



1. **Miniprojekt „Omastehooldajate grupisupervisioon Harku vallas“. Ellu viidud perioodil 15.02 – 26.02.2025.a.**

Taotleja: MTÜ Väana Selts

Miniprojekti eesmärk oli pakkuda omastehooldajatele 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 omastehooldajaid, 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 tahvlis. 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 korraka 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 enamus kohvikuid oli õhtul, siis olid toidud valdavalt vähese kaloraaliga, 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 kuldsed 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 väarikatele“

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, osalusordi kokku 44.

Kokkuvõtte tegevustest ja tulemustest: Viidi läbi käsitöö töötoad Hüüru väarikatele 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 läbiviijaid ning teemade mitmekülgust 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.



9. Miniprojekt „Omastehoolajate grupisupervisioon Kiili vallas“

Ellu viidud perioodil 26.02 – 12.05.2025.a.

Taotleja: MTÜ Heaolumeister

Miniprojekti eesmärk oli pakkuda omastehoolajatele grupisupervisiooni. 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 saavad osalejad jagada omi kogemusi ja õppida teiste kogemustest. Lisaks ka õppida uusi oskusi ja iseendast rohkem aru saama ja oma heaolu tugevdama.

Kokku osales grupis 7 inimest.

Kokkuvõtte tegevustest ja tulemustest: Toimus 6 kohtumist – omastehoolajatele mõeldud supervisiooni kohtumist. Toimunud supervisiooni protsessi käigus said osalejad jagada oma kogemusi ja õppida teiste kogemustest.

Nelja Valla Kogu juhatus kinnitas 20.- 22. juunil 2025 toimunud e-kirjalisel koosolekul ESF+ toetusmeetme „Sotsiaalse kaitse suurendamine“ ellu viidud ja eesmärgi saavutanud miniprojekti aruande.

10. Miniprojekt „Kuidas leida rõõmu 2“. Ellu viidud perioodil 9.02 – 31.05.2025.a.

Taotleja: MTÜ Digitarkus

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

Taotleja soovis, et koolituse läbinud eakad oleksid võimelised iseseisvalt kasutama suhtlusvõrgustikke ja vaatama oma andmeid terviseportaalist, et nad ei tunneks hirmu tuleviku ees, kui nad peavad digimaailmas hakkama saama - käime Kiili facebooki lehel uudiseid lugemas ja õpime kuidas ise oma sõpradega suhelda. 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 5 inimest.

Kokkuvõtte tegevustest ja tulemustest: Tagasiside testile vastasid kõik 28.05 koolitusel osalenud, neist 20% vastas, et on koolitusega rahul ja 80%, et jäid koolitusega väga rahule. Koolitusel läbitud programmide ja rakenduste kohta leidsid osalejad, et pigem hästi said selgeks Facebook, paroolide kasutamine, tehisintellekt, ekirjade kirjutamine, Drive, err.ee uudisteportaal ja Jupiteri kasutamine ning YouTube'i kasulikkus.

Tagasiside andjad tõid välja, et koolitusel meeldis personaalne käsitus, õpetajad ja see, et sai “targemaks netinduses”.



Nelja Valla Kogu juhatus kinnitas 20.- 22. juunil 2025 toimunud e-kirjalisel koosolekul ESF+ toetusmeetme „Sotsiaalse kaitse suurendamine“ ellu viidud ja eesmärgi saavutanud miniprojekti aruande.

11. Miniprojekt "55+ Tarkade klubi". Ellu viidud perioodil 01.08 – 25.09.2025.a.

Taotleja: OÜ Roosid ja Okkad

Miniprojekti eesmärk oli pakkuda 55+ vanuserühma kuuluvatele osalejatele põhjalikke teadmisi ja praktilisi oskusi, mis aitavad neil paremini navigeerida tänapäeva kiiresti muutuvast maailmast, keskendudes kolmele peamisele valdkonnale: rahatarkus, pärand ja ChatGPT kasutamine. Kohtumiste käigus omandati teadmised, kuidas planeerida rahaliselt oma edaspidi samme elus, keskendudes iseendale ja oma vajadustele nüüd, kui saad pühenduda täielikult iseendale; kuidas vältida ebameeldivaid üllatusi ning saada selle kohta teadmisi, kuidas oma vara õigesti ja teadlikult pärandada; mis on ChatGPT, kuidas see töötab ning kuidas seda oma igapäevaelus kasutada – olgu selleks reisi planeerimine, info otsimine, kirjade või tekstide koostamine, ideede genereerimine või lihtsalt huvitava vestluse pidamine.

