



erinevus
rikastab

AJALEHT

3. detsember 2012

Erilehe väljaandja on Tallinna Tehnikaülikooli õiguse instituut



FOTO: ALDO LUUD

Üle 40-aastase lauljakarjääriga Üllar Jörberg: «Mõtelda tuleb enesetundele, mitte vanusele!»

Jätakuvalt vitaalsel Üllar Jörbergil täitus mõni aeg tagasi 71. eluaasta. Karismaatiline laulja annab endiselt üle Eesti arvukalt kontserte ning on rõõmus, et tema esinemisi käivad kuulamas erinevad põlvkonnad: «Mul on väga hea meel, kui noored minu muusikasse hästi suhtuvad.» **LK 3**



«Elu jooksul kogutud kogemus ja elutarkus – see on vara, mille kasutamisoskus on inimkonna ainuomane võime. Põlvkondade side ei ole asendatav ühegi tehnilise vahendi ega moodsa organisatsioonijuhtimismooduliga.»

Ühiskonnateadlane **Aimar Altosaar** mõtiskleb inimelu erinevate etappide üle ja kutsub lugejaid üles loobuma mõttemallist, millega liigitame inimesi vanuse järgi. **LK 7**

Kukk või kana, noor või vana

Varasema demograafilise profileerimise asemel on reklaamitegijad aina enam hakanud vaatama ka inimeste muid omadusi, nendib reklaamimaailma asjatundja Kent Raju. **LK 12**



FOTO: CORBIS/SCANPIX

Sukasäär kolmest valuutast

Moskvas elav Manona Paris lahkab avameelselt Venemaa ühiskonna ja inimeste suhtumist vananemisesse, kus baabuskate häälel on kaalu ja säästus igaks juhaks kolmes valuutas. **LK 9**

Põlvkonnad arutlema!

Talve hakul kohtusid üle Eesti 1500 erinevas vanuses inimest, et diskuteerida põlvkondadevahelise solidaarsuse teemal. Ja tegelikult mitte ainult arutleda, vaid ka plaanida ideede elluviimist. Väärt ettevõtmisest kirjutab Marili Niidumaa. **LK 12**

Ealine mitmekesisus ja ärisektor

Saksa autogigant BMW tegi vaid mõned lihtsad muudatused tööprotsessis, mis arvestasid eakama töötaja vajadusega, kuid sai vastu pühendunud ja lojaalsed töötajad. Mitmekesisus ja võrdne kohtlemine on sõnad, mis omandavad demograafiliste muutuste taustal üha suuremat tähendust ka ärisektoris. **LK 4-5**



TALLINNA TEHNIKAÜLIKOOL
ÕIGUSE INSTITUUT



Aktiivsena vananemise ja
põlvkondadevahelise solidaarsuse Euroopa aasta 2012



ERINEVUSTE POOLT
DISKRIMINEERIMISE VASTU

www.stop-discrimination.info



sotsiaal
ministeerium



Ansambel Laine krapsakad ja elurõõmsad lauljad on hea näide, kuidas olla aktiivne läbi aastakümnete.

FOTO: GRETE ANTON

Euroopa aktiivsena vananemise ja põlvkondadevahelise solidaarsuse aasta

Kohe lõppev aasta oli Euroopas aktiivsena vananemise ja põlvkondadevahelise solidaarsuse aasta, sest tahame me või ei, Euroopa Liidu rahvastik on kiirelt vananemas. Seda peamiselt põhjusel, et sõjajärgse beebibuumi põlvkond on jõudmas pensioniikka ja nooremaid pole vahepeal lihtsalt samaväärselt palju sündinud. Nii on liidu elanike keskmine vanus praegu 40 aastat, kuid 2060. aastaks jõuab see juba 47 aastale tõusta. Vähemalt 55-aastaste osakaal Euroopa Liidu rahvastikus on kasvanud praeguseks 30 protsendini ning 2060. aastaks arvatakse see tõusvat koguni 40 protsendini.

Sama tendents on valdav ka meie

enda õuel – kui veel 50 aasta eest oli Eestis iga eaka kohta suisa kaks last ja kaks noort, siis nüüd on eakate ja noorte suhtarv peaaegu sama. Ja kui just vahepeal ei tule drastilisi muutusi meie immigratsioonipoliitikas, hoiavadki paarikümne aasta pärast Eesti riiki käigus pensioniealised.

Õnneks peitub selles kõiges aga ka suur potentsiaal. Nimelt on meil võimalus üha rohkem ja teadlikult rakendada nii toises kui ühiskondlikus plaanis kogemust, mida inimesed pikkade tööaastate jooksul on kogunud. Mõneti on justkui tegu küpsuseksamiga tervele Euroopa perele: kuidas pakkuda väärikat ja eneseteostust täis elu ka neile, kes veel vaid mõni aeg tagasi üksnes

vanuse tõttu ühiskonnast koduvaikusesse saadeti?

Ometi on ka vanemas eas palju teha – aktiivne vananemine tähendab vananedes elust mitte vähema, vaid ikka rohkema ammutamist, seda kas tööl, kodus või ühiskondlikus tegevuses. Tehes väikesed, just ealisi iseärasusi arvesse võtvaid muutusi kõigis neis keskkondades, võivad need tähendada väga palju inimeste jaoks, kellel on terviseprobleemid või muud erivajadused. Aktiivsena vananemine tähendab muu hulgas ka tagada inimestele suutlikkus tulla võimalikult kaua oma eluga ise toime.

Samavõrd oluline kui ealistele vajadustele tähelepanu pööramine on ka tegelemine põlvkondadevahelise suhtluse

ga. Pensionäride suurenev hulk tekitab paratamatult surve mis tahes riigi eelarvele ning asjatult pingeid – teenitud vanaduspensionil olevad inimesed soovivad ju väärikat sissetulekut, kuid üha vähenev tööealine elanikkond peaks selle tagama märgatava maksukoormusega.

Selle aasta jooksul on noored ja vanad, tööandjad, ametnikud ja kodanikuühiskonna esindajad arutanud neil teemadel aktiivselt üle Euroopa ning alustanud on esimesed edukad ettevõtmised. Nii näiteks on Austrias Kronsborfi omavalitsuses vanemaelised abiks kohalikes päevakeskustes algkoolilastele, abistades neid koolitöödega, ning täisealised noored abistavad eakamaid omakorda suuremate ostude tegemisel.

Bregenzi linnal on aga juba aastaid põhimõte, et nende munitsipaalmaajades oleks tagatud ealine mitmekesisus. Ees- tist on suurepäraselt tööd teinud vanurite eneseabi- ja nõustamisühing, mis lisaks sellele, et on võimaldanud aktiivset tegutsemist oma liikmetele, on pak- kunud huvitegevust ja silmaringi aren- damise võimalusi orvuks jäänud või va- nemliku hoolitsuseta jäetud lastele.

Aktiivsena vananemise ja põlvkon- dadevahelise solidaarsuse aasta saab küll kohe otsa, kuid meie ees seisvad demograafilised muutused on alles algjärgus. Seega laome praegu koos sel- lise Euroopa vundamenti, kus ühis- kond oskab kaasata ja hinnata oma igas vanuses liikmeid.

Eesti eakate uuring

LIIS GRÜNBERG

Turu-uuringute AS

Osana aktiivsena vanane- mise ja põlvkondadeva- helise solidaarsuse aast- ast viis Turu-uuringute AS läbi eakate uuringu, mille eesmärgiks oli saada ülevaade meie eakate olukorra kohta teemadel nagu eakate tervis, erinevate abivahen- dide kasutamine, sotsiaalteenuste kasu- tamine ja vajadused ning säästude ole- masolu ja nende vajalikkus sotsiaaltee- nuste eest tasumisel. Vastas kokku 510 üle 65-aastast eestimaalast.

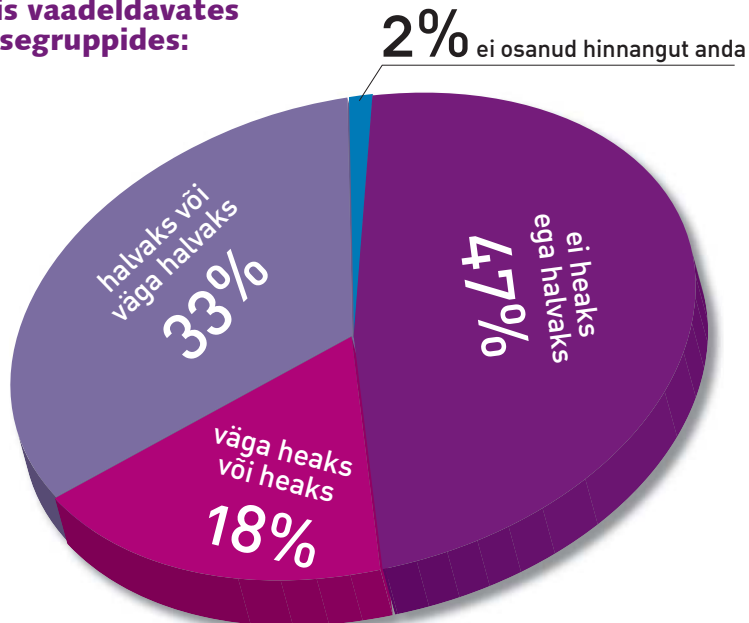
Tervis

Kõige valdavamalt hindasid eakad oma tervist «ei heaks ega halvaks» – 47%, ja seda kõigis vaadeldavates vanusegrup- pides. Väga heaks või heaks pidas oma tervist 18% ja halvaks või väga halvaks 33%, 2% ei osanud hinnangut anda. 65–74-aastased erinesid eakamatest selle poolest, et hindasid sagedamini oma tervist «heaks».

Toimetulek on oluliselt piiratud sa- gedamini neil, kes oma tervist halvaks pidasid, kes vajavad igapäevasel toime- tulekul kõrvalist abi ning neil, kel on ametlikult määratud puue.

Kõrvalist abi vajavad toimetulekuks

Kõige valdavamalt hindasid eakad oma tervist kõigis vaadeldavates vanusegruppides:



33%, s.o 66 000 – 85 000 eakat: 9% pidevalt ja 24% vahetevahel. Ka kõrvalise abi vajadus on seda tõenäolisem, mida vanem ollakse, sealjuures on üle 84-aastaste seas pidevat abi vajavaid lausa 34%, 75–84-aastaste puhul on aga

sagedasem aeg-ajalt abi vajajate osa- kaal.

Abivahendite kasutamine

Enim kasutatavaks abivahendiks, et igapäevaste tegevustega paremini toi-

me tulla, on eakate seas nägemisvahen- did (prillid, luup vmt), mida kasutab 90%, järgneb liikumisabivahendite kasu- tamine 20%-ga. Ülejäänud abivahen- deid (nii kuulmisvahendeid, proteese või ortooside, spetsiaalset hooldus- ja kaitsevahendeid kui ka olmeabivahen- deid) kasutab aga vaid 2–6% eakatest.

Kõige enam tuntakse puudust kuul- misabivahenditest – neid ei kasuta, kuid vajaks lausa 9% eakatest –, ülejää- nud abivahendite puhul on vastav näit 2–4%.

Tervikuna vajaks 15% eakatest vä- hemalt ühte mõnest abivahendist (kuid praegu ei kasuta) ning vaid 4% ei kasu- ta ega pea ka vajalikuks kasutada mit- te ühtegi elinimetatud abivahendit.

Sotsiaalteenuste kasutamine ja vajadus

Viimase 12 kuu jooksul on enim kasu- tatud sotsiaalteenuseks koduabiteenus (8%), ühtlasi on see teenus, mida kõige enam vajatakse (7%). Hooldusabi tee- nust on kasutanud 6%, sotsiaaltrans- pordi teenust 5% ja meditsiinilise öen- dusabi teenust 4% eakatest – vajaks neid teenuseid aga veel lisaks 4–5%.

Sotsiaaltranspordi teenuse kasutaja- telt uuriti, kuidas nad selle eest tasusid: 69% juhtudest maksis selle eest täielikult

kohalik omavalitsus, 25%-l täielikult ja 6%-l osaliselt aga inimene ise.

Kokkuvõtvalt on viimase 12 kuu jook- sul vähemalt ühte uuringus käsitletud sot- siaalteenust kasutanud või sotsiaalasutu- ses viibinud 15% eakatest, s.o 27 000 – 42 000 inimest. Vähemalt ühte elinime- tatud sotsiaalteenustest või sotsiaalasutu- ses viibimise võimalustest vajaks 20% eakatest, s.o 38 000 – 54 000 inimest.

Säästud

Uuringus käsitleti erinevaid küsimusi säästude olemasolu ja vajaduse kohta sotsiaalteenuste eest tasumise osas.

Pea 2/3 eakatest nõustub, et isikli- ke säästude kogumine ajaks, mil vaja- takse sotsiaalteenuseid, on vajalik, reaalset on need olemas aga 1/3-l ning 1/4 eakatest plaanib neid koguda. Sääs- tude olemasolu osas jättis vastuse and- mata 8%, säästude planeerimise ja va- jaduse osas aga vastavalt 17% ja 19%.

Sääste on kogunud või plaaninud koguda sagedamini kõrgeimasse sisse- tulekugruppi kuulujad ja töötavad eakad. Lisaks selgus, et mida noorema va- nusegrupiga tegu, seda rohkem on nõustujaid nii säästude vajalikkuse kui ka nende omamise ja planeerimise osas.

Uuring leitav täismahus
www.erinevusrikastab.ee

► 66-aastane näitleja ja laulja **Liza Minnelli** leiab, et just artistitöö on see, mis teda elu-jaatavana hoiab. Kuigi Minnelli pidi raske haiguse tagajärjel uuesti rääkima, kõndima ja laulma õppima, harjutab ta nüüd iga päev nii tantsu kui laulu ja annab edukalt etendusi Broadwayl. Ta lisab vaid: «Ma ei saa sinna midagi parata, ma olen lavale sündinud!»



► Eesti muusikaajaloo fenomeni, järgmisel aastal 35. tegutsemisjuubelit tähistava Kuldse Trio liikmed **Mihkel Smeljanski** ja **Jüri Vlassov** annavad täiel rinnal kontserte üle Eesti edasi. Vanusega kaasnevate juubelite kohta on Smeljanski öelnud: «See on nagu aastuhandevahetus, mida õieti vist veel ei olnudki ja millest kardeti, et arvutid lähevad sassi – tegelikult ei juhtunud mitte midagi.» Vananemise teemal on ta aga tõdenud: «Mida vanemaks saan, seda selgemaks läheb pea.»

► 1960. aastal moodustatud ansambel Laine esineb praegu koosseisus **Merle Lilje, Krista Grinbergs-Raigla** ja **Sirje Põllu**. Septembris Vabaduse väljakul toimunud Laine kontserdil olid esireas peamiselt nooremad inimesed, kelle vanemad ilmselt samade lugude järgi kunagi tantsinud. Lilje on tõdenud, et nende lugusid kuulatakse tõesti läbi aastakümnete ja igas vanuses: «Meie repertuaar ei igane, oleme nende aastate jooksul näinud, et inimesed tahavad meid kuulata.»

Üllar Jörberg: mõelda tuleb enesetundele, mitte vanusele

INTERVJUEERIS
KERTTU KALDOJA

Sel aastal juba 71. sünnipäeva tähistanud Üllar Jörberg on laval endiselt sama vitaalne kui aastaid tagasi ning ei plaani lauljakarjääri veel niipea lõpetada. Ta tunnistab, et nädalavahetuste öine eluviis on küll veidi väsitav, kuid tööst vabal päeval saab ju puhata ning vanus ei ole seejuures üldse asi, millele mõelda.

Olete juba aastaid ühte stiili hoidnud, kas pole tulnud mõtet ajaga oma muusikas või välimuses midagi muuta?

Mul ei ole siiski üks ja sama stiil. Mul on muusikas palju stiile: rokid, popid ja tantsurütmid, elavad ja aeglased lood. Mõni jutustab vaid lugusid kitarri peal ja teisi asju ei tee, minul aga on amp-luaa laiem.

Te ei ole mõelnud, et ise vananedes ka teie publik vananeb ja peaksite võib-olla rahulikumaks muutuma ning roki, popi ja tantsumuusika kõrvale jätma?

Ma ei tunne mingit survet. Noored tellivad mind ja mul ei ole nii, et lood vananevad.

Artistielu ära ei väsitata?

Ikka väsitab. Kui sõidan kodust välja, pean arvestama, kui pikk maa on ees. Arvestan tingimustega – kui on talv, siis on tingimused raskemad. Varun aega. Kui on teeremondid, pean arvestama, et jõuaksin õige ajaks kohale ja asjad üles panna, seal esineda, ennast riietada. Ja tagasisõit samamoodi. Muidugi ei ole kerge. See energia peab olema varus. Ja peab öö läbi üleväl olema, see ei ole niisamuti. Lähen päeval ära ja tulen hommikul kell viis-kuus koju. Energiat peab vaatamata 71 eluaastale jätkuma ja kui ei jätkuks, siis ei saakski seda tööd teha.

Kas energia säilitamiseks ka midagi teete?

Magama peab korralikult.

Kas vaatate ka oma menüüd, et seal midagi liiga rasket poleks?

Mul on kõik paigas. Üle ei ole midagi, kõik on täpselt olemas. Mul on oma söögid, põhiliselt kartul. Üldiselt meil on peres oma toitumisrežiim ja kellaajad. Magamine ja kõik kokku, see peab olema tasakaalus.

Agas alkoholi ei suits?

Ei ole huvitatud sellest. Suitsu üldse ei tee ja alkoholi võtan mõnikord harva, sünnipäeva puhul lõõn kokku. Ühe piti võtan võib-olla, aga see on nii harva.

Olete oma abikaasaga väga kaua koos elanud, kas pärast nii pikka kooselu on kõik nurgad juba maha lihvitud või on abielu endiselt kompromisside kunst?

Meil on kõik nurgad juba maha lihvitud. Eks me omavahel ikka arutame,

aga mingisugust kaklemist ei ole. Meil ei ole seda kunagi olnudki.

Kodus olete rahulik vanainimene, kes naudib pensionipõlve?

Olen igas kohas rahulik, mitte ainult kodus. Ja ma ei ole vanainimene! Esinemise ajal peab ikka natukene ennast liigutama, sest rahvas tuleb mind vaatama ja kuulama. Ei saa istuda kuskil puki otsas ja vihasena rahvast põrnitada.

Kui tihti te oma vanusele mõtlete?

Ei mõtle üldse. Tundele rohkem, enesetundele. Vanusele ei ole vaja üldse mõelda.

Kuidas tundub, kas Eesti ühiskonnas tehakse inimestel vanuse järgi vahet?

Ikka tehakse...

Teie publik on teismelistest kuni väärkas eas inimesteni välja. Kuidas seal põlvkondade erinevused välja tulevad?

No näiteks noorte puhul on väga hea meel, kui nad mu muusikasse hästi suhtuvad. Aga muidu oma kuulajakonnas vanuse põhjal vahet ei tee. Teretan kõiki ja räägin, ei ole ülle ning nemad räägivad minuga. Ja tänaval keegi mind õnneks siiski ei häiri.

Te ei pea seda üllatavaks, et teie muusikat kuulavad nii erinevad põlvkonnad?

Ei, ma ei pea seda üllatavaks. See on ju tavaliste inimeste muusika, arvan, et see peaks sobima kõigile.

Kuidas te ennast igapäevaeluga kurssis hoiate? Uudiseid jälgite?

Ikka! Kuulan raadiot ja vaatan telekat. Tean, mis toimub maailmas. Arutelu-saateid vaatan, pea kõiki, mis Eesti kanalitel on, Euronews vaatan ka. Ikka jälgin, mis maailmas toimub. On väga tähtis teada, mis üle maailma toimub. Ka igasugused katastroofid ... selliseid asju peab teadma ikka, et sõda ei tule sulle ukse ette järsku hommepäev.

