



## **Arenduskojale ESF+ taotluste 2025. aasta vastuvõtuvooru esitatud rahastatud toetuse taotluste tulemuste teavitus**

### **MEEDE 4.1.**

#### **1. Mittetulundusühing Ökokratt**

**Projekt “Loodusest jõudu: sotsiaalne kaasatus Kuusalu kogukonnas 2026”**

**Toetus: 5 997,00 eurot**

**Eesmärk:** Suurendada eakate (55+) ja erivajadusega / puudega inimeste (16+) sotsiaalset kaasatust ning ennetada üksildust ja liikumisaktiivsuse langust, pakkudes turvalisi, ligipääsetavaid ja liikumisele kutsuvaid kogukonnaüritusi: juhendatud elamuslik loodusmatk + humoorikas akrobaatiline teatrietendus Piip ja Tuut Teatrilt („Piip ja Tuut kontserdil“), mis selgitab liikumise ja võimaluste (abivahendid, rajakohandused) olulisust ja võimaldab harjutusi etenduse ajal kaasa teha. Projekti lõpuks osaleb kokku  $\geq 100$  inimest;  $\geq 80\%$  raporteerib küsitluses paremat enesetunnet ja suuremat valmisolekut regulaarseks tervislikuks liikumiseks.

#### **2. Loksas Spordikeskus**

**Projekt “Esmaabi koolitus Loksas kandi eakatele”**

**Toetus: 1 120,00 eurot**

**Eesmärk** Viia läbi esmaabi koolitus Loksas ja selle ümbruse eakatele inimestele. Koolitusest osavõtjad on kohalikest pensionäride ühendustest (MTÜ Kompas ja Rannamännid). Koolituse läbinud saavad vajalikke oskuseid ja teadmisi, et vajadusel teatud olukordades aidata ennast ja teisi..

#### **3. Mittetulundusühing Rannamännid**

**Projekt “Silmaringi ja teadmiste laiendamine Lõuna- ja Kesk-Eesti looduse ja pärandvara abil”**

**Toetus: 4 603,00 eurot**

**Eesmärk:** Aktiviseerida eakaid, kes on jäänud passiivseteks. Kaasates liikmeid ja teisi Loksas ja selle ümbruse 55+ inimesi tutvuma Eestis olevate mitmesuguste muuseumidega, saada juurde teadmisi ajaloost ja laiendada silmaringi..

#### **4. GDK Nutrition OÜ**

**Projekt “Terviseinfo igasse kodusse – loengusari 55+ elanikele Loksas”**

**Toetus: 5 974,00 eurot**

**Eesmärk:** Parandada Loksas linna 55+ vanuserühma terviseteadlikkust ja toitumisalaseid oskusi, et vähendada krooniliste haiguste riski ning tugevdada kogukonna üldist vastupidavust. Kõik projekti tegevused (loengud, toitlustus, loos) on suunatud ainult 55+ vanuses osalejatele ning seda tõendatakse osalejate registreerimislehe ja vanuse kinnitusega. Projekti lõpuks on Loksas kujunenud kogukond, kus inimesed oskavad paremini hinnata toitumise ja elustiili mõju oma tervisele ning tunnevad suuremat isiklikku vastutust oma heaolu eest. Osalejad saavad teaduspõhist, selgelt mõistetavat ja praktiliselt rakendatavat infot selle kohta, kuidas toiduga toetada südame-veresoonkonna tervist, veresuhkru tasakaalu ja lihasjõu säilimist. Projekt aitab murda terviseinfoga seotud müüte, parandada teadlikkust toitumise ja metaboolse tervise vahelisest seosest ning tugevdada sidet elanike ja kohalike tervishoiu- ning kogukonnateenuste

vahel. Lõpptulemusena suureneb eakate ja tervisest huvitatud 55+ inimeste osalus kogukonna tegevustes, kasvab usaldus teaduspõhise terviseinfo vastu ning väheneb infolõhe eesti- ja venekeelse elanikkonna vahel. Projekti mõju avaldub eeskätt Loxsa linna 55+ sihtrühmas, kelle teadlikkus ja valmisolek oma tervise eest hoolitseda kasvab; positiivne mõju kandub edasi ka nende pereliikmetele. Pikemas perspektiivis toetab projekt Harjumaa Tervise- ja Heaolustrateegia 2036+ eesmärki tugevdada esmatasandi ennetustegevust ning Tervise Arengu Instituudi suunda tõsta elanike tervisepädevust ja ennetada kroonilisi haigusi toitumise ja liikumise kaudu.