Kokku osales grupis 63 inimest.

Kokkuvõtte tegevustest ja tulemustest:

Osalejate teadlikkus ja kindlus isiklike rahaasjade juhtimisel suurenes. Omandati praktilised teadmised ja tööriistad pärandi planeerimiseks ning õiglaselt korraldatud vara üleandmiseks. Õpiti kasutama ChatGPT-d igapäevaelu lihtsustamiseks, mis suurendab osalejate tehnoloogilist enesekindlust ja loovust.

Projekt aitas osalejatel suurendada oma iseseisvust ja finantsilist turvatunnet ning andis valmisoleku kasutada uusi tehnoloogilisi võimalusi igapäevaelu korraldamisel. Samuti löid kohtumised eakatele võimaluse tulla kodust välja, kohtuda sarnaste huvidega inimestega ja kujundada tugevam sotsiaalne võrgustik.

Nelja Valla Kogu juhatus kinnitas 29. septembril 2025 toimunud koosolekul ESF+ toetusmeetme „Sotsiaalse kaitse suurendamine“ ellu viidud ja eesmärgi saavutanud miniprojekti aruande.



12. Miniprojekt "Elatud Aastate Glamuur: Kiili Portreed". Ellu viidud perioodil 01.01 – 27.09.2025.a.

Taotleja: MTÜ Vaela Külaselts

Miniprojekti eesmärk oli pakkuda Kiili valla eakatele võimalust tunda end hinnatuna ja nähtuna, tõsta nende enesehinnangut ning luua põlvkondadevahelist ühtekuuluvust kogukonnas. Projekti kaudu saavad eakad võimaluse osaleda unikaalses ja elamusterohkes kogemuses, kus professionaalsete lavastajate abil kujutatakse neid glamuurses ja ainulaadses valguses, mis toob esile nende elatud aastate ilu ja väärikuse.. See kogemus toetab nende enesehinnangut ja aitab tunda end väärtustatuna.

Kokku osales 26 inimest.

Kokkuvõtte tegevustest ja tulemustest:

Kõik kavandatud tegevused viidi ellu ning osalejad jäid saadud kogemusega rahule.

Projekti ettevalmistavas faasis kaasati Kiili valla eakad osalejad koostöös Kiili valla sotsiaaltöötajate ja kogukonnakeskustega. Projektimeeskond valis professionaalsed lavastajad ja fotograafi, kes aitasid osalejatel kogeda unikaalset lavastus- ja fotoprotsessi.

Projekti peamine sisu seisnes personaalses fotosessioonis igale osalejale, mille käigus toodi esile nende väärikus, ilu ja isikupära. Fotosid töötleti professionaalselt ning neist koostati 20 teost hõlmav näitus. Näitus avati Kiili Raamatukogus, kuhu kaasati nii eakad, nende pereliikmed kui ka laiem Kiili valla kogukond. Avamissündmus kujunes meeldejäävaks ja lõi võimaluse põlvkondadevaheliseks suhtluseks.

Projekti tulemusena eakate enesehinnang ja nähtavus kogukonnas kasvasid – osalejad said kogeda erilise ja positiivse tähelepanu osaliseks. Sotsiaalne kaasatus ja kogukonnatunnetus suurenesid – fotonäituse avamisel osales kümneid inimesi, näitust külastab hinnanguliselt 100–300 inimest.

Nelja Valla Kogu juhatus kinnitas 29. septembril 2025 toimunud koosolekul ESF+ toetusmeetme „Sotsiaalse kaitse suurendamine“ ellu viidud ja eesmärgi saavutanud miniprojekti aruande.

13. Miniprojekt "Terve ja tegus kogukond 55+ positiivsete emotsioonide töötoad". Ellu viidud perioodil 1.08 – 31.10.2025.a.

Taotleja: MTÜ Alasniidu Selts

Miniprojekti eesmärk oli tugevdada 55+ kandi elanike vaimset ja füüsilist heaolu läbi loovate ja ühendavate tegevuste.