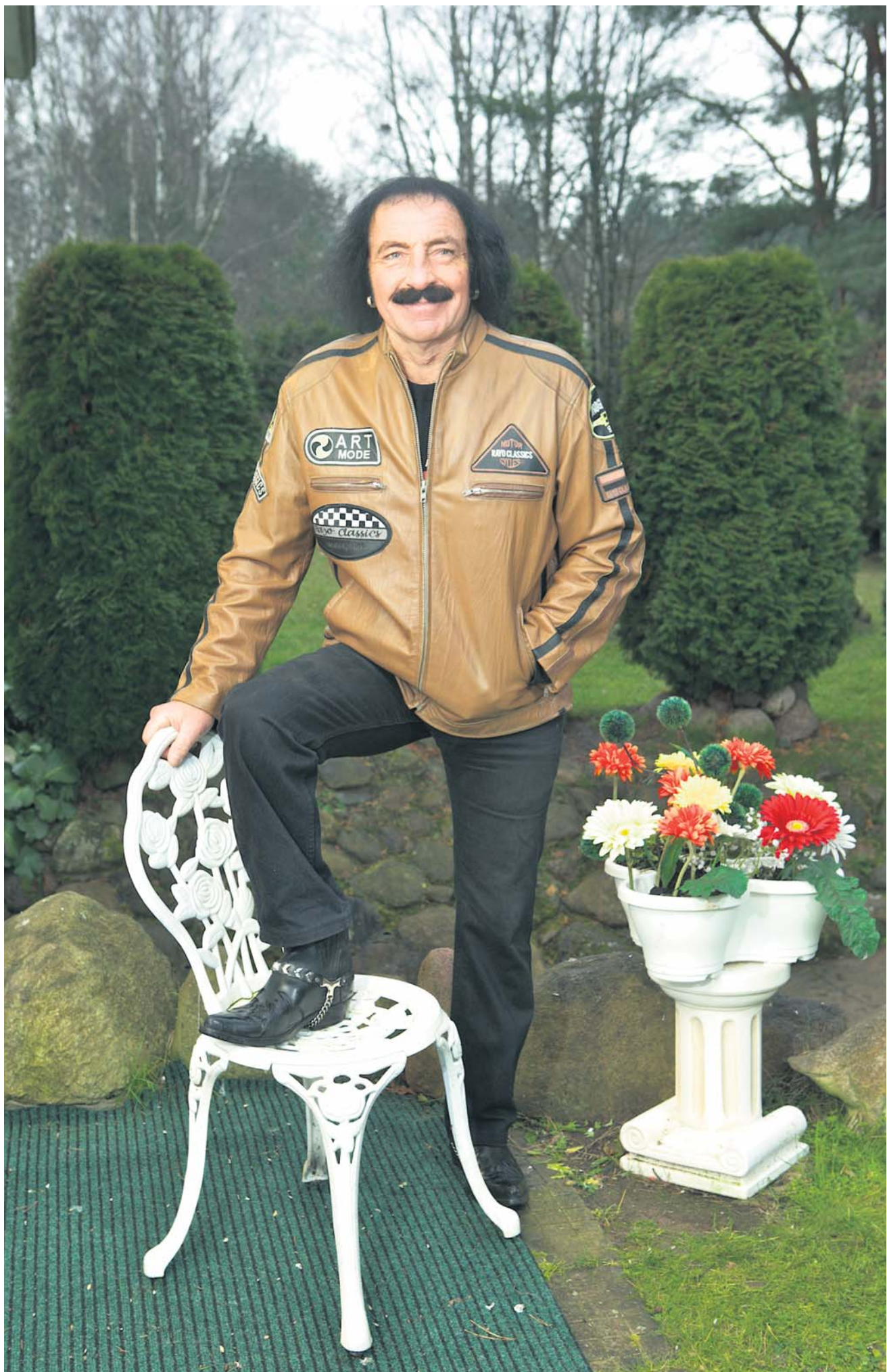
Kui kaua te veel niimoodi jaksate?

Seda ei tea keegi. Praegu ei ole veel häda midagi!

Nädala jagu pärast intervjuud esineb Üllar Jörberg Viimsis asuvas kõrtsis Jussi õlletuba, jalas nooruslikud nahkpüksid. Juba esimese pausi ajal paluvad artistiga ühist pilti nii 60ndat sünnipäeva tähistav Milvi koos oma perekonnaga kui ka seltskond nooremapoolseid neide. Üllar Jörberg tuleb kõigile oma rahumeelse viisil vastu, paneb ninale päikseprillid ja tunneb tähelepanust siirast heameelt.

Üllar Jörberg

Sündinud 9. juunil 1941
Abikaasa Ester Jörberg
Ilmunud 30 sooloalbumit



Üllar Jörberg tunneb siirast heameelt, et tema muusikat kuulavad igas vanuses inimesed.

FOTO: ALDO LUUD

KAIDI PEETS

AASK Consulti partner,
mitmekesisuse nõustaja

Nagu ütles Malcolm Forbes, on mitmekesisus kunst mõelda iseseisvalt koos. Mitmekesisuse kokkulepe kutsub meid samuti koos iseseisvalt mõtlema ja tegutsema. Kokkuleppe üheks alustalaks on üksteise erinevuste austamine ning avatud ja eelarvamustevaba kommunikatsioon. Organisatsiooni arengunõustajana on meie missioon edendada selliseid hoia-

kuid inimestes ja ettevõtetes – «Mitmekesisuse kokkuleppega» liitumine toetab meid selle missiooni täitmisel. Samuti näeme, et kokkuleppega liitumine toob kasu nii ühiskonnale kui meie ettevõttele. Kuigi allkirjastamisest on möödas vaid kuu, oleme kokkuleppega liitumisest juba reaalselt kasu saanud – uued kohalikud ja rahvusvahelised kontaktid, koostöökokkulepped, senimärkamata võimaluste avastamine jpm.

Oleme järgmiseks aastaks seadnud ka mõned konkreetset sihid. Kuna AASK Consult-i põhimeeskonna moodustavad naised, plaanime koostöö-

partneritena eelistada edaspidi rohkem just mehi, aga ka teisi rahvusi. Kindlasti ei saa aga koostööpartnerite valikul määravaks ainult sugu või muud kriiteeriumid. Esimene valik toimub siiski inimese oskuste alusel, sest toote või teenuse kvaliteet ei tohiks personali valiku tulemusel kannatada.

Mitmekesisemat meeskonda kavatsime kasutada ka oma toodete-teenuste arendamisel. Plaanime uuel aastal tuua turule kaks uut teenust ja ühe toote. Erineva taustaga (haridus, vanus, rahvus, erivajadused jne) inimeste kaasamine arendusprotsessi võimaldab meil klienti paremini mõista ja oma tooteid-teenuseid nende vajadustele täpsemalt disainida.

Toodete-teenuste sisseostmisel pöörame pilgud senisest enam puuetega inimeste poole, eelistades kingitusteks nende valmistatud tooteid või rentides koolitusteks näiteks Eesti Puuetega Inimeste Koja ruume. Kõigis oma tegevustes eelistame ettevõtteid, kes meiega sarnaseid väärtuseid jagavad. Neid, kes samuti oma sõnades ja tegudes erinevusi austavad ja oma sünergiaga maailmale lisaväärtust loovad.

KEIDI SCHÜTS

Edelweg

Liitusime mitmekesisuse kokkuleppega, kuna selleks tuli soovitus koostööpartnerilt, kelle valikuid me usaldame. Samuti tuleb tõdeda, et meie ettevõttele on kokkuleppes sisalduvad väärtused südamelähedased. Kuigi ole-

me äriettevõtte, ei ole meie eesmärgid selles ettevõtmises puhtalt ärilised, vaid soovime tänapäeva järjest karmistuvast maailmas anda ka oma panuse empaatia suurendamisele ühiskonnas. Tahame oma tegevustes kohelda inimesi võrdsetena nii ettevõtte siseselt kui väliselt, olenemata nende füüsilistest ja usulistest iseärasustest või soost.

PIRET SUITSU

Kaubamaja

Nii nagu looduses tagab mitmekesisus elukeskkonna toimimise, on mitmekesisus oluline ka inimeste ja ettevõtete jaoks. Koos töötavad erinevad põlvkonnad, mehed-naised, erinevad rahvused ja erivajadustega inimesed on loova ja konkurentsivõimelise ettevõtte vundamendiks, kus ollakse tähelepanelikud üksteise vajaduste suhtes ja mõistetakse paremini ka klientide ootusi. Mida enam saavad kliendid ettevõtet usaldada, seda paremad on ka äritulemused.

Kaubamaja motiveeris kokkuleppega liituma algatuse sõnum, mis haakub meie põhiväärtustega ja on omane organisatsioonikultuurile. Hoolime inimestest – nii nendest, kes meid külastavad, kui ka neist, kes Kaubamajas töötavad. Hoolime ka sellest, mis toimub meie ümber – Eesti arengust, kultuurist, loodusest ja tulevikust. Tänu Kaubamaja 52 aasta pikkuse ajaloole töötavad meil koos erinevad põlvkonnad – pojad-tütred, nende vanemad. Meie noores ärikeskkonnas pole paraku just palju ettevõtteid, kus töötajad tähistavad oma 40–45 aasta tööjuubelit.

Meie tugevus sõltub inimestest, oskusest märgata ja hinnata nende erinevusi. See ei tähenda ainult sallivust, vaid ka toetavat ja avatud töökeskkonda, juhtimiskultuuri, võrdsete arenguvõimaluste pakkumist kõikidele töötajatele.

Kaubamajas kasutame uute töötajate väljaõppet juhendamist, et väärtustada staažikate töötajate kogemusi ja teadmisi. Juhendamine soodustab meeskonnas koostööd erinevate generatsioonide vahel, kiirendab uute töötajate sisseelamist ning aitab omandada organisatsioonikultuuri DNAd. See kõik vähendab omakorda riski erimeelsuste tekkimiseks «uute» ja «vanade» vahel. Kogemustega juhendajad saavad omakorda noortelt tagasisidet oma tööle, naudivad suhtlemist uute kolleegidega – õpetades teisi, õpivad nad ka ise.

Kaubamaja põhiväärtuste hulka kuuluvad koostöö ja hoolivus, mis suunavad märkama nii klientide kui kolleegide vajadusi. Ootame töötajatelt tolerantsust kõikide inimeste suhtes hoolimata soost ja vanusest. Pakume jõu-

kohaseid tööülesandeid erivajadustega inimestele, praktikavõimalusi pikaajalistele töötutele. Oleme nende teadmiste ja kogemuste võrra rikkamad ning soovime selles vallas olla eeskujuks ka teistele ettevõtetele.

Meie kogemus näitab, et inimese väärtus ei ole kirjas passis, vaid see on kirjas südames ja peas – milline on valmisolek õppimiseks ja töötamiseks kire ja pühendumisega. Eriti kirkalt tuleb see välja lastemaailma teenindusmeeskonna puhul, kus lastekeskset ja loovat teenindust pakuvad ning koos lustivad 20ndates neid-noormehed ja pensionieas proud. Seda energiat ja sära on märganud ka meie kliendid. Suutlikkust aja ja muutustega kaasas käia ning õppimist soovime kõikidele töötajatele eeskujuks tuua. Näiteks Kaubamaja moenõustajate meeskonnas töötavad kõrvuti pensioniealine tipptegija ja noor alustav konsultant. Naisi ühendab kire oma ameti vastu, enesetäiendamise toimub ka vabal ajal, olgu selleks siis Fashion TVst või internetist kõige uuemate moetrendide jälgimine.

Osalesime projekti raames konverentsil «Mitmekesisus ettevõtluses», kus kuulsime teiste ettevõtete kogemusi ja mõtteid. Soovime Kaubamajas oma töötajaid veelgi paremini teavitada nende õigustest, mida tähendavad võrdse kohtlemise põhimõtted, kuid ka kohustusest neid põhimõtteid ise igapäevaselt järgida. Samuti soovime luua inimestele õppimisvõimalusi, mis arvestavad paremini nende vajadustega. Näiteks küpsematele töötajatele tuleb selgitada muutuste vajalikkust, motiveerida neid kasutama arvu- tit. Noorematele töötajatele, kes on tööalaselt mobiilsemad, tuleb luua efektiivne väljaõpe ja keskkond, kus nad saavad rakendada oma potentsiaali, et olla edukad. Soovime pakkuda teadmisi ja võimalusi tervise eest hoolitsemiseks, töö- ja pereelu paindlikuks sidumiseks.

Suutlikkust aja ja muutustega kaasas käia ning õppimist soovime kõikidele töötajatele eeskujuks tuua.

Mitmekesisus toob



Novembris võis tänavapildis kohata välimeediakampaania «Erinevus annab edu» plakateid, kus peal Scandic Hotels töötajad tõesti au sees ja koostöö erinevate põlvkondade vahel eriti väärtustatud.

KELLY GROSSTHAL

Ludwig Lang ehitab autosid, BMW-autosid, ja seda juba viimased 40 aastat. Vahepeal on BMWd muutunud küll säästlikumaks, voolujoonelisemaks ja pidevalt lisandub uusi mudeleid, kuid töö kõige olulisem osa – paljudest erinevatest osadest auto loomine – on jäänud põhijoontes samaks. Ka Ludwig ise on ikka seesama tubli töömees, kes aastakümneid tagasi ajastu populaarseimale sportautole BMW 2002 käsitsi käigukaste paigaldas ning praegu teeb kraana abil sama F-seeria mudelitega. Seega kirtsutas Ludwig esiti nina, kui ühel hetkel pani tema tööandja ette proovida kepikõndi – no mis imelik pakkumine see siis nüüd ausale ja tublile töömehele on? No ja kui aus olla, siis oli Ludwig kõrvaltvaatajana kepikõndi ka alati veidi kummaliseks pidanud.

Lisaks sellele, et liigutamine on igati kasulik, oli Ludwigi tööandjal teda kõndima utsitades aga ühe mehe tervisest hoopis kaugemale ulatuv siht – nimelt uurida oma pikaagestete töötajate tervist, harjumusi ja töökeskkonda; samuti teatud aja jooksul välja selgitada muutusi, mida toob kaasa mõni stabiilne spordiharrastus ja ergonoomilisem töökeskkond.

Põhjaliku analüüsi tulemusena jõudis Saksa autotootja järeldusele, et vanemad töötajad on noortega võrreldes sama efektiivsed, kui soodustada nende füüsilist liikumist ning teha töökohal mõned muudatused. Nii saigi BMW tänu Ludwigi vanade ja uute harjumuste analüüsimisele hea ülevaate oma vanemaalaste töötajate olukorrast ja vajadustest ning viis oma tehastes sisse mitmeid uuendusi, mis parandasid eakamate töötajate töövõimekust. Näiteks paigaldati autoliinide juurde pööratavad ekraanid, kus nüüd oli senisest suurem tekst nii juhendite kui ohutusreeglitega.

BMW oligi üks esimesi suurettevõtteid, kes hakkas süstemaatilisel valmistuma uksevälvel olevaks paratamatuseks – Euroopa elanikkond vananeb. Juba mõne aasta pärast on autotootja tehastes enimesindatud töögrupp viiekümneandates mehed ja naised, arvukuselt järgmine eagrupp aga suisa kuuekümnendates töötajad. Targa ettevõttehena hakkas BMW muutustega tegelema varakult: east tulenevate eripärade arvestavad koosteliinid, kogemuse väärtustamine organisatsioonis, koolitusvõimaluste laiendamine ning loomulikult töötajate vaimse ja füüsilise tervise eest hoolitsemine.

Eltoodu pole siiski erandlik, üha

rohkem mõtlevad nutikad ettevõtted sellele, kuidas maksimaalselt kasutada oma töötajate potentsiaali ning tekitada organisatsioonikultuur, kus võrdsest hea oleks töötada nii meestel-naistel, noortel-vanadel, erineva emakeelega kui ka puuetega inimestel. Sama kehtib suhetes klientidega, kelle vajaduste ja eripärade arvestamine võib lisakoormusena tunduda vaid lühiperspektiivis, kuid veidikeneigi kaugemale vaadates toob kaasa hoopis majandusliku kasu.

Ka meie enda Eesti ettevõtted kasutavad edukalt mitmeid mitmekesisuse mõiste alla kuuluvaid meetodeid, näiteks paindlikku tööaega.

Nii on Scandic Hotels oma üle Euroopa asuvates hotellides teinud palju selleks, et nende juures oleks mugav teenuseid kasutada kõigil erivajadustega inimestel. Selleks et hotellid puuetega inimeste vajadustega kooskõlla viia, palkas hotellikett tööle ise sihtgruppi kuuluva asjatundja Magnus Berglundi. Vaid mõned uuen-

Tööandjate kohustus kaitsta oma

MARIANNE MEIORG

võrdse kohtlemise ekspert

ÜLLE-MARIKE PAPP

soolise võrdõiglikkuse ekspert

Lisaks majanduslikule kasule on mitmekesisuse põhimõtete rakendamisel kasu ka õiguslikus mõttes, kuna see aitab ettevõttel täita seadustest tulenevaid kohustusi ilma lisatöota. Nii seaduste järgi kui ka mitmekesisuse arendamise seisukohalt on oluline tagada töötajatele töökohal turva-

line keskkond, mis on vaba diskrimineerimisest ja ahistamisest – ettevõtte sisekorraeeskiri ja muud juhised peaksid olema läbipaistvad ja vabad igasugust eelarvamustest. Samuti on tööandja huvides tagada kõikide protsesside ja reeglite läbipaistvus ja ausus, et vältida arusaamatusi ja konflikte.

Seega ühelt poolt aitab tööjõu mitmekesisusega arvestamine viia ettevõtte töökorraldus kooskõlla võrdse kohtlemise seaduse ja soolise võrdõiglikkuse seadusega. Teiselt poolt on see ka võimalus vähendada diskrimineerimis-

alaste töövaidluste riski, mis võib negatiivselt mõjuda ettevõtte mainele nii tööandjana kui klientide hulgas.

Tööandjate seadusjärgne ülesanne on vältida diskrimineerimist võrdse kohtlemise seaduses keelatud alustel alates värbamisprotsessist kuni töölt vabastamiseni, sh koolitamisest, edutamist, tasustamisest ja preemiast. Tööandjad on kohustatud kaitsma töötajaid diskrimineerimise eest, mis võib toimuda nii kaastöötajate kui ka klientide või muude organisatsioonide sihtgruppide poolt. Seadus rõhutab

Äriedu ja pakub väärrikust



Eesti ja Kaubamaja oma töötajad. Tegu on ettevõtetega, kus erinevas vanuses

dused, läbimõeldud koolitused töötajatele ja majanduslik edu ei lasknud end kaua oodata – Scandicule tõi see vaid aasta jooksul juurde 15 000 ööbimist ning sada uut lepingulist äriklienti, nende seas nii puuetega inimesed kui kliendid, kellel Scandicu väärtused südamelehedasid.

Niisamuti on Euroopa oma ühiskondlike väärtuste ja majanduslike eesmärkide debattides jõudnud arusaamale, et Euroopal oleks ajutiste kiirete majanduskasvude asemel vaja muutuda arukamaks, jätkusuutlikumaks ja kaasaavamaks majanduseks. Need Euroopa 2020 majanduskasvu strateegia eesmärgid eeldavad aga ettevõtetelt organisatsioonikultuuri, mis arvestab töötajate eripäradega ning motiveerib, hoiab ja arendab oma inimkapitali. Sellist meis kõigis olevate eripäradega arvestamist ja nende – kõige paremas mõttes – ärakasutamist majanduslikuks eduks kutsutakse mitmekesisuseks ettevõtluses.

Ka meie enda Eesti ettevõtted kasutavad edukalt mitmeid mitmekesisuse mõiste alla kuuluvaid meetodeid: paindlik tööaeg, erineva keeleoskusega töötajate palkamine, produktiivsuse edendamine ja tööks parima töötaja leidmine lähtudes reaalsest oskusest, mitte kohutundest. Neile vajalike sammudele on pisitasa järele

jõudmas ka töökultuuri üldine areng. Kuid nagu ikka, on meilgi omad pioneerid, kel palju teoksil ja mitmekesisuse süstemaatiline rakendamine juba igapäevatöö loomulik osa, kuid samavõrd ka ettevõtjaid, kellele tuleb nii teemat kui sellest tõusvat kasu alles tutvustada.

Novembri alguses allkirjastasidki Eesti pioneerid – 17 majanduslikult edukat ja ühiskondlikult mõtlevat ettevõtet – Eesti ettevõtete mitmekesisuse kokkuleppe. Sellega võtsid liitunud ühelt poolt kohustuse arvestada oma töötajate ja klientide seas olevate eripäradega ning tagada diskrimineerimisvaba õhkkond; teisalt deklareerivad nood 17 ka fakti, et mitmekesisus pole ainult jutt pehmetest väärtustest, vaid üha enam orgaaniline osa eduka ettevõtte majandustegevusest.

BMW töömees Ludwig Lang on igal juhul rahul – tema töökeskkond on tänu targale tööandjale mugavam ning sobib just Ludwigile ja tema eakaaslastele, kes nüüd enam ei kipu mitte pensionile, vaid panustavad hea meelega kvaliteetsete autode valmimisse.

