



## 1. Miniprojekt „Omastehoolajate grupisupervisioon Harku vallas“. Ellu viidud perioodil 15.02 – 26.02.2025.a.

**Taotleja: MTÜ Vääna Selts**

**Miniprojekti eesmärk** oli pakkuda omastehoolajatele grupisupervisiooni Harku vallas. Grupisupervisiooni protsessis saab inimesele pakkuda tuge, jõustada, suurendada sotsiaalset kaasatust ja isiklikku heaolu. Kui koos on sarnaste väljakutsetega inimesed, siis kogevad osalejad, et nad ei ole üksi, teistel on sarnased mured ja neid mõistetakse. Protsessi käigus oli osalejatel võimalus jagada omi kogemusi ja õppida teiste kogemustest. Lisaks ka õppida uusi oskusi ja iseendast rohkem aru saama ja oma heaolu tugevdama.

**Kokku osales gruppides 4 – 7 inimest ning osaluskordi kokku oli 32.**

**Kokkuvõtte tegevustest ja tulemustest:** Perioodil, veebruar-aprill 2025.a., toimus kuus kohtumist. Supervisiooni protsessi käigus said osalejad jagada oma kogemusi ja õppida teiste kogemustest. Osalejate sarnased mured liitsid ja tugevdasid kuulumistunnet, sest teineteist mõisteti. Teadvustati endi vajadusi, saadi peegeldust ja tagasisidet oma käitumise kohta ning inspiratsiooni ja jõudu edasiseks. Tekkis võrgustik, mis aitab raskeid hetki üle elada ning ka tulevikus muresid jagada. Taotleja hindas projekti tulemusi heaks ning meetme eesmärgid said täidetud.

Miniprojekt panustas pikaajalise hoolduse teenuste kättesaadavuse ja kvaliteedi parandamisse ning toetas hoolduskoormuse leevendamist, kaasates omastehoolajaid, pakkudes neile vajalikku tuge. Samuti aitas projekt tagada inimväärikust ning suurendada sotsiaalset kaasatust.

Nelja Valla Kogu juhatus kinnitas 12. mail 2025 toimunud koosolekul ESF+ toetusmeetme „Sotsiaalse kaitse suurendamine“ ellu viidud ja eesmärgi saavutanud miniprojekti aruande.

## 2. Miniprojekt „Kuidas leida rõõmu igas päevas?“. Ellu viidud perioodil 19.02 – 23.04.2025.a.

**Taotleja: MTÜ Paekna Külaselts**

**Miniprojekti eesmärk** oli viia Kiili valla 55+ elanikele läbi digikoolitused, mis aitavad igapäevaoskuseid paremini rakendada.

2023. aasta Eesti inimarengu aruanne näitab, et Eestis on digioskuste osas kasvamas lõhe üle 50-aastaste ja nn nutipõlvkonna vahel. Antud miniprojekt töötas selle lõhe vähendamise nimel. Maailm areneb kiiresti ja enamik teenuseid kolib internetti. Miniprojekt aitas eakatel mõista uuendusi, kas on vaja retsepte uuendada ja kuidas seda teha, millal järgmine buss linna sõidab jne, et nad tunneksid end digitaalses maailmas turvaliselt ja kindlalt, kuidas ID-kaarti uuendada jne.

**Kokku osales grupis 13 inimest.**

**Kokkuvõtte tegevustest ja tulemustest:** Koolitusel osalejate huvi oli suur. Koolitusgrupp täitus kiiresti ja oli ka palju neid, kes seekord koolitusgruppi ei mahtunud. Taotleja küsis ka tagasisidet koolitusprogrammi läbinutelt ning kokkuvõtte on järgnev: tagasiside testile vastasid kõik viimasel koolitusel osalenud, neist 66.7% vastas, et on koolitusega rahul ja 33,3%, et jäid koolitusega väga rahule. Nad töid välja, et koolitusel meeldis selgus, õhkkond, AI-st rääkimine ja see, et sai palju uut infot ning uusi teadmisi.



