

# VABATAHTLIK TEGEVUS VANEMAEALISTE HULGAS

senioride kaasamine ja aktiveerimine  
kohalikus kogukonnas





# Sisukord

- 4-5 Leia parim viis, et julgustada vanemaealisi olema vabatahtlik
- 6 Näe vabatahtlikku tegevust kui võimalust
- 7 Mõista vanemaealiste vajadusi
- 8 Mitmekesisust pole vaja karta
- 9 Loo uusi tegevusi koos seenioritega
- 10-11 Võimalused vabatahtlikule Pärnus
- 12 Anna selge info
- 13 Tegevuste propageerimine
- 14 Koostöö vabaühendustega
- 15 Sõlmi leping ja suurenda vastastikust usaldust
- 16 Motiveeri oma vabatahtlikke
- 17 Märkmed
- 18 Projekti info ja kontaktid

# 4

## Leia parim viis, et julgustada vanemaealisi olema vabatahtlik

Enamikus Euroopa omavalitsustes kasvab 60-aastaste ja vanemate osakaal igal aastal. Väljakutsed, mis sellega kaasnevad, on igal pool samad - eakate sotsiaalne eraldatus ja üksindus. Üks meetmetest, mis toetab vanemaealiste aktiivsust kogukonnas ja teistega suhtlemist, on vabatahtlik tegevus. Vabatahtlik tegevus annab lisaks suhtlemisele võimaluse tunda ennast olulisena ja hinnatuna, arendada uusi oskusi ja kasutada oma elukogemust teiste abistamiseks.

Selles juhises nähakse vabatahtlikkust tegevusena, mis toob kasu ühiskonnale meie ümber ja mida pakutakse rahalist kasu ootamata. Juhisest saate teavet, kuidas organiseerida, korraldada ja propageerida vabatahtlikku tegevust seeniorite hulgas. Juhised põhinevad eakate hoolekande ja seeniorite vabaühenduste spetsialistide mõtetel, mis on kujunenud Eesti, Läti ja Soome vanemaealiste vabatahtliku töö kogemustest.

Tee vabatahtliku tegevuse juurde on üldjoontes sama: vabatahtliku tegevusega tutvumine, sügavam huvi selle vastu ja sobiva tegevuse valimine. Sellel teel on mitmeid väljakutseid, mida pole aga sugugi võimatu lahendada. Kindlasti on keeruline vähem aktiivsete vanemaealisteneni jõudmine, kuid just see on võtmeküsimus üksinduse ja sotsiaalse eraldatuse vähendamisel. Sama oluline on vabatahtliku tegevuse muutmine seeniorite jaoks põnevaks ja sisukaks. Kirja pandud juhtnöörid on soovitusel - igaüks saab valida just selle tee, mis tema organisatsioonile sobib. Iga juhtnööri juures on kirjas ka näide, mis on mõeldud nii inspiratsiooniks kui ka julgelt kasutamiseks.



# 5

Ei ole oluline, kas esindad kohalikku omavalitsust, vabaühendust või oled ise vanemaealine vabatahtlik. See juhend on kirja pandud mõeldes kõigi vanemaealiste vabatahtlikega töötavate inimeste peale - julgustamaks teid nägema seenioride vabatahtlikku tegevust laiema vaatevinklist. Vanemaealistel on elutarkus ja elukogemused ning neil on, mida panustada ja sellega ühiskonda väärtust luua. Vanemaealiste aktiveerimine on kasulik nende vaimsele tervisele ja heaolule ning samas hea ka kogukonnale.



# 6

## Vihjed #1

Aita kaasa, et Sinu organiatsioonis oleks positiivne suhtumine vanemaealiste vabatahtlikku tegevusse.

## Vihjed #2

Mõttele, millist abi saaksid vabatahtlikud Sinu organisatsioonile pakkuda.

## Vihjed #3

Kogu infot erinevate vabatahtlike tegevuste kohta ja anna neist vanemaealistele koostööpartneritele teada.