## **5. Murtud Rukkilille Ühing**

**Projekt "Laulan ja liigun koos – kooslaulmine ja ligipääsetav elamusmatk Arenduskoja piirkonna eakatele ja erivajadusega inimestele"**

**Toetus: 6 000,00 eurot**

**Eesmärk:** Tugevdada Arenduskoja piirkonna 55+ eakate ja 16+ erivajadusega/puuetega inimeste sotsiaalset osalust, subjektiivset heaolu ja osalemisjulgust kahel madala lävega, ligipääsetaval kogukonnaüritusel.

Kooslaulmine. Juhendatud seltskonnalaul toob inimesed turvaliselt kokku, parandab eakate mälu (teksti ja viisi meenutamine hoiab aktiivsena mälujälgi), tõstab meeleolu ning meenutab vanu laule ja eluseiku, mis tugevdab identiteedi- ja kuuluvustunnet. Kava on mõõduka helitasemega, jaotatud lühikesteks plokkideks, ning vahele tehakse istudes lihtsaid hingamis- ja rühipause ning hääleharjutusi, et osalemine oleks jõukohane ja rõõmus. Laululehed toetavad ühislaulmist ja annavad koostegemise rõõmu.

Juhendatud elamusmatk. Matk toimub kõvakattega/tihendatud rajal rahuliku sammukiirusega väikestes rühmades (3–8 osalejat rühmas). Marsruudil on puhkepeatused ja istumiskohad; juhised antakse lihtsas keeles ning toetuseks kasutatakse piktogrammtähistust. Osaleda saab tugiisiku toel ning pakume abivahendiga liikumise praktilist tuge. Kohapeal on tagatud invatualett või inva-kuivkäimla ning tähelepanu pööratakse mõõdukale sensoorsele koormusele. Matkal rõhutame kognitiivset mõõdet: meeled – lõhn, maitse, kuulmine, nägemine ja kompamine – on teadlikult kaasatud, mis toob esile positiivseid emotsioone, rahustab närvisüsteemi ja loob tervikliku looduselamuse.

## **6. Mittetulundusühing Pohiranna**

**Projekt "MTÜ Pohiranna kogukonnaprojekt "Koos on parem""**

**Toetus: 3 480,00 eurot**

**Eesmärk:** Tuua 55+ vanuses inimesed kodust välja, pakkuda neile võimalusi sotsiaalseks suhtluseks ja uute oskuste omandamiseks. Läbi ühiste tegevuste, kultuuri- ja õpitegevuste luuakse kogukonnatunne, suurendatakse enesekindlust ning toetatakse aktiivset ja kaasatud eluviisi. Lisaks on projekti eesmärk kaardistada osalejate huvid ja ootused, et saada parem ülevaade, millistest tegevustest kogukonnaliikmed veel huvitatud on. Selle põhjal hinnatakse võimalust korraldada tulevikus regulaarselt toimivaid kokkusaamisi, mis toetaksid järjepidevat sotsiaalset aktiivsust ja kogukonna sidusust. Pikaajalisem eesmärk on tugevdada kogukonna ühtekuuluvust, vähendada üksildustunnet ning toetada eakate enesetõhusust nii digimaailmas kui sotsiaalses elus.

## **7. Võsu Meelespea Selts**

**Projekt "Toome Setomaa Võsule"**

**Toetus: 6 026,00 eurot**

**Eesmärk:** Projekti lõpuks on vähemalt 50 Võsu ja selle lähipiirkondade vanemaealist (55+) elanikku saanud uusi teadmisi, oskusi ning valmis õpitut kogukonnas edasi andma. Ühisest õppereisist osavõtnud inimesed on korraldanud teistele piirkonna eakatele Seto kultuuri tutvustava ürituse Võsu Rannaklubis, kus räägitakse oma nähtust ja kogetust ning viiakse läbi

üks suur sõira tegemise töötuba. Üritust tuleb aidama läbi viia ning Seto kultuuri tutvustama Terje Kanarbik-Pettai, kes on Täpsuland OÜ perenaine, elanud Võrumaal juba 13 aastat, neist neli Setomaal Vinski külas, piiri vahetus läheduses. Kokku on projekti tulemusena Seto kultuurist uusi teadmisi ning oskusi omandanud vähemalt 70 unikaalset osalejat, kes on valmis omandatud kogukonnaliikmetele edasi andma ja vajadusel rakendama.

## **8. MTÜ Kuusalu Hoolela**

### **Projekt "Liikumine ühendab"**

**Toetus: 6 025,00 eurot**

**Eesmärk:** Kuusalu piirkonna erivajadusega täiskasvanute ja eakate (55+) liikumisaktiivsuse ning sotsiaalse kaasatuse suurendamine, pakkudes neile võimalusi osaleda juhendatud ja kogukondlikel liikumistegevustel – Maru järvejooksude sarjas, Tallinna maratonil, Bowlingus ning kõnnitreeningute õppepäevadel..