Koolitusel läbitud programmide ja rakenduste kohta leidsid osalejad, et pigem hästi said selgeks Facebook, paroolide kasutamine, tehisintellekt, e-kirjade kirjutamine, Jupiteri kasutamine, Google Maps, WhatsApp ja Messenger. Canva, Drive'i ja Instagrami kohta tuli kõige rohkem vastuseid, et neid siiski hästi kasutada ei oska, kuigi koolitusel neist räägiti ja juhendeid jagati. Edaspidise kasutamise osas andsid osalejad tagasisidet, et õpitut ehk digilahendusi kasutatakse arvutis ja telefonis pea samaväärselt. Vaid üks osaleja märkis, et kasutab pigem tahvli. Lisaks tekkis osalejate vahel võrgustik, kes ka hiljem omavahel sidet peab ja digioskusi omavahel koos harjutab.

### 3. Miniprojekt „Tervisekohvikud Hüürus“. Ellu viidud perioodil 24.01 – 6.06.2025.a.

**Taotleja: MTÜ Eakate Selts Sügiskuld**

**Miniprojekti eesmärk** oli tervisekohvikutesse saada osalema neid 55+ inimesi, kes veel ei ole aktiivselt kogukonna üritusest osa võtnud. Prognoositi korraga 30 osalejat, kuid arv oli iga kord suurem. Oli neid, kes külastasid kõiki kuut kohvikut, oli neid, keda huvitas mõni konkreetne teema.

**Kokku osales gruppides 32 – 49 inimest ning osaluskordi kokku oli 262.**

**Kokkuvõtte tegevustest ja tulemustest:** jaanuarist juunini toimus kord kuus Tervisekohvik Hüüru mõisas. Esinejad olid PERH-i spetsialistid, proviisor, arstid ja õed. Teemade valik oli vastavalt osavõtjate soovile ja aktuaalsusele. Esimeses kohvikus täitsid kohalviibijad ankeedid, märkides ära valdkonnad, mille esindajaid soovitakse kuulata. Nimekiri oli pikem, kui kuus kohvikut võimaldas, seega oodatakse järgi. Kuulati huviga, esitati küsimusi ja oli ka individuaalset nõustamist. Kolmanda kohviku järel tehti väike mälumäng juba läbitud teemade kohta, teadmised olid ootustele vastavad. Seltsi Toiduklubi valmistas ette kohvilaua suupisted, jälgides teemat ja kuna enamuse kohvikuid oli õhtul, siis olid toidud valdavalt vähese kaloraažiga, sisaldades erinevaid puu ja juurvilju, taimset valku.

Ka arstide tagasiside on olnud väga positiivne, meid on kiidetud idee ja formaadi eest mis on ka PERHile esmakordne. Juba on mõned arstid ise huvi üles näidanud, et tulla kohtuma.

Kokku kuus kohtumist. Projekti jooksul kasvas seltsi Facebook lehe jälgijate hulk, infot jagati edasi. Oluline on see, et seltsiga liitus projekti lõpus viis uut liiget ja on huvi järgnevat tervisekohvikute suhtes.

Nelja Valla Kogu juhatus kinnitas 16. juunil 2025 toimunud koosolekul ESF+ toetusmeetme „Sotsiaalse kaitse suurendamine“ ellu viidud ja eesmärgi saavutanud miniprojekti aruande.



**4. Miniprojekt „Nädalavahetus kehale ja vaimule: Aktiivsed ja terved kuldseid aastad koos tervisliku toitumisega“.**

**Ellu viidud perioodil 17. – 18.05.2025.a.**

**Taotleja: MTÜ Vanamõisa Küla**

**Miniprojekti eesmärk** oli korraldada Vanamõisa Vabaõhukeskuses hariv ja õpetlik nädalavahetus piirkonna elanikele vanuses 55+ , kus käsitleti kõiki teemasid, mis puudutavad normaalseid vanuselisi muutusi. Nii vaimseid, kui füüsilisi, läbi spetsiaalsete temaatiliste loengute ja töötubade.

**Kokku osales gruppides 24 inimest.**

**Kokkuvõtte tegevustest ja tulemustest:** Käesolev projekt viidi läbi plaanipäraselt 17.-18.mail Vanamõisa Vabaõhukeskuses. Toimus hariv ja õpetlik nädalavahetus nelja valla piirkonna elanikele (naistele) vanuses 55+.

