

Taotluse aruanne

Arenduskoja ESF+ miniprojekti toetuse taotluse aruanne GDK Nutrition OÜ

PROJEKTI ARUANNE

Taotleja nimi	16619368
Projekti pealkiri	Terviseinfo igasse kodusse – loengusari 55+ elanikele Loksas
Projektitegevused on lõpetatud või jätkuvad:	Tegevused on lõpetatud
Aruande periood	01.02.2026 kuni 23.05.2026

Kokkuvõte projekti tegevustest ja tulemustest:

Taotluses esitatud eesmärgi täitmise lühikirjeldus:

Projekti eesmärk oli parandada Loksa 55+ vanuserühma elanike terviseteadlikkust ning pakkuda teaduspõhist ja praktilist infot toitumise, ainevahetuse ja krooniliste haiguste ennetamise kohta.

Projekti raames viidi läbi kolmest teemast koosnev loengusari, kus käsitleti südame-veresoonkonna tervist, veresuhkru tasakaalu, metaboolset tervist ning tervislikku vananemist. Loengud toimusid nii eesti kui vene keeles, et tagada info kättesaadavus mõlemale kogukonnale.

Osalejad said teadmisi selle kohta, kuidas igapäevased toiduvalikud, liikumine ja elustiil mõjutavad tervist, energiataset ning elukvaliteeti. Lisaks loengutele toimusid arutelud, küsimuste-vastuste voorud, tagasiside kogumine ning tervislike suupistete tutvustamine.

Projekti tulemusena suurenes osalejate teadlikkus tervislikest eluviisidest ja ennetusvõimalustest ning tugevnes kogukonna huvi tervise- ja toitumisteede vastu. Projekt aitas tuua teaduspõhise terviseinfo inimestele lähemale ning pakkus võimalust saada praktilisi teadmisi oma tervise toetamiseks igapäevaelus.

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

Aruandeperioodil valmistati ette ja viidi ellu terviseteemaline loengusari Loksa 55+ vanuserühma elanikele.

Projekti ettevalmistavas etapis koostati loengute sisu ja esitlusmaterjalid, kujundati ning telliti kahekeelsed flaierid, korraldati nende levitamine Omniva kaudu ning valmistati ette vajalikud registreerimis- ja tagasisidematerjalid.

Projekti raames toimus kolm terviseteemalist üritust Loksa Kultuurikeskuses. Igal üritusel viidi läbi kaks loengut – üks eesti ja üks vene keeles. Loengute teemad olid „Kolesterool ja vaikne põletik“, „Suhkur ja metaboolne tervis“ ning „Tervislik vananemine 55+“.

Kõikidel üritustel toimus osalejate registreerimine, loengud, küsimuste-vastuste voor, tagasiside kogumine ning tervislike suupistete pakkumine. Osalejatele tutvustati praktilisi võimalusi tervislikumate toiduvalikute tegemiseks ning jagati teaduspõhist teavet krooniliste haiguste ennetamise kohta.

Iga loengu järel toimus osalejate vahel glükoosimonitori loosimine. Projekti tegevusi kajastati sotsiaalmeedias ning kõik üritused dokumenteeriti vastavalt projekti nõuetele.

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

Projektis osales kokku 126 inimest. Esimesel loengupäeval osales 49 inimest, teisel 30 inimest ning kolmandal 47 inimest. Osalejateks olid peamiselt Loksa ja selle ümbruse 55+ vanuses elanikud, kuid huvi projekti vastu tunti ka väljaspool piirkonda ning loengutel osales inimesi ka Tallinnast, Tapalt ja teistest lähedalasuvatest piirkondadest.

Osalejad said teaduspõhiseid teadmisi toitumise, ainevahetuse, südame-veresoonkonna tervise, veresuhkru tasakaalu ning tervisliku vananemise kohta. Loengutes ühendati teoreetilised teadmised praktiliste näidetega, et osalejatel oleks lihtsam saadud infot oma igapäevaelus rakendada.

Tagasiside oli väga positiivne. Osalejad tõid korduvalt välja, et loengud olid kasulikud, arusaadavad ja praktilised. Eriti hinnati võimalust saada selgitusi vereanalüüside näitajate kohta, praktilisi soovitusi toiduvalikute tegemiseks ning lihtsaid nõuandeid, mida saab kohe oma igapäevaelus kasutada. Mitmed osalejad märkisid, et loengud olid heaks meeldetuletuseks tervisliku eluviisi põhimõtetest ning aitasid paremini mõista toitumise mõju tervisele. Samuti avaldati soovi, et sarnaseid loenguid korraldataks regulaarselt ka edaspidi.

Projekti mõju sihtrühmale väljendus eelkõige terviseteadlikkuse suurenemises. Osalejad said parema arusaama sellest, kuidas nende igapäevased valikud mõjutavad enesetunnet, energiataset, kehakaalu, veresuhkrut ja südame-veresoonkonna tervist. Loengud aitasid vähendada terviseetemalisi müüte ja segadust vastuolulise info keskel ning suurendasid usaldust teaduspõhiste soovitude vastu.

Oluliseks tulemuseks võib pidada ka kogukonnatunde tugevnemist. Loengud pakkusid võimalust kohtuda, kogemusi vahetada ja terviseetemadel arutleda. Osalejate aktiivne huvi ning soov jätkutegevuste järele näitab, et piirkonnas on vajadus ja valmisolek sarnaste tervisedenduslike tegevuste jätkamiseks ka tulevikus.

