

## Taotluse aruanne

Arenduskoja ESF+ miniprojekti toetuse taotluse aruanne Kuusalu Vallavalitsus

### PROJEKTI ARUANNE

**Taotleja nimi:** 75033496  
**Projekti pealkiri:** Kuusalu valla vanemaealised liikuma  
**Projektitegevused on lõpetatud või jätkuvad::** Tegevused on lõpetatud  
**Aruande periood:** 06.01.2025 kuni 19.12.2025

### Kokkuvõte projekti tegevustest ja tulemustest:

**Taotluses esitatud eesmärgi täitmise lühikirjeldus::** Toimused regulaarsed inimese heaolule kaasa aitavad ja ühiskonnas osalemise võimekust pikendavad tegevused kahes Kuusalu valla piirkonnas - Kiius ja Kolgas. Kokku toimus 5 vaimse tervise teemalist koolitust, individuaalsed toitumiskoolitused ning füsioterapeudi juhendatud regulaarne võimlemine.

**Mida on aruandeperioodil ära tehtud või missugused üritused/ettevõtmised on toimunud?:**

Projekti toimumisest teavitati Ida-Harjumaa nädalalehes "Sõnumitooja" (29.01.2025), Kuusalu valla sotsiaalmeedialehel Facebookis (22.01.2025) ning valla kodulehel uudistes (22.01.2025) ja projekti teave on kodulehel sotsiaalvaldkonna projektides. Samuti teavitati päevakeskustes käivaid inimesi suuliselt. Üritused toimusid etteregistreerimisega.

Vaimse tervise koolitused Kiiu mõisas ja Kolga päevakeskuses:

19.02.2025 Uneprobleemid (28 osalejat)

18.03.2025 Üksildustundega toimetulek (28 osalejat)

01.04.2025 Hirm haiguste ees (26 osalejat)

15.04.2025 Ärevus ja põieprobleemid (26 osalejat)

06.05.2025 Füüsiline liikumine kui heaolu (21 osalejat)

Märts - mai 2025 toimus 30 toitumiskoolitust, kus inimesed said 2-3 osalejaga gruppides toitumisnippe ja -soovitusi eest ja tervislikust seisundist lähtuvatest vajadusest.

Koolitused olid väga huvitavad, lähenemine oli eakohane, mõisteta, lihtsas keeles, grupid olid piisavalt väikesed, et inimesed julgesid küsimusi esitada ja teemasid arutada.

Veebruarist detsembrini toimusid kord nädalas võimlemised Kiiu ja Kolga lasteaedades, kokku osales 43 inimest ja toimus 70 võimlemistundi.

Kõikide ürituste kohta on esitatud registreerimislehed ja pildid.

Lingid:

1) <https://www.kuusalu.ee/kuusalu-valla-vanemaealised-liikuma>

2) <https://www.facebook.com/profile.php?id=100070372086081>

3)

[https://www.kuusalu.ee/otsing?p\\_p\\_auth=iSmbd404&p\\_p\\_id=101&p\\_p\\_lifecycle=0&p\\_p\\_state=maximized&p\\_p\\_mode=view&p\\_p\\_col\\_id=column-1&p\\_p\\_col\\_count=1&\\_101\\_struts\\_action=%2Fasset\\_publisher%2Fview\\_content%26\\_101\\_assetEntryId=41946549&\\_101\\_type=content&\\_101\\_urlTitle=kuusalu-vallavalitsus-ootab-projekti-%E2%80%9Ekuusalu-valla-vanemaealised-liikuma-osalejaid-&redirect=https%3A%2F%2Fwww.kuusalu.ee%2Fotsing%3Fp\\_p\\_id%3D3%26p\\_p\\_lifecycle%3D0%26p\\_p\\_state%3Dnormal%26p\\_p\\_mode%3Dview%26p\\_p\\_col\\_id%3Dcolumn-](https://www.kuusalu.ee/otsing?p_p_auth=iSmbd404&p_p_id=101&p_p_lifecycle=0&p_p_state=maximized&p_p_mode=view&p_p_col_id=column-1&p_p_col_count=1&_101_struts_action=%2Fasset_publisher%2Fview_content%26_101_assetEntryId=41946549&_101_type=content&_101_urlTitle=kuusalu-vallavalitsus-ootab-projekti-%E2%80%9Ekuusalu-valla-vanemaealised-liikuma-osalejaid-&redirect=https%3A%2F%2Fwww.kuusalu.ee%2Fotsing%3Fp_p_id%3D3%26p_p_lifecycle%3D0%26p_p_state%3Dnormal%26p_p_mode%3Dview%26p_p_col_id%3Dcolumn-1%26p_p_col_count%3D1%26_3_keywords%3Dvanemaealised%26_3_struts_action%3D%252Fsearch%252Fsearch&inheritRedirect=true)

[1%26p\\_p\\_col\\_count%3D1%26\\_3\\_keywords%3Dvanemaealised%26\\_3\\_struts\\_action%3D%252Fsearch%252Fsearch&inheritRedirect=true](https://www.kuusalu.ee/otsing?p_p_auth=iSmbd404&p_p_id=101&p_p_lifecycle=0&p_p_state=maximized&p_p_mode=view&p_p_col_id=column-1&p_p_col_count=1&_101_struts_action=%2Fasset_publisher%2Fview_content%26_101_assetEntryId=41946549&_101_type=content&_101_urlTitle=kuusalu-vallavalitsus-ootab-projekti-%E2%80%9Ekuusalu-valla-vanemaealised-liikuma-osalejaid-&redirect=https%3A%2F%2Fwww.kuusalu.ee%2Fotsing%3Fp_p_id%3D3%26p_p_lifecycle%3D0%26p_p_state%3Dnormal%26p_p_mode%3Dview%26p_p_col_id%3Dcolumn-1%26p_p_col_count%3D1%26_3_keywords%3Dvanemaealised%26_3_struts_action%3D%252Fsearch%252Fsearch&inheritRedirect=true)