# Näe vabatahtlikku tegevust kui võimalust

## VABATAHTLIKUD SUURENDAVAD VÄÄRTUST VASTASTIKKU

Seeniorite kaasamiseks vabatahtlikku tegevusse tuleb vabatahtlikku tegevust näha kui positiivset võimalust. Vanemaealised võivad osaleda kohalikes vabatahtlikes tegevustes, mida korraldavad vabaühendused, kuid teine võimalus on suurendada vabatahtlikku panust enda organisatsioonis, luues tegevusi, mida vabatahtlikud saavad teha. Ka Sinu organisatsioonis on mitmeid ülesandeid, mille täitmisesse saab kaasata vanemaealisi, alustades lihtsast kohvi valmistamisest kuni koos professionaalidega ürituste korraldamiseni.

- Parem suutlikkus - töötades koos vabatahtlikega saab pakkuda rohkem tegevusi ja teenuseid.
- Kulude kokkuhoid - vabatahtlike kaasamine nõuab vähe vahendeid, kuid annab suure panuse.
- Mitmekesine oskusteave - vabatahtlikel on erinevad töö- ja elukogemused.
- Kogukonna tunne - võimalus kaasata kohalikke elanikke mitte ainult probleeme nägema, vaid neile ka lahendusi pakkuma.
- Sotsiaalse võrgustiku laiendamine - vabatahtlike kaudu on võimalik kohtuda erinevate huvitavate inimestega.

## IDEEST TEISTE AKTIVEERIMISENI

Antonida (60) alustas omal initsiatiivil regulaarsete Hiina võimlemise tundide andmisega päevakeskuses. Tänu sotsiaaltöötajate toetusele on täna igas grupis rohkem kui 20 osalejat. Oma tegevuse eest pälvis ta "Aasta vabatahtlik 2015" tunnustuse.



# 7



## Mõista vanemaealiste vajadusi

### ERINEVAD SEENIORID, ERINEVAD VAJADUSED JA UNISTUSED

Kui mõned vanemaealised armastavad kudumist, huvitavad teisi hoopis rohkem mootorrattad. Praegu on päris paljud vabatahtlikud tegevused suunatud pigem neile, kes on huvitatud sotsiaalhoolekandest ja tervishoiust, samas on mitmeid teisi vabatahtlikke ülesandeid, mis aitavad tekitada heaolutunnet ja ellu mõtet tuua. Vabatahtlik tegevus tähendab eelkõige aitamist ja tähendusrikkust elus, seega võivad ka vabatahtlikud tegevused olla väga erilised. Oma piirkonna vanemaealiste huvide teada saamiseks tuleb neid hästi tunda.

### RUUM MÕTETE VAHETAMISEKS

Turus asuv Block café on kohtumispaik, kuhu vanemaealised saavad tulla ja üksteisega suhelda. Kohvik loodi, kui selgus, et paljudele eakate jaoks, kes on jäänud koduseinte vahele ja tunnevad ennast üksikuna, on väga keeruline taas seltskondlikult suhtlema hakata. Paljud tunnevad, et nad ei vasta "aktiivse ja sotsiaalse seeniori" kuvandile. Block café's tervitab saabujaid tuttav töötaja ja külastajad saavad osaleda just nii, nagu neile sobib - mõni tahab pelgalt vaadelda, teistele meeldib rohkem arutleda. Arutelud on spontaansed ja neid ei juhi kohviku töötajad. Nii saavad vanemaealised tulla ja tunda ennast vabalt ning vestelda turvalises keskkonnas oma huvidest, unistustest ja muredest. Kuulates neid vestlusi, saab aimu, mida inimesed tegelikult soovivad teha ja julgustada neid osalema.

Vihjed #1  
Alusta vestlustega igapäevastel teemadel, et saada teada tegelikud vajadused.

Vihjed #2  
Ära küsi otse, mida seeniorid soovivad, sest nad ei pruugi seda teada.

Vihjed #3  
Aktseptööri, et mitte igaüks ei soovi olla vabatahtlik.





# 8

## Mitmekesisust pole vaja karta

### TAVALISE INIMESE TEADMISED JA OSKUSED

Paljude vanemaealiste jaoks tähendab vabatahtlik tegevus eelkõige abistamist ning nad kardavad, et neil pole vajalikke oskusi ja teadmisi. “Ma pole piisavalt seltskondlik”, on mõnikord vabanduseks. Põhjus võib olla selles, et nad näevad vaimusilmas nn “super-vabatahtlikku”, kes on energiline, positiivne ja alati valmis aitama. See pole ju aga hoopiski tegelikkus. Olles elanud juba rohkem kui 60 aastat, on omandatud elukogemus, mida saab kindlasti kasutada teiste abistamiseks.