Kokku osales 96 inimest.

Kokkuvõtte tegevustest ja tulemustest:

Korraldatud töötoad pakkusid osalejatele võimalust tegeleda loominguga, arendada sotsiaalseid kontakte ning toetada vaimset vastupidavust igapäevaelus.



Osalejate tagasiside põhjal olid töötoad inspireerivad ning mitmed grupid jätkasid ka pärast projekti lõppu ühiste ettevõtmiste korraldamist, mis kinnitab projekti jätkusuutlikkust ja kogukonnale avaldatud positiivset mõju.

Projekti tulemusena töid tegevused vanemaealised inimesed aktiivsemalt kogukonnaellu. Kodu lähedal toimunud tegevused suurendasid osalejate sotsiaalset kaasatust ja tugevdasid kogukonnatunnet. Kokkuvõttes võib projekti lugeda väga õnnestunuks, kuna see tõi esile loovuse, ühise tegutsemise ja vaimse heaolu tähtsuse kohaliku kogukonna tugevdamisel.

Nelja Valla Kogu juhatus kinnitas 24. novembril 2025 toimunud koosolekul ESF+ toetusmeetme „Sotsiaalse kaitse suurendamine“ ellu viidud ja eesmärgi saavutanud miniprojekti aruande.

14. Miniprojekt "Keraamikaring Kiisa piirkonnas". Ellu viidud perioodil 14.05 – 31.10.2025.a.

Taotleja: OÜ Laureena

Miniprojekti eesmärk oli luua ruum ja võimalus, kus 55+ vanuses inimesed saavad end tunda hoituna, nähtuna ja väärtustatuna. Keraamikaringide kaudu võtta aega iseenda jaoks, luua midagi oma kätega, jagada hetki teistega ning tunda rõõmu kohalolust ja loovusest.

Kokku osales 11 inimest.

Kokkuvõtte tegevustest ja tulemustest:

Osalejad käisid regulaarselt keraamikaringis, kus nad omandasid uusi oskusi ja kogesid loovat eneseväljendust. Töötubade käigus valmisid mitmesugused keraamikaesemed – tassid, vaasid, küünlaalused ja vaagnad jne.- mis töid osalejatele suurt rõõmu ja enesekindlust.

Projekti tulemusena paranes osalejate meeleolu, suurenes sotsiaalne aktiivsus ja kuuluvustunne. Osalejad töid välja, et nädalas korra kokkusaamine on oluline tegevus, et tulla kodusest keskkonnast välja ja suhelda.

Projekti tegevused aitasid märgatavalt kaasa vaimse heaolu ja kogukondliku sidususe tugevdamisele.

Kõik tegevused toimusid keskkonnasõbralikult – materjalijäägid töödeldi uuesti ning kasutati säästlikke töövõtteid.

Projekt tõestas, et loovtegevus on tõhus vahend sotsiaalse kaasatuse, eneseväärikuse ja vaimse tasakaalu toetamisel piirkonna elanike seas. Lisaks toimus tööde näitus Kiisa raamatukogus.

Nelja Valla Kogu juhatus kinnitas 24. novembril 2025 toimunud koosolekul ESF+ toetusmeetme „Sotsiaalse kaitse suurendamine“ ellu viidud ja eesmärgi saavutanud miniprojekti aruande.



15. Miniprojekt " 16+ erivajadustega elanike koostöö laager". Ellu viidud perioodil 1.06 – 31.10.2025.a.

Taotleja: MTÜ Saku Sofi Lastekeskus

Miniprojekti eesmärk oli soov taaselustada ja luua uusi sõprussuhteid, et 16+erivajadusega inimestele, et luua sarnaste vajadustega inimeste kogukond.

Kokku osales 17 inimest.

Kokkuvõtte tegevustest ja tulemustest:

Toimus Pikasilla külas Tõrva vallas Pikasilla Puhke ja Koolitusmajas 16+ erivajadustega noortele ja nende saatjatele loodus- ja kunstilaager. Enne laagrit projektijuht tutvus, uuris ja kaardistas HEV noorte omapära, määratles nende vajadused, oskused ning tugevused, et laager saaks sujuvalt kulgeda. Laagris toimusid nii kunsti ja käsitöö töötoad, paadisõit, matkad looduses kui ka arvukad juturingid.

