti Eestis 2001. aastal ja sellest ajast on perevägivald hakatud avalikult rääkima ning ka selle vastu tegutsema. 2002. aastal loodi esimene naiste varjupaik (praegu on neid 15), tegutseb 35 töötaja

ga ohvriabiteenus. Perevägivalda iseloomustavad arvud on aga mõtlema panevad: Eestis on iga viies naine kogunud füüsilist vägivalda ja iga kümnes seksuaalset vägivalda. Euroopa pingutustest vägivaldava ühiskonna loomiseks kõneleb naistevastase vägivalda ja perevägivalda ennetamise ja toetamise Istanbuli konventsioon, mis võeti vastu 2011. aastal ja mis kuulutab igasuguse perevägivalda inimõiguste rikkumiseks.

Seoses praegu väga aktuaalse pagulasteemaga olid kaks järgmist ettekannet igati päevakohased: Vao pagulaskeskuse töötajad Jana Selesneva ning Jaana Nester kõnelesid varjupaigataotlejate elukorraldusest Vao keskus, Tartu Ülikooli teadur Märt Läänemets aga teemal „Naised Aasia ühiskondades: traditsioonid, muutused, probleemid“. Pikka aega nii Hiinas kui ka Indias elanud Märt Läänemetsa ettekannet avardas suuresti kuulajate maailmapilti nii erinevate maade traditsioonidest kui ka arusaamadest, kumbki ettekannet aga ei andnud põhjust mõelda praegu nii tihti kõnele alla võetavast võõravahast.

Nagu öeldud, sisaldas suvekooli programm ka puhkust ja meelelahutust: tutvumas käidi Põlvamaal asuva Cantervilla lossi ning sealsete laste mängumaa, sotsiaaltöötajate käsutuses oli SPA ujumisbassein, tenniseväljak, terviserajad, jõusaal, esimene õhtu pühendati aga tänavuse mereaasta meenu tamisele, mil Pühajärve kaldale süüdati küünlaid,

kuulati merelaule ning vapramad harrastasid Pühajärve suvekoolis juba traditsioonilist õõjumist. Meelelahutuse alla kuulub ka osalejate rühmatöödega sisustatud show-õhtu, kus teemadeks vägivallavaba perekond, vanadus ja täiskasvanuks saamine. Ja muidugi tantsuõhtu ansambli „Kaisukaru“ saatel.

Olid ilusad päevad!

Ene VEIPER



Vaimukad rühmatööd löid lõbusa meeleolu.

## SOTSIAALMINISTEERIUMIS

### Pensionide eksport



Liidia SOONTAK,  
Sotsiaalministeeriumi  
sotsiaalkindlustuse  
osakonna  
peaspetsialist

Kaasaegse maailma üheks tunnuseks on inimeste üha suurenev liikumine riikide vahel. Järjest sagedamini lähevad inimesed teise riiki pikemaks ajaks elama ja töötama. Ka pensionipõlve veedetakse aina enam välisriigis. Et välisriigis elavad pensionärid saaksid kergemini ja lihtsamini kätte eelmises elukohariigis väljateenitud pensioni, on riigid üha rohkem hakanud pensione eksportima. See tähendab, et riik, kes määrab inimesele pensioni, maksab selle inimese elukohariiki.

Eesti ekspordib täna pensione 35 riiki. Olgu need riigid selguse huvides siin ka üles loetud:

- 1) Euroopa Liidu liikmesriigid: Austria, Belgia, Bulgaaria, Hispaania, Holland, Horvaatia, Iirimaa, Itaalia, Kreeka, Küpros, Leedu, Luksemburg, Läti, Malta, Poola, Portugal, Prantsusmaa, Rootsi, Rumeenia, Saksamaa, Slovakkia, Sloveenia, Soome, Suurbritannia, Taani, Tšehhi ja Ungari;
- 2) Euroopa Vabakaubanduse Assotsiatsiooni liikmesriigid: Island, Liechtenstein, Norra ja Šveits;
- 3) riigid, kellega Eestil on kahepoolsed sotsiaalkindlustuslepingud: Kanada, Moldova, Ukraina ja Venemaa.

Käesoleva aasta alguse seisuga ekspordis Eesti pensione kokku 18 617 pensionisaajale.

Et paremini tagada inimeste pensioniõigusi, on Eesti otsustanud edaspidi ekspordida pensione ka

maailma kõikidesse teistesse riikidesse. Selleks on vastu võetud riikliku pensionikindlustuse seaduse muutmise ja sellega seonduvalt teiste seaduste muutmise seadus, mis jõustub 2018. aasta 1. jaanuaril.

Pensionide eksportimisel nii-öelda ülejäänud maailma riikidesse rakendatakse siiski teatud piiranguid. Näiteks töövõimetuspensione ja rahvapensione nendes riikidesse ei maksta. Eksporditakse hakatakse vanaduspensione, sooduspensione ja toltjakaotuspensione. Sooduspensionideks on soodustingimustel vanaduspensionid, väljateenitud aastate pensionid ning eripensionid. Vanaduspensione ja sooduspensione eksporditakse vaid neile inimestele, kes on jõudnud vanaduspensioniajaks. Et maksta ennetähtaegset vanaduspensionit või sooduspensionit, mida määratakse enne vanaduspensioniajaks, oleks Eestil vaja andmeid inimese töötamise kohta neis riikides. Kuna nende riikidega ei ole Eestil kahepoolseid sotsiaalkindlustuslepinguid, ei ole andmeid saada võimalik.

Muudesse riikidesse makstakse pensioni ainult Eesti Vabariigi territooriumil omandatud pensionistaaži eest, seega ei maksta nendes riikidesse pensioni endise NSV Liidu territooriumil (v.a Eesti NSV territoorium) omandatud staaži eest.

Säilitatakse ka kontroll pensionide alusetute väljamaksete üle. Nimelt tuleb välisriigis elaval inimesel esitada Sotsiaalkindlustusametile hiljemalt iga aasta 1. märtsiks elukohatõend. Tõendi esitamata jätmisel peatatakse pensioni maksmine 1. aprillist. Kui tõend saab hiljem, jätkatakse pensioni maksmist tagasiulatavalt, alates pensioni maksmise peatamisest.

Pensionid määratakse nõutavate dokumentidega Sotsiaalkindlustusametile saata posti teel, seega ei pea inimene isiklikult kohale tulema.

Samas jätkatakse välisriikidega endiselt läbirääkimisi kahepoolsete sotsiaalkindlustuslepingute sõlmimiseks, sest need lepingud tagavad inimestele laiemad pensioniõigused, näiteks võimaldavad arvestada mõlema riigi pensionistaaži, aitavad vältida topeltmaksustamist, tagavad parema riikidevahelise andmevahetuse jmt.

# Tänuvastuvõtt toimekatele eakatele



Ühispiilt tänuvastuvõtt.