Kahe päeva jooksul käsitleti hulgaliselt teemasid, mis puudutasid vanuselisi muutusi-nii vaimseid, kui füüsilisi läbi spetsiaalsete temaatiliste loengute ja töötubade. Projekti tulemuseks on nüüd piirkonnas 24 teadlikumat ja sotsiaalselt üksteisega seotumat naist. Nädalavahetus üheskoos ühise fookusega loob suhteid ja tekitab ellu tasakaalu ja kuuluvustunnet. Vestlusring laagri lõpus tõi osalejatelt tagasiside, et just selline hulk rahvast oli õdus ja hubane. Kõik suhtlesid kõigiga ja sõlmiti uusi tutvusi ning sidemeid.

Osalejad jäid 100% üritusega rahule ja ootavad õhinaga korduslaagrit.

Nelja Valla Kogu juhatus kinnitas 16. juunil 2025 toimunud koosolekul ESF+ toetusmeetme „Sotsiaalse kaitse suurendamine“ ellu viidud ja eesmärgi saavutanud miniprojekti aruande.

**5. Miniprojekt „Loomingulised käsitöö töötoad Hüüru väärikatele“**

**Ellu viidud perioodil 25.01 – 24.05.2025.a.**

**Taotleja: MTÜ Hüüru Külaselts**

**Miniprojekti eesmärk** oli kaasata vanemaealist elanikkonda tegelema käsitööga, eesmärgiga omavahel sotsialiseeruda. Kogukonna vanema ealised inimesed sotsialiseerida rohkem kaasata kogukonda ja tekitada võimalus läbi ühistegevuse omavaheline tutvumine ja seeläbi edaspidiste ühistegevuste ellu kutsumine selleks suurepärased võimalusi pakkuvast Hüüru kogukonnahoones, Hüüru mõisas.

**Kokku osales gruppides 8 - 9 inimest, osalusloordi kokku 44.**

**Kokkuvõtte tegevustest ja tulemustest:** Viidi läbi käsitöö töötoad Hüüru väärikatele jaanuarist – maini 2025.

Jaanuaris 2025 paberi töötuba, veebruaris 2025 organza tehnika töötuba, märtsis 2025 viltimise töötuba, aprillis 2025 kevadine pärg, mais 2025 savitöö töötuba. Kõik suhtlesid kõigiga ja sõlmiti uusi tutvusi ning sidemeid. Osalejad jäid 100% üritusega rahule ja ootavad õhinaga korduslaagrit.



Nelja Valla Kogu juhatus kinnitas 16. juunil 2025 toimunud koosolekul ESF+ toetusmeetme „Sotsiaalse kaitse suurendamine“ ellu viidud ja eesmärgi saavutanud miniprojekti aruande.

#### 6. Miniprojekt „Loengusari „Terves kehas terve vaim””

Ellu viidud perioodil 19.02 – 25.05.2025.a.

Taotleja: Kiili Vallavalitsus

**Miniprojekti eesmärk** oli Kiili valla al 55+ elanike ja erivajadustega inimeste vahel loodud uued tutvused, tugevdatud nende vahelisi sidemed ning ühtekuuluvustunne on suurem. Kiili valla antud sihtrühma elanike teadmiste tase vaimse ja füüsilise tervise valdkonnas on tõstetud ning nad on saanud tööriistad, kuidas ennast ja seeläbi ka oma lähedasi paremini toetada.

**Kokku osales gruppides 8 - 15 inimest, osaluskordi kokku 61.**

**Kokkuvõtte tegevustest ja tulemustest:** Projekti raames toimus kokku 5 loengut Kiili valla 55+ elanikele ja 16+ erivajadusega inimestele. Iga kord oli koolitusel erinev teema, mis suurendas sihtrühma teadmisi. Teemadeks olid "Vaimse tervise hoidmine", "Uni", "Mikrobioom", "Tervist toetavad taimed koduaias ja lähiümbruses" ja "Tervist ja rahakotti säästev toitumine". Osalejad said palju praktilisi näiteid, kuidas ja millega saavad nad enda heaolu (vaimset ja füüsilist tervist) toetada ja parendada. Osalejad jäid loengutega väga rahule.

Nelja Valla Kogu juhatus kinnitas 16. juunil 2025 toimunud koosolekul ESF+ toetusmeetme „Sotsiaalse kaitse suurendamine“ ellu viidud ja eesmärgi saavutanud miniprojekti aruande.