Vabal ajal haarab Ludwig aga vabatahtlikult noodsamad esiti kummalsed tundunud käimiskepid või läheb spordisaali. Ning homme jälle tööle. Ka pärast 40 tööaastat endiselt innutatuna.

tatud. Teavitamise viis on tööandja otustada, selle ainsaks kriteeriumiks on teavitamise sobivus töötajatele. See kohustus peegeldab selgelt ka eduka mitmekesisuse aluspõhimõtet, mille kohaselt peaks ettevõtte töökeskkonda puudutavad eeskirjad olema selged ja läbi paistavad ning kõikidele arusaadavad.

Võrdse kohtlemise edendamist tuleks käsitleda ühe osana organisatsiooni ja personali juhtimisest, mida viiakse ellu andmekogumisel ja töötlemisel, toodete ja teenuste väljatöötamisel ning suhtekorralduses, tööle valimisel



ERINEVUS ANNAB EDU!

Scandic Hotels Eesti, edukas ettevõtte 2012

Eesti mitmekesisuse kokkulepe

Tallinna Tehnikaülikool algatas sellel aastal «Mitmekesisuse kokkuleppe», mille eesmärk on edendada võrdse kohtlemise ja mitmekesisuse põhimõtteid Eesti ettevõtetes. Tegu on vabatahtliku kokkuleppega, millele alla kirjutades võtab ettevõtte kohustuse järgida võrdse kohtlemise ja võrdsete võimaluste põhimõtteid ning astuda konkreetseid samme mitmekesisuse arendamiseks oma ettevõttes.

Mitmekesisuse kokkuleppe on Eestis allkirjastanud 17 ettevõtet: AASK Consult, Absolute Recruitment, Babyland, Baltic Relocation Services, Cherry.ee, Concordia advokaadibüroo, Edelweg, Eesti Rahvusvaheline Kool, Kontuur Leo Burnett, MTÜ Looduselust, Manpower Eesti, Microsoft Eesti, Novartis Eesti, Scandic Hotels Eesti, Skanska EMV, Swedbank ja Kaubamaja AS.

Lisainfo:
www.austameerinevusi.ee

ja võtmisel, personali arendamisel, organisatsioonikultuuri ja -identiteedi kujundamisel.

Tööandjate kohustus on ka analüüsida, kuidas nende otsused töö tasustamise, teiste töötingimuste, koolituste, karjääri ja edutamise kohta on mõjutanud, mõjutavad või võivad mõjutada haavatavamate gruppidesse kuuluvaid töötajaid. Ühte või teise gruppi kuuluva(te) inimese(t)e ebasoodsama olukorra põhjuseks võib olla ka mingi tava või tegevus, mida organisatsioonis peetakse neutraalseks ja enesest

Küsimused ja vastused teemal «Mitmekesisus ettevõtluses»

Mis on mitmekesisus ettevõtluses?

Väga kokkuvõtlikult öeldes on tegu kõigis inimestes peituvate eripäradega rakendamisega majanduslikuks eduks. Teisalt tähendab see ka nende eripäradega austamist ning organisatsioonikultuuri, mis põhineb võrdsel kohtlemisel.

Millistest eripäradest käib jutt?

Inimestena oleme paljusküsi erinevad: meil on erinevad elukogemused, erinevad haridused ja töökogemused. Samuti oleme erinevatest rahvustest, rassist, soost, vanusest – ja just need eripärad annavad igaühele meist unikaalse elukogemuse ja võimaluse panustada.

Mida tähendab võrdne kohtlemine?

Võrdse kohtlemise põhimõtte tähendab, et inimesi ei diskrimineerita tunnuse alusel, mis talle on omistatud. Eesti seaduse järgi on nendeks rahvus, rass, nahavärvus, usutunnistus või veendumus, vanus, puue, seksuaalne sättumus jaugu. Diskrimineerimine leiab aset siis, kui mõne nimetatud tunnuse alusel koheldakse üht isikut teisest halvemini.

mõistetavaks. Seetõttu peavad tööandjad läbi vaatama tööde tasustamise alused ja kriteeriumid, töötajatele esitatavad kvalifikatsiooni- ja muude oskuste nõuded, töötamise tingimused, pidades seejuures nõu kõigi osapooltega.

Kõike eelnevat pole aga seadusandja kirja pannud sugugi selleks, et tööandjate elu keerulisemaks muuta, vaid pigem on see mõeldud toetama töökeskkonda, kus on igaühel hea töötada. Vaid nii saab inimene täielikult rakendada oma potentsiaali, mis on otsest kasulik ka tööandjale.

KRISTI SAAREMETS

Skanska EMV

Liitumise kokkuleppega, kuna mitmekesisus töökohal on olnud eesmärgistatud tegevus meie kontsernis juba aastaid. Lisaks oleme tänu oma koostööpartneritele näinud, et mujal maailmas on läbi viidud mitmeid tõhusaid tegevusi, et mitmekesisust tõsta ja edendada. Siiski tuleb tunnustada, et neis maades on aktiivsema suhtumise taga mitmekesisus – olgu see siis vanuseline, etniline või sooline – suuresti olukord riigis, eeldades neil teemadel ka aktiivseid tegevusi.

Eestis saame alustada väikeste sammudega ning nii oligi see kokkulepe meie jaoks esimene ametlik samm, teadvustamaks teemat meie organisatsiooni ja ka laiemal tasandil. Oleme tegelikult oma igapäevases tegevuses juba ka mitmekesisusega tegelenud, kuid kokkulepe aitas selle ametlikumalt vormistada ja päevakorda tuua. Ehitussektoris on kindlasti võimalik selles valdkonnas nii mõndagi ära teha – seame hea meelega kokkuleppes tulenevad kohustused oma personalivaldkonnas prioriteetide hulka.

KAAREL KORJUS

Scandic Hotels Eesti

Põhiliseks motivaatoriks projektiga liitumisel oli asjaolu, et meie ettevõtte on ka varem tegelenud mitmekesisuse teemadega, mistõttu teame, et erineva taustaga töötajad leiavad tihti paremaid lahendusi. Kuna väärtustame erinevusi, on meie töötajad omakorda ettevõtte suhtes lojaalsemad.

Scandic Hotels Eesti kollektiiv on olnud üsna mitmekülgne ja on seda kindlasti ka edasi. Hotellivaldkond iseenesest soosib multikultuurset keskkonda. Samuti on meil põhimõtteks, et kõik meie külalised on võrdsed ja üritame seetõttu luua õhkkonna, kus kõikidel on võimalik toime tulla ilma kõrvalise abita.

Kuigi kindlasti pole meil mitmekesisuse edendamiseks tehtud veel kõik võimalik, liigume siiski selles suunas. Ei tasu unustada, et mitmekesisus on pigem teekond kui üksik eesmärk. Üldise mitmekesisuse arendamise taustal on meil siiski ka üks eraldi eesmärk – soovime üha enam pöörata tähelepanu erinevate puuetega inimeste vajadustele, et nad saaksid end meie juures mugavalt tunda.

SIGNE KAURSON

Swedbank Eesti

Mitmekesisusega tegelesime kogu grupis juba enne mitmekesisuse kokkuleppega liitumist ja seetõttu tundus ka ühinemine meie jaoks loomulikuks. Oleme oma mitmekesisusega seotud tegevused koondanud vastavasse tegevusplaani, millest oma tegemistes ka lähtume. Seega oleme Swedbankis jõudnud nii kaugemale, et tegeleme mitmekesisuse väärtuste integreerimisega meie igapäevasesse tegevustesse.

Üldiselt oleme aga ettevõtte, kes eelistab inimese oskusi, kogemusi ja kompetentse. Usume, et parim ja motiveerituim töötaja on see, kes tunneb, et ta värvati tööle just seetõttu, et ta on oma valdkonna ekspert. Küll aga soovime, et meie meeskonnad oleksid mitmekesised ja teineteist täiendavad, olgu see siis vanuse, hobide või muude omaduste tõttu. Oleme avatud kõikidele, sõltumata eest, soost, rassist, usulisest kuuluvusest või erivajadustest. Püüame anda endast parima, et näiteks erivajadustega inimeste töölkäimine oleks mugav ja võimalik kõikjal.

a töötajaid, ka eakaid

sellise kaitse proaktiivsust – vajalike meetmete rakendamist. Sellisteks proaktiivseteks meetmeteks võivad olla näiteks käitumisjuhised, organisatsiooni sisekorraeskirjas sätestatud diskrimineerimist keelavad normid või ahistamisjuhtude lahendamise reeglid ja/või võimalikud distsiplinaarkaristused.

Tööandjatel lasub kohustus teavitada oma töötajaid nii töötaja õigustest kui ka enda kui tööandja kohustustest, mis on võrdse kohtlemise seaduses ja soolise võrdõiguslikkuse seaduses sätes-

Vanuse alusel diskrimineerimise tagajärjed on rängad



KARI KÄSPER

«Erinevus rikastab» projekti juht, Tallinna Tehnikaülikool

Võrdse kohtlemise põhimõtte ei tohi jääda vaid jutu tasemele. Deklaratsioonidest ja seadustest pole kasu, kui neile ei järgne konkreetseid tegusid – seda mitte ainult ühiskonna, vaid ka indiviidi tasandil, sest inimõiguste mõte läheb kaduma, kui neid ei rakendata igapäevaelus.

Vanuse alusel ebavõrdne kohtlemine on keeruline nähtus. Vanemaid inimesi ühiskonnas üldiselt austatakse, keegi ei räägi kõva häälega sellest, et vanemad inimesed ei vääri võrdset kohtlemist. Teatud mõttes saavad nad tänu oma vanusele hoopis soodsamat kohtlemist (näiteks ei pea linnaliinibussis teatud vanusest alates piletit ostma). Seega ei tohiks vanuse alusel ebavõrdse kohtlemise osas ju probleeme olla. Ka nooremate suhtes ei tohiks diskrimineerimist esineda, sest noorus ja edukus käivad ühiskonnas kuvandina koos.

Ometigi tundub, et vanuse alusel diskrimineerimine on pigem sage kui harv nähtus. Vähe tundub olevat neid tööandjaid, kes endale töötajat otsides vanust üldse ei arvesta. Ühiskonnas levivad eelarvamused vanuse suhtes: noortel pole vajalikke kogemusi ega püsivust, vanemad inimesed on pidevalt haiged ega jaksa või oska vajalikku tööd teha. Nii juhtubki, et töökoha pakkuja praagib saanud CVde seast esimesena välja tema arvates liiga noored ja liiga vanad tööotsijad, diskrimineerides sellega vanusepõhiselt. Alateadlikult otsitakse ikkagi endasuguseid. Ühiskonna tasandil tähendab see omakorda noorte suurt tööpuudust vanematega võrreldes ning eakate väiksemaid võimalusi tööturul läbi lüüa.

Sellist kohtlemist ei esine ainult tööturul. Mäletan ühel koolitusel räägitud juhtumit, kus vanemaeline naine läks autosalongi. Automüüjad ei teinud temast väljagi, sest ei eeldanud, et pensionär suudab endale uut autot lu-



Selleks et võrdse kohtlemise teemade arutelu ei jääks vaid konverentsisaalidesse ja jutu tasemele, tuleb vaeva näha igal ühiskonnaliikmel, tõdeb Kari Käsper.

FOTO: GRETE ANTON

bada. Samas oli klient tegelikult valmis auto eest ka kohe sularahas tasuma.

Eurobaromeetri selle aasta uurin-gust aktiivsena vananemise kohta tuleb välja, et Eesti vanemaelised ei löö ka vabatahtlikus tegevuses ja vabaühendustes kaasa nii aktiivselt kui Euroopas keskmiselt. Kas vabaühendused ise on olnud piisavalt valmis kaasama vanemaid inimesi? Sageli tundub, et vabasektoris on tegemist pigem samaealiste ja sarnaste vaadetega inimeste sõpruskondadega, mis ei pruugi aga nii

hästi kaasa aidata ühenduste eesmärkide saavutamisele. Erinevatest põlvkondadest inimesed ei puutu väljaspool perekondlikku konteksti seetõttu tihti kokku ei tööelus ega ka mujal.

Sarnaselt ebavõrdse kohtlemise alustega – nagu sugu, usulised veendumused, puue või seksuaalne orientatsioon – on ka vanuse puhul diskrimineerimise tagajärjed rängad. Ühiskondlikul tasandil muudavad need ühiskonna vaesemaks, sest sellesse pole kaasatud ühiskonna kõiki liikmeid.

Üksikisiku tasandil toob diskrimineerimine kaasa halva enesetunde ja enesehinnangu, demoraliseerib inimest ja rikub tema inimõigusi.

Õnneks on viimasel ajal Euroopas vanuseline diskrimineerimine üha rohkem kõneainet andnud. Lisaks edukatele kohtuvaidlustele Euroopa Kohtus ja ka riigikohtus, kus vanuse alusel ebavõrdset kohtlemist on käsitletud, on paljude mõtleivate inimeste jaoks üha olulisem elanikkonna vananemise teema. See sunnib leidma pa-

remaid lahendusi ja võimalusi, et kaasa ühiskonna ja majanduse toimimisse ka neid, kes sellest varem kõrval olid jäetud, sealhulgas noori ja vanu. Eks ole ka aktiivsena vananemise ja põlvkondadevahelise solidaarsuse Euroopa aasta üks tagamõtteid ärgitada inimesi mõtlema tulevikule ning teadvustama, et tulevikus on vanemaid inimesi praegusest tunduvalt rohkem. See tähendab aga muutusi ka ühiskonnas, milleks tuleb juba nüüd valmistuda.

50+ vanusegrupi roll ning võimalused Eesti tööturul



KAIRI KRIIVASON

AR Personal

Eesti tööturul on pärast masu-aegset vaikust märgata jälle elavnemist – tööandjad liiguvad kasvu suunas, töopakumiste arv aina suureneb ning inimesed on aktiivsemad ja julgemad, võttes vastu uusi tööalaseid väljakutseid. On aeg ka vanemaelisel elanik-

konnal panna end tööturul maksma ja ümber lükata senised üldlevinud stereotüübid ühiskonnas.

Rääkides 50+ vanusegrupist Eesti tööturul, kohtab meie ühiskonnas tih-tipeale suhtumist, justkui oleksid eelpensioniealised ja pensionil olevad inimesed kasutu töötajaskond. Stereotüüp, millest kahjuks paljud ettevõtted ka lähtuvad, on see, et vanemaelised inimesed on võimetus kaasa kiima uuenduste ja ühiskonna kiire arengu-ga, nad ei suuda omandada moodsaid või vajalikke oskusi ning kannatavad tööd segavate tervisehäirete all. Meie igapäevatöö värbamisectoris tõestab aga vastupidist. Oleme olnud korduvalt tunnistajaks olukordadele, kus nii mõ-nigi vanemaeline töötaja teeb silmad ette värskele koolilõpetajale või noore-le kandidaadile.

Pika töökogemusega töötajal on omad eelised, mis võivad kokku lange-da just nende tingimustega, mida töö-

andja uues töötajas kõige enam otsib: neil on suurem kogemustepagas ja ka elutarkus, samas kui noorematel on vi-gadest õppimine ja enese leidmine al-les ees ootamas. Vanemaelised on tõe-näolisemalt ka püsivamad ja enam kes-kendunud järjepidevusele, samal ajal kui noor tööotsija on väljas paljude erinevate kogemuste ja mobiilsuse peal.

Pikas perspektiivis osutuvad kaota-jaks need organisatsioonid, kes heida-vad uue töötaja valikuprotsessist pike-malt mõtlemata kõrval need soo-viavaldajad, kelle vanuseks on märgi-tud 50 või rohkem. Tegelikult näitab, et tühipaljas paber ja aastate number sellel ei tähenda veel midagi – loevad isiksus ja individuaalsed võimed.

Kõik inimesed on erinevad, olgu nad vanad või noored. Värbamises annab soovitud tulemuse ainult oskustelt ja omadustelt parim kandidaat – see on reegel, kõik muu on suhteline. Muidugi esineb valdkondi, kus vaieldamatult on

enamik personalist noored inimesed. Seda ei tohiks samas aga tingimata tõlgendada kui vanuselist diskrimineerimist, vaid ühiskonna loomulikku kulgu.

Pikas perspektiivis osutuvad kaotajaks need organisatsioonid, kes heidavad uue töötaja valikuprotsessist pikemalt mõtlemata kõrval need, kelle vanuseks on märgitud 50 või rohkem.

Näiteks IT-sfääris, kus tänane uus on homme vana, annavad parimaid tulemusi innovaatilised ja kiire kohane-misvõimega töötajad ning on inimese-le loomupärane, et nimetatud omadu-sed on haripunktis pigem noores eas. Kuid kui juba vanem töötaja suudab

näidata samal tasemel või miks ka mitte kõrgemal tasemel pädevust, siis ilmselgelt on ta konkurentsivõimeline ja täiesti arvestatav kandidaat. Turg on küll karm, aga samas väga lihtsasti toimiv – võidab see, kes on parim.

Vanemaeliste tööhoive ja üldised eksi-arvamused ei muutu üleöö. On mõttetu loota, et keegi teine või riik oma seadustega toob meie ühiskonda soovitud arengud. Kõik algab inimese enda mõtlemisest, ja nii on see ka töö-turul. Olles ise kindlameelne, positiiv-ne ja teades oma tugevusi, näeb seda ka tööandja. Tööandja otsib inimest, kel on parimad eeldused loomaks ametikohale oodatud väärtust ning lõpp-kokkuvõttes ei mängi vanus selle juu-res mingit rolli. Ning üldsegi, tänapäe-va ühiskond ei soosi mitte noori, vaid aktiivset ja positiivset suhtumist kom-bineerituna paraja annuse enesekind-lusega. Seega: pea püsti ja sära silma-desse – ning seda igas vanuses!

Eapiiri eksitus

AIMAR ALTOSAAR

MTÜ Kuldliiga algatus

Oleme harjunud, et kõik on mõõdetav. Mida ei saa mõõta meetrite, kilode või sekunditega, seda püüame määratleda rahaga. Peame mõõtude-kaalude-aegade hinnalipikuid väga kasulikuks, sest kvantitatiivsete suhete kaudu suudame tajuda ümbrust palju ulatuslikumat ning meie maailmapilt on seetõttu kindel ja usaldusväärne. Orienteerumisrefleks on üks ürgsemaid eluavaldusi ning inimesed on selleks, et järjest keerulisemaks muutuvast maailmas adekvaatselt oma asju ajada, üha enam klammerdunud statistika ja muude numbrikselise mõõdetavate suhete külge.

Inimelu olemine harjunud jagama lapseaaks, nooruseks, keskeaks ja vanaduseks. Sellised eakategooriad vastavad traditsiooniliselt ka inimese põhitegevusele erinevatel eluperioodidel: laps kasvab, noor õpib, keskealine rabab tööd teha ning vana on pensionil ja hoolitseb oma lastelaste eest. See raamistik näib lihtne ja loogiline, kuid on juba tänapäeval – ja eriti tulevikku silmas pidades – ekslik. Lapsed, jah, kasvavad, kuid teadus-tehniliste revolutsioonide ajastul on püütud suruda lapse loomulikkude arengut «teaduslike» normide raamidesse ning mõeldud välja testid ja kategooriad kasvu ja arengu mõõtmiseks. Inimestele on teadusliku ja metoodilise põhjalikkusega püütud üle kanda muudes eluvaldkondades, näiteks karjakasvatuses, edu toonud teadussaavutusi. Kui liha- ja piimatootmise efektiivsus on tõusnud enneolematult kõrgele, on loodusteaduslike meetodeid jumaldavatel pedagoogidel ja psühholoogidel kiusatus samasugust maatriksipõhist kontrolli rakendada ka inimlaste peal. Õnneks jõuab järjest ulatuslikumalt haridus- ja kasvatusametnikeni, nagu ka lapsevanemateni, teadmine, et parim, mida lapse heaks teha saame, on tagada neile loovust ja mängulusti soodustav keskkond.

Laste mängulust ja loovust on see, millel püsib kogukond ning mis on taganud inimkonna pidurdamatu arenguvõime. Kuid tänapäeval ei peaks mängulisus ja loomisrõõm olema inimese elu lahutamatuks osaks mitte ainult lapseas, vaid kogu elutsükli vältel, sest see omadus annab võimaluse nautida tänapäevast elu kogu selle mitmekülgsuses.