Juba 16ndat korda sai teoks sotsiaalministeri tänuvastuvõtt meie igapäevaelus aktiivselt tegutsevatele eakatele inimestele. Jälle augustikuus ning ikka Vanurite Eneiseabi- ja Nõustamisühingu ruumides. See heaks traditsiooniks saanud ettevõtmine väärtustab kõrgesse ikka jõudnud inimesi, kes tänaseni ühiskonnaelus aktiivselt tegutsevad ja nii ühiskonna arengule kaasa aitavad. Seekord olid Sotsiaalministeerium ning Vanemaealiste poliitika komisjon kutsunud tänuvastuvõtule põlvkondadevahelise koostöö arendajaid ja eestvedajaid kogu vabariigist, kokku 33 toimekat vanema põlvkonna esindajat.



Minister Margus Tsahkna tervitussõnu ütlemas.

Eakatele adresseeritud tänusõnadele lisaks rõhutas sotsiaalkaitseminister MARGUS TSAHKNA oma tänuvastuvõtu sissejuhatavas kõnes, et viimastel aastatel on maailm väga muutunud, sellega seoses tundis minister muret, et praegusel ärevatel aegadel on meie väärtussüsteem hakanud ähmastuma, majakad tuhmuma. Noortel on aga vaja pidet, kuhu toetuda, ja just vanemate inimeste kogemused on need, mis vajalikku kindlustunnet annavad ja millele tormisel merel toetuda saab.

Vanemaealiste komisjoni esimees TIINA TAMBAUM hindas põlvkondadevahelisi kontakte väga vajalikuks. Ta märkis, et tänu tehnoloogiale on neid kontakte varasemast rohkem, ent seesama tehnoloogia teeb kontaktid pinnapealseks – teineteise tundmaõppimiseks on tarvis konkreetset koostööd ja otseseid kontakte, kus oma panuse annavad mõlemad pooled. Tiina Tambaum soovis kõigile palju jõudu selliste konkreetsete kontaktide süvendamiseks.

Tänuvastuvõtule oli igast maakonnast valitud 2 esindajat. Kahjuks ei luba ajaleheruum kõiki neid suurt ja kasulikku töös tegevaid toimekaid eakaid tutvustada, seepärast tutvustame juhuliku valiku alusel vaid osa neist, saamaks pilti erinevate põlvkondade vahelisest koostööst Eestimaa erinevates paikades.

**KAILO LAAS** (Harjumaa). Kaido puhul on tegemist endise jalgratturi, sündinud pedagoogi ja treeneriga. Eelmise aasta alguses käivitas ta koos Harjumaa Kuusalu Lastekaitse Seltsiga kasutatud jalgrataste kogumise, asutati väike töökoda, kus saadud rattaid üheskoos sõidukorda seatakse ja remonditakse, et ka vähekindlustatud perede lapsed saaksid vajadusel ratast laenutada ja võrdsetel teistega kasvõi traditsioonilises puhkepäeva rattamatkade sarjaürituses osaleda. Väsimatult liikumises, lõppematult uute ideedega, mees, keda optimism ei jätnud maha ka rasketel aegadel – see ongi Kaido Laas.

**MAI JÕEVEE** (Läänemaa) on töötanud Kullamaa Keskkoolis õpetajana 40 aastat. Ta on aastakümneid tegelema valla spordielu edendamiseks, olles ka ise võimekas sportlane. Tänu tema eestvedamisele

osaleb Kullamaa valla esindus maakondlikel suve- ja talimängudel, toimuvad valla küladevahelised spordipäevad, lauamängude päevad, vastlapäevade tähistamine, samuti pikkade traditsioonidega maijooks, jüriöö jooks, sügisene Kullamaa rattakross ja võrkpalliturniirid. Toredaks traditsiooniks on tema eestvedamisel saanud ka kooliõliümpiamängud. Kohaliku elu edendamise eest on Eesti Vabariigi president T. H. Ilves tunnustanud teda 2014. aastal teenetmärgiga

**ÕIE LAKSBERG** (Hiiumaa) on pikki aastaid olnud Soera Talumuuseumi eestvedaja ja kultuuripärandi kandja. Ta on korraldanud erinevaid kultuuri – ja pärimisüritusi, läbi keskaegsete tegevuste andnud lastele edasi vanavanemate oskusi ja teadmisi. Täna on Õie talutegemised Soera Talumuuseumis lõpetanud ja askeldab Suuremõisa lossis mõisavirtini rollis. Ees seisab paljude põnevate ja uute teadmiste edasiandmine nii Hiiumaa järeltulivatele põlvkondadele kui ka lossi külastajatele kogu maailmast

**VELLO LILIUM** (Ida-Virumaa), keda Illukal nimetatakse elavaks legendiks ja kellele on pühendatud isegi temanimelised „olümpiamängud“, on oma saavutustest kõnelemisel kidakeelne. Parema meelega kiidab ta oma õpilasi, keda on varsti pea 50 treeneriaasta jooksul läbi käinud rohkem, kui raamatupidajaks õppinud mees hoobilt kokku lüüa oskab. Tema iseloomustamiseks oleks vaja tervet sõnaraamatut, sest ta on üks ütlemata värvikirev inimene. Paljudele oma õpilastele on ta olnud teejuhiks ja suunajaks, õpetades lisaks spordile ka elus hakkama saamist. Vello on pälvinud Illuka valla Elutöö preemia 2009. aastal ja Kultuurkapitali aastapreemia 2015. aastal.

**SENTA BERGMANN** (Jõgevamaa) on pikki aastaid töötanud Põltsamaa Kultuurikeskuse kunstilise juhi ja Esku Lasteaed-Algkooli kooliklassi kasvatajana, olles ka tantsujuht mitmetele laste ja täiskasvanute tantsurühmadele. Senta juhendamisel tegutsemist alustanud rahvatantsurühm „Tantsurõõm“ tähistas sel aastal 51. tegevusaastat. Senta on tantsupedagoog, kes on väga tähtsaks pidanud eesti rahvakultuuri ja traditsioonide järjepidevuse hoidmist. Suurt rõhku paneb ta repertuaari viimistlemisele ning rühma korrektselt väljanägemisele

**VELLO PÜTSEP** (Jõgevamaa) on juba ligi 50 aastat olnud Kuremaa kultuuri- ja spordielu tuliingeline eestvedaja. Ka praegu tegutsevad tema juhendamisel kultuuriseltsis Jensel naisansambel ja seenioride segaansambel, bigbänd Retpop ja tantsuansambel. Samuti on ta Vooremaa vokaalansambli päeva ja parima Vooremaa teemaliste laulude loomekonkursi algataja ning eestvedaja. 2011. aastal omistati talle aunimetuse elutöö eest Jõgeva vallas.

**VRIVE KLUUST** (Järvamaa) on Salutaguse Nelja Küla Seltsi mootor ja hing juba üle 30 aasta. Virve, tema perekonna ja külarahva kaasamisega on Salutaguse külla loodud kaunis kooskaimise koht Kurnu kungas ning ehitatud seltsimaja. Virve on kodukandi

edendamiseks kirjutanud ja ellu viinud mitmeid projekte. Samuti on ta agar koduloouurija. Ehkki Virve on külaseltsi juhtimise edasi andnud noorematele, on ta nõu ja jõuga neile tänini abiks. Nagu ta tihtilugu ise veendunult ütleb: „Aga teie, noored, viitegi ju elu edasi!“, väärtustab ta põlvkondade vahelist koostööd nii sõnades kui tegudes. Virve on tunnustatud aasta sädeinimeseks eduka tegutsemise eest Järvamaa külaliikumises. Ta on Koeru valla vapimärgi kavaler ning tema tegusid on tunnustatud Järvamaa teenetmärgiga ja Imelise Vanaema tiitliga.