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

Kaasatud eakate arv (55+):	126
Kaasatud erivajadustega inimeste arv (16+):	0
Osalejaid maapiirkonnast:	0
Piirkonna või kohaliku tasandi toetatavate asutuste või avalike teenuste arv	0
Toetatavate ettevõtjate arv, sh ühistud ja sotsiaalsete ettevõtete arv:	5
Piirkonna kaasatus omavalitsustest (mitme KOVi territooriumilt on kaasatud sihtrühmad):	1

Eakate ja erivajadusega inimeste 100.00
kaasamisel rahulolu määr (tagasiside
küsimine projekti lõppedes toetuse
saajalt):

Projekti tegevused ja maksumus

Arve või dokumendi nr	Kuupäev	Tegevus või selgitus	Summa
Arve nr 11287	20.01.2026	A5 flaierid, kahepoolne trükk, 250g läikiv kriitpaber 3 800	345.96
A000167983	25.03.2026	Flaierite levitamine (Omniva, hinnanguliselt 0,17 €/tk)	162.44
Arve nr 2600016	19.05.2026	Tervislikud suupisted (Süfflé,sefiirit madala suhkru sisaldusega 32tk (3/3 tellimus)	96.00
Arve nr 260009	13.04.2026	Tervislikud suupisted (Süfflé,sefiirit madala suhkru sisaldusega 32tk (2/3 tellimus)	96.00
Arve nr 260006	24.03.2026	Tervislikud suupisted (Süfflé,sefiirit madala suhkru sisaldusega 32tk (1/3 tellimus)	96.00
2113133120755	27.03.2026	Täiendav catering Selver köök / soolased suupisted (1/3 tellimus)	354.21
2113133410410	17.04.2026	Täiendav catering Selver köök / soolased suupisted (2/3 tellimus)	357.61
2113133806668	20.05.2026	Täiendav catering Selver köök / soolased suupisted (3/3 tellimus)	357.61
5631	13.02.2026	Pideva glükoosimonitooringu komplektid (1/3 tellimus)	86.40
6129	14.04.2026	Pideva glükoosimonitooringu komplektid (2/3 tellimus)	86.40
6416	05.05.2026	Pideva glükoosimonitooringu komplektid (3/3 tellimus)	86.40
arved pole sest raha jääb GDK Nutrition OÜ pangakontole	30.05.2026	Eksperditöö ja sisuloomine 116h (sh maksukulud)	2900.00
2614021	14.02.2026	Lumiorav magneesiumvesi x 100 tk	185.00
A000167982	25.03.2026	Flaierite levitamine (Omniva, hinnanguliselt 0,17 €/tk)	575.24
Arve nr. 1241	05.06.2026	Loksa Kultuurikeskuse ruumide rent (9 h x 30 €)	270.00
			KOKKU: 6055.27

Toetuse summa, mille väljamaksmiseks 5974.00

esitatakse Arenduskojale arve või
kulude summa, millises suuruses arvete
väljamaksmist taotletakse:

Kulude koondarve Arenduskojale,
millega taotletakse toetussumma
väljamaksmist:

[GDK Nutrition OÜ Arve nr 1111.pdf](#)

Tegevusaruandele on lisatud järgmised dokumendid - kulude tegemist tõendavad dokumendid (kuulutused, osalejate nimekiri, päevakava, fotod sündmustest, arved, maksekorraldused, pakkumised):	EKSPERDITÖÖ JA SISULOOMISE KIRJELDUS.docx
	260006.pdf
	260009.pdf
	2600016.pdf
	arve-5631.pdf
	arve-6129.pdf
	arve-6416.pdf
	EE102267178_2614021 (1).pdf
	Invoice_A000167983.pdf
	waybill-2113133120755.pdf
	waybill-2113133410410.pdf
	waybill-2113133806668.pdf
	Westdirect OÜ Arve nr 11287.pdf
	26-03-00 ee A5 4+4 00pcs 250g gloss paper flyers digital, GDK
	Nutrition Julia Gedike.pdf
	20260601_233424.jpg
	20260601_233434.jpg
	20260601_233437.jpg
	20260601_233443.jpg
	20260601_233447.jpg
	20260601_233457.jpg
	20260601_233509.jpg
	20260601_233520.jpg
	20260601_233659.jpg
	20260601_233721.jpg
	20260601_233748.jpg
	20260601_233814.jpg
	20260601_233841.jpg
	20260601_233918.jpg
	1000069152.jpg
	1000069153.jpg
	1000069397.jpg
	1000070222.jpg
	1000072407.jpg
	1000072409.jpg
	1000072410.jpg
	Invoice_A000167982.pdf
	PMen_arve_1241_30052026_15669_6.pdf
	statement.pdf

Aruande allkirjastaja andmed

Isikukood	49006110119
Allkirjastaja ees- ja perenimi	Julia Gedike
Aruande allkirjastaja e-post (teavituse jaoks)	julia.gedike@gmail.com

Kinnitan kõigi esitatud andmete õigsust ja võimaldan neid kontrollida Arenduskoja bürool.	jah
Projekti pealkiri	Terviseinfo igasse kodusse - loengusari 55+ elanikele Loksas
Antud summa	5 974.00