Projekti tulemusena andis laager hea võimaluse kodunt välja saada ja veeta kasulik ning meeleolukas nädalavahetus, koos uute oskuste õppimisega ja toredate juturingidega. Laager oli ka väga vajalik ja jõustas ka saatjaid, nad said jagada probleeme ja võimalusi noorte kasvamise protsessidest.

Nelja Valla Kogu juhatus kinnitas 24. novembril 2025 toimunud koosolekul ESF+ toetusmeetme „Sotsiaalse kaitse suurendamine“ ellu viidud ja eesmärgi saavutanud miniprojekti aruande.

16. Miniprojekt „Koos On Parem“. Ellu viidud perioodil 1.08 – 11.12.2025.a.

Taotleja: OÜ THERA

Miniprojekti eesmärk oli suurendada 55+ vanuses inimeste teadlikkust nende eluetapiga seotud psühhosotsiaalsetest muutustest ja võimalustest. Soodustada lähedaste peresuhete taastamist ja arendamist, parandada sotsiaalset kaasatust, aidates kaasa uute sotsiaalsete suhete tekkele ja olemasolevate tugevdamisele. Pakkuda praktilisi oskusi ja teadmisi, mis aitavad selle eluetapi muutustega paremini toime tulla. Luua toetav kogukond, kus osalejad saavad jagada kogemusi ja õppida üksteiselt.

Kokku osales 8 inimest, osaluskordi kokku 64.

Kokkuvõtte tegevustest ja tulemustest:

Toimus 8 kontaktkohtumist grupiga. Osalejad tõid välja, et said koolituselt teadmisi, mida peavad oluliseks ja vajalikuks ning väljendasid kahetsust, et neid teemasid ei ole varasemalt teadnud ega koolis õpetatud. Lisaks pere- ja lähisuhete kvaliteeti toetavatele väärtustele oli projektil oluline



kogukondlik mõõde: õpigrupis kujunes toetav ja ühtne õhkkond, loodi uusi tutvusi, jagati Kiili vallaga seotud ajaloolisi teadmisi ning lepiti kokku ka soov ja plaan edaspidiseks omavaheliseks kokkusaamiseks.

Nelja Valla Kogu juhatus kinnitas 29. detsembril 2025 toimunud koosolekul ESF+ toetusmeetme „Sotsiaalse kaitse suurendamine“ ellu viidud ja eesmärgi saavutanud miniprojekti aruande.

17. Miniprojekt "Tervisekohvikute jätkuprojekt Hüürus" Ellu viidud perioodil 1.07 – 11.12.2025.a.

Taotleja: MTÜ Eakate selts Sügiskuld

Miniprojekti eesmärk oli hoida elus juba esimeste kohvikutega kujunenud harjumus, mis on toonud 55+ inimesed kodust välja, suhtlema ja ühtlasi teadmisi omandama ühel kõige olulisemal teemal - isiklik tervis. Projekti lõpuks on Hüürus terviseteadik kogukond, loodud on tervist toetav võrgustik. Osalenud teavad riske ja oskavad ennetada neid ohustavad haigusi, mis lõppkokkuvõttes mõjutab ka kogukonna nooremaid pereliikmeid ja tervikuna ühiskonda.

Kokku osales 44 inimest, osaluskordi kokku 164.

Kokkuvõtte tegevustest ja tulemustest:

Projekti käigus toimus neli tervisekohvikut, esimene väljasõiduga loodusesse. Kohtumistel PERHi spetsialistidega käsitleti: 55+ füüsilist aktiivsust, naiste tervist, veresoonte tervist rõhuga meeste tervisel ja patsiendiohutust ja vastutust.

Täidetud said küsitluslehed ja huvi püsib. Juulist detsembrini liitus seltsiga 8 uut 55+ liiget, kes praeguseks aktiivselt kaasa löönud ka teistes seltsi ettevõtmistes. Projektile eelnev projekt sai Harjumaa 2025.aasta sotsiaalmeetme projekti tiitli.