**LINDA KANGUR** (Lääne-Virumaa) töötab alates 1998. aastast Lasila Päevakeskuses, kus korraldab ja osutab ümberkaudsetele vallaelanikele sotsiaalteenuseid. Ta on üks päevakeskuse rajajaid, algatanud keskuste juures mitmete ringide tööd, juhendades samal ajal ise õmblusringi. Linda on kogukonnas eeskujuks traditsioonide hoidjana ja edendajana, ta kaasab ühistegevustesse nii noori kui vanu. Linda kodumaja ümbritseb hoolitsetud aed koos mesitarudega. Kogukonnas teatakse teda kui parima meekoogi valmistajat, kes annab oma kokakunsti oskusi edasi ka noortele huvilistele.

**LAINA JÄRVEMÄE** (Pärnumaa) sisustas põlvkondadevahelise järjepidevuse tähtsustamiseks ja kodu-uurimise ning kohaliku ajaloo väärtustamiseks Seljametsa muuseumitoa, kus hakkas läbi viima muuseumitunde. 2001. aastal otsustas vald Laine eestvedamisel luua Seljametsa Muuseumi. Sellest ajast on Laine muuseumi juhataja. 2011. aastal tunnustas Paikuse vald Laine Järvemäed tänukirjaga pikaajalise tegevuse eest rahvatraditsioonide säilitajana ning hea koostöö eest valla lasteasutustega

**PEETER RAMST** (Saaremaa) töötab 1970. aastast Aste Põhikooli arutiringi juhendajana. Koos temaga tulid kooli esimesed arvutid ja sisustati tehnikaringi ruumid. Vaatamata kõrgele eale jätkab ta praegugi oma teadmiste jagamist koolis ning kogukonnas ja on samas pea asendamatu kooli digitaristu tehniliste



Järvamaa eakate esindajad Virve Kluust ning Uno Aan.

küsimuste lahendamisel. Lisaks on ta mees, kes on kapten, seilanud ookeanil, osalenud regattidel ja sütitanud meremehepisikuga ka oma lapsi ja lapselapsi. Ta on üks vähestest Saaremaal, kel õigus purjesid mõõta ja anda nii purjekale õiguse võistlustes osaleda.

**TIJU VIPS** (Valgamaa) on Tõrva Linnavolikogu liige ja linnavolikogu sotsiaalkomisjoni esimees. Ta korraldab linna eakatele ekskursioone, teatri- ja kultuurireise ning naistepäeva- ja jõulupidusid, suheldes sealjuures aktiivselt Tõrva Noortevolikoguga. Noortevolikogu liikmed on oodatud eakate üritustele ning Tiju alati oodatud noorte koosolekutele. Tiju ja Noortevolikogu koostöös tegi Tõrva Noortevolikogu oma 5. juubeliks (2015. a lõpp) värvimistalgu PS Eluratta ruumides, kus on nüüd rõmsad oranžiks värvitud seinad. Noori ja eakaid liidab ka see, et kõik eakate peod toimuvad Tõrva Avatud Noortekeskuses. Tänu Tiule on eakad kursis noorte tegemistega ning ta on omalt poolt andnud suure panuse põlvkondadevahelisele suhtlemisele

**IMBI-SIRJE TORM** (Viljandimaa) on ligi 30 aastat töötanud Heimtali Põhikoolis ajaloo- ja ühiskonnaõpetajana. Lisaks õpetajatoole on ta kauaaegne Heimtali kooli kodu-uurijate ja noorjõudide juhendaja ning on suutnud panna õpilased innukalt kohalikkude ajalugu uurima. Koostöös noortega kogub ja hoiab ta



VENÜ aktiivsed liikmed Merike Roosileht ja Peet Võrk.

kohalikke ajalooaartusi ning jätkab nende väsimatut tutvustamist laiemale üldsusele. Ta on sisustatud Heimtali mõisa peahoones muuseumitoa, kuhu on kogutud tema õpilaste uurimistöid, kroonikad, fotoalbumid, vanad päevikud ja salmikud. Tema sulest on ilmunud kolm raamatut, need on hariv lugemisvara nii Paistu kihelkonna nooremale põlvkonnale kui ka kõigile teistele huvilistele.

**LYA VESKI** (Võrumaa) on äärmiselt aktiivne ning särav inimene, kelle toimetamised käsitöömaailmas tekitavad kahtlemata südantsoojendavaid emotsioone ka neile, kes antvärgiga sina peal ei ole. Nende omaduste kirjeldamiseks on paslik välja tuua Lya enastsalgav töö käsitöötegevuse juhendajana Maarja Külas ning Meielas (MTÜ Meielas), kus tema missiooniks oli toetada käelise tegevuse kaudu intellektipudega inimeste õigust täisväärtuslikule elule. Ta on parim näide põlvkondadevahelise koostöö rakendamisele, juhendades üliosava kaltsuvaiba kudujana ka Rõuge Põhikooli tütarlaste käsitööringi. Lisaks on Lya viimased 15 aastat olnud vabatahtlik eestvedaja Võru maakonna käsitöönaitude korraldamisel Riigikogus. Lya on öelnud, et elab oma elu sisetunde järgi ning kasutab oma aega mõistlikult. Tuleb tõdeda, et kõnekäänd „Kes palju teeb, see palju jõuab“ sobib valatult Lya sooja südamega tehtud tänuväärset tööd kirjeldama.

**REET VÕRK** (Tallinn) tähistab õige pea oma kaheksakümnendat juubelit. Tallinnas asuvasse Vanurite Eneiseabi- ja Nõustamisühingusse kuulub ta 2008. aastast. Käesolevast aastast on ta ühingu juhataja liige, vastutades eelkõige ringide toimimise ja näituste korraldamise eest. Eluaegse pedagoogina on talle eriti südamelähedane põlvkondadevaheline tegevus. Mitmeid aastaid on ta olnud tegev projektis „Orbude toetuseks“, mis koostöös Swedbankiga hoolitseb vanavanemate eest, kes kasvavad orvuks jäänud lapselapsi. Projekti sisuks on tegevused, mis aitavad vanavanemaid igapäevaelus lastelastega paremini toime tulla. Reeda pikaajalised kogemused ja usaldusväärsus on selles tänuväärset töös eriti hinnalised ning kuluvad alati marjaks ära.

**MERIKE ROOSILEHT** (Tallinn) on Vanurite Eneiseabi- ja Nõustamisühingus tegutsenud neli aastat. Teatavalt on abivalmis inimesena lülitus ta kõigepealt tugisikute liikumisele, mille raames külastas hooldekodusid ja ükski elavaid vanureid. Hiljem liitus ta projektiga „Orbude toetuseks“, olles nüüd selle projekti eestvedaja. Koos kaastelaga projekti ees seisusest selgitas ta välja sihtrühma kuuluvaid abivajajaid, organiseeris neile toetust ja nõu, püüdes seejuures läheneda igähele individuaalselt. Merike on inimene, kes on südamega asja juures ning kellele lähevad korda teiste inimeste mured ja rõõmud.