Keskea piir nihkub

Oleme harjunud, et noor peab õppima, õppima nagu hull, kui tsiteerida Tammsaaret, et valmistuda eluks ja tööks. See on õige, et noored peavad õppima, kuid õppima peavad ka kõik teised inimesed, sõltumata vanusest või sotsiaalsest staatusest. Nooruses ei pea me niivõrd omandama mingit komplekti teadmistest, kuivõrd pigem panema aluse elukestvale õppimishimule ning huvile olla kursis keskkonnamuutustega ja oma valitud erialaga. Vanad on oma elutarkusega sageli palju paremad õppijad kui oma aja ja energiaga pillavalt ümber käivad noored inimesed. Elukestev õppimine pole mitte sõnakõlks, vaid loomulik osa meie kõigi elust!

Alles hiljuti, veel 20. sajandi teisel poolel valmistuti nooruses eluks, eluperioodiks, millal elati justkui vaid selleks, et täita võetud kohustusi, ning seejärel «jäädi teenitult vanaduspuhkusele». Ettenähtavat elu aga ei kavandatud kauaks, vähemalt aktiivset tööelu, sest arvestati, et pärast 50. või vähemalt 60. sünnipäeva inimene taandub, jääb pensionile ning valmistub vaikselt viimaseks puhkepäigaks. Vananemine ja pensionilejäämine käisid ikka käiskäes ning see tähendas midagi väga vaikselt ja muust ühiskonnast eraldiseisvat. Ainus rõõm ja tegelikult ka kohustus, mis jäi vanadele, oli hoida ja kantseldada lapselapsi, et vahepealne põlvkond – keskealised – saaks töötada.

Keskiga, selle algusaeg ja kestvus on olnud väga erinevalt määratud. Kui varem on räägitud keskea algusest alates 30. eluaastast, kauem aga alates 40. eluaastast, siis tänapäeval on selle ealuguse piiri nihutatud isegi 50. eluaastate taha. Sest inimesed õpivad kauem, elavad kauem ning on üha sagedamini terved ja aktiivsed väga kõrge vanusega. Tegelikult on keskiga aina raskem määratleda, sest kõike seda, mida peeti varem vaid nooruse pärusmaaks, teevad inimesed ka palju «täiskasvanumas» vanuses.

Veelgi keerulisem on aga vastata küsimusele: millal algab vanadus? Kes seda teab? Igauhel isemoodi ja ise ajal, kuid ilmselt siis, kui inimene ei viitsi või tervise tõttu ei saa enam aktiivselt osaleda ühiskondlikus elus ega teha tulemuslikult tööd. Konkreetse vanusepiiri tõmbamine on alati väga meelevaldne ega anna meile enam adekvaatseid andmeid tegeliku olukorra kohta. Seda näeme rahvastikustatistika puhul, kus seni traditsiooniliselt peetud vanuserühmade alusel tehtud analüüs ei ole enam arusaadav, vaid annab sageli moonutatud pildi tegelikkusest.

Põlvkondade side

Tegelikult on tervis see, mis paneb inimeste sooritusvõimele piirid. Kui mõni haigus või õnnetus vahele ei tule, võivad inimesed elada väga kaua, enne kui muutuvad vanadusest jõuetuks. Kindlasti ei ole aga 50 või 60 aastat see vanus, kus inimeste loomulik tööviime ja aktiivsus langeb. Vähenenud energiat asendab professionaalsus, jõu kahanemist kompenseerib elutarkus. Kiiret reaktsiooni ja tehnilist taipu võib olla küll vähem, kuid selle eest on rohkem empaatiavõimet ja sotsiaalsust. Pigem on tänapäeval probleemiks need noored, kes on ennast arvuti taga lõdvaks või isegi vigaseks istunud ning kes on end kõrvatopitud kuularitega kurdistanud.

Hiljutised Haifa ülikooli juhtideuuringud on näidanud, et kõige võimekamad juhid on vanusekategorias 50–59 aastat ning selles vahemikus omakorda on kõige paremat tulemuslikkust näidanud 57-aastased. Sellisele järeldusele jõuti 545 *high-tech*, inseneeria ja taristuvaldkonna juhtide tegevuse uurimisel, kes töötavad nii era- kui avalikus sektoris.

Eestis poleks sellise uuringu tegemine ilmselt võimalik, sest selles vanuses on kogenud ja isegi edukad juhid väga tihti juhupositsioonilt taandunud või tõrjutud.

Elu jooksul kogutud kogemus ja elutarkus – see on vara, mille kasutamise oskus on inimkonna ainuomane võime. Põlvkondade side ei ole asendatav ühegi tehnilise vahendi ega organisatsiooni juhtimise moodsa mooduliga. Eriline väärtus on aktiivse eluhoiakuga ja professionaalselt edukate inimeste kogemustel, mille igakülgne rakendamine oleks igale kogukonnale, organisatsioonile ja kogu ühiskonnale ülimalt kasulik.

21. sajandil ei ole erinevate ametite pidamisel või tööde tegemisel piiranguks mitte inimese vanus, vaid sootuks teised omadused – tervis, nii vaimne kui füüsiline, on loomulikult eelduseks, kuid isegi sünnipärasead või elu jooksul saadud puuded ei ole enam järjest suurema hulga tööde tegemisel takistuseks. Vaja on lapselikku mängulust ja noorena omandatud õppimisvõimet, siis võib täisväärtuslik elu kesta pikki aastakümneid kauem, kui senised tõekspidamised meile ütlevad.

Elame juba praegu selles tulevikus, üleilmselt võrgustunud maailmas, kus igauhel on enneolematud võimalused leida kontakte ja otsida infot üle maailma. Võime kõik, lähtudes oma huvidest ja võimetest, sõltumata mingitest demograafilistest piirangutest, luua endale ise sobivaima õppe-, töö- ja elukeskkonna. Kui väljume vanadest raamidest ning loobume eapiiri eksitusest, elame õnnelikumalt.



Aimar Altosaar tõdeb, et elu jooksul kogutud kogemus ja elutarkus on tõeline vara, mille rakendamine on kasulik nii kogukondadele, tööandjatele kui ühiskonnale laiemalt.

FOTO: PEETER LANGOVITS

Kommentaari

KATRIIN TIIK

Manpower OÜ personalikonsultant

Eapiiri eksitust kohtab tõepoolest ka värbamissektoris. Esmalt torkab silma, et juba 40-aastaseid inimesi võidakse tööturul pahatihti pidada vähearaktiivseteks. See eelarvamus elab nii töötajate kui tööandjate peal liigagi tugevalt. Tegelikult on kesk- ja vanemaalaste hulgas palju erinevaid inimesi, niisamuti nagu igas vanusegrupis. Paraku kantakse teatavaid omadusi inimestele üle automaatselt, süvenemata konkreetse isikusse. Võimendavalt erinevates eluetappides ja töökeskkondades erinevalt – nii tööandjad kui töötajad võiksid töötajate erinevusi rohkem enda kasuks pöörata.

Praktikas kohtume paljude keskealiste ja vanemate inimestega, kes on karjääris aktiivsed ning võimekad tegema ka aktiivsemat suhtlust ja arengut nõudvat tööd. Samas võib vägagi suur kasu olla töötajast, kellele karjäär ja aktiivsus pole primaarsed, kes hindavad noorematest rohkem pikaajalist töösuhet ja stabiilsust. Oma suurema elutarkusega on vanemad inimesed töösuhetes tasakaalukamad, reeglina puuduvad töölt vähem, suhtuvad oma töösse vastutustundlikumalt, olles ka töösuhetes pikema perspektiiviga – tähtsam on saavutatud rolli säilitamine, kogemuste rakendamine pikaajaliselt ja nauding oma «töö viljade maitsmisest».

Üks levinud hirm on, et kesk- ja vanemaalised inimesed pole piisavalt paindlikud. Ei tohiks unustada, et see

omadus võib avalduda inimeste juures igas vanusegrupis. Kogenumate ja küpsemate inimeste puhul võib pigem täheldada, et nad peavad lugu heast kommunikatsioonist, efektiivsusest, protsesside arendamisest jm, mis iseloomustab ettevõtte kultuuri ja töö kvaliteeti sügavamalt. Seega võidakse inimesi pidada paindumatuks ka ebakindla või segase juhtimise või kommunikatsiooni tõttu – siinjuures ei peaks tegema jällegi liiga automaatseid järeldusi just vanusest lähtuvalt.

Paraku on eapiirist rääkides siiski kesk- ja vanemaalaste hulgas ka neid, kes ongi passiivsed või vähe motiveeritud. Aktiivne töökarjäär on seljataga, kuid tahetakse siiski veel aastaid tööd teha. Vahel võib selline töökoht küll leiduda, kuid üldiselt peaks inimene aktiivselt jälgima oma sektoris toimuvat, õppima iseseisvalt juurde, osalema erinevates õppeprogrammides ning kasutama oma elus avatult ka võimalikult palju erinevaid tehnoloogilisi võimalusi, olla elukestvalt õppimas. Avatus tuleb kasuks igas plaanis.

Vanemas eas inimestele tahaksin sisendada kindlust vabadele töökohtadele kandideerimisel – ärge laske end mõjutada võimalikust ühiskondlikust arvamusel, hoidke end õppimas.

Sõnum ettevõtetele – oma meeskonda võiks rohkem rikastada just erinevas vanuses inimestega, kui kompetentseid seda võimaldavad. Selline ettevõtte on huvitavam nii seesiselt kui väliselt. Erinevustega kohanemine võib esitada juhtimisele suuremaid väljakutseid, kuid kindlasti väärrib see pingutus küünlaid, kuna seda suurem on ettevõtte kultuuri kvaliteet ja seda rikkam on maailm.

Austraalias bussis trügivaid vanaprouasid ei kohta

Olles maailma pisimal mandril elanud juba mõnda aega, olen tihti mõelnud, et tänavapildis on nagu midagi olulist puudu. Seda, et inimesed siin kogu aeg naeratavad ja ka võhivõõrad tulevad sinuga tihtipeale juttu ajama, teadsin juba ammu, ent alles hiljuti tabasin end arusaamiselt, et sama elurõõmsad kui kõik teised inimesed, on ka siinsed eakad.

MARTTI MARTINSON

Eestist mõnekümne lennutunni kaugusel asetsev Austraalia on Eestiga kohati võrdlemisi sarnane ja samas ka väga erinev. Mõlemad riigid liiguvad ühes kogu arenenud maailmaga rahvastiku vananemise suunas ning hoolimata Austraalia edumaast oodatava eluea vallas, ei erine näiteks Eesti ja Austraalia mediaaniga üksteisest kuigi palju.

Arvude võrdlemisega jätkates võib leida veel teisigi sarnasusi rahvastikutrendides, ent arvude ja statistika asemel vestlesin kahe tulevase noorsootöötaja, Jaci (20) ja Kathyga (22) ning ühe praktiseeriva noorsootöötaja, Juliaga (45) sellest, millisena nemad näevad ja tajuvad austraallaste suhtumist vanema generatsiooni esindajatesse ning kuidas seniorid oma eluga maakera kuklapoolel toime tulevad.

Millisena kujutate ette oma elu 60–70-aastasena?

Jac: Loodetavasti on selleks ajaks seadusi muudetud ja ma olen õnnelikult abielus.

Kathy: Arvatavasti olen oma valikutes ja tegevustes mõnevõrra piiratum kui praegu, aga kindlasti tahaksin oma eluga iseseisvalt toime tulla. Kujutan end ette nii tegusana kui võimalik, nii füüsiliselt kui ka vaimsetl aktiivsena ja loodetavasti olen endiselt võimeline veetma kvaliteetaega mind ümbritsevate inimestega.

Julia: Loodan, et olen selleks ajaks jäänud pensionile ning saanud vanamaks, kellel on võimalus veeta iga nädal aega oma lastelastega, et neid siis võimalikult hästi tundma õppida. Minu sooviks oleks ka regulaarselt reisi, tegeleda aiandusega, lugeda ja võtta osa Kolmanda Ea Ülikooli tegevustest.

Mis iseloomustab teie hinnangul keskmist üle 60-aastast austraallast aastal 2012?

Jac: Enamasti on nad suhteliselt rahu-likud ja naudivad elu, või vähemasti üritavad sellised olla. Valitsus ei tee nende toetamiseks minu hinnangul just eriti palju. Paljudel neist on raske püsida tööturul ning ega nad just rikkad ka ole.

Kathy: Ma ei tea täpset statistikat, aga minu kogemus ütleb, et vanurid on võimekad, aktiivsed ja sõbralikud. Loomulikult on ka erandeid ja ebaviisakaid, aga seda on ju igas vanuserühmas. Kui töötaksin näiteks vanurite hooldajana, oleks mu arvamus võib-olla teistsugune.

Julia: Enamasti üksikud, elavad oma lähedastest-perekonnast eraldi, tihtipeale saavad ainult riigipensioni ning seetõttu pole neil mõnikord piisavalt raha ka kõikide esmavajaduste rahuldamiseks. Telesaateid vaadates jääb mulje, et paljud vanurid muutuvad asjade kogujateks ning tülitsevad alatihti oma naabritega.

Kas väide, et enamik vanemaid inimesi Austraalias püsivad tegusad ja aktiivsed ka pärast pensionile jäämist, peab teie arvates paika? Mis võiks olla selle põhjus?

Jac: Pärast pensionile jäämist on neil muidugi palju rohkem vaba aega, nii et nad saavad tegeleda hobidega ja teiste neile meeldivate tegevustega.

Kathy: Eks see sõltub ikka inimestest. Mõned vanemad inimesed ei saa enam füüsiliselt aktiivsed olla just tervislikel põhjustel. Üldiselt austraallased



FOTO: REUTERS/SCANPIX

KAS TEADSID?

- Erinevalt Euroopa Liidust, mis katsetab ja propageerib noorte tööpuuduse vähendamiseks niinimetatud noortegarantii sisseseadmist, mis muu hulgas tähendab seda, et üritatakse tagada, et hiljemalt nelja kuu jooksul pärast kooli lõpetamist on noorel töökoht või edasiõppimisvõimalus, tutvustas Austraalia valitsus 2012. aasta juulist kehtima hakanud ühekordset 1000-dollarist boonust tööandjale, mida on võimalik riigilt taotleda tööandjatel, kes palkavad üle 50-aastaseid inimesi.
- Austraalias loetakse senioriks üle 50-aastaseid inimesi. Eelmisel aastal täitis see verstapost ka peaminister **Julia Gillardil (fotol)**, mille puhul Austraalia Seeniorite Ühendus peaministri ka oma ridadesse arvas ning saatis postiga talle soodustusi võimaldava ja liikmestaatust tõendava liikmekaardi.

ei pelga aktiivset vananemist. Ei ole üldse ebatavaline näha tänaval hordides pensionäre, kas on ekskursioonil või oma igapäevatoimetusi tegemas. Vanus on ju pelgalt number ja see võib viia inimesed tsüklini, kust välja tulla ei ole lihtne. Samuti on tänapäeval internet see, mis osa vanemaid inimesi, nagu ka noori, toas hoiab.

Julia: Kahjuks on istuva elustiili tõttu palju neid, kes vanemaks saades ei ole väga aktiivsed. Kujutan ette, et igasugused vaegused ja valud lähevad vananedes ainult hullemaks ning see võib viia inimesed tsüklini, kust välja tulla ei ole lihtne. Samuti on tänapäeval internet see, mis osa vanemaid inimesi, nagu ka noori, toas hoiab.

Kas vanemate kodanike diskrimineerimine on igapäevases elus tavapärane ja silmatorkav? Millises vormis see peamiselt esineb?

Jac: Ei, mina pole küll seda täheldanud. Enamik austraallasi respektiib vanemaid inimesi. Siiski olen näinud mõningaid noori, kellel vanemate inimeste vastu just palju austust pole – peamiselt nende välimuse, nt kortsude pärast.

Kathy: See on nähtav teatud piirini. Kindlasti märkavad inimesed seda rohkem, mida vanemaks nad ise saavad. Vanemate inimeste erinev kohtlemine kui selline on ilmselt kogu aeg olemas olnud, aga ise olen alles viimasel aastatel seda rohkem märkama hakanud. Vanematel inimestel (aga mitte ilmtingimata pensionäridel) on teatud valdkondades kindlasti raskem tööd

saada. Aga samamoodi diskrimineeritakse vanuseliselt tööturul ka noori. See on stereotüüpne suhtumine inimestesse, lähtudes ainult nende vanusest passis, aga ilmselt jääb see eksisteerima ka tulevikus.

Julia: Minu arvamus on, et anglo-austraallaste seas on austust vanema generatsiooni vastu vähem, seda eelkõige ka peresiselt. Oleme vähem tõenäoliselt valmis oma esivanemate eest hoolitsemise ja paneme neid kergekäeliselt vanadekodudesse, isegi kergekäelisemalt, kui seda teevad Euroopa ja Aasia perekonnad. Ilmselt on see ajas muutuv nähtus. Diskrimineerimiseni viib ilmselt vähene kogus austust – näiteks poes võtab vanema memme või taadi teenindamine mõnikord rohkem aega ja tihti muutuvad teised kliendid silmanähtavalt üleolevaks või pahuraks.

Kas teil on oma tuttavate vanemate inimeste seas iidoleid või eeskuju-sid?

Jac: Mitte ei tule praegu ette, et oleks. **Kathy:** Isiklikult minul oma tutvusringkonna vanemate inimeste seas iidoleid küll ei ole, aga see on ilmselt sell pärast nii, et ma lihtsalt ei tea väga palju vanu inimesi. Minu vanavanemad ei olnud minu kõrval, kui üles kasvasin, ja ilmselt on mu vanemad kõige vanemad inimesed, keda lähemalt tunnen.

Julia: Minu endine äi on 83 ja ta on alates pensionile jäämisest kirjutanud luuletusi. Alguses olid need luuletused

kohutavad, aga ta on arenenud ja avaldas iseseisvalt isegi raamatu. Tal on rääkida lugusid Suure Depressiooni aegsest näljast, toidu varastamisest ja kõhu täis saamiseks kalal käimisest. Minu ämm on 76 ja jalutab mitu korda nädalas 20 minutit, et minna jõusaali, osaleda Zumba treeningul ja pärast sõbrannadega kohvitada ning siis jälle koju jalutada. Ta on äärmiselt elurõõmus ning pühendab palju aega ka maja ja aia korrashoidmisele.

Kas pensioniea saabudes oleks õigem töölt koju jääda või jätkata töötamist, kuni motivatsiooni ja tervist jagub? Kas vanematel inimestel on Austraalias lihtne pensioniea saabumise järel jätkata töötamist?

Jac: Minu arvamus on, et neile peaks olema võimaldatud edasi töötamine seni, kuni nad enam füüsiliselt seda teha ei suuda. Firmed ei eelista vanu inimesi, sest näevad noorte palkamises kulude kokkuhoidu, nii et see ei ole vanematele inimestele kindlasti kerge ülesanne, kui nad just oma teadmiste poolest asendamatud ei ole.

Kathy: Kindlasti ei tohiks kedagi sundida pensionile jääma, kui nad ise tunnevad, et suudavad ja tahavad edasi töötada. Tean mitmeid vanureid, kes teevad oma tööd sama hästi kui noored, ent firmadele on odavam palgata noori, nii et need juhtumid, kus vanemad töötajad asendatakse noortega, pole väga harukordsed, eriti teenindussektoris.

Julia: Nagu enne ütlesin, siis imet-

len neid inimesi, kes töötavad ka pärast pensioniea saabumist – juhu! kui nad seda tahavad. Mu ema on ajakirjanik ja 70-aastasena kirjutab ta endiselt restorani- ja kunstiarvustusi. Ilmselt sõltub see ka töö iseloomust ja inimese tervisest ning motivatsioonist ja võimest ajaga kaasas käia ja muutuda.

Kas Austraalia valitsus on teinud teie arvates piisavalt tööd selle nimel, et soodustada ja julgustada põlvkondadevahelist mõistmist, aktiivset ja väarikat vananemist?

Jac: Ei ole – nad võiksid ja peaksid tegema palju enamat. Nende tohutute riigi poolt tellitud reklaamide hulgas pole ma veel näinud ühtegi, mis seda teemat propageeriks. Ootan põnevusega, et millal siis tuleb.