## **9. MTÜ Loksa kogukond**

### **Projekt "Kogukonna tantsuõhtute sari"**

**Toetus: 4 250,00 eurot**

**Eesmärk:** Lisandunud on vähemalt 20 füüsiliselt ja sotsiaalselt aktiivset 55+ eakat koos uue tutvusvõrgustikuga. Loksa kogukonna tantsuõhtute sari, mis on suunitletud eakatele, 55+. Üritusele kaasatakse ka Loksa rahvatantsijad ning ka seltskonnatantsijad, et iga eakas saaks omale tantsupartneri, kellega seltskonnatantsu tantsida. Mis aitab kaasa suhtlusharjumuste loomisele ning kogukonna sidemete tugevdamisele.

## **10. MTÜ Loksa kogukond**

### **Projekt "Kogukonna mänguõhtute sari"**

**Toetus: 2 400,00 eurot**

**Eesmärk:** Lisandunud on vähemalt 20 füüsiliselt ja sotsiaalselt aktiivset 55+ eakat koos uue tutvusvõrgustikuga. Loksa kogukonna mänguõhtute sari, mis on suunitletud eakatele, 55+. Üritusele kaasatakse ka Loksa Noortekeskust ja Loksa Gümnaasiumi, et soodustada suhtlust erinevate põlvkonda vahel läbi mägu. See aitab kaasa suhtlusharjumuste loomisele ning kogukonna sidemete tugevdamisele.

## **11. Sihtasutus Loksa Kultuur**

### **Projekt "Koos Kõlades ja Sammudes – Loksa mitmekeelne eakate kultuuri- ja liikumisprogramm"**

**Toetus: 3 600,00 eurot**

**Eesmärk:** Parandada Loksa piirkonna eakate, sh muukeelsete ja sotsiaalselt eraldunud vanemaealiste inimeste elukvaliteeti, suurendada nende sotsiaalset kaasatust ning vähendada pikaajalise hooldusega seotud koormust. Projekt loob kultuuri-, suhtlus- ja liikumisvõimalusi, mis toetavad eakate vaimset ja füüsilist heaolu ning tugevdavad kohaliku kogukonna ühtekuuluvust.

## **12. Kadrina Vallavalitsus**

### **Projekt "Kogukondliku heaolu toetamine Kadrina vallas läbi loovteraapia"**

**Toetus: 5 407,00 eurot**

**Eesmärk:** Suurendada Kadrina valla elanikele vanuses 55+ ja erivajadustega inimeste sotsiaalset kaasatust ning toetada nende vaimset ja füüsilist heaolu läbi loovteraapia meetodi ning kogukondlike tegevuste. Kogukonnas vaimse tervise teenuste osutamise eeliseks on asjaolu, et meie inimesed saavad kogukonnateenuseid kasutada seal, kus nad elavad ja töötavad. Suureneb vaimse tervisega seotud tegevuste ja sekkumiste kättesaadavus, sh teadlikkuse suurendamine, vaimse tervise edendamine ja vaimse tervise häirete ennetamine.

### **13. MTÜ Kuusalu Hoolela**

#### **Projekt "Loovus ühendab"**

**Toetus: 5 305,00 eurot**

**Eesmärk:** Suurendada erivajadusega täiskasvanute (16+) ja eakate (55+) sotsiaalset kaasatust ning pakkuda neile võimalusi enesearenguks, loovuseks ja kogukondlikuks suhtlemiseks läbi mitmekülgsete loovtegevuste. Projekti kaudu toetatakse osalejate iseseisvust, toimetulekut ja eneseoskusi, aidates neil avastada kohalikke võimalusi vaba aja veetmiseks ja uute sotsiaalsete suhete loomiseks.

### **14. OÜ Pisirohe**

#### **Projekt "Taimset mitmekesine ja tervislik toidulaud"**

**Toetus: 6000 eurot**

**Eesmärk:** Koolituse eesmärk on pakkuda eakatele võimalust õppida tervislikke ja lihtsaid toidutaimede kasvatamise ning kasutamise viise, rikastada nende teadmisi toidutaimede tervisekasudest ja kasutusvõimalustest igapäevases menüüs ning õpetada praktilisi taimekasvatuoskusi.

### **15. Kuusalu Vallavalitsus**

#### **Projekt "Kuusalu valla vanemaealiste kaasatuse suurendamine"**

**Toetus: 5 909,00 eurot**

**Eesmärk:** Kuusalu valla eakad inimesed on osalenud 6 tähtpäeva tähistamisel (17 - 25 inimest). Vabaõhumuuseumis ja KUMUs ekskursioonil on käinud 20-30 Kuusalu valla eakat inimest. Ugala teatris on käinud 25 inimest.

