



Ühiskondlik aktiivsus vanemas eas

Kursuse kirjeldus

Õpieesmärgid

- Suurendada teadlikkust ühiskondliku aktiivsuse vajalikkusest ja kasulikkusest vanemas eas
- Motiveerida ja kaasata vanemaealisi ühiskondlikult kasulikku tegevusse
- Anda juhised vabaühenduste registreerimiseks – kursuse läbimine annab teadmised iseseisvaks kodanikuühenduste moodustamiseks, registreerimiseks ja arendamiseks

Toimumise ajakava

- Sessioonide arv: 10
- Ühe sessiooni maht: 2 akadeemilist tundi
- Kursuse maht akadeemilistes tundides: 20

Temaatiline plaan

Jrk.	Teema	Õppetöö vorm	Maht tundides	Koolituskeskkond
1.	Sissejuhatus – vanemaealiste ühiskondlik aktiivsus <ul style="list-style-type: none">• Riigi vastutus oma kodanike eest• Kodakondsus ja kodanikuosalus• Kodanike osalemise tähtsus riigi arengus• Avaliku arvamuse mõjutamine ja otsustamine• Kodanikuühiskonna mõiste ja olemus• Kodanikuühiskonna institutsioonid• Valitsusvälised ühendused• Seniorühendused Eestis• Väiksemate kohalike vabaühenduste loomine Arutelu <ul style="list-style-type: none">• Mis julgustaks vanemaealisi rohkem osalema otsuste tegemises?• Kas seniorid tunnetavad ühiskondlikku ja sotsiaalset vastutust? Miks?	Loeng, arutelu	2	Auditooriumis või veebipõhiselt vanemale sihtgrupile koos slaidide näitamise võimalusega

Jrk.	Teema	Õppetöö vorm	Maht tundides	Koolituskeskkond
	<ul style="list-style-type: none"> • Millised on takistused senioride osalemisel otsustusprotsessides? • Milliseid tulemusi vanemaealised oma osalemisest ootavad? • Milliseid kohalikke MTÜsid tead? • Millised ühendused tegutsevad senioride elu parendamise suunas? • Millised teemad ja töövaldkonnad on kõige asjakohasemad? • Milline on teie arvamus valitsusväliste ühenduste tegevuste osas? 			
2.	<p>Sotsiaalne tugivõrgustik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sotsiaalse toetuse olulisusest • Sotsiaalse suhtlemise vajadus • Sotsiaalne toetus ja sotsiaalne võrgustik • Sotsiaalse toetuse liigid • Toetava sotsiaalse võrgustiku alustalad • Toetava sotsiaalse võrgustiku kasvamine <p>Arutelu</p> <ul style="list-style-type: none"> • Miks on toetav sotsiaalne võrgustik vanemas eas oluline? 	Loeng, arutelu	2	Auditooriumis või veebipõhiselt vanemale sihtgrupile koos slaidide näitamise võimalusega
3.	<p>Sotsiaalse toetuse võrgustiku laiendamine ja eneseabirühma algatamine</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sotsiaalne tõrjutus ja vaesus vanemas eas • üksindus ja isolatsioon vanemas eas • Covid-19 pandeemia ja vanemaealised • Levinumad olukorrad, kus eakad abi vajavad • Vanemaealiste eneseabi- ja tugirühmade toetus • Eneseabirühma algatamine: millest alustada <p>Arutelu</p> <ul style="list-style-type: none"> • Milliseid eneseabigruppe võiks teie kogukond vajada? • Milliseid samme saate ise ette võtta, et gruppide pakkumisega alustada? 	Loeng, arutelu	2	Auditooriumis või veebipõhiselt vanemale sihtgrupile koos slaidide näitamise võimalusega
4.	<p>Isikliku sotsiaalse võrgustiku analüüs</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kes on need inimesed, kes pakuvad sulle erinevat liiki toetust? • Isikliku sotsiaalse võrgustiku analüüs • Tegevusplaani koostamine vajaliku toetuse saavutamiseks 	Loeng, arutelu	2	Auditooriumis või veebipõhiselt vanemale sihtgrupile koos slaidide näitamise võimalusega