Vestlushoos on Margus Tsahkna (paremal) ning Saaremaa kooliõpetaja Jaan Lember.



## SOTSIAALMINISTEERIUMIS

## Muudatused sotsiaalse rehabilitatsiooni teenuse korralduses

2016. aasta 1. jaanuarist jõustusid mitmed muudatused rehabilitatsioonivaldkonnas. Üks olulisemaid oli rehabilitatsiooniteenuse kaheks eraldi teenuseks jagamine, mille eesmärk on tagada, et kumbki teenus vastaks paremini inimese vajadustele. Kui inimene vajab rehabilitatsiooni siirdumisel tööturule, saab ta tööalast rehabilitatsiooni Töötukassast (TK), kui igapäevase iseseisva toimetuleku parandamisel, saab ta sotsiaalselt rehabilitatsiooni Sotsiaalkindlustusameti (SKA) kaudu. Allpool on antud põhjalikum ülevaade peamistest muudatustest sotsiaalse rehabilitatsiooni vallas.

Kõige esimese ja ühe olulisema muudatusena tuleb välja tuua teenusevajaduse hindamine. Kui seni oli teenusele õigus kõigil, kellele oli määratud puue, siis uuest aastast hakkas SKA täisealiste isikute puhul hindama sotsiaalse rehabilitatsiooni teenuse vajadust, kasutades selleks varem välja töötatud ja korduvalt läbi katsetatud küsimustikku. Kui seni jõudsid teenusele ka need inimesed, kelle puhul teenusele jõudes selgus, et isik vajab hoopis kas haridus-, tervishoiu- või muu valdkonnaga seotud teenuseid, siis edaspidi peaks sotsiaalse rehabilitatsiooni teenust pälvima vaid need inimesed, kelle iseseisvat toimetulekut on võimalik sotsiaalse rehabilitatsiooniga parandada või toetada. Sellega korrastatakse süsteemi ja tagatakse teenuse parem kättesaadavus. Kui selgub, et isik ei vaja sotsiaalselt rehabilitatsiooni, teavitab SKA juhtumikorraldaja teda teenusest, mida ta hindamise tulemusena paistab vajavat (nt kohaliku omavalitsuse teenused, tervishoiuteenused) ning annab ka täpsemat informatsiooni nende teenuste tootmise kohta. Vajaduse korral on juhtumikorraldajad võtnud ka ise ühendust kohaliku omavalitsuse sotsiaaltöötaja või perearstiga (nt isik vajab seljaprobleemide tõttu vaid füsioteraapiat, mida on tal vajadusel pere- või eriarsti kaudu õigus saada ilma igasugust taotlust esitamata). Seni on hindamisel ca 10% taotlejate puhul selgunud,

et nende hetkevajadused on seotud pigem muude kui sotsiaalse rehabilitatsiooni teenustega. Enamikul juhtudel on inimesed olnud tänulikud info eest neile tegelikult vajalike teenuste kohta.

Käesolevast aastast alates on Sotsiaalkindlustusametil lihtsamate juhtumite puhul võimalik saata täisealine klient teenusele ka ainult SKA koostatud tegevuskava alusel, mille koostab spetsialist teenusevajaduse hindamise käigus. See tähendab, et rehabilitatsiooniplaani ei ole vaja neile inimestele koostada. Seda ei ole võimalik kasutada, kui on tegemist keerukamate juhtumitega, küll aga võimaldab see ressursi kokku hoida, kui on tegemist pikaajalise rehabilitatsiooni kliendiga, kelle teenusevajadus on üsna lihtsasti määratletav.

Täiendava võimalusena võib teenust saada programmi alusel, kuivõrd sarnaste funktsiooniirangute ja toimetuleku ning rehabilitatsioonieesmärgiga inimestele saab teenuseosutaja kokku panna nõu ühe paketi, mis sobib mitmele sarnasele kliendile. Tänu sellele ei pea edaspidi kulutama igale kliendile eraldi rehabilitatsiooniplaani koostamiseks ebamõistlikult palju aega ja ressursi, vaid isiku saab suunata teenusele juba varem koostatud programmi alusel.

Muutus ka teenuse määramise süsteem. Edaspidi võtab riik tasu maksimise kohustuse üle kuni kaheks aastaks korraga, vahepeal täiendavat taotlust esitada ei ole tarvis. Jõustus ka seadusemuudatus, mille kohaselt tuleb teenust osutada hiljemalt ühe aasta jooksul.

Lisaks kõigele eelnevale muutus rahastamise süsteem. Varem jagati aastaks rehabilitatsiooniteenusele riigieelarvest ette nähtud rahalised vahendid kõigi taotluse esitanud teenuseosutajate vahel lepinguga ja taotlejatele tekkis olukord, et teenuseosutaja jagas selle summa omakorda kõigi oma klientide vahel aasta peale ära ning asutuse kliendid said teenust selles mahus, mida konkreetse teenuseosutaja leping või-

maldas. Tulevikus sõltub teenuse saamine isiku vajadustest, mitte teenusepakkuja lepingu mahust. Inimene valib ise, kuhu ta teenusele läheb, ja vastavalt teenuseosutaja esitatud arvetele suunab SKA sinna ka raha. Piiri, kui palju üks asutus aastas kogumahult teenust osutada saab, enam ei ole. Samuti ei saa tekkida olukorda, et ühe teenuseosutaja lepingumaht on enne aasta lõppu otsas, teisel pakkujal aga jääb aasta lõpus vahendeid üle.

Teenuste sisu osas on täpsustatud, et erinevad passiivsed meetodid, sh massaaž, ei kuulu sotsiaalse rehabilitatsiooni raames füsioteraapia teenuse hulka. Täiendava võimalusena lisandus rehabilitatsiooniteenuse loetelusse mõningaid uusi teenuseid, nagu arsti, õe ja kogemusnõustaja teenus. Siinkohal tuleb rõhutada, et hoolekandeteenuse raames on arsti ja õe peamiseks ülesandeks rehabilitatsioonimeeskonna nõustamine, juhul kui meeskonnal tekib kahtlusi, et planeeritud teenused võivad isiku tervist kahjustada, arsti roll rehabilitatsiooniteenuse raames ei ole määratletud diagnoosi, saata inimest täiendavatele uuringutele jms. Kogemusnõustaja on inimene, kellel on samasugune või sarnane puue või erivajadus, ta osaleb teenusepakkumises, tuginedes omaenda isiklike kogemustele, mida toetab enne tööle asumist saadud baaskoolitus. Kõigi seniste teenuste puhul on edaspidi võimalik teenust osutada ka grupi- ja pereteenusena. Eriti oluline on pereteenus, see tähendab, et puudega inimese abistamisel on üha olulisemaks partneriks pereliikmed, kellele antakse vajalikku konsultatsiooni, kaasatakse kliendi iseseisvust tõstvate tegevuste planeerimisse ning kutsutakse vajadusel kaasa ka teraapiasse.