### ÕIGUS OTSUSTADA, MIDA TAHAD TEHA

Soili (74) Turust on on olnud vabatahtlik viimased 20 aastat, osaledes mitme ühingu töös. “Igaühe jaoks on midagi. Sa võid proovida erinevaid ülesandeid ja otsustada siis, mis kõige huvipakkum on.” Kui ta alustas vabatahtlikku tööd Soome Punases Ristis (SPR), ei tahtnud Soili siduda ennast iganädalaste kohustustega, kuid leidis ennast peagi vabatahtliku seltsidaamina üksikule eakale. Täna korraldab ja kujundab Soili tervise- ja heaolu projekte SPR kohalikus osakonnas. “Mulle meeldib uusi asju välja mõelda ja näha, kuidas need tegelikkuseks saavad. See on minu viis aidata. Mõne jaoks on see annetuste kogumine, kohvi valmistamine eakate üritusel või lihtsalt üksikule vanurile toeks olemine.”

#### Vihjed #1

Vabatahtlikel peaks olema võimalus valida, kui palju nad soovivad osaleda.

#### Vihjed #2

Ülesanded peaksid olema erinevad, et igaüks leiaks midagi endale meelepärast.

#### Vihjed #3

Vabatahtlikud ülesanded võivad olla ka projektipõhised, kestes vaid konkreetse ajavahemiku.





# 9



## Loo uusi tegevusi koos seenioritega

### AVA SILMAD UUTELE VÕIMALUSTELE

Paljud vanemaealised pole varem vabatahtliku tegevusega kokku puutunud, seega on väga oluline luua tuttavaid seoseid nende seniste kogemuste ja vabatahtliku tegevuse vahel. Näiteks kui seenior armastab käia päevakeskuses, tuleks mõelda, kas seal on tegevusi, milles saab vabatahtlikuna kaasa lüüa. Organisatsioon, mis pole varem vabatahtlikke kaasanud, peab läbi mõtlema, milliste tegevuste juures on võimalik vanemaealisi kaasata. Oluline on tegevused lahti kirjutada, et huviline saaks selge ülevaate. Hea viis uute võimaluste leidmiseks, mis sobivad vanemaealistele, on koos nendega töötoa korraldamine, et tutvustada vabatahtlikku tegevust, jagada kogemusi ja mõelda uusi ülesandeid.

### VANEMAEALISED TEAVAD, MIDA NAD SOOVIVAD TEHA

Maime'l (76) on käimisega raskusi, kuid sellest hoolimata tunneb ta vajadust aidata. Ta pakub teistele eakaaslastele seltsi moodsa tehnilise lahenduse Skype'i kaudu. Selle paigaldas talle lapselaps ja õpetas, kuidas käsitseda. „Üksindusse ja muredesse kinni jäänud inimene võib üsna kiiresti kaotada huvi maailmas toimuva vastu.“ Tema sõnul on eakad tihti umbusaldavad, aga kui nende laps või lapselaps seltsidaami soovitab, võetakse võõras inimene kergemini omaks. Ka lähedastel on kergem, kui eakas pereliige saab oma muredest ja mõtetest rääkida usaldusväärsele seltsidaamile.

#### Vihjed #1

Kogu uuringu või töötoa käigus ideid, mida eakatele meeldib teha. Ära unusta saadud tulemusi õigele sihtgrupile edastada.

#### Vihjed #2

Anna seenioritele teada, et nad võivad julgelt oma ideid välja pakkuda.

#### Vihjed #3

Loo lühiajalisi ja suurte kohustusteta vabatahtliku tegevuse võimalusi.



# 10

## Võimalused vabatahtlikule Pärnus

### MTÜ PÄRNU SHALOMI ABIKESKUS

Tegevused vabatahtlikule:

1. shalomi riide ja mööbli kauplustes;
2. lastemaja päevakeskuses ja laste- ja perede varjupaigas;
3. meie organisatsiooni ja koguduse ühistegemistest (jõululaatadel, talgu- ja ostupäevadel, väliskülaliste vastuvõtu korraldamisel, muudel abivajajatele suunatud tegevustes).