Kathy: Riik on ikkagi üht-teist teinud ka aktiivsena vananemise propageerimiseks. Mõni aasta tagasi promose riik «Positiivse ja aktiivse vananemise plaani», mis kätkes endas tervislikku vananemist ja sotsiaalset kaasatust vanema generatsiooni seas. Nad julgustasid pensionäre osalema oma kogukonna tegevustes ning oma tervise ja füüsilise eest hoolt kandma. Samas ei usu ma, et põlvkondadevaheline solidaarsus on midagi, mida saaks ainuüksi tekitada või soodustada valitsus – see on ikka isiklike väärtuste ja koduse kasvatusel küsimus samuti.

Julia: Meie praegune vähemusvalitsus tegeleb peamiselt võimul püsimise tagamisega ja meediaga sõja pidamisega ning selle kõrvalt jääb vähe aega ja energiat proaktiivsetele agendadele, nagu näiteks aktiivse vananemise ja solidaarsuse propageerimine. Mul ei tule meelde, et oleksin kunagi kuulnud fraasi «põlvkondadevaheline solidaarsus» ja kuigi ma kujutan ette, mida see endas kätkeb, arvan, et siinmail pole see tuntud kontseptsioon. Ma ei usu, et sellele palju tähelepanu pööratakse või et sellega tegelemiseks suur tahe või toetus on. Aktiivne vananemine on ilmselt paremini tuntud, aga kahtlustan, et see on sellepärast niimoodi, et ennetustöö on ikka odavam kui ülekaaluliste, diabeeti põdevate, südamehaiguste jm vaevustega vanurite ravimine.

Milline on noorte ja vanemate inimeste omavaheline läbisaamine Rohelisel Mandril?

Jac: Ütleksin, et 90 protsendil noortest ikkagi on austus vanemate inimeste vastu. Samas, mida aeg edasi, seda rohkem noori vilistab selle ütluse peale. See on vist ajastu viga. Kui sa soovid spontaanselt minna appi vanurile, kellel on raskusi oma poest ostetud kraami autosse tõstmisel, siis võib juhtuda nii, et ta tõlgendab seda rõõvimiskatsena.

Kathy: See on väga isiklik teema ja tuleneb paljuski inimeste väärtushinnangutest, haridusest ja hoiakutest. Kui ikka noor inimene on kodust kaasa saanud suhtumise ja teadmise, et vanurid on abitud ja koormavad, siis ilmselt nad neid vastavalt ka kohtlevad. Tore on samas näha noori, kes vanureid austavad. Suhtun vanematesse inimestesse igatahes suure respektiga, sest selline on minu kodune kasvatus.

Julia: Ühiskonnas on üpris palju vastandumist ja liialt vähe mõistmist erinevate vanusegruppide vahel. Arvan, et see on individuaalne küsimus – mõned näiteks saavad väga hästi läbi oma vanemas eas naabritega, aga enamik inimesi pigem mitte. Austraalia kultuur ja ühiskond on minu kogemuste põhjal väga tuumperekonna-laadne.



Venemaa eakad löid julgelt ja aktiivselt kaasa nn valgete protestide aegu, nõudes ausamat kodumaad ilma praeguse presidendita. FOTO: MANONA PARIS

Tööd teha surmani!

Just nii unistab iga tööaeline inimene Venemaal, lastes silme eest läbi praeguste vanaduspensionil viirelejate kurva saatuse. Loota saab vaid iseendale, mitte riiklikule vanaduspensionile, mis on praegu piirkonnast olenevalt 150–240 eurot kuus ja tulevikus võib-olla veelgi vähem.

MANONA PARIS

Moskva

Parimas tööeas, kuigi juba pensionikõlbulik raudteelane vaatab rõõmsalt kaamerasse ja räägib oma elust. Tal on tulevikus osas vaid üks suur soov, muu jätab ta üsna külmaks. Et oleks tervist. Seda on vaja, et saaks tööd teha kaua-kaua, sest kui seda ei saa, siis pole enam ka elu. Ta teab, mida räägib, sest jubedaid hoiatusi on terve piirkond täis. Kõik, kes on töö vanaduspensionile kaotanud, langevad justkui musta auku, kus igapäevaelu on võitlus kommunaalnõuade tasumise ja leiva saamise vahel.

Kui sa pole just Venemaa president Vladimir Putin, kelle hobiks on koguda kalleid käekelli ja kelle varandust hinnatakse kuulujuttude põhjal 70 miljardile dollarile, siis ongi vanaduspõli kuldse puhkeaja asemel rist ja viletsus. Parandus – kui su lapsed pole nagu Putin või tema kaaskondlased. Või kui sul pole eelneva eluga kogunenud kinnisvara magusates suurlinna-piirkondades, mille väljaüürimisega end mugavalt ära elatada.

Netiportaali work.ru kohaselt arvestab vaid kolmandik küsitletutest pensionile jäädes riikliku toetusega. Samalaadseid tulemusi on varem näidanud ka teised uuringute korraldajad, näiteks Levada keskus. Ülejäänud teavad, et peavad ise hakkama saama.

Nomenklatuur alati ei päästa

Õeldakse, et hästi elavad need pensionärid, kel oli hea elu ka õndsas punaste korra ajal ehk igat sorti veteranid ja töökangelased. Neil, kel on eelnevast elust soetatud suvilaid, kortereid ja muid likviidseid vidinaid. Kuid ka see hea elu garantii kehtib pigem suurtes linnades ja mitte ilmingimata.

Kuulus BAMi eesrindlane-töölaine Ivan Varšavski, kellest tehti raudteeha-

rude ühendamise eest Nõukogude ajal meediakangelane, kaotas pärast vanaduspühkusele minekut inimväärse elu. Metsikutel 90ndatel oli tema elu üsna nigel. Alles viimastel aastatel on Vene raudtee hakanud talle lisatasu maksma, et ta räägiks lastele ja turistidele kunagisest hiilgusest vähe rõõmsamas võtmes.

Õeldakse, et hästi elavad need pensionärid, kel oli hea elu ka õndsas punaste korra ajal ehk igat sorti veteranid ja töökangelased.

Moskvas ja mõnevõrra ka Peterburis seevastu võib korter heas piirkonnas olla kõik, mis on vaja nn Saksa eaka vanaduspõlveks. Ehk siis – väike soojamaareis aastas, tagasihoidlik auto ja suvilake linna piiril. Või hoopis elada sõbralikus, ent odavas lähivälisriigis. Moskvas on ka tagasihoidliku remondiga korteri üürihinnad väga soolased, mistõttu võib oma kahetoalise väljarentimise eest saada iga kuu näitaks tuhatkond eurot peo peale. Mustalt, loomulikult.

Sellised rantjeed on arvestades Venemaa mastaapsust aga pigem erandid ja neid on väga vähe. Selline tüüpiline korteriomanik on oma vara suhtes väga peremehelik ja kokkuhoidlik, enamasti keeldudes tegemast sinna lisainvesteeringuid või palkamast korralikke remondimehi. Kokkuhoid on sügavale sisse kodeeritud igasse siinsesse eakasse.

Sukasäär kolmest valuutast

Ise vanaduspõlveks midagi kõrvale panna loodab väga vähe inimesi. Põhjus selleks on lihtne – 11-protsendilise inflatsiooniga aastast on see üsna totter ettevõtmine. Teiseks on mäles-

tused rubla devalveerimisest visad kaduma, viimane leidis aset alles 14 aastat tagasi. Samal põhjusel ei usaldata panku. Targem on oma raha kolmes valuutas – dollarites, eurodes ja rublades – sukasääres hoida. Või üldse kulda osta, mille väärtus maailmaturul tõuseb.

Lõviosa aga üritab nii kaua kui võimalik töötada. Töötavate pensionäride hulk Venemaal on teiste Ida- ja Kesk-Euroopa maadega võrreldes kõrge, näitab 2007. aastal Sõltumatu Sotsiaaluuringute Instituudi tehtud uuring.

Suurem tööhõive on naistel vanuses 50–60 aastat ja meestel 60–70 aastat, mis näitab, et arvatavasti jätkatakse oma vanal töökohal veel umbes kümme aastat. Sealt edasi töölkäimise aktiivsus langeb. Kuigi ametlikult seda ei tunnustata, räägivad eakad ise kibedat juttu – keegi ei taha töölist, kel on 70–80 aastat turjal. Kui just pole tegemist väga kõrgete (võimu)koridoridega.

Sama uuringu kohaselt on tööhõive vanuse lisandudes korrelatsioon eaka hariduse ja sissetulekuga. Ehk siis kõrgemas vanuses käivad tööl pigem spetsialistid ja oskustöölised. Lihttöödel kukub pensionäride hõivatus 60–70 eluaasta saabumisega.

Venemaal ei ole alates 2002. aastast tööl käimine seotud pensioni suurusega, mis tõi kohe kaasa eakate suurema hõivatuse. Varimajanduse hulk on aga Venemaal siiski üsna suur, eriti nn lihttöödel, nagu kaupluste või kioskite müüjad ja turvamehed.

Vaesed sambad

Vaid 13 protsenti loodab tööportaali küsitluse andmetel laste kui pensionisamba peale. Miks nii vähe? Põhjus on lihtne – noortel enestelgi on tänapäeval piisavalt raske, eriti väiksemates keskustes. Sageli peab memmeke-taadike lisaks ulualuse pakkumisele lapsi oma piskust pensionist ka üleval pidama.

Laste vajadused on eakate elukvaliteedi kujunemisel üsna olulisel kohal. Suuremates linnades, nagu Moskva ja Peterburi, on vanematest lahku kolimine üsna raske. Pealinnas on täiesti tavaline, et kurikuulus korteriküsimus pääseb jätkuvalt põlvkondadevahelisi suhteid rikkuma. Ammaga koos kahe-toalises korteris elamise nalju kujutab siinmail irooniline tõsieluseriaal. Minu kuulnud kõige pikantsem osa sisaldab stseeni, kui abielu lahutades kolis mees oma ema korterist uue naise juurde, jättes eksnaise koos pojaga oma ema korterisse elama. Minia ja ämm ei sallinud kujuures teineteist silmaotsaski, kuid kuhu sa ikka lapsega lähed.

Ka on üsna tavaline, et noored ei leia endale sobivat tööd, või on see töö vähemalt esialgu liiga madalalt tasustatud. See kõik eeldab mitme põlvkonna koos elamist, kus lõviosa majapidamiskulutustest on vaikumisi ikka vanemate kanda.

On vägagi tavaline, et tööl käiv eakas ema jääb koduseks, kui talle sünnivad lapselapsad – lapsehoidjad on ju kallid ja ebausaldusväärsed.

Mitte et vanemad kurdaksid. Kui üks asi on Venemaal natukenegi püha, siis on see perekond. On vägagi tavaline, et tööl käiv eakas ema jääb koduseks, kui talle sünnivad lapselapsad. Lapsehoidjad on ju kallid ja ebausaldusväärsed, lasteada pisikest veel panna ei tahaks, kuid ema peab oma hea töö ja raha säilitamise nimel kiiresti tööle naasma. Venemaa seaduste järgi saavad lapsehoolduspühkust võtta ka beebi vanavanemad ja tädid-onud. Lapselapse saabumine aitabki justkui

täita eakama põlvkonna, eriti naiste uut eluülesannet.

Austus

Kas Venemaal austatakse eakaid? Minu esimene vastus oleks, et jah – vähemalt 9. mail, kui lapsukesed sõna otseses mõttes ründavad kõiki vähegi rohkem kortsus näojoontega tegelasi, et neid punaste nelkide alla matta. Või noh, tegelikult austatakse ka teistel päevadel, ja mitte vaid neid, kes kilisevad ja kolisevad medalite taaga all.

Minu Moskva kodumaja ees koguneb igal pärastlõunal kolleegium – kümnekond memmekest-taadikest – maailma asju arutama, ning häda maaelanikule, kes neid väärikalt ei tervita. Ka ühistranspordis ei jääda naljalt istuma, kui siseneb kepiga inimene, kelle palgeil aastate koorem. Kadu ootab inimest, kes julgeb jätta sellisele tegelasele istet pakkumata – kuri saatus või halvaks panevad pilgud teevad ta tümaks.

Nii mõnigi kord on naljatades öeldud, et Venemaal maksab tegelikult vaid ühe tegelase sõna – vana emake oma, kes oma kärelda häälega maailma üks-kaks-kolm paika paneb, vähemalt selleks hetkeks. Olen seda kogunud mitmel korral – tädikeseid on korrale kutsunud liiga altkäemaksumaia tolliametniku ning käratanud laitavad härrasmehed metroos koomale, et mulle lapsega ruumi teha.

Küllap on ka Putinil kusagil tagakambris baabuškake, kelle hurjutuse peale ta sisenedes jalad puhtaks pühib ja kõrvad longu laseb, et tema riigis nii palju korratust on. Baabuškad ise on oma võimust üsna teadlikud. Näiteks nn valgete protestide ajal oli väljas marssimas väga palju neidsamu vanaemasid-vanaisasid. Kui see vanake aga Kremliks ka eksisteeriks, siis ju käitutaks temaga nii, nagu ka teiste lõugavate baabadega Venemaal – eks söimab tera ja siis on jälle vanamoodi rahu majas.



Eesti vägilane oma suurimate toetajate keskel.

FOTOD: KADRI OLLINO



Lisaks kogukondlikele tegevustele on Jaapani eakate klubid ka viis näha oma kodumaad – fotol klubi väljasõidul Beppu soojaveallikatele.

80 on vaevu nooruk!

KADRI OLLINO

«**S**eitsmekümneselt pole sa muud kui laps, kaheksakümneselt vaevu nooruk ja kui üheksakümneselt esiisad kutsuvad sind taevasse, siis palu, et nad ootaksid, kuni sa oled sada, et siis selle üle uuesti mõelda.» Umbes nii kõlab vanasõna, mis on kivist raiutud ühes Okinawa rannas Jaapanis. Sealsetel elanikel pole põhjust selles ütluses kahelda, sest saarestiku 1,4 miljonist elanikust on saja-aastaseid või vanemaid ligi tuhatkond. Okinawa vanurid on aktiivsed ja näevad oma east nooremad välja. Haruldane pole juhus, kus üle 90-aastane härra sõidab mootorrattaga karatetundi või tema eakaaslasest proua müütab turul endakasvatatud köögivilju. Sellised mujal levinud tapjad nagu südame-veresoonkonnahaigused või erinevad vähihaigused on Okinawa vanemate elanike hulgas vähetuntud.

Mis on okinawalaste pikaelasticuse saladus? Erinevate teadlaste sõnul, kes on saare elanikke viimased 30 aastat uurinud, on lisaks headele geenidele tegemist konkreetsete elustiilivalikutega. Saare elanike toidulaua on peamiselt madala kalorsusega köögiviljatoidud ja kala, rohkelt erinevaid sojaroogi, vähem piimatooteid ja punast liha. Kohalikud liiguvad palju jalgsi ning tegelevad hobidega, nagu traditsioonilised võitluskunstid või tantsimine, samuti tegeletakse palju aiapidamisega, sest sidet loodusega peetakse väga oluliseks. Okinawalaste jaoks on tähtsal kohal ka spirituaalsus ja vaimus ning stressivaba elu.

Tegelikult pole ajalugu kohalikke stressist kuidagi säästnud. Alates 17. sajandist on võrrovõimud saari vahel-

dumisi vallutanud, II maailmasõda põhjustas saarele kohutavaid kahjustusi ning siiani asub saarel vastuoluline USA sõjaväebaas. Samuti peetakse Okinawa prefektuuri Jaapani kõige vaesemaks. Pole just selline troopiline paradüüs nagu fotodelt võiks järeldada, samas on inimesed leidnud viisi, kuidas stressiga hakkama saada ning säilitada elu suhtes positiivne hoiak. Osa kohalike sõnul peitub aga nende pikaelasticuse saladus paaris pitsis kohalikus riisiviinas, mida enne magamaminekut kindlasti võtta tuleb.

Mis on okinawalaste pikaelasticuse saladus? Erinevate teadlaste sõnul on lisaks headele geenidele tegemist konkreetsete elustiilivalikutega.

Kuigi teistes Jaapani piirkondades päris okinawalaste tasemeni ei jõuta, on keskmine eluiga Jaapanis siiski väga kõrge – naistel ligi 87 ja meestel 80 eluaastat (Eestis vastavalt 81 ja 71) ning ligi 23 protsenti Jaapani 128 miljonist elanikust on 65-aastased või vanemad.

Seetõttu on igati sobiv, et septembri kolmandal esmaspäeval tähistatakse riigis vanurite austamise päeva. Enamik meediaväljaandeid ja telekanaleid keskendub sel päeval just eakamate kodanike elu kajastamisele. Räägitakse, kuidas nad on panustanud riigi arendamisse, ning loomulikult intervjueritakse Jaapani kõige vanemaid elanikke. Poliitikud kõnelevad septembris palju pensionäride vajadustest ja nen-

de rollist ühiskonnas. Mida rohkem ühiskond vananeb, seda rohkem tahab avalikkus, et ühiskonnas arutletaks eakate hooldekodude, tervishoiu ja heaolu teemadel.

Viimastel aastatel on palju räägitud sellestki, kes üldse on tänapäeva Jaapanis eakad. Varem peeti eakaks inimest, kes oli 60 või vanem, nüüd on mitmes paigas üle Jaapani peamise sihtgrupiks inimesed, kel vanust 65 ja enam.

Vanurite austamise päeval viivad kohaliku küla või linnaosa vabatahtlikud eakatele koju lõunasöögi ning toimuvad aktused ja pidustused, kus laste- ja koolilapsed vanuritele esinevad. Päeva eesmärk on julgustada noori nägema kõrget iga kui midagi väga väärtuslikku, mitte mingit tabu, mida igal juhul vältida tuleks. Selle päevaga püütakse näidata austust tarkuse ja mälestuste vastu, mida eakad igale ühiskonnale annavad.

1970ndatel elas üle 75 protsenti eakatest koos täiskasvanud lastega, 2010. aastal aga vaid 21 protsenti. Umbes veerand eakatest elab ükski, eriti just maapiirkondades, ning paljud eakad on tänapäeval ka hooldekodudes, mis veel veerand sajandit tagasi oluaks mõeldamatu. Uue trendina on aga mitmed kohalikud omavalitsused võtnud kasutusse meetmeid, et julgustada peresid elama majades, kuhu kolm põlvkonda lähedasti üheskoos ära mahuks. Näiteks pakub Chiba omavalitsus toetusi majade ehitamiseks või renoveerimiseks nii, et sinna mahuks elama abielupaar koos laste ja vanavanematega. Töötavad paarid saavad laste kasvatamisel tugineda sellisel juhul oma vanemate toetusele ja abile ning üha rohkem emasid saab jätkata töökaimeist ka pärast laste sündi.

Lisaks on vanemaealistel Jaapanis tänapäeval võimalusi rohkem kui kunagi varem. Kui varem kiputi arvama, et soliidne vanainimene peaks pigem koju jääma, siis tänapäeval vanurid seliseid sotsiaalseid norme ei tunnista. Paljud jätkavad töötamist kõrge eani ning kui auga väljateenitud pensionile minnakse, on see paljudele esimene kord, kui neil on piisavalt aega ja raha, et reisida ja maailma näha. Jaapani pensionisüsteem toetub peamiselt kolmele sambale, millest kaks on riiklikud ja üks erapension.

Esimene samm pole seotud inimese sissetulekutega ja selles osalemine on kõigile kohustuslik. Teine samm on seotud sissetulekutega – sinna kuulub enamik töötajaid koos abikaasaga (kui abikaasa on kodune) ja osamakseid tasuvad võrdselt nii tööandja kui töötaja. Teine samm on kohustuslik, kui ettevõttes töötab rohkem kui viis inimest. Kolmas samm on vabatahtlik, kuid töötajate ligimeelitamiseks pakub erapensionit ligi 85 protsenti ettevõtetest. Varem sai pensionile jäädes kogu summa korraga välja võtta, tänapäeval saab soovi korral võtta osa raha kohe ja ülejäänud osamaksetena järgnevatel aastatel jooksul. Ligi pooled vanemaealistest otsustavad aga võtta raha välja korraga. Lisaks saab veel teha pensionikindlustuse mõnes erakindlustusfirmas või pangas. Seega, miks mitte nautida pensionile jäädes elu, minna reisile ja teha mõned fotojäädvustused. Pärast hea lastelastele näidata.

Paljud eakad on küpsemas eas hakanud tegelema traditsiooniliste aladega nagu teetseremoonia, lilleseade või kalligraafia, osalevad erinevates vestlusringides ning tegelevad vastavalt

võimetele spordiga. Umbes kolmandik Jaapani vanuritest kuulub kogukonnapõhisesse nn vanainimeste klubisse. Kui klubil on rohkem kui 50 liiget, saavad nad oma tegevusteks taotleda omavalitsuselt ka väikest toetust. Klubiliikmed käivad koos ekskursioonidel või teevad näiteks vabatahtlikku tööd. Rohkem on liikmete hulgas naisi, kuid klubi eesotsas kipuvad olema pigem mehed, nii et traditsioonilised soorolid on visad kaduma.