Lõpetuseks on oluline rõhutada, et sotsiaalne rehabilitatsioon on hoolekandeteenus, mille peamiseks eesmärgiks on toetada inimese iseseisvat toimetulekut tema igapäevases elukeskkonnas. Vajadusel lähevad näiteks füsioterapeut ja tegevusterapeut ka

kliendi koju, et paremini seada rehabilitatsiooni eesmäärke või anda soovitusi (nt kuidas iseseisvalt kõigis hakkama saada, kui inimene saab kasutada vaid üht kätt, kuidas sättida paremini lävepakud ja vaibad, et vältida uusi vigastusi jne). Kui eaka tervis on oluliselt halvenenud ja tal on raske muutustega toime tulla, toetab teda psühholoog. Kui inimene vajab teisi teenuseid, annab talle infot ja toetab teenuste taotlemisel sotsiaaltöötaja. Ka teiste pereliikmete informeerimine ja nõustamine (sh psühholoogiline) on väga oluline, et saadud abist ka pärast teenuse lõppemist kasu oleks. Kui eakas vajab kodu abi ja seni on seda pakkunud pereliikmed, saab rehabilitatsioonimeeskond anda infot, millise tasemeni on võimalik inimese iseseisvat toimetulekut parandada või taastada, vajadusel võib pereliikmeid kutsuda kaasa teraapiasse, et ka neile selgitada teistsuguseid toimetulekuvõtteid või abivahendite kasutamist. Samuti on oluline, et ka pereliikmed oleksid teadlikud, milliseid teisi teenuseid on eakal õigus saada.

Kokkuvõttes märkigem, et sotsiaalne rehabilitatsioon sisaldab tegevusterapeuti, loovterapeuti, sotsiaaltöötaja, psühholoogi, eripedagoogi, logopeedi, füsioterapeuti, kogemusnõustaja, arsti ja õe teenuseid.

NB! Rõhutan veel kord, et õe ja arsti roll selle hoolekandeteenuse puhul on eelkõige rehabilitatsioonimeeskonna nõustamine, kui spetsialistidel tekib kahtlusi, et planeeritud tegevused võivad kliendi tervist kahjustada. Tervishoiuteenuste saamiseks tuleb siiski pöörduda oma pere- või eriarsti poole.

Täpsemat informatsiooni teenuse tootmise ja sisu kohta saab Sotsiaalkindlustusametist (kodulehelt [www.sotsiaalkindlustusamet.ee](http://www.sotsiaalkindlustusamet.ee) ja helistades lühinumbril 16106).



Lemme PALMET, Sotsiaalministeeriumi hoolekandeteenuste osakonna peaspetsialist

## Pärnu Pensionäride Liit on 25-aastane



## Algusest tänaseni

Pärnu Pensionäride Liit (PPL) on linna suurim eakate organisatsioon. Sellel aastal täitub liidul 25 tegusat tööaastat ja seda tähistame sügisel sotsiaalkonverentsi ja kontserdiga. Oli 1991. aasta talv, kui aktiivse kultuuritöötaja Salme Lease eesvedamisel istuti koos ja otsustati liit moodustada. Esimene üldkoosolek oli septembris, valiti juhatus ja võeti vastu põhikirj. Salme oli liidu eesotsas pea 20 aastat, tema juhtimisel kasvavas liit tegusaks organisatsiooniks. Nüüd on ta meie auesimees.

Alguses oli liidul mitu asukohta, isegi eramajas, 90ndate alguses aga annetasid rootslased liidule raha oma maja ehitamiseks ja rannarajooni Tammsaare tänavale ehitatigi eakate päevakeskus. Oma majas toimetati pea paarkümmend aastat. Kellegi soovil jäid eakad oma majast siiski ilma (maja võeti ära ja läks müüki) ning nüüd on meil kasutada tasuta ruumid Pärnu Avahoolduskeskuse sotsiaalimajas. Maja on uus, alles 5-6 aastat vana, kõige vajalikuga kenasti sisustatud, majas on 2 saali, kabinetid personali ja eakate organisatsioonide tarvis ja mitmeid muidki ruume. Aga napib panipaiku (näiteks spordiinventari jaoks), samuti puudub ruum päevakeskuse tarvis.

Juhatus on kindlalt kaitsnud eakate huve ja ka maja juhtkond on probleemide puhul otsinud lahendusi ning meile ikka vastu tulnud. Mitmed kitsaskohad on saanud lahenduse, näiteks saime eelmisel aastal endale suurema toa, kus saame korraldada väiksemaid nõupidamisi ja teha rahulikult tööd. Selle aasta lõpuks on lubatud ehitada kinni lahtine rõdu, uus ruum jääb

päevakeskusele, seal saab puhata, juttu ajada, lehte lugeda, koosolekuid pidada, mitmesuguseid sündmusi tähistada, lauamänge mängida jne. 16. detsembril peaks olema päevakeskuse avapidu. Praegu käib lahenduste otsimine väike saali soojustamiseks. Kõiki neid küsimusi oleme arutanud oma istungitel ja hoolekogu koosolekutel, oleme esitanud linnavalitsusele vastavad ettepanekud ning meie muredele on alati lahendusi ootatud ja need ka leitud.

Pensionäride Liidu sõnum on, et eakas inimene on ühiskonnale tähtis ja et teda austataks, nii nagu oli kombeks meie esivanematel. Meie soov on tuua eakad kodunt nelja seinaga vahelt välja teiste omataoliste sekka, kus ununevad mured ja hädad, saadakse juurde elujõudu ja hingerahu, paraneb tervis ja toimetulek.

## Ringid ja huvitegevus

Nendest eesmärkidest olemegi oma töös lähtunud. Vabatahtlikku tööd tegevatele juhatuse liikmetele ning ringide ja huvitegevuse juhtidele kuulub meie rahva eriline tänu. Näiteks on Milvi Paas olnud juhatuses juba liidu algusest peale, ta on meil tubli ja nõudlik perenaine, hakkaja iga töö peale, kõige muu kõrval juhendab ta veel käsitööringi. Ringis on pikka aega tegutsenud Eldor Peet, ainuke meeshing naiste hulgas, ta tiikib omapäraseid linikuid, koob Saaremaalt toodud naturaalsest lambavillast väga sooje ja pehmeid sokke-kindaid. Tema ja pensionipõlve pidav kunstnik Milvi Leitaru, kes maalib rahva hulgas väga populaarseid ilusaid isamaalise sümbolikaaga kaarte, esinevad oma taieste väljapanekutega meie suurritustel ja loomulikult ka teistel kevadistel ning sügisestel käsitöönaistustel.

Kokku tegutseb liidus alaliselt 14 mitmesugust kollektiivi – isetegevus- ja huvialaringid, võimlemisgrupid, endiste töökollektiivide eakate seltsingud, lennuaepoisid, lauluklubi. Meie linnas tuntud muusikaõpetaja ja kontsertmeister Krista Jalango juhendab kolme kollektiivi – Mõnusa Muusika instrumentaalansambli ning lauluansambleid Maarjahein ja Kadri. Tänavusel maakonna väärikate ansambli päeval said viimati-metatud ansamblid seitsmeteistkümnese seas vastavalt 1. ja 2. koha. Ansambel Kadri on tegutsenud liidu

loomisest alates, niisil samuti 25 aastat, esinenud nii oma- kui välismaal, saanud koos ansambli solisti Maidu Maamehega konkurssidel auhinnalisi kohti.