Nelja Valla Kogu juhatus kinnitas 29. detsembril 2025 toimunud koosolekul ESF+ toetusmeetme „Sotsiaalse kaitse suurendamine“ ellu viidud ja eesmärgi saavutanud miniprojekti aruande.

18. Miniprojekt "55+ keskkonnaklubi „Lähme nulli!“". Ellu viidud perioodil 1.06 – 31.10.2025.a.

Taotleja: MTÜ Lähme Nulli

Miniprojekti eesmärk oli luua Nelja Valla Kogu tegevuspiirkonna 55+ elanike hulgas keskkonnaalaste teadmistega inimeste võrgustik. Klubi liikmed suhtlevad omavahel ka peale projekti ning kaasavad järgmistesse tegevustesse ka teisi vanemaealisi kogukonna liikmeid, kes on saanud keskkonnaalaseid tarkusi ja kogemusi ning on teadlikud võimalustest lapselastega keskkonnatarkade tegevuste läbiviimiseks tulevikus.

Kokku osales 20 inimest, osaluskordi kokku 128.



Kokkuvõte tegevustest ja tulemustest:

Projekti käigus toimusid üks kord kuus (va. suvekuudel) Saku Vallamaja saalis 55+keskkonnaklubi 9 töötuba, mis pakkusid osalejatele võimalusi avastada ja meenutada, kuidas kodus majapidamises kasutult seisvaid materjale keskkonnatargalt uuele elule aidata.

Klubiõhtute käigus tekitati osalejate vahel inforing, kus jagati infot üleliigsetest materjalidest ja leiti klubikaaslaste abiga uuteks ettevõtmisteks materjale.

Projekti tulemusena tekkis teadlikkuse kasv käsitletud teemade ja tegevuste osas; samuti sotsiaalse kaasatuse ja sidususe ning julguse kasv - info vahetamine, transpordi jagamine, julgus võtta osa sündmustest, isegi materjale vahetati ning osalejatest tekkis nõ klubi, kellele lõpuks oleks piisanud ka ilma planeeritud tegevuseta kooskäimine

Nelja Valla Kogu juhatus kinnitas 29. detsembril 2025 toimunud koosolekul ESF+ toetusmeetme „Sotsiaalse kaitse suurendamine“ ellu viidud ja eesmärgi saavutanud miniprojekti aruande.

19. Miniprojekt "Omastehoolajate grupisupervisioon Saue ja Saku vallas". Ellu viidud perioodil 28.02 – 15.12.2025.a.

Taotleja: MTÜ Ääsmäe Külakogu

Miniprojekti eesmärk oli pakkuda omastehoolajatele grupisupervisiooni. Grupisupervisioon on tõhus meetod, mille raames saab osalejatele pakkuda tuge, jõustada, suurendada sotsiaalset kaasatust ja isiklikku heaolu.

Kokku osales 14 inimest, osaluskordi kokku 70.

Kokkuvõte tegevustest ja tulemustest:

Toimus 10 omastehoolajatele mõeldud supervisiooni kohtumist. Toimunud supervisiooni protsessi käigus said osalejad jagada oma kogemusi ja õppida teiste kogemustest.

Projekti tulemusena leidsid omastehoolajad tuge ning uusi teadmisi teiste kogemustest, et endal oleks rohkem jaksu omastehoolajate rolli kanda. Protsessi käigus saadi peegeldust ja tagasisidet oma käitumise kohta ning inspiratsiooni ja jõudu edasiseks. Tekkis omalaadne võrgustik sarnase kogemusega inimestest, kes ka edaspidi omavahel suhtlevad.

Nelja Valla Kogu juhatus kinnitas 29. detsembril 2025 toimunud koosolekul ESF+ toetusmeetme „Sotsiaalse kaitse suurendamine“ ellu viidud ja eesmärgi saavutanud miniprojekti aruande.



20. Miniprojekt "55+ kohtumine Kiisa uues väljõusaalis". Ellu viidud perioodil 15.06 – 28.11.2025.a.

Taotleja: MTÜ Kodukoht Kiisa

Miniprojekti eesmärk oli pakkuda 55+ vanuserühma esindajatele tasuta tutvustavaid treeninguid Kiisa uues väljõusaalis, et arendada nende liikumisharjumusi ja edendada tervislikke eluviise. Samuti soov muuta spordivõimalused igale inimesele kergesti ligipääsetavaks, luues positiivseid elustiili muutusi.