Kuidas kontakteeruda:

Saada oma tutvustus/CV e-maili aadressil

**parnushalom@gmail.com** või lepi kohtumine kokku telefonil **+372 44 20 144**.

### PÄRNU TOIDUPANK

Tegevused vabatahtlikule:

1. transportimine ja kandmine;
2. sorteerimine ja pakkimine;
3. komplekteerimine;
4. toidupakkide väljastamine;
5. kaasa löömine teavitus- ja toidukogumise kampaaniates.

Kuidas kontakteeruda:

Vabatahtlikul tuleb enda abistamise soovist märku andmiseks alla laadida ning täita kirjalik vormikohane koostööleppe registreerimisvorm ning saata see e-posti teel

**info@toidupank.ee**

**<http://www.toidupank.ee/parnu-toidupank-3/>**

### HOOLEKODA FÖÖNIKS (ERAÕIGUSLIK HOOLDEKODU)

Tegevused vabatahtlikule:

1. suhtlemine elanikega;
2. elanike mälestuste kogumine;
3. käeliste tegevuste koos tegemine;
4. olla toeks ja nn. käehoidjaks.

Vabatahtlikuks sobivad igas vanuses inimesed kelle on suur süda, lahus silmades ja südames.

Kuidas kontakteeruda:

Vabatahtlikuna tuleks küllatulek enne kokku leppida telefonil

**+372 44 26 900** või **info@fooniks.ee**

Eelnevalt kindlasti toimub vestlus.

Kontaktid:

Supeluse 22, Pärnu 80010 Tel: **+372 44 26 900**,

**+372 555 82 024** (24h) **info@fooniks.ee** **www.fooniks.ee**



## KODUTUTE LOOMADE VARJUPAIK

Tegevused vabatahtlikule:

1. koerte ja kasside hooldamine;
2. koertega jalutamine;
3. pildistamine ja filmimine;
4. teiste vabatahtlike koordineerimine ja juhendamine;
5. lemmikule uue kodu valimine;
6. hoiukodu pakkumine;
7. annetuste kogumine ja info jagamine;
8. tõlkimine ja toimetamine;
9. kujundamine, disainimine, sotsiaalmeedias möllamine;
10. laste ja täiskasvanute koolitamine.

Kuidas kontakteeruda:

<http://www.varjupaik.ee/#!tule-vabatahtlikuks/cpeq> või helista **+372 5246705**.

Vaata, millised vabatahtlikke hetkel varjupaik vajab ning täida vabatahtliku avaldus koduleheküljel.

Pärnu varjupaik. Raba 32, Pärnu. Tel. **+372 5246705**, [parnu@varjupaik.ee](mailto:parnu@varjupaik.ee)

## PÄRNU KAHE SILLA KLUBI

Tegevused vabatahtlikule, abi ootavad:

1. logistika;
2. rajameistrid;
3. lastejooksude korraldus;
4. sekretariaat;
5. rajakohtunike brigaad;
6. fotomeeskond;
7. stardi- ja finišiala joogipunkt jpm.

Kuidas kontakteeruda:

[http://www.2silda.ee/Klubi/tule\\_vabatahtlikuks](http://www.2silda.ee/Klubi/tule_vabatahtlikuks)

Suur-Jõe 50a, 80042 Pärnu. Kadri Riitsaar

Tel. **+372 5615 3528**, [info@2silda.ee](mailto:info@2silda.ee)

## MTÜ SELTS RAEKÜLA (RAEKÜLA VANAKOOLI KESKUS)

Tegevused vabatahtlikule:

1. erinevate sündmuste (kontserdid, perepäevad, konkursid, suurüritused, kodumaiste ja väliskülaste vastuvõtmine, teemanädalate korraldamine) ettevalmistavates tegevustes osalemine;
2. abistamine heakorra-, koristus- ja remonditöödel;
3. töötubade läbiviimine (õmblus, mööbli renoveerimine, erinevate käsitöö meenete valmistamine jne).