4) <https://www.kuusalu.ee/kuusalu-valla-vanemaealised-liikuma>

**Kes osalesid? Mis kasu osalejad said? Missugust mõju see sihtgrupile avaldab?:**

Projektis osalesid Kuusalu valla vanemaealised ja erivajadusega isikud, osad neist osalevad regulaarselt päevakeskuste tegevustes, osad soovisid osaleda projekti tegevustes. Inimesed said võimaluse tulla kodunt välja, olla koos, saada uusi teadmisi, liigutada end ehk hoolitseda nii keha kui vaimu eest, et säilitada tegevusvõimet ja olla sotsiaalselt kaasatud, tunda end ühiskonnas osalevana.

Tagasisidest tuli välja, et info levib enamasti inimeselt inimesele, mõned loevad ka meediaväljaannetest. Inimesed olid õnnelikud, et neile korraldati projekt, kus tegeleti nii toitumise, vaimse tervise kui füüsilise võimekuse arendamisega. Mõned asjad olid need, mis korraldati üle ja tuletati meelde (ka seda peeti vajalikuks), suuremas osas saadi uusi teadmisi ja inimesed said vastused oma küsimustele nii toitumise kui vaimse tervise mured osas. Oluline oli kodunt välja saada ja koos teistega olla. Saadi uusi tutvusi. Soovitakse ka edaspidi sarnaseid koolitusi aktuaalsetel teemadel - tervise hoidmine ja säästmine, vaimse tervise mured, petturlus, toitumine, vanemaealiste toimetulek. Kindlasti soovitakse jätkata võimlemisega - treener on parajalt nõudlik ja oskab teha erinevaid harjutusi. Kõiki projektis osalenud koolitajaid kiideti.

2026.aastal jätkub füsioterapeudi juhendatud võimlemine.

**Seirenäitajad - tegevustes osalenud inimeste arv (täidetakse ainult projekti lõpus)**

|                                                                                                                            |        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| <b>Kaasatud eakate arv (55+)::</b>                                                                                         | 54     |
| <b>Kaasatud erivajadustega inimeste arv (16+)::</b>                                                                        | 5      |
| <b>Osalejaid maapiirkonnast::</b>                                                                                          | 54     |
| <b>Piirkonna või kohaliku tasandi toetatavate asutuste või avalike teenuste arv:</b>                                       | 3      |
| <b>Toetatavate ettevõtjate arv, sh ühistud ja sotsiaalsete ettevõtete arv::</b>                                            | 3      |
| <b>Piirkonna kaasatus omavalitsustest (mitme KOVi territooriumilt on kaasatud sihtrühmad)::</b>                            | 1      |
| <b>Eakate ja erivajadusega inimeste kaasamisel rahulolu määr (tagasiside küsimine projekti lõppedes toetuse saajalt)::</b> | 100.00 |

**Projekti tegevused ja  
maksumus:**

| Arve või dokumendi nr | Kuupäev    | Tegevus või selgitus      | Summa          |
|-----------------------|------------|---------------------------|----------------|
| 750                   | 03.03.2025 | võimlemine                | 400.00         |
| 755                   | 31.03.2025 | võimlemine                | 400.00         |
| 758                   | 28.04.2025 | võimlemine                | 300.00         |
| 766                   | 03.06.2025 | võimlemine                | 400.00         |
| 769                   | 01.07.2025 | võimlemine                | 150.00         |
| 771                   | 31.08.2025 | võimlemine                | 200.00         |
| 774                   | 30.09.2025 | võimlemine                | 400.00         |
| 784                   | 04.11.2025 | võimlemine                | 500.00         |
| 789                   | 01.12.2025 | võimlemine                | 400.00         |
| 793                   | 22.12.2025 | võimlemine                | 300.00         |
| 795                   | 13.01.2026 | võimlemine mai 2025 eest  | 50.00          |
| 37                    | 02.10.2025 | toitmiskoolitus           | 1300.00        |
| 200525                | 20.05.2025 | vaimse tervise koolitused | 1200.00        |
|                       |            |                           | KOKKU: 6000.00 |

**Toetuse summa, mille** 6000.00

**väljamaksmiseks esitatakse**

**Arenduskojale arve või kulude**

**summa, millises suuruses**

**arvete väljamaksmist**

**taotletakse::**

**Kulude koondarve** [Arve.pdf](#)

**Arenduskojale, millega**

**taotletakse toetussumma**

**väljamaksmist::**

**Tegevusaruandele on lisatud** [FB kuvatõmmis kuulutusest.docx](#)

**järgmised dokumendid - kulude** [registreerimislehed.zip](#)

**tegemist tõendavad** [Arved ja maksekorraldused.zip](#)

**dokumendid (kuulutused,** [Pildid.zip](#)

**osalejate nimekiri, päevakava,**

**fotod sündmustest, arved,**

**maksekorraldused,**

**pakkumised)::**

## **Aruande allkirjastaja andmed**

**Isikukood:** 47911152229

**Allkirjastaja ees- ja perenimi:** Alvi Karp

**Aruande allkirjastaja e-post** alvi.karp@kuusalu.ee

**(teavituse jaoks):**

**Kinnitan kõigi esitatud** jah

**andmete õigsust ja võimaldan**

**neid kontrollida Arenduskoja**

**bürool.:**

**Antud summa:** 6 000.00