### **16. Kuusalu Vallavalitsus**

#### **Projekt "Kuusalu valla eakate ühisvõimlemine"**

**Toetus: 5 911,00 eurot**

**Eesmärk:** Kuusalu valla eakate inimeste terviseprobleemide ennetamine, tervise parandamine spetsiaalsete võimlemisharjutustega, vajalike harjutuste õppimine, et nendega kodus jätkata. Tugevama tervisega ja paremini liikuvad inimesed liiguvad rohkem kodust väljas, osalevad kogukonna elus, tulevad pikemalt iseseisva eluga toime. Võimlema tulek iseenesest on kodust välja tulemine ja selle käigus saab suhelda teiste osalejatega. Mõõdetavaks eesmärgiks on vähemalt 20 eaka inimese regulaarne osalemine võimlemistreeningute.

### **17. MTÜ Kuusalu Hoolela**

#### **Projekt "Taidlus teeb meele rõõmsaks"**

**Toetus: 6 022,00 eurot**

**Eesmärk:** Suurendada erivajadustega inimeste sotsiaalset kaasatust, vaimset heaolu ja eneseväljenduse võimalusi, pakkudes neile järjepidevaid loomingulisi tegevusi ning võimalust osaleda kogukonna kultuurielus. Regulaarse taidlusringi, ühiste etteastete ja üleriigilistel sündmustel (teatripäev, tantsu- ja laulupidu) osalemise kaudu toetatakse osalejate enesekindlust, koostööoskusi ja kuuluvustunnet kogukonda.

### **18. Mittetulundusühing Vohnja Päikesekiir**

#### **Projekt "Ühiselt hoitud õite sära"**

**Toetus: 6 026,00 eurot**

**Eesmärk:** Tõsta Kadrina valla külade 55+eluaastat ja puuetega elanike teadlikkust, motivatsiooni ja enesehinnangut läbi ühistevõimlemise, parandades nii nende elukvaliteeti ja sotsiaalset läbikäimist. Puudega inimesed õpetavad eluraskustega toimetulekut, elurõõmu, elujõu ja tahte arendamist ning see kõik omakorda aitab kaasa inimväärikuse tagamisele.

## **19. Mittetulundusühing VIRUMAA TUGITEENUSED**

**Projekt “Akustiline rahu ja loodusjulgus — erivajadustega inimeste kognitiivse toimetuleku ja sotsiaalse osaluse kasv Virumaal”**

**Toetus: 6 000,00 eurot**

**Eesmärk:** Suurendada 16+ erivajadusega inimeste ja 55+ vanemaealiste sotsiaalset kaasatust, liikumisjulgust ja kognitiivset toimetulekut, pakkudes vibroakustilist teraapilist kontserti (120 min) ja 8 meeltepõhist loodusõppe- ja kognitiivse teraapia matka väikestes (3–8 osalejat) gruppides. Vähemalt 85% osalejaist on rahul ning ≥80% märgib valmisolekut jätkata iganädalase terviseliikumisega.

## **20. Haljala Vallavalitsus**

**Projekt “Kohtumisrõõm – inimeste lood ja kultuurielamused eakatele”**

**Toetus: 5 913,00 eurot**

**Eesmärk:** Suurendada eakate sotsiaalset kaasatust ja pakkuda neile kultuuriprogrammi, mis vastab otseselt kogukonna vajadustele: kohtumisõhtud inspireerivate inimestega ning ühine väljasõit teatrisse väljaspool valda koos silmiavardavate ekskursioonidega kultuurihoonetes. Projekti kaudu saavad eakad jagada kogemusi, osaleda ühiselt sündmustel ning nautida kultuurielamusi, mis rikastavad igapäevaelu ja toetavad vaimset ning emotsionaalset heaolu. Projekti kaudu saavad eakad kohtuda inspireerivate inimestega, jagada kogemusi ning osaleda kultuuriüritustel väljaspool kodu.

## **21. MTÜ Loksa kogukond**

**Projekt “ Läbi seltskonnatantsu aktiivseks ja sotsiaalseks eakaks ”**

**Toetus: 4 930,00 eurot**

**Eesmärk:** Lisandunud on vähemalt 20 füüsiliselt ja sotsiaalselt aktiivset 55+ eakat koos uue tutvus võrgustikuga. Tantsutreeningud eakatele Loksa Kultuurikeskuses – seltskonnatantsud, mis on spetsiaalselt kohandatud üksikutele eakatele. Osalemiseks ei pea olema partnerit ning on füüsiliselt jõukohane kõigile.