Kuidas kontakteeruda:

<http://www.raekylavanakool.ee>, [info@raekylavanakool.ee](mailto:info@raekylavanakool.ee)  
**+372 5845 3331**

# 11



# 12

## Anna selge info

### TÄPNE TEAVE VÄHENDAB SEGADUST

Inimesed, kellel puudub varasem kogemus vabatahtliku tegevusega, on tihti segaduses, kes on “vabatahtlik” ja seetõttu kardavad end siduda. Selge ja konkreetse info andmine vähendab hirme. Vabatahtlikuks olemine hõlmab väga erinevaid tahke. Pelgalt üleskutse “Tule meile vabatahtlikuks!” võib inimese jaoks jätta ebaselgeks, milliseid ülesandeid see kaasa toob. Oluline on läbi rääkida konkreetse vabatahtliku tegevuse protsess, kohustused, kaasnev vastutus, samuti koostöö teiste meeskonna liikmetega. Tähtis on selgitada, et enamus vabatahtlike tegevusi ei eelda spetsiaalseid oskusi ning et huviline saab valida, milles ta soovib kaasa lüüa.

### ÕIGE ÜLESANDE LEIDMINE

Sportisünnimusi korraldab Pärnu Kahe Silla Klubi on aastaid oma tegevusse kaasanud vabatahtlike. Klubi on väga hästi aru saanud selge info tähtsusest. Nende kodulehel on välja toodud konkreetsed valdkonnad, kus vabatahtlikud kaasa saavad lüüa: logistika, rajameistrid, sekretariaat, joogipunktid, fotomeeskond jne. Potentsiaalsel vabatahtlikul on võimaluse teha valik, millise konkreetse sündmuse juures soovitakse osaleda. Välja on toodud ka ootused vabatahtlikule ning klubi poolt pakutav väljaõpe ja soodustused. Sellisel on potentsiaalsel vabatahtlikul koheselt võimalus saada konkreetne info, mida temal oodatakse, millistes tegevustes on võimalik kaasa lüüa ja mida vabatahtliku panuse eest vastu pakutakse.

Vihjed #1  
Info olgu konkreetne ja lühike.

Vihjed #2  
Kontrolli, et kogu info oleks ühest kohast kättesaadav.

Vihjed #3  
Pea meeles, et just infopuudus põhjustab hirme ja ebaselgust.





# 13



Vihjed #1  
Ole loov ja katseta, milline reklaam toimib kõige paremini.

Vihjed #2  
Kasuta olemasolevat võrgustikku info levitamiseks.

Vihjed #3  
Mõttele, kuidas motiveerida oma vabatahtlikke olema info-saadikud ja kuidas tänada neid tehtud töö eest.

## Tegevuste propageerimine

### VÕTMESÕNA ON HUVI TEKITAMINE

Ilma reklaamita on võimatu leida eakaid, keda aktiveerida. Reklaam peab olema mitmesugune, kuna vähem aktiivsed seniiorid vajavad rohkem veenmist kui aktiivsed.

- Kogu lugusid ja jaga kogemusi - lase vabatahtlikel rääkida, miks hakati vabatahtlikuks ja mis motiveerib. Lase lugudel levida "suust suhu" ning jaga neid meedias ja internetis.
- Vabatahtlikke värbavad nii olemasolev personal, teised vabatahtlikud, toetajad ja kliendid - jälgi, et igaüks organisatsioonis teaks, mis ülesannete jaoks vabatahtlikke vajatakse.
- Mõttele võrgustike peale, kus potentsiaalne vabatahtlik võiks osaleda - uuri, kas võrgustiku kaudu saab infot jagada.
- Leia üritusi, kus saad vabatahtlikku tegevust reklaamida - nii hoiad kokku suure osa spetsiaalse reklaamürituse korraldamise tööst ja kuludest.
- Jaga infobrošüüre raamatukogudes, haiglates, kultuurisündmustel või käest-kätte.
- Kasuta kohalikke vabatahtlikke kui saadikuid - nemad saavad kutsuda ja julgustada teisi liituma.

### KORRALDA SÜNDMUSI VABATAHTLIKU TEGEVUSE REKLAAMIMISEKS

Uute vabatahtlike värbamiseks Riia Vabatahtliku Eakate Kõnekeskuse jaoks kutsuti vanemaealisi tutvumis-seminaridele, et anda infot vabatahtliku tegevuse võimaluste kohta. Kõnekeskuses juba tegutsevad vabatahtlikud jagasid oma kogemusi ja motiveerisid ka teisi senioreid vabatahtlikus tegevuses kaasa lööma.