Uue trendina on aga mitmed kohalikud omavalitsused võtnud kasutusse meetmeid, et julgustada peresid elama majades, kuhu kolm põlvkonda lähedasti üheskoos ära mahuks.

Ühelt poolt peetakse vanemaid inimesi Jaapanis väga au sees, teisalt esitab üha vananev ühiskond riigile väljakutseid, mis nõuavad konkreetseid lahendusi. Aktiivne, hea tervise ja kõrge eani elav inimene on iga ühiskonna rikkus, samas tekitab kiiresti vananev ühiskond põlvkondade vahel pingeid. Noored kardavad tööpuudust, suurenevad märkimisväärselt kulutused pensionidele ja tervishoiule ning seetõttu tuleb tõsta makse. Siin tasub lahenduste mõtlemisel eurooplastel ja jaapanlastel pead kokku panna, sest näiteks Itaalia ja Saksamaa on Jaapanile ühiskonna vananemises kiiresti jälle jõudmas.

Tegusad Eesti eakad on ühendanud käed

KELLY GROSSTHAL

Tallinnas paiknev vanurite eneseabi- ja nõustamisühing koondab pensionieas inimesi, keda iseloomustab positiivne ellusuhtumine ja kes oma tegevuses lähtuvad põhimõttest, et aktiivselt tegutsedes väärtustad oma elu ning aidates teisi, aitad ka iseennast. Keskuse tegevus põhineb heategevusel ja vabatahtlikkusel. Paljud ühingu liikmed on võtnud endale ühe või mitu ülesannet, mida nad meelsasti täidavad. Just tegusad toimkonnad ja huvirühmad kujundavad keskuse ilme. Keskuses on nii oma kohvi- ja söögituba kui ka raamatukogu, tegutseb nelikümme huvirühma, mida juhendavad oma ala asjatundjad. Viimastel aastatel töötab keskuse juures rohkem kui poole sajast vabatahtlikust koosnev tugiisikute toimkond, kes püüab olla toeks üksikuts jäänud Tallinna ja Harjumaa vanuritele nende kodudes ja hooldekodudes. Tugiisikute hoole all on ka rühm lapselapsi kasvatavaid vanavanemaid ja leski. Erilist tähelepanu pööratakse aga eelkõige oma ühingu liikmetele. Nende jaoks on sisse seatud nn SOS-teenistus, et vajadusel abi võimalikult kiiresti kohale jõuaks.

Loe lisaks: www.venu.ee

Positiivne vananemine

KELLY GROSSTHAL

Irimaa heategevusorganisatsiooni Age Action löid eakad ise, et seista vanemaealiste õiguste eest, pakkuda võimalusi aktiivsena vananemiseks ning tagada, et vanemaealiste soovid ja vajadused kajastuksid riigi poliitikadokumentides.

Organisatsioon tegelebki kahel rindel, olles ühelt poolt aktiivne huvikaitseorganisatsioon – näiteks esitati just valitsusele ettepanekud riigieelarvesse, mis puudutasid pensione ja eakatele mõeldud teenuseid. Teisalt viib organisatsioon ise läbi mitmeid projekte, millega soovitakse suurendada põlvkondadevahelist solidaarsust ja pakkuda eakatele sobivaid teenuseid. Näiteks on väga populaarne projekt, mille käigus helistavad vabatahtlikud korra päevas koju eakatele, kes selleks on soovi avaldanud, et üheskoos ilmaasju arutada. Loomulikult on organisatsiooni tegemistes vabatahtlikuna kaasa lööma oodatud igas vanuses inimesed, parimaid premeeritakse ka iga-aastaselt ja ühiskonnas laia tähelepanu pälvilval tunnustamisüritusel.

Loe lisaks: www.ageaction.ie

Eakaid geisid-lesbisid väärtustades

HELEN TALALAEV

Eesti LGBT Ühing

Eestis on eakad lesbid, geid, biseksuaalsed ja transsoolised (LGBT) inimesed paraku üsna nähtamatud, kuid Ameerika Ühendriikides on mitmes linnas loodud eraldi organisatsioonid, mis on just neile toeks. San Franciscos tegeleb 1998. aastal avatud mittetulundusühing Openhouse, mille eesmärk on pakkuda eluaset, tugiteenuseid ja kogukonnatunnet ürituste näol LGBT inimestele, kes on üle 60 aasta vanad.

Eakaid ohustab tihti üksindus ja isolatsiooni jäämine, vähestesse kuulujad võivad seda aga veelgi teravamalt kogeda. Sestap on eraldi teenuste loomine väga oluline, sest nii on võimalik turvalises keskkonnas leida uusi sõpru ja vajadusel saada abi.

Openhouse'i eestvedamisel pakutakse eakatele iga päev eri tegevusi – näiteks toimuvad filmiõhtud, tugigrupid, vestlusringid ja treeningud. Samuti koolitatakse sotsiaaltöötajaid ja ametnikke, et aidata neil luua keskkondi, kus ka LGBT-eakad end hästi ja turvaliselt tunneksid.

Loe lisaks: openhouse-sf.org

Olgu inimene noor või vana, õige süda on ikka soe ja avatud

Meile on kingitud nii palju vanadust, aga me tahame selle muuta võltsnooruseks. Milline tänamatus.

(Tõnu Õnnepalu, «Flandria päevik», 2007)

**MAARI ROSS,
RIINA KUUSIK-RAJASAAR**
MTÜ Mondo

Kui MTÜ Mondo hakkas aasta alguses otsima vabatahtlikke lähetuseks Ghana ja Keeniasse, ei seadnud me vanusepiiri, kuigi lootsime leida suurema kogemustepagasiga vabatahtlikke kui äsja keskkoolipingist tulnud neid ja noormehed. Peagi selgus, et vanemaid kandideerijaid ei olegi nii kerge leida – huviliste keskmine vanus jäi napilt üle 30 aasta. Kas üle neljakümnesed ja veel vanemad eestlased arvavad, et vabatahtlik töö pole nende jaoks? Püüame selle eksiarvamuse kummutada.

Karini lugu

Vestlused vabatahtlikeks püüdlejatega on nagu töövestlused ikka. Leidub pea ees vette hüppavaid õnneotsijaid või muidu Eesti elust vaheldust igatsevad tarku inimesi. Kes tulistab ühe hingetõmbega kogu oma eduloo, kes arendab filosoofilisi uutmõtteid. Karin (40) oli kohe teistsugune. Silmad säramas, tunnistas ta oma hirmu ja teadmatust Aafrika ees, kuid kirjeldas rätsepatöö üksikasju sellise nüanssirikkusega, mis tõi kohe rahu ja kindlustunde, et ta saab kultuuriliselt ja kliimaatiliselt võõras keskkonnas hakkama. Mondo otsis nimelt neljakuisele lähetusele Keeniasse õpetajakogemusega ja käsitööoskustega inimest, kes oskab kohalikele naistele õpetada eluks vajalikku, mis aitaks luua püsivamat sissetulekut ja seeläbi neil oma eluga paremini toime tulla.

Nüüdseks on kolme täiskasvanud lapse ema Karin juba kolmandat kuud Eestist 7000 km kaugusel Lääne-Keenias Shianda küla naistele õmblemist õpetamas. Küla naised on koondunud rühmadesse, kes hoolitsevad lisaks oma lastele ka orbude eest ning otsivad võimalusi iseseisvamaks toimetulekuks. Eestist kogutud annetuste abil on naistel õmblusmasinad, mille abil loodab Karin naiste oskused lihvida nii heaks, et nad suudavad uue kooliaasta alguseks õmmelda küla lastele koolivormid. Esimesed koolivormid ongi juba valmis – neid on vaja aga õmmelda ligi sada, sest just nii palju on eestlaste toel Shianda külas koolis käivaid lapsi, kes on kaotanud oma vanemad. Südi pärnulan Karini juhendamisel saadakse sellega kindlasti hakkama.

Vabatahtlik võib olla ka 90-aastane

Kui heita pilk teiste riikide kogemusele, siis näiteks Ameerikas on loodud 55-aastastele ja vanematele vabatahtlikele mõeldud organisatsioon Senior Corps. Tegeletakse lastega, korraldatakse naabrivalvet või keskkonnakaitset, jagatakse kogemusi vabaihendustega tegevuste planeerimisel. Vajadusel läbivad vabatahtlikud enne tööle asumist vajaliku koolituse.

Üks tüüpilisemaid tegevusi, milles sealsed vabatahtlikud kaasa löövad, on kasuavanavanemaks olemine. Nii näiteks osaleb programmis peagi 90-aastaseks saav, Californias elav Lucy Williams. Lucy on viimased 28 aastat olnud kasuvanaemaks arenguhäiretega lastele. Lucy lahke ja armastav loomus on aidanud paljusid lapsi, mis aitab neil iseseisvalt toime tulla.

80-aastaselt võttis Lucy endale uue vastutusriika ülesande, kui hakkas kohalikus põhikoolis abistama erivajadustega lapsi. Lucy võttis uue rolli kergesti omaks – nii lapsed kui õpetajad võtsid ta koolis soojalt vastu. Ta aitab õpilastel lugeda, matemaatikaülesandeid



Vanaema Fridah Ndeka unistas pikalt haiguse tõttu vanemad kaotanud lastelaste Juliase, Margareti, Eponi, Johni ja Benedictori koolisaatmisest. Unistus teostus sel aastal, kui kõik viis last said endale kasuavanemad Eestist.

FOTO: JANIKA TAMM

lahendada, võimelda ja sotsiaalseid oskusi arendada. «See töö pole kerge,» ütleb Lucy, «aga armastan seda sellegipoolest.»

Sama kooli õpetaja ütleb Lucy kohta järgmist: «Meie õpilased õpivad aeglase tempoga, nii et nendega töötamine nõuab suurt kannatlikkust, mis Lucy on olemas. Vanaema Lucy on kaastundlik, hooliv ja neile lastele väga pühendunud. Ta muudab nende elu.»

90. sünnipäevale lähenedes jätkab Lucy vabatahtlikku tööd viiel päeval nädalas ja neli tundi päevas. Tema töökaaslased ütlevad, et tahaksid teda kloonida, et rohkem lapsi temast kasu saaks.

Eesti vanaemad, kes muudavad maailma

Ka Eestis on vanaemasid, kel lisaks oma lastelastele jagub aega ja energiat

kaugemalegi. Lõuna-Eesti väikelinnas elav Salme (87) on kasuvanaemaks Shianda külas elavale 9-aastasele Hagaile, kelle enda vanemad on surnud. Hagai läheb uuel aastal 3. klassi. Tema koolivorm on juba valmis – seda õmblesid küla naised vabatahtlik Karini juhendamisel. Proua Salme toetab orbu, tasudes kohustusliku koolivormi, sandaalide ja eksamitasude eest. Kui Salme käest uurida, miks ta

seda teeb, peegeldub vanadaami vastuses tema enda raske elusaatus. «Tahhan anda ühele inimesele maailmas võimaluse.»

Samas külas elava orvu Dainah' kooliteed toetab jällegi Eesti vanapaar Uinu (80) ja Arvo (81). Elujaatav hoiak kõlab ka nende põhjendusest, miks olakse kasuavanemaks Aafrika lapsele: «See tundub loogiline ja loomulik. Kui oleme võtnud vastutuse selle lapse eest, jätkame tema aitamist, kuni ta seda vajab. Niisiis ei ole see mitte ainult emotsionaalne otsus, ühekordne heategu, vaid mõtleme kaugemale.»

Üks tüüpilisemaid tegevusi, milles sealsed vabatahtlikud kaasa löövad, on kasuavanemaks olemine.

Lisaks Hagaile ja Dainah'le on külas veel sadakond last, kelle hariduse toetamise on enda südameasjaks võtnud inimesed Eestist. Pisut alla poolte Mondo toetusprogrammis olevatest Aafrika laste kasuavanematest on vanemad kui 35 aastat. Nende hulgas leidub ka eakamaid kui 55. Tallinna vanaema Rita (82) kinnitab, et vanus ei ole määravaks: «Olgu inimene noor või vana, õige süda on ikka soe ja avatud. Igaühe kohus, vaatamata eale, on aidata endast nõrgemaid. Märgata, kui keegi vajab abi, ja kui saab abi anda, siis tegutseda. Vahest saab just minu ristilaps tulevikus tänu haridusele oma kodumaad aidata. Nii maailm muutubki.»

Luua midagi head ...

Uuringud näitavad, et vabatahtliku töö tegijad tunnevad end hästi, sest leiavad uusi sõpru ja õpivad uusi oskusi. Aktiivselt kogukonda panustades paraneb tervis ja elukvaliteet. Sama kinnitab ka Mondo vabatahtlik Karin oma Keenia blogi sissekannetes: panna ennast proovile uudsetes oludes, võimalus elada teises kultuuris, luua midagi head teiste inimeste jaoks.

Karin võtab oma senise kolmekuise kogemuse Keenias kokku nii: «Ma ei sõanda teha üldistusi vabatahtliku töö kohta, sest see on seotud konkreetse koha, põliselanike ja vabatahtliku enda isikuomadustega. Kindlasti on vabatahtlik töö iga kord erinev ja seetõttu nimetan seda «juhtumipõhiseks tööks». Keenia on Eestist piisavalt erinev ja piisavalt kaugel, näitamaks mulle tagasi tulles kogu mu elu laiemas perspektiivis.»

Karin jagab lahkesti põhimõtteid ja soovitusi «omaealistele» vabatahtlikeks pürgijatele:

- Kui vabatahtlikuks olemine on olnud sinu südamesoov juba aastaid, siis lihtsalt kandideeri. Ole sina ise juba kandideerimise ajal.
- Võõras riigis ja kultuuris töötades tee plaane, kuid ära eelda midagi, sest elu teeb oma korrektiive.
- Tegutse vaatamata sellele, kui suur on su hirm.
- Keegi pole parem ega halvem, lihtsalt teistsugune.
- Toimeta töölepingu või ametijuhendi järgi. Kui teed natuke rohkem, saad hea tunde.
- Kui ootad tänu, võid hiljem olla pettunud.
- Küsi kohalikele kaastöötajatelt tagasisidet oma töö kohta.
- Väsitavatel ja rasketel päevadel pea meeles, et sellise kogemuse võib saada vaid korra elu jooksul.

MTÜ Mondo vabatahtlike blogid:
www.muudamaailma.ee/blogid

Noortel on palju öelda. Vanematel on palju elukogemust ... ja ka öelda!

MARILI NIIDUMAA

Eesti Noorteühenduste Liit

Koostöös haridus- ja teadusministeeriumi ning noortekogudega korraldas Eesti Noorteühenduste Liit igas Eesti maakonnas Osaluskohviku. Eesmärk ja formaat olid lihtsad – tuua kokku noored ja otsustajad, et aidata kaasa nii kohaliku kui ka üleriigilise elu arengule. Iga kohvik toimus nagu kohvik ikka – oli kohv ja oli laud. Olid ka igast vanusest inimesed, kes soovisid üksteisega kohtuda ja juttu ajada.

Üle kogu Eesti sai kokku rohkem kui 1500 inimest – koolijuhti, riigikogulast, vallavanemat, õpilast, töötut, õpetajat, firmaomanikku ja teab veel keda. Rohkem kui 1500 inimest, kes arutasid põlvkondadevahelise solidaarsuse teemadel.

Üheskoos jõuti järeldusele, et tehnika ülikire areng, uue ülemaailmse keele teke, üleminek infoajastule – kõik see ja enamgi veel – on tugevasti mõjutanud noorema generatsiooni suhteid vanavanematega. Kultuuride segunemise tagajärjel on tohtu kiirusega hääbumas traditsioonid, mis olid mu vanaemale ja ka emale nii kallid.

Enam ei teata mardipäeva või jõulude tähendust. Teatakse, et on *halloween*, mil on popp ennast teha võimalikult hirmuäratavaks; teatakse, et detsembri saabudes ilmub kõikidesse reklaamkanalitesse Coca-Cola jõulureklaam ning et ühel päeval saab kuuse alt ohtlalt kingitusi. Vahest ei süveneta enam niivõrd nähtuste tagamaadesse – üha vähem teatakse, miks üks või teine asi ilmas on just selline, nagu ta on, selle ajaloolist tausta ja kujumislugu.

Meie isad-emad ja vanavanemad teavad tihti vastuseid, mida ehk ei tea minu põlvkond. Tihti ei elata oma vanematekodus kauem kui 20 aastat. Hariduslike valikute tõttu kolivad noored sageli juba 15–16-aastaselt kodust välja ning hakkavad elama oma elu. Mida aga oleme meie, noored, sellega kaotanud? Või oleme hoopis võitnud?

Vanavanemate tarkused

Ka mina lahkusin oma vanematetalust juba pärast põhikooli lõppu. Küll aga oli minu tee pisut teistsugune – asusin keskkooli ajaks elama linna vanaema juurde. Nende ühiste kooseluaastate jooksul vanaema ja tema, mulle vanaisa eest olnud elukaaslasega mõistsin, kui tähtis ja kuivõrd oluline on vanavanematele noorte inimeste lähedus. Samuti mõistsin, kui palju võiks olla nooremale kasu vanavanemast, kui võtaks aega märgata ja kuulata.



Raplamaa Osaluskohvikus pakkus teemaks olnud põlvkondadevaheline solidaarsus ärkas huvi. Kohvikus vabu laudu polnud ja juttu jätkus päevakavastki kauemaks.

FOTO: HELEN SINIALLIK

Minu igapäevane töö on seotud noortega ning igapäevane suhtluski on eelkõige noortega, kuid ikka ja jälle tunnen heameelt, et olen rikkam kõikide nende lugude võrra, mida on jutustanud mulle minu vanaema. Lood sellest, milline oli elu sõja ajal, kuidas kõige paremini hapukapsast sisse teha, kuidas kõige paremini paigata püksipõlve kulunud auku, ilma et keegi teine arugi saaks.

Projekti Osaluskohvikud arutelude tulemusena tuligi välja, et noored tunnevad kõige rohkem puudust neist teadmistest, millega kasvasid üles meie vanemad.

Käidi välja mitmeid põnevaid ideid, mis pole sugugi võimatud. Nii näiteks jõudsid saarlased ühise arutelu tulemusel ideeni, et eakad, kes on jäänud pensionile ning kellele on tööleidmine ühiskonnas valitsevate eelarvamuste tulemusena keeruline, võiksid leida rakendust kohalike huviringide juhendajatena – oskuslik sepp, pillimees või

näiteks raamatupidaja võib noortele õpetada nii mõndagi, mida on praegu isegi kallistest erakoolidestki pea võimatu leida. Ning noored saavad omalt poolt eakaid kurssi viia eelkõige tehnikamaailmaga ja selgitada üldkasutatavate ingliskeelsete väljendite tähendust.

Väärtustame vanavanemaid igal tasandil

Tänu Osaluskohvikutele teame nüüd paremini, millised on erinevad põlvkonnad üksteise peegelpildis, millised on mured, röömud ja soovid. Kogutud info võimaldab meil, noori esindavatel noortel, sisukamalt panustada peagi valmivasse «Aktiivse vananemise strateegia» eelnõusse, millega soovitakse ka riiklikul tasandil üha rohkem väärtustada 50-aastaseid ja vanemaid inimesi, luues nii võimaluse aktiivseks ja väärikaks vananemiseks.

Eesti Noorteühenduste Liidu poolt leiame, et strateegial on laiem ühiskondlik väärtus, kuna ühiskonda panustamine ei peaks lõppema pensionile minekuga. Eakatel on väärtusliku aega, elukogemust ja teadmisi kogukondade ja ühiskonna arengusse panustamiseks viisil, mis aitab kaasa ühiskonna arengule: miks mitte ei võiks siis kogukondadele olulisi teenuseid senisest paremini ja soodsamalt osutada motiveeritud eakatest vabatahtlike abiga? Selline suund võiks olla strateegia üks fookuseid. Sa-

Saarlased jõudsid ühise arutelu tulemusel ideeni, et eakad, kes on jäänud pensionile, võiksid leida rakendust kohalike huviringide juhendajatena.

muti võiks laiemalt mõelda eakate võrkeleostuse ja arvutipädevuse tõstmisele, mis võimaldavad osaleda tänapäevases uudiste- ja infovoos ning digikultuuris.

