

Taotluse aruanne

Arenduskoja ESF+ miniprojekti toetuse taotluse aruanne Murtud Rukkilille Ühing

PROJEKTI ARUANNE

Taotleja nimi	80182854
Projekti pealkiri	Laulan ja liigun koos - kooslaulmine ja ligipääsetav elamusmatk Arenduskoja piirkonna eakatele ja erivajadusega inimestele
Projektitegevused on lõpetatud või jätkuvad:	Tegevused on lõpetatud
Aruande periood	01.05.2026 kuni 14.06.2026

Kokkuvõte projekti tegevustest ja tulemustest:

Taotluses esitatud eesmärgi täitmise lühikirjeldus:

Projekti läbiviimine tugevdas Arenduskoja piirkonna 55+ eakate ja 16+ erivajadusega/puuetega inimeste sotsiaalset osalust, subjektiivset heaolu ja osalemisjulgust kahel madala lävega, ligipääsetaval kogukonnaüritusel.

Juhendatud seltskonnalaul tõi inimesed turvaliselt kokku, parandas eakate mälu (teksti ja viisi meenutamine hoiab aktiivsena mälujälgi), tõstis meeleolu ning meenutas vanu laule ja eluseiku, mis tugevdavad identiteedi- ja kuuluvustunnet. Kava oli mõõduka helitasemega, jaotatud lühikesteks plokkideks, vahele tehti istudes lihtsaid hingamis- ja rühipause ning hääleharjutusi, et osalemine oleks jõukohane ja rõõmus.

Matk toimus kõvakattega/tihendatud rajal rahuliku sammukiirusega väikestes rühmades (3–8 osalejat rühmas). Marsruudil olid puhkepeatused ja istumiskohad; juhised anti lihtsas keeles ning toetuseks kasutatakse piktogramm-tähistust. Osaleda saab tugiisiku toel ning pakume abivahendiga liikumise praktilist tuge. Kohapeal oli tagatud invatualett ning tähelepanu pöörati mõõdukale sensoorsele koormusele.

Projekti tegevuste mõju hindamiseks viidi sündmuste lõpus läbi anonüümne ja vabatahtlik tagasisideküsitlus. Osalejad said hinnata oma rahulolu tegevustega, kirjeldada saadud kogemust ning anda hinnangu sellele, kuidas tegevused mõjutasid nende meeleolu, suhtlemist ja valmisolekut osaleda edaspidi sarnastes kogukondlikes ettevõtmistes.

Tagasiside tulemused olid väga positiivsed. Osalejate keskmine hinnang projekti tegevustele oli 10,0 punkti 10-pallisel skaalal. Kõik vastanud hindasid tegevusi heaks või väga heaks ning tõid esile sõbraliku õhkkonna, hea korralduse, turvalise keskkonna ja võimaluse veeta aega koos teiste inimestega.

Mitmed osalejad märkisid, et ühine laulmine tekitas positiivseid emotsioone, meenutas häid mälestusi ning aitas luua ühtekuuluvustunnet. Elamusmatka puhul hinnati kõrgelt võimalust liikuda looduses jõukohases tempos ning saada uusi teadmisi ja kogemusi. Osalejad pidasid oluliseks ka seda, et tegevused olid ligipääsetavad ning arvestasid erinevate vajadustega inimeste osalemisvõimalustega.

Tagasiside põhjal võib järeldada, et projekt täitis oma eesmärgi suurendada eakate ja erivajadustega inimeste sotsiaalset kaasatust ning pakkuda võimalusi aktiivseks osalemiseks kogukonnaelus. Mitmed osalejad leidsid uusi suhtluspartnereid ning väljendasid soovi osaleda ka tulevikus sarnastel üritustel.

Juhatuse liikmena hindan projekti õnnestunuks. Tegevused tõid kokku inimesed, kes igapäevaselt kogevad sageli sotsiaalset eraldatust või väheseid osalemisvõimalusi. Ühised tegevused aitasid tugevdada kogukonnatunnet, parandada meeleolu ning pakkusid osalejatele

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

positiivseid elamusi ja uusi kontakte.

Tapa vallas Metsamõisa talus viidi 23. mail ellu juhendatud elamusmatk looduses ja 13. juunil kooslaulmispäev juhendatud seltskonnalauludega. Mõlemal päeval olid osalejatele tagatud transport ja söögid.

Kooslaulmine toimus ligikaudu 2 tundi ja oli suunatud kuni 50 osalejale. Sündmus oli mõõduka helitasemega, jaotatud lühikesteks plokkideks, ning sisaldas istudes tehtavaid hingamis- ja rühipause ning hääleharjutusi. Kohapeal olid istumiskohad, varjualad, ligipääsetav parkimine ja tagatud invatualett või inva-kuivkäimla. Kooslaulmine parandas meeleolu, toetas mälu ja lõi koostegemise rõõmu.

- Juhendatud elamusmatk kestis ligikaudu 2 tundi ning viidi läbi väikestes rühmades (3–8 osalejat rühmas), kokku kuni 50 osalejaga. Marsruut kulges kõvakattega/tihendatud ja madala reljeefiga lõikudel. Pausid iga 10–15 minuti järel toimusid varjus ning istumiskohtade juures. Osalejad harjutasid lihtsaid sammuvõtteid ja hingamistehnikaid, kasutasid meeltega ankurdamist — lõhnad, maitsed, helid, valgus/varjud, kompamine — mis toetas kognitiivset toimetulekut ja emotsionaalset heaolu. Juhised anti lihtsas keeles ja toetati piktogrammidega; osalemine oli võimalik tugiisiku toel.