Omanäoliselt Eesti Sõjameeste Pärnu Ühingu meeskooris, kes on Meestelaulu Seltsi liige, laulavad ka meie liidu liikmed, ja nad võtavad meie üritustest innovalt osa. Juhendajaks on meie juhatuses liige, hinnatud muusikaõpetaja Helle Kullamaa, kes esineb oma kooriga palju ja on väga oodatud eriti isamaaliste üritustele. Naiskoori Lauluring juhendab noor muusik Timo Dreimann. Sõnakas, täpne ja nõudlik juhatuses liige Meida Toomsalu, kes kassapidajana korraldab rahaasju, on Lauluringi koorivanem.

## Uued algatused

Nimetatud ringid ja seltsingud on traditsioonilised, tublide juhendajate käe all juba aastaid tegutsenud. Paar aastat tagasi aga tekkis mõte kutsuda ellu midagi uut, mis võiks inimesi köita. Mõte jäi peatuma osavus- ja lauamängudel. Lasksin mõtte lendu, panin kuulutuse "Sügisel alustame...". teadetetahvile üles. Kohe leidis kaasosaline – terves vabariigis teatud-tuntud spordimees Heino Merilaine, mitmekordne meister koroonas ning meister mitmel teiselgi spordialal. Sügisel alustasimegi, klubi avamisele tuli üle 30 inimese. Ringi tulid malemeister Anne-Moonika Linroos, tublid koroonamängijad Elmo Haav ja Astrid Mägi, kabetaja Viu Lepa, 95-aastane Enno Sepp, kellele meeldib eriti kaardimäng... Juhatus kinnitas Heino Merilaine klubi juhatajaks ja klubi vanemaks sai endine kabetaja Viu Lepa. Liikmeskond on tänaseks kasvanud poole suuremaks. Talvel korraldati juba klubisiseseid võistlused-ki males, kabes ja koroonas.

Osavus- ja lauamängude klubis on mitmekülgseid inimesi – nalja- ja laulumehi ja -naisi, nad esinevad meie üritustel ning mitmekesistavad repertuaari. Mõõdunud sügisel moodustasime amellikult luule- ja huumorigruppi, keda juhendab laulja Lembit Poobus. Liidu liikmete seas on olnud mitmeid luule- ja huumorisõpru, nagu võimlemisõpetaja Ena Laurits, esimehe asetäitja Kristjan Saarsoo jt. Eks nad ole tegutsenud ennagi, nüüd aga on nad koondunud luule- ja huumorigruppi.

Lisaks senistele ringidele on sel sügisel kavatsuda ellu tantsu- ja liikumisrühm, mida on nõustunud juhendama liidu aktiivne liige Aino Värbu. Loodan, et õnnestub.

## Muud tegemised

Abistame eakaid mitmesuguste probleemide lahendamisel, toetame neid sotsiaalse ja juriidilise nõustamisega. Oleme korraldanud õppusi ja seminare. Näiteks

oli oktoobris Swedbanki õppus, kus räägiti pangateenustest ja kuidas saab pangas lihtsamalt asju ajada. Soovi korral õpetab pank eakaid e-panka kasutama ja seda võimalust oleme ka kasutanud. Järgmise pangandusosalase õppuse teemaks oli pärimine ja volikirjad. Swedbanki abiga oleme saanud tellida liidule kena sümbolika vimplite näol.

Arendame suhteid teiste eakate organisatsioonide ja koostööpartneritega. Meie pool on korraldatud vabariiklikke piirkondlikke kodanikuhariduse seminare, samuti oleme ise käinud teistelt kogemusi saamas.

Tähistame riiklike tähtpäevi Endla teatris, kus annavad kontserdi vabariigi tuntud artistid ja ka oma linna kollektiivid. Teatrisaali rentimiseks oleme saanud toetusraha Pärnu linnavalitsuselt. Tähtpäevakonseride kõrval korraldatakse ka muid üritusi ja tegutsetakse mitmel elualadel. Näiteks peame oma liikmeid nende isiklike tähtpäevade puhul meeles, olgu siis raadioönnitluste või tänukirjade ja meenete. Eriti teenekatele on omistatud auliikme staatus.

## Abi ja tänu sõnad

Olenemata sotsiaalsest meeoleudest ja vaatamata sellele, et ühiskonnas on ikka mõningal määral ebaõiglust, on eakas inimene harjunud olema lojaalne, täitma täpselt seadusi ja eeskirju, mida tuleb Toompealt nagu Väandrast saelaudu. Eakas inimene on mures selles käskude ja keeldude rägastikus, ta ei tea enam, mis kehtib, mis mitte, ja mida teha tuleb. Bürookraatia rõhub täiel rindel. Näeme ja kuuleme eakate muresid ning abistame nõu ja jõuga. Eakad elavad ülimalt kokkuhoidlikult, kaaluvad iga kulutust, kas see on ikka vajalik, ja nii tulevad kuidagi ots-otsaga toime. Eakad on oma pensioni ise välja teeninud pikki aastaid töötades ja makse makstes, nad ei ela teiste arvel, nagu mõnikord kiputakse vihjama. Eakas loodab ikka, et pension tõuseb ja elu läheb paremaks.

Pärnu Pensionäride Liidu 25 aasta tegevus on olnud mitmekülgne ja sisukas, siinkohal on kajastatud ainult osa paari viimase aasta tegemistest. Meie töö seisab vabatahtliku aktiivi õlgadel, tahaks vahel premeerida meie ringide ja huvitegevuse juhte nende hea töö eest, aga selleks ei ole meil võimalusi. Seni oleme kõige rohkem materiaalselt tuge saanud Pärnu linnavalitsuselt, vastavalt võimalustele ka vabariiklikult Pensionäride Ühenduste Liidult, veidi ka Swedbankilt ning korra Hasartmängumaksu Nõukogult. Meie tänu sõnad kuuluvad kõigile neile, kes on meile abikäe ulatanud.

Maire MIGLAJ,  
Pärnu Pensionäride Liidu juhatuses esimees

## SEINALEHT NR 2

Ilmunud on MTÜ 65B vanemaealistele adresseeritud e-kirja Seinaleht teine number. Kogu Seinalehe väljaanne on huvilistele kättesaadav aadressil [www.65B.ee](http://www.65B.ee)

Siinkohal tutvustame mõnd Seinalehes avaldatud kirjutist.

### Eesti koht maailma vanusevaatluse indeksi nimekirjas

Elanikkond kogu maailmas vananeb, sest sündivus väheneb ja keskmine eluiga pikeneb. Kuuekümnendaastaste ja vanemate inimeste arv on praegu maailmas küll veel väiksem kuni 5-aastaste laste arvust, kuid aastaks 2050 on see ületanud isegi kuni 15-aastaste arvu. Kuuekümnendaastaste ja vanemate inimeste osakaalu suurenemist rahvastikus prognoositakse kõikides maailma piirkondades, samas on vanemate inimeste elukvaliteet erinevates riikides oluliselt erinev.