# 14

## Koostöö vabaühendustega

### ÜHISTE PÕHIMÕTETE LEIDMINE

Peaaegu igas piirkonna tegutseb mõni seenioride organisatsioon, mis koondab aktiivseid ja teotahtelisi vanemaealisi. Samuti on paljudes piirkondades olemas vabatahtlikku tegevust koordineeriv ühendus. Sinu ülesanne on leida taolised ühingud, mis juba koondavad nii aktiivseid seniore kui ka vabatahtliku tegevuse entusiaste. Andes neile infot vabatahtliku tegevuse võimaluste kohta ka vanemas eas on võimalik koostöö kaudu jõuda ka vähem-aktiivseteni. Omaealiste kaudu jagatav info ja konkreetne eeskuju on parim viis uute potentsiaalsete vanemaealiste vabatahtlike kaasamiseks.

### KOOSTÖÖ LOOB SÜNERGIA

Eakate ühing „Elulust“ koondab vanemaealisi, kes on väga aktiivsed erinevates huvitegevustes kaasa löömisel. Samas on nad täna üsna vähe kaasatud vabatahtlikku tegevusse. Pärnumaa vabatahtlike keskus arendab vabatahtlikku tegevust piirkonnas, kuid nad on üsna vähe tegelenud vanemaealiste vabatahtlike kaasamisega. Viies need kaks organisatsiooni omavahel kokku tekib sünergia, mis juba ise loob uusi viise ja võimalusi vanemaealiste vabatahtlike kaasamiseks. Nagu öeldakse: ära leiuta ratast, vaid leia see!

#### Vihjed #1

Kogu infot piirkonnas tegutsevate seenioride ühingute kohta ja jaga seda kolleegidega.

#### Vihjed #2

Omaealiste käest saadud info on mõjusam.

#### Vihjed #3

Suurem koostöövõrgustik tähendab rohkem kontakte.



# 15

## Vihjed #1

Pane lepingusse kirja, kas vabatahtlikud saavad kindlustuse organisatsiooni poolt või peavad selle ise korraldama.

## Vihjed #2

Anna vabatahtlikule nimesilt, nii teavad ka teised, et tegemist on vabatahtlikuga.

## Vihjed #3

Lepingut koostades pea meeles, et selge ja lühike leping on parim.

## Sõlmi leping ja suurenda vastastikust usaldust

### VASTUTUS JA ÕIGUSED SELGEKS IGAÜHELE

Sõltumata täidetavast ülesandest peab vabatahtlik teadma oma õigusi ja kohustusi. Lühiajalist tüüpi vabatahtliku tegevuse puhul võivad sellised kokkulepped olla sõlmitud vabamas vormis, kuid rohkem korraldatud ülesannete puhul on leping hea võimalus õiguste ja kohustuste kinnitamiseks. Nii teab vabatahtlik, mida ta peab tegema ning organisatsioon ja need, keda abistatakse, teavad, mida oodata.

### VABATAHTLIKU TEGEVUSE TURVALISUSE SUURENDAMINE KOTIKUNNAS

Kotikunnase vanadekodus Turus osalevad vabatahtlikud tihti igapäevastes tegevustes, viivad eakaid jalutama ja vestlevad nendega. Paljudel vanadekodu elanikel on mäluprobleemid ja vabatahtlikud on tihti mures selle pärast, mis võib õnnetuse korral juhtuda. Kõigi osapoolte turvalisuse tagamiseks on Kotikunnas'e juhtkond koostanud lepingu, mis informeerib vabatahtlikke nende ülesannetest, kindlustusest, tööalasest konfidentsiaalsusest ja sellest, mida oma tegevusest ei peaks sotsiaalmeedias jagama. Juhtkond on märganud, et vabatahtlikud tunnevad ennast nii turvalisemalt ja enesekindlamana ning saavad nautida teatavat vabadust oma ülesannete täitmisel neile sobival viisil, kuniks see on kooskõlas lepingu tingimustega.



# 16

## Motiveeri oma vabatahtlikke

### HUVI JA PÜHENDUMUS LÄBI MOTIVEERIMISE

Vabatahtlik tegevus on väärtuslik nii vanemaealistele, kogukonnale kui organisatsioonidele. Huvi suurendamiseks tuleb mõelda, mis vabatahtlikke motiveerib. Vabatahtlike heaolu ja edaspidise pühendumise võtmeks on just õigete motivaatorite äratundmine.