#### 7. Miniprojekt „Loengusari „Harivad ja loomingulised töötoad Tuula ja Pällu külade 55+ vanuses kogukonnaliikmetele”

Ellu viidud perioodil 22.01 – 15.05.2025.a.

Taotleja: MTÜ Tuula Tutulus

**Miniprojekti eesmärk** oli nelja kuu jooksul on ellu viia 6 erinevat töötuba/koolitust eesmärgiga tuua uusi ja vanu kogukonnaliikmeid kogukonnakeskusesse ning pakkuda neile loomingulisi ja harivaid vaba aja veetmise võimalusi. Toimus kuus töötuba erinevatel teemadel: akrüüli valamine, jesmoniidist aluse valmistamine, koristamine ja korrastamine, lilleseade karbis, küünla valmistamine, uni.

Suurem eesmärk oli kaasata rohkem inimesi ka kogukonna teistesse tegevustesse, sündmuste korraldamistesse ja otsustusprotsessidesse.

**Kokku osales gruppides 10 - 13 inimest, osaluskordi kokku 63.**



**Kokkuvõte tegevustest ja tulemustest:** Taotleja hindas projekti tulemuslikkust väga heaks. Töötoad täitusid hästi. Tehti reklaami sotsiaalmeedias, aga kasutati ka nõ suust suhu reklaami. Töötubadesse tulnud 55+ vanuses inimestest oli uusi tulijaid kui ka neid, kes pikalt ei olnud taotleja tegevustest osa võtnud. Osalejad ise jäid väga rahule ning oli näha, et grupil tekkis ühtsustunne ja soov ka edaspidi koos sarnaseid tegevusi teha. Kiideti koolitajaid/töötubade läbivijaid ning teemade mitmekülsust ja osalejatel tekkis inspiratsioon ning uued mõtted tulevikuks nii sarnaste tegevuste osas kui külaseltsi arengu osas üldisemalt.

Nelja Valla Kogu juhatus kinnitas 16. juunil 2025 toimunud koosolekul ESF+ toetusmeetme „Sotsiaalse kaitse suurendamine“ ellu viidud ja eesmärgi saavutanud miniprojekti aruande.

#### 8. Miniprojekt „Vahvad 55+“

Ellu viidud perioodil 12.03 – 14.05.2025.a.

**Taotleja:** MTÜ Muraste Külaselts

**Miniprojekti eesmärk** oli Muraste kogukonna keskses pakutavate kooskäimiste mitmekesistamine just 55+ vanusele, kogukonna identiteedi tugevdamine ja vanemaealise elanikkonna kaasatus. Arutelude käigus Muraste kogukonna ja Harku valla kitsaskohtade väljaselgitamine just 55+ vanuste seisukohtadest. Koostöös sotsiaaltöötajaga välja selgitada eakamad elanikud, kes siiani on kogukonna kooskäimistest kõrvale jäänud ning kaasata ka neid klubiüritustele.

**Kokku osales gruppides 60 - 70 inimest, osaluskordi kokku 200.**

**Kokkuvõte tegevustest ja tulemustest:** Toimus 3 sündmust – improteater „Laval koos Üllar Saaremäega“, leinanõustajaga kohtumine „40 kaotust meie elus“ ja Juhan Viidingu laulude õhtu ning improteater „Matsirahvas“. Klubi 55+ kõik 3 sündmust olid väga edukad. Osales kokku umbes üle 200 inimese, kellest moodustasid suurema osa Muraste ja Harku valla eakad elanikud. Tagasiside oli väga rahulolev ja kiitev. Eakad olid kaasanud oma tuttavaid, naabreid ja sõpru. Kuna üritused olid reklaamitud "55+ klubi" sündmusena, siis eakad tundsid ennast "klubi liikmetena", eriti meeldis, et sellised kvaliteetsed sündmused on kodu lähedal ja tasuta. Kirjutati e-maile, et soovitakse liituda 55+ klubiga.

Nelja Valla Kogu juhatus kinnitas 16. juunil 2025 toimunud koosolekul ESF+ toetusmeetme „Sotsiaalse kaitse suurendamine“ ellu viidud ja eesmärgi saavutanud miniprojekti aruande.