Maailma vanusevaatluse indeks (The Global AgeWatch Index, edaspidi GAWI) järjestab maailma maad selle järgi, kui hästi või halvasti seal eakaid inimesi koheldakse. Uurimuses on kasutatud 96 riigi andmeid, mis katab 91% maailma 60+ elanikkonnast. GAWIs mõeldakse eakate sissetulekut, kindlustust, tervishoiu kättesaadavust, sotsiaalabi, toimetulekut, eakate osakaalu tööhõives, haridustaset, ümbritsevat keskkonda (transport, turvalisus), kaasatust ja mitmeid teisi elukvaliteeti mõjutavaid tegureid.

Miks mõõta eakate heaolu? Vananemine on kogemus, mis ootab ees kõiki inimesi. Seega ei puuduta küsimus mitte ainult vanemat osa rahvast, vaid kogu rahvast. Raportis osutatakse, et vananemist

hinnatakse tihti peale vaid majanduslikust aspektist, st kui palju vananemine riigile maksma läheb. Samas on näha, et riikides, kus toetatakse kõikide inimrühmade arengut läbi kogu nende elutee, on eakate osakaal tööhõives ja vabatahtlikus töös suurem, vanemaealised on sotsiaalses elus aktiivsemad ning neil on nii võimalik jagada oma elukogemust ja teadmisi.

Hea näitena on toodud Jaapan, mis on üks kiiremini vananev riik, olles 60-aastaste ja vanemate inimeste osakaalult kolmandal kohal maailmas. Jaapan alustas juba 1960ndatel aastatel teadliku sotsiaalpoliitikaga ja investering on ennast ära tasunud – inimeste eluiga on Jaapanis maailma kõrgeim ja tööealise elanikkonna tervisenäitajad head. Jaapan ei ole lihtsalt üks vananev riik, vaid ka üks terveim ja rikkaima vanema elanikkonnaga riik maailmas.

GAWI 2015. aasta raporti esikohariik on Šveits ja viimane, 96. kohal on Afganistan. Šveitsi elanikkonnast moodustavad 60+ vanuses elanikud 24% ja riik rakendab erinevaid aktiivse vananemise poliitikaid ja programme. Afganistanis, kus 60+ elanike osakaal on 4%, on väga vähe riiklikke ja kohalikke meetmeid eakate heaolu parandamiseks. Eesti on antud pingerea üldarvestuses 23. kohal, kuid näiteks tervishoiu järjestuses oleme 55. ja eakate sissetulekute poolest 44. kohal. Et raport hõlmab 96 riiki 194st, siis peab arvestama, et miljonite vanemaealiste kohta siin andmed puuduvad.

### Vanaks teeb hirm vananemise ees

Uurimused on näidanud, et nendel, kellel on tugevaim negatiivne uskumus vananemise suhtes, on keskmiselt 7,5 aastat lühem eluiga võrreldes nendega, kes suhtuvad vananemises positiivsemalt. Seega hirm vananemise ees võib tuua elu viimased aastad lähemale. Tajudes vananemise protsessi positiivses

valguses, on lihtsam toime tulla nende muutustega, mida vananemine paratamatult kaasa toob. Kõik me teame, et kõrgem vanus tähendab muuhulgas ka häid muutusi ja seepärast on võimalik vanemat iga, täpselt nagu iga teistki vanuseperioodi kõrgelt hinnata.

Lapsepõlves unistavad lapsed vanemaks saamisest, täiskasvanud soovivad aga, vastupidi, mingil eluhetkel vananemise protsessi peatada. Põhjuseks peetakse ühiskonnas levinud müüti, et vananedes kaotavad inimesed oma väärtust. Kusjuures see, mille vähenemist märgatakse, on peamiselt just esteetiline väärtus. Refereeritud artikli autor pakub oma isikliku tõlgenduse sellest nähtusest üle saamiseks. Ta osutab tähelepanu, et vananemine on küll universaalne, see toimub meis kõigis, aga vananemine on ka unikaalne. Muutused, mis meis toimuvad, on meie jaoks ainukordsed ja seda peaks tõlgendama kui kunsti. Enda kui kunstiteose jälgimine aitab positiivselt suhtuda nii oma kõrgemas vanusesse kui kõikidesse teistesse eluperioodidesse.

Inimeste keskmise eluea suurenemine avaldab otsest mõju nii tervishoiu töötavatele inimestele kui peredele ja kogukondadele. Müüdivabast, elutervest ja asjalikust lähenemisest muutustele, mis kaasnevad inimese ja ühiskonna vananemisega, võivad kõik, mitte ainult need, kes on vanusel vanad. Meie enda ja ka ühiskonna positiivsema mõtlemisega võime oma elueale lisada juurde 7,5 aastat.

### Mälu on tehtav

2010. aastal näitas BBC kuueosalist tšielusarja "Noored" ("The young ones"). Kuus inimest vanuses 76-88 asusid elama majja, mis oli viimse detailini sisustatud nii, nagu nägid kodud ja inimesed välja 1970ndatel. Kõik kuus olid hakanud juba oma elus nn pidurit tõmbama: kellel olid lapsed ära keelanud napsutamise, kes ei käinud enam ise poes, üks osavõtjatest oli loobunud isegi koerast, sest tema lähedased



arvasid, et elusolend on tema vanuses ja seisundis inimesele liiga suur koormus ja vastutus. Keegi neist ei olnud seni pidanud tegema kodus raskemaid majapidamistöid. Saates tuli aga kõigega ise hakkama saada. Saate meeskond ei aidanud isegi siis, kui tuli tassida eksperimendi perioodiks kaasa võetud raske kohver järsust trepist üles teisele korrusele.

Maja sisustus, aga ka riided ja hügieenivahendid, mis osavõtjaid nende tubades ootasid, olid sellised nagu 70ndatel ehk nende elu nn kõrgajal. Tšielusarja taga töötas teadlaste grupp, kes mõitis muuhulgas osavõtjate mälu võimekust enne ja pärast eksperimendi. Sarja vaatajad olid tunnistajaks, kuidas inimesed nende silme all justkui ärkasid ellu. Mõotulemused paranesid kõigil!

Saade toetus juba varasematele teadmistele sellest, et kognitiivse allakäigu põhjusi tuleb rohkem otsida keskkonnast, mis soosib abitust, ja palju vähem paratamatust füsioloogilistest muutustest. Professor Ellen Langer Harvardi Ülikoolist on ütelnud, et on lihtne lasta kõikidel ennast abistada, kuid see võib osutada abiks kiiremale surmale.

Ka mälu treenerid, kes Seinalehte kokku panevad, teavad, et hea mälu pole kingitus, vaid on aju vormimise tulemus. Keegi ei vaidle vastu, et füüsiline tervis sõltub sellest, kuidas inimene ennast füüsiliselt vormis hoiab. Sama põhimõte vaimse tervise tagamisel on oluliselt vähem levinud.