Kokku osales 6 inimest, osaluskordi kokku 31.

Kokkuvõtte tegevustest ja tulemustest:

Toimus kaheksa treeningkorda Kiisa Lauulu tn väljõusaalis professionaalse treeneri juhendamisel.

Projekti tulemusena kasvas osalejate teadlikkus tervislikest eluviisidest, mille tulemusena omakorda on vähem aktiivsuse ja terviseprobleemidega 55+ elanikke Kiisa piirkonnas. Lisaks on tulemuseks Kiisa uue väljõusaali kasutuselevõtt ja selle positiivne mõju kohalikule kogukonnale. Tegevuste osas ning jätkusuutlikkuse tagamiseks esitati projektile ka edukas jätkuprojekt, kus viiakse professionaalse treeneri juhendamisel toimuvad treeningud kuni suve 2026.a. alguseni sisetingimustesse.

Nelja Valla Kogu juhatus kinnitas 29. detsembril 2025 toimunud koosolekul ESF+ toetusmeetme „Sotsiaalse kaitse suurendamine“ ellu viidud ja eesmärgi saavutanud miniprojekti aruande.

21. Miniprojekt " 55+ loovusring". Ellu viidud perioodil 1.11.2025 – 1.02.2026.a.

Taotleja: Roosid ja Okkad OÜ

Miniprojekti eesmärk oli pakkuda 55+ vanuserühma kuuluvatele inimestele võimalust osaleda keraamika töötubades, kus ühine loovtegevus toetab nii eneseväljendust kui ka sotsiaalset sidusust, samuti tugevdada kogukondlikku ühtsustunnet, pakkuda vaimset heaolu ning luua uusi sõprussuhteid loova ja käegakatsutava tegevuse kaudu.

Kokku osales 24 inimest.

Kokkuvõtte tegevustest ja tulemustest:

Nelja kohtumise jooksul valmistati erinevaid esemeid, mis pakkus võimaluse tutvuda erinevate keraamika tehnikatega ja jagada loomisrõõmu koos kaaslastega. Tulemuseks tekkis võrgustik inimestest, kes omavahel suhtlevad edasi, jagavad hobitegevusi ning on üheskoos tegusad.



Nelja Valla Kogu juhatus kinnitas 25. veebruaril 2026 toimunud koosolekul ESF+ toetusmeetme „Sotsiaalse kaitse suurendamine“ ellu viidud ja eesmärgi saavutanud miniprojekti aruande.

22. Miniprojekt "Kuldne energia". Ellu viidud perioodil 2.01 – 20.02.2026.a.

Taotleja: Saku Tour OÜ

Miniprojekti eesmärk oli pakkuda 55+ vanuses inimestele vaheldusrikkaid ja rõõmu toovaid tegevusi, mis hoiavad nii keha kui vaimu virgena, luua sõbralik ja toetav keskkond, kus saab kogeda uusi elamusi, õppida midagi kasulikku ja tunda üheskoos olemise rõõmu.

Kokku osales 17 inimest, osaluskordi kokku 61.

Kokkuvõtte tegevustest ja tulemustest:

Programmis oli kolm koolitust ja üks kultuuriline sündmus:

Naeruteraapia treening; mälu treening; võimlemistreening ning kohtumine Saku vallast pärit näitlejaga.

Projekti tulemusena said osalejad uusi teadmisi ja oskusi liikumises, mälu aktiveerimises ja trenimises ning emotsionaalses heaolus; nende meeleolu ja enesetunne paranes ning nad löid uusi sotsiaalseid kontakte.

Nelja Valla Kogu juhatus kinnitas 25. veebruaril 2026 toimunud koosolekul ESF+ toetusmeetme „Sotsiaalse kaitse suurendamine“ ellu viidud ja eesmärgi saavutanud miniprojekti aruande.

23. Miniprojekt "Näpud lakiseks ja ninad tolmuks, tule restaureerima". Ellu viidud perioodil 2.01 – 20.03.2026.a.

Taotleja: Kollane Kapinupp OÜ

Miniprojekti eesmärk oli pakkuda 55+ vanuses inimestele võimalust leida uusi sõpru ja mõttekaaslast läbi oma käega tegemise. Koos õpiti mööblit restaureerima ja remontima ning tegevust kui meditatsiooni enda jaoks lahti mõtestama.