Erinevates Osaluskohvikutes üle Eesti kutsusid noored kõiki oma eakaaslast eakatele kaasa elama – neid aitama olukordades, mida nad füüsiliselt enam ise lahendada ei suuda, viima neid kurssi kõigea, milles eakatel endal infot napib.

Kutsungi üheskoos üle Eesti toimunud Osaluskohvikute osalejatega rohkem tähelepanu pöörama meie esivanematele. Rohkem mõistvust ja abivõimeid! Kuna on käes jõulukuu, siis sina, noor, ole hea ja mõtle korra neile eakatele, kes sinu kandis elavad. Vii neile koos oma pere või sõpradega jõulurahu ning nooruslikku särtsakust ja elurõõmu! Võta aega, et rääkida, ja võta aega, et kuulata, sest usu – ka vanematel inimestel on, mida meile, noorematele, öelda.

Kukk või kana, noor või vana

KENT RAJU

raamatu «Reklaamitrikk» autor

Selleks et reklaamid oleksid (kulu)efektiivsed, tuleb need suunata mingile kindlale sihtgrupile. Mida täpsemalt sihtida, seda suurem on võimalus, et tarbijad esitavad infost hoolivad ning kui sõnum neile nagu lusikas kõrvaauku sobib, siis ka nõnda teevad, nagu reklaamija soovib. Võib muidugi ka kõigi inimestega rääkida, igauhele reklaamsõnumit esitades, ent see on just täpselt nii kallis variant nagu kõlab. Seega – õige sihtgrupi leidmine ja vaid nendega rääkimine on oluliselt efektiivsem ja soodsam, kui lihtsalt huupi oma sõnumeid karjuda, lootes, et mõni inimene neist ka huvitub.

Sihtgruppe võib koostada inimeste mis tahes omaduste alusel. Kõige liht-

sam ja levinum viis seda teha on valida sihtgrupiks teatud vanuses mehed või naised. Siinkohal on muidugi eelduseks, et küllap mehed ostavad autosid, roboteid ja alkoholi ning naised kõike muud, mida kodus vaja (ehk siis päriselt olulisi asju) – süüa, majapidamistarbeid, tervisetooted ... Nagu näete, läheb nii lihtsustatud jaotusega üsna kergesti rappa, ehkki tuleb tunnistada – parema puudumisel toimib ka see.

Nagu öeldud, on kõige lihtsamad viisid sihtgruppide määratlemiseks kasutada demograafilisi omadusi – sugu ja vanust. Kõige lihtsam ei ole aga alati kõige mõistlikum lahendus ning on tõsi, et see mitte ainult ei süvenda stereotüüpe, vaid on üksjagu kahjulik mõtlemismudel ka ettevõtete jaoks. Miks täpsemalt, sellest peagi. Enne aga tahaks ära öiendada ühe väärarvamuse.

Nimelt et stereotüüpide olemasolus tuleb eelkõige reklaamitegijaid süüdistada. Ei ole see asi nii, sest mugavad turundajad hakkasid lihtsuse huvides ära kasutama just nimelt olemasolevaid stereotüüpe, mis kahtlemata suures osas põhinesid reaalsusel. Üks põhjustest olid kanalid, kust vastavaid sihtgruppe leida. Kanalite piiratus ning nende üsnagi homogeensiline tarbijakond. Jah, ka inimesed ise tundsid end rohkemal määral mingis rollis olevat ning kõikumisi tolle rolli piirest välja ei julgetud eriti ette võtta. Kuni hakkasid toimuma kõiksugused soolised ja maailmavaatelised revolutsioonid, mis rollide piirid nii ära ähmastasid, et turundajatel kõhe hakkas. Muretseti, kuidas nüüd oma sihtgrupini üldse jõutakse. Kust leida vanu inimesi, kui vanad inimesed jätavad noortekanalites? Ning üleüldse, kes see vanem inimene

on, kui aina enam hakkas tunduma, et nooruk on alla 35ne?

Selge see, et seni kehtinud stereotüüpidest kinni hoides ja oma lähtepunkti muutmata juhtus mõne aja pärast see, et reklaamide (nagu ka näiteks filmide) reaalsus ja päriselu hakkasid mõneti lahku kasvama. Uus aeg nõudis uut mõtlemist, ning tegelikult see ka saabus. On tõsi, et mõni kaup läheb eriti hästi just vanemas eas inimestele,

Maailmas on tohtult palju tooteid ja teenuseid, mille tarbimise puhul pole vähimatki vahet, kas oled noor või vana.

näiteks proteesiliim. Ning mõni kaup on eriti populaarne noorte seas, näiteks akneravimid. Kuid lisaks neile on maailmas tohtult palju tooteid ja teenuseid, mille tarbimise puhul pole vähimatki vahet, kas oled noor või vana.

Just selle pärast hakatakse demograafilise profileerimise asemel aina enam vaatama inimese muid omadusi. Intellektuaalseid, kui soovite. Praegusel ajal on kõige uuenduslikum ja mõistlikum viis sihtgruppide määratlemiseks see, kui seda tehakse inimeste huvidest lähtuvalt. Ei ole vähimatki vahet, kas tegemist on mehe või naisega, lapse, nooruki või pensionäri- ga, ning nii see peakski olema. Kui teda ikka huvitab toode, mida üks või teine ettevõtte toodab, või teenus, mida vastav firma pakub, peaks teda tervitama iga rahanäljas äri. Ehki siis iga mõistlik ettevõtte maailmas.

Vananimist tajub igaüks isemoodi

Ettevõtete ja organisatsioonide mitmekesisuse nõustaja ja kommunikatsiooniekspert **Natalja Kitam** vestles erinevas vanuses ja erinevate elualade inimestega ning pani kirja üheksa inimese sisevaate vananemise teemal.

JELENA PARFJONOVA

psühholoog, ema

Vanadus jõuab kätte siis, kui inimene enam ei mõtle tulevikule, vaid pigem elab minevikus. Kavatsen hoida oma keha ja vaimu vormis, mis on võimalikult kaua kasulik ja huvitav nii iseendale kui ka teistele. Mulle meeldis üks harjutus, mida tegime hiljuti pedagoogidele mõeldud seminaril: meil paluti kujutleda enast saja-aastasena. Mina, ja mitte üksnes mina, mängisin, et ma ei olnud võimeline kummardama, lonkasin ... Tegin seda, mis mul on vanemate eeskujul igapäevaselt silme ees. Käisime ringi ja vaatasime peamiselt pörandale, aga järsku nägin, et üks meist liigub, nagu poleks midagi juhtunud, justkui oleks ta noor! Mõlesin, et mis mindki takistab! Hiljem paluti meil kujutada end pisut nooremaks, aega tagasi keerata. Ühesõnaga, 70ndatesse jõudes tundsin, et teine noorus on käes. Kõik on suhteline!



IRINA KAHHOVSKAJA

finantsjuht, ema

On kahte tüüpi vananemist – füüsiline ehk jõu raugemine ning emotsionaalne. Minu arvates on emotsionaalne vananemine, mil inimene katkestab millegi uue suunas pürgimise, isegi hirmuäratavam ning soosib füüsilist vananemist. Jään vanaks siis, kui olen füüsiliselt jõuetu, kui ei hoolitse enam lapse eest eneses ja kui kaob huvi ümbritseva maailma vastu. Tänapäeva maailmas tahaks, et vanurid elaksid külluses, kus neid ümbritseksid hoolivad ja armastavad inimesed, olgu nendeks siis lapsed või sotsiaaltöötajad. Peaksime palju enam au sisse tõstma tervislikud eluviisid, aga ka isikliku vastutuse oma tervise eest.



SERGEI KOLESNIKOV

ülilõpilane, poeg

Vananemine on organismi loomulik protsess, mis viib järk-järgult surmani, kõige elusoleva loogilise lõpuni. Kõigel, millel oli algus, peab ju olema ka lõpp. See ongi tore! Ilma vana lahkumiseta ei saa ju uus tulla, ruum saab otsa. Mis puutub aga inimestesse, siis arvan, et vananemine ja surm pole midagi halba või negatiivset. See on hea, et meie lahkume, ning et lahkume siis, kui elamine muutub raskeks. Loodus justkui valmistab asja veel tugevat ja tervet inimest oma lõpuks ette. Seega arvan, et vanadus, nagu surmgi, on kingitus väsinud ja paljunäinud inimesele. Vanadus tuleb tänuga vastu võtta. Hoopis teine asi on see, et enne surma peaks inimene kõik alustatu lõpule viima, saama järglased, tagama allesjäänutele elu.



Millal saabub vanadus? Eespool oli juttu füüsilisest vanadusest. See algab koos keha vananemisega absoluutselt individuaalselt. See vanadus on loomulik ja hea, kuid keha vananemine ei tähenda veel hinge vananemist. Sellega on keerulisemad lood. Tihti peale on

70-aastane vanamees mõnest noormehest nii teadmiste kui ka jõu ja vastupidavuse poolest üle. Juhtub, et taat ärkab varahommikul ning kaevab rõõmuga midagi oma maatükil. Teist ootavad trüüd õpilased rõõmu ja vastustusega, imevad endasse professori iga sõna ja žesti. Kolmas on tehases asendamatult, sest keegi teine ei tunne oma tööd nii hästi kui tema.

Kuid võimalik on ka seesugune rõõmutu pilt: kahekümnendates noormeest vajub elukoorma all küüru. Põhjuseks on see, et ta ei tunne tuleviku suhtes kindlust ega usu endasse. Ta läheb, selg küürus, lonkides, vihutatud töökohta ning ei looda midagi head. Igapäevaste murede udus ei näe ta maailma enda ümber. Vaat see on vaimne vanadus, millest ei saa olla midagi hullemat. See noormeest ei ole kasulik ei teistele ega endale.

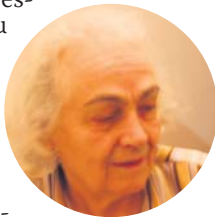
Millest on see tingitud? Valdavalt majanduslikest või vaimsetest kriisidest. Kui ei jätku leiba või usku või mõlemat korraga.

Millal jään vanaks? Milline olen, kui vanaks jään? Pole aimugi. Elaks vaid selle kõrge eani! Me ju ei tea, mis juhtub kuu pärast, mida siin ikka ette aimata!

JELIZAVETA KITAM

pensionär, vanavanaema

Vanadus võib olla erinev, näiteks rõõmustav ja muirelik. Aga on ka vanadus, kus eksisteerid üksinda, ilma eesmärgita, elad nagu juurvili. Saad söödud-magatud, aga unistusi ja lootusi ei ole. Arvan, et enamik jääbki vanaks sellisel viisil. On olemas ka vanadus, kus sinu ümber on su lapsed, lapselapsed ning laste lapselapsed, elad, unistad ja kui lõpp kätte jõuab, ei pane seda tähele. Millal ma jään vanaks? Ma ei jää kunagi vanaks. Et rohkem inimesi oleks vanaduses õnnelikud, peab armastama. Armastama lähedasi ja inimesi üldse.



MARI-LIIS GALKINA

tütar

Vananemine on see, kui mälu, kuulmine ja muu jääb viletsamaks. Vanadus jõuab ilmselt kätte alati ootamatult, nii 80-aastasena. Aga mina jään nooreks ning vanaks ei lähe! Ja üleüldse, selleks, et rohkem inimesi oleksid õnnelikud, on tarvis vähem stressitekitavaid seadusi.



ANTON JUURIK

projektijuht turunduses, isa

Minu jaoks saabub vanadus millalgi pärast 60ndat–65ndat eluaastat. Täpse piiri saab määrata aktiivse töö lõppedes. Pensionile suundudes pole mõtet loot riigile, mis aitaks kas baas- või kogumispensionit puhul. Küll aga tean paljusid eakaid inimesi, kes elavad igati väarikat elu, seda tänu enda hoiustele või kestva osalusele äris. Muidugi toovad neile rõõmu juurde lapsed ja lapselapsed – ja mida rohkem, seda uhkem!



ANTON ZUBAKIN

kooliõpilane, poeg

Vananemine algab, kui inimesel hakkab habe kasvama. Tal on rohkem kogemusi. Ta liigub uude ellu. Vanadus saabub siis, kui inimene on palju aastaid elanud. Keegi ei tea, millal ma jään vanaks, isegi mitte mina ise – küllap mitmete aastate pärast. Loodan, et see juhtub siis, kui olen tark ja lahke ning tean palju kalapüügist.



MARK MALTSEV

disainer, poeg

Vananemine – muutud füüsiliselt või vaimselt vanaks. See on halb, kuna sa kaotad selle, mis sul oli varem, ilu ja meelelahutuse, ning keskendud negatiivsusele. Tahan jääda nooreks, ainult et halli peaga. See võib juhtuda siis, kui olen 50–60 ringis. Et väarikalt vananeda, peab igaüks töötama iseendaga, riigil pole siia asja. Nagu ühes laulus öeldaksegi: «Süsteem võib sind alt vedada, sina aga ära ennast alt vea.»



MARIANNA DROZDOVA

doktorant, tütar

Mis on vananemine? Millal see saabub? Minu jaoks on vananemine eeskätt muutus mõtlemises. See saabub siis, kui lõpetad unistamise, hakkad endale piire seadma, et seda ei saa, seda ei jõua, selleks olen liiga vana ning loobud sellest, mis on sul südames ja mida teha armastad. Mõnes mõttes otsustame ise, millal see hetk saabub. See omakorda mõjutab nii tervist ja füüsilist vormi kui ka võimalusi ning, mis peamine, elujõudu ja elutahet. Olen elus kohanud inimesi, kes sõltumata oma vanusest või elu jooksul saadud traumadest on oluliselt nooremad ja rohkem elus kui mõned «noored», kes juba 30-aastaselt on alla andnud. Mis kõige toredam, vananemist saab aeglustada või hoopis ümber pöörata, kui olla piisavalt julge, et oma mõtlemalle muuta.



Milline olen, kui saan vanemaks? Kui aus olla, ei tea. Loodan, et olen noor veel aastaid, oma viimase päevani ning mis kõige olulisem, et minu ümber on minu perekond ja mulle kallid inimesed. Mul on mõned inspireerivad eeskujud, näiteks üks sõber Austrias Viinis, keda kohtasin 2006. aastal. Siis oli ta 45-aastane sõjaväepensionär, kes töötas öösiti hotelliadministraatorina, et rahastada oma õpinguid meditsiiniülikoolis. Nüüdseks on ta ülikooli lõpetanud, töötab kiirabiartstina, kasvatab pisikest tüdruku ning ma ei usu iial, et keegi julgeks nimetada teda vanaks – ei nüüd ega ka kümne aasta pärast.

Mida muuta tänapäeval paremaks? Aeglustada tempot ja võtta aega, et märgata selles võidujooksus asju, millel on tegelik väärtus. Inimesi. Tundeid. Hoolida ja hoolitseda ka nende eest, kellel endal pole jõudu enda eest seista. Võib-olla see aitabki leida üles asja tuuma ja pakub rahuldust, mille otsinguil kihutame läbi elu.



Kalameistri ametit pidav töötav pensionär Aino Purje arvab, et vananemine on loomulik osa elust, millele inimesed tegelikult eriti ei mõtle: «Ma olen ise ka imestunud, et minu vanusenumbr on juba nii suur, sest olen terve oma elu olnud täpselt selline, nagu ma olen ja aastate lisandumisele mõtlen harva. Vanust näen rohkem laste järgi, muidu ei paneks ehk üldse tähele. Seega võtan vanusega seotut rahulikult – kõik me vananeme, mis seal siis ikka, sest vanusest olulisem on nagu-nii armastus elu ja inimeste vastu.»



Sakslanna Sibylle Tönnies on hea näide, kuidas olla läbi elu aktiivne ning õppida ja õpetada igas vanuses. Sibylle töötab õiguse, filosoofia ja sotsioloogia lektorina ning on emeriitprofessor Potsdami ülikoolis, lisaks ilmuvad ta lood väljaannetes Frankfurter Allgemeine ja Neue Zürcher Zeitung ning ta on mitmete inimõiguste alaste raamatute autor. Sibylle kinnitab, et õpib kuni elab. Fotol annab 68-aastane emeriitprofessor loengut Tallinnas sõnavabaduse teemal.

FOTO: GRETE ANTON

Tänapäeval õpivad nii Juku kui Juhan

HELLE TIIKMAA

«**S**ee on teie lapse eest, aga teie pileti? Ega teie siis õpilane ole,» nõudis paar aastat tagasi piletikontroll Tartu linnaliinibussis, kui talle tudengiõigusega sooduspileti esitasin ega tahtnud vist silmi uskuda, kui mul ka tudengistaatust tõendav kaart korra kohaselt ette näidata oli. Mulle jäi see arusaamatuks – et mis mõttes ei võiks minusugune enam õpilane olla? Millal on inimele liiga vana, et enam õppida ei sobi? Elukestva õppe arusaama järgi mitte iialgi.

UNESCO definitsiooni kohaselt sisaldab elukestev õpe harmooniliselt üksteisega seostuvaid ja üksteist toetavaid ajajärke – koolieelne haridus, kohustuslik kooliaeg, mittekohustuslik kooliskäimine, jätkuv enesetäiendamine ja tööelujärgne aeg. Ehk siis lihtsustatult üsna sünnist surmani. Definitsioon ei eralda oskuste õpet huviharidusest ega määratle kõige olulisemat – olema peab tahe, huvi ja oskus õppida.

Eestis jagatakse haridus liigiti üld-, kutse ja huvialahariduseks. Tasemetena on haridustee jaotatud alushariduseks ehk lasteaiaks, baashariiduseks ehk põhikooliks, keskhariduseks, mille valikutest on gümnaasium ja/või kutseharidus, ning kõrghariduseks, kuhu alla käivad nii rakendus- ja üldhariduskoolid kui ülikoolid.

Möödunud aasta statistika näitab, et hariduse otsimine Eesti täiskasvanud elanike seas kasvab tasapisi. 25–64-aastaseid püüdis end nii või teisiti, peamiselt aga koolitustel, harida 87 100, mis on 2010. aasta saavutusest paar protsenti enam. Rohkem kui pooled koolitused maksis kinni

tööandja, ülejäänud olid kas priiilt saadavad või tasus koolituse saaja ise. Hilisemate enesetäienduste toetuseks lubab tulumaksuseadus koolitusele kuulunud summa maksustatavast tulust maha arvata. Kahjuks ei selgita statistika, kui sügavuti hariduse taotlemises minnakse ja kui palju on koolitusi nii-öelda linnukese pärast.

Õppida, õppida, õppida...

«Võim on praegu hea, aga lastelt nõuab nõiuna palju, muudkui õpi, õpi, õpi,» kurdab lihtsameelse külamehe maski ette pannud psühhiaater dr Aadu Kadakas klassikaks saanud filmis «Siin me oleme», küll mitte just üleliia tõsiselt. Toonased lapsed on ammu suureks saanud ja võim – nagu siis, nii ka praegu – lepib põhikooli kohustusega, jättes järgnevad valikute ja vaba tahte asjaks. Elu sellist vabadust ei jäta, nõudes, et selge oleks ka mõni amet. Või koguni mitu.

Kuigi «Täiskasvanuhariduse arengukava 2009–2013» seab koolituse pakkumise ebasoodsas olukorras, näiteks töötuks jäänud inimesele olulise eesmärgina üles, nõuab selleni jõudmi-

taselt daamilt, kas töötuks jäädes ei olnud keeruline otsustada uus lehekülg keerata ja tagasi koolipinki minna, oli vastus kiire «ei». Anne Perlov ei tahtnud lihtsalt jääda nurka muretsema, vaid kulutas seni töötuameti ja koolitajate uksi, kuni leidis koht kutsekoolis. Anne Perlov ei olnud oma lennus päris ainus selline õpilane, kel elukogemust ja teisi ameteid seljataga, kuid enamik olid siiski nooremad. Nüüd näeb ta enda ülesandena nii oma kogemuste jagamist kui ka teistesse eneseeu ja elumuutuse julguse süstimist.

Enda kättevõtmine ja õppima sundimine ei pruugi alati olla nii lihtne, kuid seda auväärsem on saavutus. Kas aga ajad, kus teistest vanem inimene koolipingis veider tundus, on ikka möödas?