- Loo positiivne keskkond, kus vabatahtlikud võivad julgelt juhendamist paluda.
- Anna vabatahtlikule konkreetne ülesanne, kuid loo ka võimalusi uute asjade õppimiseks.
- Kaasa vabatahtlikke - kuula nende ideid ja ettepanekuid.
- Paku individuaalset ja grupinõustamist - arutlege vabatahtlike kogemuste, edu ja raskuste üle.
- Vabatahtlike koordinaator on hea valik.
- Anna vabatahtlikele vastutust ja usalda neid.

### TUNNUSTA SEENIOREID

Riia Vabatahtliku Eakate Kõnekeskuse avamise eel kutsuti senioreid mitmetele kohtumistele ja koolitustele, kus nad said üldisi teadmisi gerontoloogiast ja vananemisest ning samas mõelda ka oma valmisolekule hakata vabatahtlikuks. See aitas neil näha vabatahtlikku tegevust nii võimalusena õppida uusi asju kui ka väljakutsena. Samuti andis see vanemaealistele võimaluse tunda end vajaliku ja hinnatuna.

Vihjed #1  
Korralda spetsiaalset sündmus vabatahtlike tänamiseks ja kiitmiseks.

Vihjed #2  
Näita, et oled vabatahtlike üle uhke - loo "vabatahtlike tahvel", kus on info vabatahtlike, nende ülesannete ja motivatsiooni kohta.

Vihjed #3  
Kasuta vabatahtlike lugusid meedias - see võib motiveerida teisi ja paneb vabatahtlikke tundma end hinnatuna.





Märkmed

17

Handwriting practice area with 20 horizontal dashed lines.



# 18

## Projekt info ja kontaktid

Projekt "Olgem aktiivsed! - Vanemaealiste sotsiaalne kaasamine vabatahtliku tegevuse abil Eestis, Lätis ja Soomes" 2015-2016 eesmärgiks on edendada seeniorite kui vabatahtlike sotsiaalset aktiivsust Pärnu, Riia ja Turu linnas. Projekti eesmärgiks on vähendada sotsiaalset eraldatust ja üksindust Eesti, Soome ja Läti vanemaealiste hulgas, kaasates neid vabatahtlikku tegevusse. Projekti üks idee on välja arendada programm, mis võimaldab vanemaealistel püsida aktiivsena ja osaleda oma kogukonnas läbi vabatahtliku tegevuse.

Projekti toetatakse Kesk-Läänemere programmist 2014-2020.

Projektijuht **Karolina Mackiewicz**,  
Läänemere Regiooni Tervislike Linnade Võrgustik,  
[karolina.mackiewicz@marebalticum.org](mailto:karolina.mackiewicz@marebalticum.org)

Projekti koordinaator Pärnus **Heli Kallasmaa**,  
Pärnu Linnavalitsus, Eakate Avahoolduskeskus,  
[avahoolduskeskus@gmail.com](mailto:avahoolduskeskus@gmail.com)

Projekti koordinaator Riias **Aija Vecenane**,  
Riia Linnavalitsus, hoolekande osakond,  
[aija.vecenane@riga.lv](mailto:aija.vecenane@riga.lv)

Projekti koordinaator Turus **Nea Kosonen**,  
Turu Linnavalitsus, hoolekande üksus,  
[nea.kosonen@turku.fi](mailto:nea.kosonen@turku.fi)

Projekti koduleht: [www.letusbeactive.eu](http://www.letusbeactive.eu)



**Olgem aktiivsed!**

Vanemaealiste sotsiaalne kaasamine vabatahtliku tegevuse abil Eestis, Lätis ja Soomes



EUROOPA LIIT  
Euroopa Regionaalarengu Fond



See juhend tutvustab, kuidas organiseerida, korraldada ja propageerida vabatahtlikku tegevust vanemaaliste hulgas. Vabatahtlik tegevus annab eakatele võimaluse olla aktiivne oma kogukonnas ja suhelda teiste inimestega. See annab lisaks suhtlemisele võimaluse tunda ennast olulisena ja hinnatuna, arendada uusi oskusi ja kasutada oma elukogemust teiste abistamiseks.