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

Osalesid piirkonna erivajadusega inimesed (16+) ja eakad (55+). Sihtgrupile avaldas see mõju, parandades sotsiaalset kaasatust, parandada nende liikumisaktiivsust ning toetada vaimset ja kognitiivset heaolu kogukondlike tegevuste kaudu. Parandas kogukonnatunnet.

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

Kaasatud eakate arv (55+):	50
Kaasatud erivajadustega inimeste arv (16+):	0
Osalejaid maapiirkonnast:	50
Piirkonna või kohaliku tasandi toetatavate asutuste või avalike teenuste arv	0
Toetatavate ettevõtjate arv, sh ühistud ja sotsiaalsete ettevõtete arv:	0
Piirkonna kaasatus omavalitsustest (mitme KOVi territooriumilt on kaasatud sihtrühmad):	4
Eakate ja erivajadusega inimeste kaasamisel rahulolu määr (tagasiside küsimine projekti lõppedes toetuse saajalt):	10.00

Projekti tegevused ja maksumus

Arve või dokumendi nr	Kuupäev	Tegevus või selgitus	Summa
256	28.05.2026	Tellimusvedu Ubari loodussõit 23.05 (Tripp OÜ)	450.00
260	03.06.2026	Tellimusvedu bussiga 13. juuni (Tripp OÜ)	450.00
1049	26.05.2026	Toitlustus I päev (Piirametsa OÜ)	750.00
1052	02.06.2026	Toitlustus II päev (Piirametsa OÜ)	750.00
2612	25.05.2026	Juhendatud seltskonnalaulude läbiviimine	650.00
26004	26.05.2026	Elamusmatk (MTÜ Kolm Kobrastr)	2950.00
			KOKKU: 6000.00

Toetuse summa, mille väljamaksmiseks 6000.00

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

Kulude koondarve Arenduskojale, [Arve MTÜ Arenduskoda \(14.06.2026\).pdf](#)
**millega taotletakse toetussumma
väljamaksmist:**

Tegevusaruandele on lisatud järgmised [3K 26004.MRÜ.pdf](#)
dokumendid - kulude tegemist [3k payment-15.pdf](#)
tõendavad dokumendid (kuulutused, [13. juuni matk \(2\).jpg](#)
osalejate nimekiri, päevakava, fotod [13. juuni matk.jpg](#)
sündmustest, arved, [23. mai Kalev Tilk kooslaulmine \(1\).jpg](#)
maksekorraldused, pakkumised): [23. mai Kalev Tilk kooslaulmine \(2\).jpg](#)
[23. mai osalejate nimekiri \(1\).jpg](#)
[23. mai osalejate nimekiri \(2\).jpg](#)
[23. mai osalejate nimekiri \(3\).jpg](#)
[23. mai sündmuse osalejate fotod \(2\).jpg](#)
[Osalejate nimekiri 13. juuni \(1\).jpg](#)
[Osalejate nimekiri 13. juuni \(2\).jpg](#)
[Osalejate nimekiri 13. juuni \(3\).jpg](#)
[Pakkumine_HG_KURRE_MurtudRukkilill_2026 \(1\).pdf](#)
[Pakkumine_KolmKobrastr_MurtudRukkilill_2026 \(2\).pdf](#)
[Pakkumine_Piirametsa_MurtudRukkilill_2026 \(2\).pdf](#)
[Pakkumine_Seltskonnalaulud_MurtudRukkilill_2026 \(1\).pdf](#)
[payment-15_Piirametsa toit 1 päev \(1\).pdf](#)
[payment-15 TRipp I päev \(1\).pdf](#)
[payment-15 Tripp II päev \(1\).pdf](#)
[payment-15.pdf](#)
[payment-söök II päev.pdf](#)
[Piirametsa OÜ Arve nr 1049 1 päev \(1\).pdf](#)
[Piirametsa OÜ Arve nr 1052 2. päev \(1\).pdf](#)
[Represseeritud inimeste elukvaliteedi ja sotsiaalse kaasatuse
parandamine kutse.pdf](#)
[Seltskonnalaulud OÜ arve 2612 MTÜ Murtud Rukkilille Ühing \(2\).pdf](#)
[Teavitust projektist kodulehel.docx](#)
[Tripp OÜ Arve nr 256 \(1\).pdf](#)
[Tripp OÜ Arve nr 260.pdf](#)

Aruande allkirjastaja andmed

Isikukood

49102090217

Allkirjastaja ees- ja perenimi	Ere Uiibo
Aruande allkirjastaja e-post (teavituse jaoks)	ereuiibo@gmail.com

Kinnitan kõigi esitatud andmete õigsust ja võimaldan neid kontrollida Arenduskoja bürool. jah

Projekti pealkiri	Laulan ja liigun koos - kooslaulmine ja ligipääsetav elamusmatk Arenduskoja piirkonna eakatele ja erivajadusega inimestele
--------------------------	---

Antud summa	6 000.00
--------------------	----------