«Ühiskond suhtub vanemas eas õppijatesse väga positiivselt. Inimesed leiavad, et kõik, kes õpivad, püsivad kaua noored,» arvab Tallinna vanalinna täiskasvanute gümnaasiumi direktor Ene Pedai. Ligi neljandik tema koo-



«Ühiskond suhtub väga positiivselt vanemas eas õppijatesse. Inimesed leiavad, et kõik, kes õpivad, püsivad kaua noored.» Tallinna vanalinna täiskasvanute gümnaasiumi direktor Ene Pedai

saavutamiseks.» Oma väikesest õpetamiskogemusest võin kinnitada, et elukogenum ja vanem õppur on paremini motiveeritud – ta teab tihti selgemalt, kuhu pürib ja miks.

Vanem õppija on suhteline mõiste, aga Ene Pedai sekundeerib uss ühiskonna positiivsesse suhtumisse ka Tartu Ülikooli väärivate ülikooli projektijuht Karmel Tall. «Minu koge-

jalikkust enamasti tööalase konkurent-sivõime tõstmise kontekstis, kuid vabaharidusliku koolituse tähtsustamine on seejuures jäänud lubamatult tagaplaanile.» Ehk selgemalt väljendudes on elukestev õppimine siiski laiem mõiste kui vaid koolipingi nühkimine – ka suhete loomine, suhtlemine ja nendest õppimine.

Eesti Täiskasvanute Koolitajate As-

muse kohaselt suhtub ühiskond vanemaalistesse õppijatesse soosivalt. Enamasti kohtab positiivset tagasisidet, aga olen kohanud ka halvaks panu ja küsimusi sellise tegevuse mõttekuse kohta.» Juba paar aastat edukalt tegutsenud väärivate ülikool pakub võimalust 50. eluaastast vanematele inimestele kuulata loenguid ja osaleda koolitustel. Eelnev kõrgharidus ei ole tingimuse, kuid ka diplomit koolituse lõpuks ei anta, mistõttu ei pruugi saadud haridusest tööturul otsest kasu olla.

«Tagasiside põhjal võib väita, et lisaks faktilistele teadmistele on osalejatele oluline tulu ka oma eluga rahulolu suurenemine seoses aktiivse osalemisega ühiskonnas. Tartu Ülikooli väärivate ülikooli eesmärgiks ongi sihtgrupi toimetulekuoskuste ja rahulolu suurendamine läbi teadmise ja teadlikkuse, isiksusliku arengu ja loovuse arendamise,» kinnitab Karmel Tall.

Mõtelda on mõnus

Eespool mainitud arengukava ütleb: «Eestis käsitletakse elukestva õppe va-

sotsiatsioonist Andras kuulen, et arusaamine, kui pidev ja mitmekihiline on õppimine, hakkab juuri ajama. «Praegu, kui majanduses on keerukad ajad ja inimestel ei ole tööd, on õppimine paljudele täiskasvanutele olnud üheks olulisemaks võimaluseks kiireid ja valulisi muudatusi üle elada,» ütleb projektijuht Sirje Plaks. «Kõige tähtsam on aga ühiskonna- ja riigipoolne positiivse kuvandi olemasolu – õppida ei ole kunagi hilja.»

Erinevate kursuste ja võimaluste valik on suur – maitseainete tundmaõppimisest fotokunstini, käsitöökursustest arvutioskusteni, esoteerilistest loengutest kosmoseteaduseni –, ole ainult mees ja otsi meeldiv. Tõsi, rahakott peab siiski ka vastu pidama.

«Tee oma koolitöö ära,» riidlen oma 11-aastase pojaga ja saan nii mõnigi kord vastuseks, et kas mul on oma koolitöö tehtud ... Eks ta õige ole. Suundume siis pojaga kumbki oma kirjutuslaua juurde, et teha ära oma koolitööd – järgmise päeva koolitundideks või järgmise loengu tarbeks.

«Õppimine on nii huvitav. See on mul loomuses. Kui parasjagu raamatust ei õpi, kuulan mõne vanainimese tarkust või uurin midagi loodusest – see annab mulle energiat ning mõnes mõttes saan sellega teisigi aidata. Hea on näha, analüüsida, mõelda.» Anne Perlov (51), tänavune aasta õppija

ne järjepidevust ja jonnigi. Sel aastal tunnustati Eesti maakondade valikutest aasta õppijaks endine juuksur ja mere-mehe Anne Perlov, kes Valgamaa kutseõppkeskusest üsna värskest rätsepa paberid kätte saanud. Kui küsin 51-aas-

li õpilastest on 25–48 aastased. «Nemad on veendunud, et õppimine on vajalik, et elus edasi minna. Nooremad ja vanemad tegutsevad meeskonnana koos ja kool loob tingimused, et kõiki- del oleks võimalus oma eesmärkide



Ühenduse Sport Kõigile ja Eesti Olümpiakomitee loodud liikumisharrastuse portaali TRIMM annab näpunäiteid tervislikuks toitumiseks ja harjutuste sooritamiseks, võimaluse tasuta treeningpäevikut pidada ning hinnata oma kehalist seisundit.

Aktiivse eluviisi ja treeninguga võib julgelt alustada ka kuldsetes eluaastates

Kehaline aktiivsus ja füüsiline vastupidavus on väga olulised igas eas, kuid millegipärast kiputakse aastate lisandudes neid tõdesid unustama või arvatakse, et erinevate tervisehädade tõttu ei ole enda liigutamine enam võimalik. Hea enesetunde säilitamiseks on mõõdukas sport ka vanemas eas suisa hädavajalik, aidates ennetada mitmeid tervisemuresid ja hoides keha toonuses.

KERTTU KALDOJA

Enda liigutamiseks ei pea alati suunduma spordiklubisse või jooksurajale, mis võivad vahel hirmutavdki tunduda. Terve püsimiseks piisab ka vähesest liigutamisest, kuid kahjuks on erinevad kodumasinad, soojad toad ning televiisor ja arvuti meid liiga laisaks teinud. Mugav elu süvendab paraku tihti vähem liikumist ja valet toitu – seda avatumad oleme ka haigus-tele.

Tuleb mees pidada, et treeninguga alustada pole kunagi liiga hilja. Madal füüsiline koormus parandab lisaks kehalisele ka meie vaimset seisundit. Liikumisharrastajate portaali trimm.ee meenutab eakamatele treenijatele, et regulaarse spordi ja liikumisega võib palju saavutada ka seeniorieas alustades, kuid seejuures tuleb lihtsalt teada üht-teist oma organismi ehitusest ja talitusest vastavas vanuses. Kehalise aktiivsuse tagavad tugevad lihased ja luud, liigeste hea liikuvus, tugev süda, elastsed veresooned ning terved ja tugevad kopsud.

Vananedes hakkab meie lihasjõud langema, sportides ei taastu see enam nii kiiresti kui nooremas eas. Nii võib 70-kilosel treenimata mehel langeda lihasmass 30 ja 70 eluaasta vahel 36 kilolt 23-le. Liikumisvaegus on varajaste surmajuhtumite arvu suurendanud lausa kolmandiku võrra. Austria teadusuuringutes leiti, et liikudes päevas jalgsi kaheksa kilomeetrit, on surmajuhtumite arv poole madalam. Kui see arv tundub liiga hirmutav, siis isegi juba 2,4 kilomeetrit päevas vähendas surmajuhtumite arvu ligi 40 protsenti.

Liikuda saab iga päev

Enda liigutamiseks ei pea alati ootama õiget ilma või meeleolu. Tehes väike-seid muudatusi oma igapäevaelus, saab anda suure panuse oma elurütmi märksa aktiivsemaks ja tervislikumaks muutmiseks. Alustada saab sellega juba hommikul, kui valida oma tavapärasele toimetustele suundudes võimalusel bussi või auto asemel jalgsi liikumine ning eelistada liftile treppi. Poest toidukoti toomine ja koristamine annavad oma osa. Vajadusel ja hea enesetunde korral võiks minna ka jalutama. Bussi oodates on hea ennast näiteks venitada, viieminutilise ooteaja jooksul jõuab teha viis harjutust.

Õhtu saabudes ei tohiks raskeid kehalisi harjutusi enam teha, kuid venitada võib küll. Magama heites on põhjust endaga rahul olla – oled kehaliselt aktiivne olnud, liikumine on tugevdanud lihaseid, siseelundid on samuti tugevamad, enesetunne on parem. Peagi on tunda, kuidas aktiivsus tõuseb ja jõudu jagub tegelikult palju rohkemaks.

Kes tunneb, et energiat on juba kogunenud rohkem, kui koduste toimetustega kulutada jõuab, võib sammud seada erinevate spordiklubide või huviringide poole, kus on spetsiaalselt eakatele välja töötatud programmid. Nii näiteks on Tallinnas asuvas spordiklubis Reval Sport seenioridele mõeldud trennid toimunud juba 20 aastat ning paljud püsikundad juba 80. eluaastani jõudnud, kuid tunnevad endiselt rõõmu ja tahtmist end liigutada.

Klubi turundusjuhi Helen Partasjuk-Sootla sõnul ei pea keegi muretse-



Peagi nn esimest juubelit tähistav vande-advokaat Viktor Turkin võttis pärast paarikümneaastast pausi taas kimono kapist välja, kloppis tolmut ja hakkas uuesti treenima. Nüüd ütleb, et tema keha tehnilised näitajad on pea samal tasemel, mis veerand sajandit tagasi.

FOTO: JULIA-MARIA LINNA

ma, et ei saa trennis hakkama, kuid tervis peab eakal sportlasel siiski korras olema. «Soovitavalt on treeningutega alustamiseks vaja eelnevalt käia ka perearsti kontrollis. Treener arstitõendit ei küsi, aga kindlasti vestleb iga uue trennitulijaga isiklikult,» selgitas Partasjuk-Sootla. Seenioridele mõeldud treeningkavas on nii liikumine kui ka lihastreeningu osa, pikki ja keerulisi kombinatsioone kartma ei pea. Treeningus pööratakse tähelepanu liigeste liikuvuse, tasakaalu ja koordinatsiooni arendamisele ja säilitamisele.

Regulaarse spordi ja liikumisega võib ka seeniorieas alustades väga palju saavutada.

Veidi rahulikumat ja põnevamat elamust võib eakamale treenijale pakuda ka pilates. See tehnika on välja arenenud taastusravist ning sobib seega hästi erinevate terviseprobleemide puhul, vigastustest või operatsioonist taastumiseks ning mis peamine – nende ennetamiseks. «Eakamatele sobib pilates eriti hästi, sest tegu on ohutu ja tõhusa treeningmeetodiga, tänu millele suureneb nii paindumus, jõud kui ka kontroll keha üle. Pilates ei koorma

liigeseid, vaid vastupidi, arendab nende liikuvust,» rääkis City Pilatese rühma- ja personaaltreener Sandra Sersant.

Pilatese süsteemi looja Joseph H. Pilatese kuulus lause on: «Inimene on täpselt nii vana, kui on tema selgroog.» «Hea enesetunde säilitamiseks kõrge eani on äärmiselt oluline lülisamba liikuvus, paindumus ning pikkus ja liigeste mobiilsus,» toonitas Sersant. «Pilates leevendab ja väldib pingeid kehas ning vähendab väsimust ja ergastab meelt. Just nimelt vanemas eas on eriti oluline arendada tasakaalu ja kontrolli oma keha üle.»

Enne trenni tee end soojaks

Korralik soojendus enne trenni on vajalik kõigile, kuid vanemas eas peab mees pidama, et meie koed ei ole enam nii elastsed kui noorena ning eelsoojendusel on organismile väga tõhus mõju.

- Kehatemperatuur tõuseb jäsemete piirkonnas umbes viis kraadi, see aitab ainevahetust tõhustada. Koed saavad sellega ka enam hapnikku.
- Hingamine intensiivistub, südame löögisagedus ja vererõhk tõusevad, organism on valmis kehaliseks koormuseks.
- Rohkem verd liigub kehatüvest töötavatesse lihastesse.
- Lihaskävide aktiivsuse suurendamine aitab lihaskontraktsiooni suurendada.

- Eelsoojendus valmistab ka psüühika ette kehaliseks pingutuseks.
- Tänu verevarustuse suurenemisele väheneb ka vigastuste võimalus kudedes.

Eelsoojendusega paraneb verevarustus kõigis lihasrühmades, näiteks õlavööde ja rinnalihased on igapäevasest istuvast asendist kanged. Jälgida tuleb kindlasti ka õiget hingamistehnikat. Hingata tuleks üheaegselt nii kõhuga kui rinnaga – nii pole ohtlikud ka mitmed jõuharjutused.

Bussi oodates on hea ennast näiteks venitada, viieminutilise ooteaja jooksul jõuab teha viis harjutust.

Kindlasti on tähtis ka hea paindumus. Vanemas eas on muutunud liigeste ehitus, vähenenud lihasmass, venituvõime on langenud lihastes, kõõlustes, sidemetes, liigesekapslis, nahas.

Spetsiaalsed venitusharjutused aitavad aga organismil paremini kehalise tööga kohaneda. Seepärast on treeningueelsed venitusharjutused hästi kasulikud.

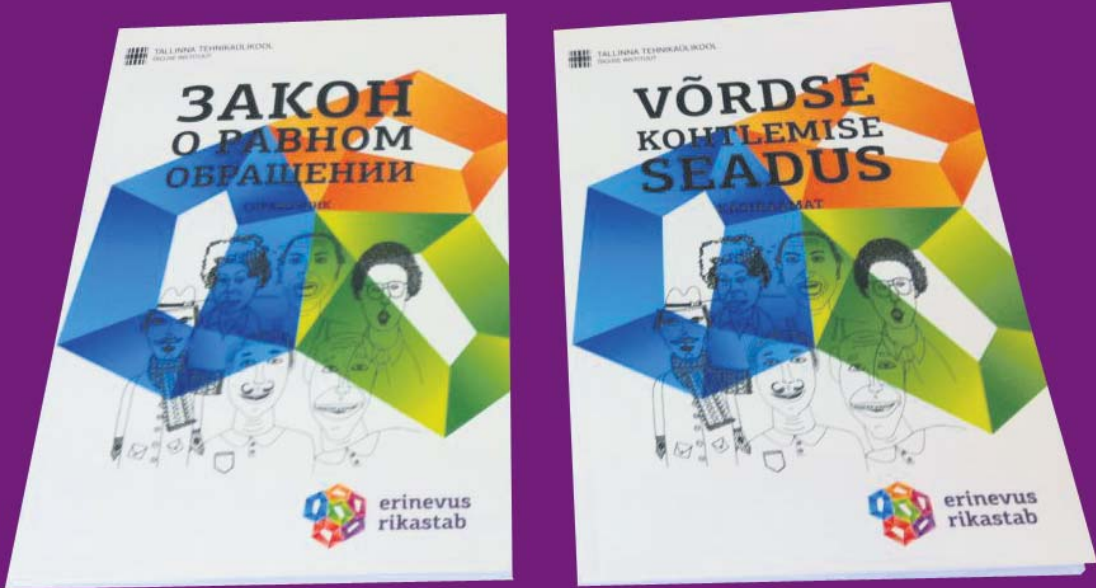
Treeni end vastupidavaks

Vastupidavus kujutab endast kehtvat kehalisel koormusel kehalist ja psüühilist vastupanu väsimusele. Tervisespordi seisukohast on vastupidavus väga oluline, sama on vanemaealiste suhtes. Just vastupidavus aitab hoida meid kauem tervemana ja tugevamana. Vastupidavuse treening ei suuda ära hoida organismi bioloogilist vananemist, küll aga aitab edasi lükata organismi funktsionaalsete võimete kriitilist langust. Kehaline koormus peab aga kindlasti olema optimaalne.

Mida kõrgem oli maksimaalne hapniku omastamise võime noorena, seda kõrgemaks jääb see ka täiskasvanuna. Kuid mitte kunagi pole hilja alustada, hapniku omastamist saab tugevdada veel igas vanuses. Tugevnevad süda, vereringe, hingamine, lihased. Just tänu vastupidavustreeningule on organism tugevam ja tervem. Seeniorile sobivad vastupidavusalasid on palju – tervisekõnd, kepikõnd, jooksmine, murdmaasuusatamine, suusamatkad, jalgrattasõit ...

Helen Partasjuk-Sootla paneb eakatele inimestele südamele, et treening on väga oluline ka väärikas eas, et säilitada senine elukvaliteet nii emotsionaalselt kui ka füüsiliselt ning alahinnata ei saa ka sportimise sotsiaalset poolt. Ühiselt treeningutele kogunevad inimesed väärtustavad koos tegemise rõõmu ja suhtlust ning leiavad kaaslasti ka spordiväljasteks tegevusteks.

Soeta endale «Võrdse kohtlemise seaduse käsiraamat»



Autoriteks Merle Albrant, Marianne Meior, Ülle-Marike Papp
Telli telefonil 644 5148 või kirjuta info@erinevusrikastab.ee

Täname:

Kaidi Peets, Kari Käsper, Helle Tiikmaa, Natalja Kitam, Maari Ross, Kent Raju, Riina Kuusik-Rajasaar, Aimar Altosaar, Kairi Kriivason, Aldo Luud, Katriin Tiik, Karl Käsper, Kerttu Kaldoja, Kadri Ollino, Martti Martinson, Helen Talalaev, Egert Rünne, Marili Niidumaa, Tarmo Tuule, Margus Tamm, Marianne Meior, Piret Suitsu, Kelly Grossthal, Keidi Schüts, Liis Grünberg, Kaarel Korjus, Üllar Jörberg, Tarmo Rahuoja, Kai Oro, Viktor Turkin, Häli Õigus, Signe Kaurson, Kristi Saaremets, Irene Metsis, Tiina Viiderfeld, Merle Albrant, Ülle-Marike Papp

Seda väljaannet toetatakse Euroopa Liidu tööhõive ja sotsiaalse solidaarsuse programmi PROGRESS (2007–2013) raames. Programmi rakendab Euroopa Komisjon. Programm loodi selleks, et toetada rahaliselt Euroopa Liidu eesmärkide rakendamist tööhõive ja sotsiaalse solidaarsuse valdkonnas ning aidata seeläbi kaasa Euroopa 2020 strateegia eesmärkide saavutamisele nendes valdkondades. Seitsmeaastane programm on suunatud kõikidele huvirühmadele, kes aitavad välja töötada asjakohaseid ja tõhusaid õigusakte ning kujundada tööhõive- ja sotsiaalpoliitikat Euroopa Liidu 27 liikmesriigis, EFTA-EEA riikides ning ELi kandidaatriikides ja potentsiaalsetes kandidaatriikides.

Lisateave: <http://ec.europa.eu/progress>

Väljaandes sisalduv teave ei pruugi kattuda Euroopa Komisjoni vaadete ja seisukohtadega.

Üks pikaealisuse ja hea tervise peamisi eeldusi	North	Peenema olekuga neid, kes veel eriti vananemisele ei mõtle Vanuritele väga sobiv tegevus	Pamela	Riigi-nõukogu	Hõim, rahvas või rahvus	Persoon	Tuleb tervisele ainult kasuks	Kiri arvuti-klahvil	C, ..., E	Hea enesetunde ning tervise tagab ...kultuuriga tegelemine				
Eesti Naine														
Laupäev		Ü. Jörbergi (pildil) album (vastus) Daniel	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Kolmapäev	Vastus jätkub				
Mees, kes Koraani eesti keelde tõlkis				Märg Kadi ... alias Kerttu Rakke					☐					
Kala			Tühi köht on kõige parem ... Soviet Union					Ohe Kirjanik ja filmilavastaja ... Paju	☐					
Õnne-joovastus, ülim, täiuslik õnn						Eakas koorijuht (s. 1925. a.) Kett			☐		Hektoliiter	Rahaühik (lühend.)	Rooma 50	... Linna
V, ..., Ä		Osteoporoos ehk ...hõrene-mine Neo-			Kaua aega tagasi Magamis-koht				☐	Eakas laulja ... Lääts (s. 1932. a.) End. uudis-teagentuur				
Mõni teine			Härra Indias Kohuse-täitja						Vastus jätkub	Inglise k. eessõna	☐	☐	☐	Volt Hapnik
..., lootus ja armastus aitavad kõiki eluraskusi võita Meeter				Lagipunkt							Kreeka täht			
				Ehk							Anno			
Muuseas		Joosep Tootsi abikaasa						Nõnda			EESTI RAHVA RISTSÕNAD			
												RISTIK		

Saada õige vastus info@erinevusrikastab.ee või teata telefonil 644 5148. Õigesti vastanute vahel loosime 20. detsembril 2012.a. välja projekti «Erinevus rikastab» sümbollikaga 3 vihmavarju ja tassi.