## Mäletamist väärt mõisahärra

Kes meist ei teaks, et Estonia teatri eelkäija on Estonia Selts. Kes meist ei teaks, et esimene Eesti laulupidu peeti Tartus 1869. aastal. Ja kui väga me ka ei tahaks uskuda, et see oli üks eesti asja ajamise algus, tuleb tunnustada ajaloolist tõsiasja - 1865. aastal loodud laulu- ja mänguselts Estonia oli hakatuse siiski saksakeelne ja -meelne. Omariikluse ideeni oli veel mitmeid samme astuda, kuid kultuuriliselt ärksaid eestlasi ja eestimeelseid baltisakslasi sidus Estonia Selts siiski.

Siinsamas lehes nii mõnedki korrad mainimist leidnud Metsanurme küla Harjumaal räägib aga oma külalistele ja Metsanurme-Üksnurme matkarajale saabunud matkasellidele muude kohalike lugude hulgas ka lugu Estonia Seltsist. Miks? Aga seetõttu, et Üksnurme viimane baltisakslasest mõisahärra Roman I von Antropoff (1836-1926) oli 1860ndate lõpuaastatel Estonia Seltsi president. Üksnurme mõisahärraks tuli ta 1900. aastal. Seltsi presidendi austavat ametit pidas Roman v. Antropoff aga ajalooliselt olulisel ajal, nimelt siis, kui toimus esimene laulupidu, millele sai kutse ka Estonia Seltsi meeskoor (naised sel ajal veel lauluga ei esinenud). Koor oli vaimult valmis minema, aga raha nappis. Nii kogutigi presidendi eest-

vedamisel temapoolse isikliku panuse ja toetajate abil kokku vajalik summa ning koor saadeti plaanvankritega ja koos uue lipuga Tartusse.

Roman I von Antropoff oli mees, kelle juured küll pärit mujalt, kes aga sellegipoolest vaat et rohkem eestlasena tundus, kui mõni saksaks ihkav maarahva esindaja. Roman oli lõpetanud Tartu Ülikooli õigusteaduskonna ning oli aastatel 1880-1889 Toompea lossifoogt. Kuigi tema perele kuulus Eestimaa veel teisigi mõisaid, jäi ta püsivamalt paikseks just Üksnurmel. Roman oli mõisahärra, kes eesti keelt kohapeal kõnelemiseks oluliseks pidas, seda koguni niivõrd, et tõlkis saksakeelseid lasteraamatuid eesti keelde, et ka talulapsed kirjasõnast osa saaksid. Kui Eesti iseseisvuse väljakuulutamise järel mõisad riigistati, lahkus kogu ülejäänud Antropoffite pere Saksamaale, mõisahärra ja proua olid aga selleks ajaks liiga kõrges vanuses, et uues paigas uut elu alustada. Nõnda ongi Üksnurme härrasrahvas maetud Tallinnasse



Roman von Antropoffi pojapoja tütrepoeg Christoph Endele Üksnurme mõisa seinale paigaldatud mälestustahvli juures.

Pirita vanale kalmistule, kus nende hauaplatsi eest peab hoolt MTÜ Metsanurme ja aasta-paari tagant Eestit väisavad sugulased.

Metsanurmekate 1990ndate keskpaigas tärganud ajaloohuvi dokumendi vastu viis vanade materjalide ja arhiividokumentide uurimiseni. Selle kõige tulemusena sündis aja- ja kodulooline raamat „Üksnurme mõis ja tema külad“. Seda koostades oli suureks abiks prof Peeter Tulviste, kelle vanaisa, Üksnurme mõisa kutsari kirjapandud mälestused mõisa aegadest andsid toreda ülevaate muuhulgas ka mõisa härrastest. Peeter Tulviste oli ka see, kes Hamburgis välislähetuses olles kuidagi märkas nime Antropoff ja asja uurides jõudis seal elavate Üksnurme mõisahärra järeltulijateni. Nii sündisid üle aastakümnete taas kontaktid ja Eestisse tegi külaskäigu kunagise mõisahärra pojapoja tütar koos oma lastega. Nüüdseks on Metsanurme külalstsi inimeste ja Antropoffite suguvõsa suhtlus kestnud pea 20 aastat. Üks emotsionaalne sündmus sai teoks suvel 2014, siis, kui Eestimaa tähistas laulupeo 145. aastapäeva ja laulupeotuli jalgratastel külast külla ja käest kätte rändas. Igal õhtul jäi tuli pidama mõnda Eestimaa paika, kus siis tema auks pidu peeti. Kolm päeva enne suure tule süütamist Lauluväljakul oli tuli Harjumaal ning üks õhtuse peo ning öömaja paiku just Metsanurme küla. Peotuli saabus Saku valda Sauelt ning jõudis esmalt Üksnurme.

Kas mäletate veel, mis oli selle laulupeo juhtmõte? „Aja puudutus. Puudutuse aeg.“ Just see juhtus vana ja lagunema kippuva Üksnurme mõisa ees - kohtusid

Üksnurme mõisahärra pojapoja tütrepoeg Christoph ja tänane Estonia Seltsi segakoor. 145 aastat ja 5 inimpõlve hiljem sädelesid liigutusepisarad ka karmide mehupoegade silmades, emotsionaalsetest laulunaistest rääkimata. Metsanurme külalstsi üks suurtest tegudest oli tehtud – aja puudutus teoks saanud! On rõõm elada ja tegutseda paigas, kus teatakse ja hoitakse oma aja- ja kultuurilugu. See lugu on alati seotud inimestega, nende tegude ja saatusega. Niikaua kui neid lugusid elavana hoitakse, jätkub meie kestvus.

Anneli KANA,  
MTÜ Metsanurme

### Järgmine Elukaar ilmub septembris!

#### VANEMAEALISTE POLIITIKA KOMISJON

LIIKMESORGANISATSIIONID:  
RIIGIKOGU SOTSIAALKOMISJON  
SOTSIAALMINISTEERIUM  
EESTI PUUETEGA INIMESTE KODA  
TALLINNA ÜLIKOOL (ÜTI)  
TARTU ÜLIKOOL (ÜTI)  
MTÜ 65B  
EESTI GERONTOLOOGIA JA GERIAATRIA ASSOTSIAATSIION / TÜ KLIINIKUM  
EESTI SOTSIAALTÖÖ ASSOTSIAATSIION  
EESTI PENSIONÄRIDE ÜHENDUSTE LIIT  
MTÜ EESTI SOTSIAALASUTUSTE JUHTIDE NÕUKODA  
EESTI PEREARSTIDE LIIT  
MTÜ EESTI OMASTEHOOLDUS  
VANURITE ENESEABI- JA NÕUSTAMISÜHING  
MTÜ SEENIOR  
TARTU SEENIORMEESTE KLUBI  
MTÜ PURUVANAKESED  
AJALEHT ELUKAAR

Toimetaja ENE VEIPER  
Sotsiaalministeeriumi Vaneamealiste poliitika komisjoni väljaanne  
Tallinn 15027, Gonsiori 29, tel. 5649 0494  
[e.veiper2@gmail.com](mailto:e.veiper2@gmail.com)  
Trükitud trükikojas SPIN PRESS  
Regati pst. 1, 11911 Tallinn  
Tell.nr. 13753, 2000 eks.  
Elukaare väljaandmist rahastab  
Hasartmängumaksu Nõukogu



Christoph Endele kaasa Marikese ning Metsanurme külalstsi esindajatega laulupeo tule tulemise piduõhtul 2. juulil 2014.