Kokku osales 12 inimest, osaluskordi kokku 84.

Kokkuvõtte tegevustest ja tulemustest:

Kokku toimus 7 koolitust kahele grupile, kokku 14 koolitust. Ühe koolituse kestus oli 3 tundi ning iga kord õpiti koos mööbli restaureerimise ja remontimisega vajalikke oskusi.



Projekti tulemusena said osalejad uusi teadmisi ja oskusi. Õpitubade lõpus jagati üksteisele kontakte ja saadi infot, kes millega tegeleb, kes veel töötab kuskil ning sooviti ühendust hoida. Tekkis hobiringilaadne võrgustik, kus ühised huvid ühendavad inimesi. Nelja Valla Kogu juhatus kinnitas 30. märtsil 2026 toimunud koosolekul ESF+ toetusmeetme „Sotsiaalse kaitse suurendamine“ ellu viidud ja eesmärgi saavutanud miniprojekti aruande.

24. Miniprojekt "Keraamikaring Kiisa piirkonnas (Saku vald)". Ellu viidud perioodil 26.11.2025 – 20.03.2026.a.

Taotleja: Laureena OÜ

Miniprojekti eesmärk oli pakkuda 55+ vanuses inimestele loominguulist tegevust eneseväljendamiseks, ühisloomeks, kontaktide loomiseks ja enesehoiuks. Võimalust võimalust võrgustuda ning leida mõttekaaslasti läbi ühise huvipakkuva tegevuse – keraamika valmistamise.

Kokku osales 18 inimest, osaluskordi kokku 195.

Kokkuvõtte tegevustest ja tulemustest:

Kokku toimus 15 kohtumist grupile Kiisa piirkonnas Saku vallas.

Projekti tulemusena tekkis sihtgrupist võrgustik, isegi sõpruskond, kes said üksteist tundma õppida läbi ühistegevuste; mõni osaleja tõi välja, et muidu ei oleks ta kindlasti kodust välja tulnud, aga meelepärases tegevuses kaasalõõmine soodustas motivatsiooni ja alguses võõraste inimestega koos tegutsema hakata.

25. Miniprojekt "Elu ei peatu, see küpseb-tervise tarkus igasse päeva". Ellu viidud perioodil 20.03 – 22.03.2026.a.

Taotleja: Vanamõisa Küla MTÜ

Miniprojekti eesmärk oli pakkuda 55+ vanuses meestele ja naistele nende tervisega seotud teemapäevi, mis aitaks koguda tarkuseteri, saada omavahel tuttavaks ning leida mõttekaaslasti ning hiljem kasutada omandatud teadmisi, et tervislikke eluviise teadlikumalt jälgida.

Kokku osales 38 inimest, osaluskordi kokku 38.

Kokkuvõtte tegevustest ja tulemustest:



20.03.2026 Meeste tervisepäev toetamaks meeste füüsilist ja vaimset heaolu. Päev keskendus meeste tervisele ja liikumisele, toitumisele, vaimsele energiale ja unele. Kõigil soovijatel mõõdeti taustaks vererõhku, veresuhkrut ja kehakaalu. **Osalejate arv 17.**

22.03.2026 Naiste tervisepäev, kehatarkuse loeng, pilates, edasi tervisliku toitumise loeng ja lõuna, lilleampli töötuba ning loeng energia ja vaimse heaolu teemal. Taustaks tehti kõikidele soovijatele meik ning jäädvustati professionaalse fotograafi käe läbi küpse naise ilu. **Osalejate arv 21.**

Tulemused: teadlikkuse tõus vanusest tulenevate tervisevajaduste, osalejate kehalise aktiivsuse ja vaimse tasakaalu kohta, motivatsioonitõus tervislike eluviiside jälgimiseks, sotsiaalse suhtlemise ja kogukonnatunde kasv, osalejate vahel tekkinud sotsiaalne kontaktvõrgustik, mis toetab edasist aktiivset elustiili, vähendab üksildust ja tugevdab kuuluvustunnet.