Jrk.	Teema	Õppetöö vorm	Maht tundides	Koolituskeskkond
	<ul style="list-style-type: none"> Kuidas arendada sotsiaalset võrgustikku? 			
5.	<p>Vabatahtlik tegevus</p> <ul style="list-style-type: none"> Vabatahtlik töö kui sotsiaalselt kasulik töötamise vorm Vabatahtlik tegevus Eestis Vabatahtliku töö erinevad vormid Vanemaealiste vabatahtlik tegevus Kust leida infot vabatahtliku tegevuse võimaluste kohta? Vabatahtliku tegevuse kasu vanemas eas Vanemaealised vabatahtlikud ja võimalikud raskused <p>Arutelu</p> <ul style="list-style-type: none"> Millised vabatahtlikud tegevused sobivad vanemaealistele? Kuidas saab vabatahtlik tegevus toetada tervist? 	Loeng, arutelu	2	Auditooriumis või veebipõhiselt vanemale sihtgrupile koos slaidide näitamise võimalusega
6.	<p>Vabaühendused – kodanikuühiskonna võtmetegijad</p> <ul style="list-style-type: none"> Vabaühendused ehk valitsusvälised organisatsioonid Definitsioonid Eesti ja vabaühendused Vabaühenduste tegevused Eesti Pensionäride Ühenduste Liit (EPÜL) Ülemaailmne vabaühenduste päev – 27. veebruar Milliseid võimalusi pakub vabatahtlik töö? <p>Arutelu</p> <ul style="list-style-type: none"> Milliseid vabaühendusi oskate nimetada? Millega need tegelevad? Millistest vabaühenduste tegevustest osa võtate? Millistes vabaühenduste tegevustes sooviksid osaleda? 	Loeng, arutelu	2	Auditooriumis või veebipõhiselt vanemale sihtgrupile koos slaidide näitamise võimalusega
7.	<p>Vabaühenduste loomine ja juhtimine I</p> <ul style="list-style-type: none"> Põhjused kodanikuühenduse asutamiseks Kuidas alustada? Kuidas asutada MTÜ-d ettevõtjaportaalis? Vabaühenduste tegevuse eetilised põhimõtted Andmekaitse ja isikuandmed 	Loeng, arutelu	2	Auditooriumis või veebipõhiselt vanemale sihtgrupile koos slaidide näitamise võimalusega

Jrk.	Teema	Õppetöö vorm	Maht tundides	Koolituskeskkond
	Arutelu ja harjutus <ul style="list-style-type: none"> Asutamisel vabaühenduse eesmärgi, visiooni ja missiooni sõnastamine Asutamisel vabaühenduse registreerimisvormi täitmine 			
8.	Vabaühenduste loomine ja juhtimine II <ul style="list-style-type: none"> Vabaühenduste rahastamine Kuidas juhtida edukalt oma vabaühenduse rahaasju? Majandusaasta aruanne Arutelu ja harjutus <ul style="list-style-type: none"> Projektitoetuse taotluse koostamine Eelarve ja finantsplaani koostamine 	Loeng, arutelu	2	Auditooriumis või veebipõhiselt vanemale sihtgrupile koos slaidide näitamise võimalusega
9.	Vabaühenduste loomine ja juhtimine III <ul style="list-style-type: none"> Vabaühenduste majanduslik mõju Kõige arenenumad kodanikuühiskonnad Euroopas Kõigi kodanike õigus osaleda vabaühenduste tegevustes Kodanike osalemise tasandid ja võimalused Euroopa Liidus Euroopa Liidu vabaühenduste võrgustik Arutelu <ul style="list-style-type: none"> Kuidas saad kodanikuna ja/või vabaühenduse esindajana Euroopa Liiduga seotud otsustes kaasa rääkida? 	Loeng, arutelu	2	Auditooriumis või veebipõhiselt vanemale sihtgrupile koos slaidide näitamise võimalusega
10.	Kodanikuühiskonna mõju ja väärtus <ul style="list-style-type: none"> Vabaühendused/kolmas sektor/kodanikuühiskond - tegutsevad kodanike huvides Ühiskondliku mõju osakute mudel Vanemaealised vabatahtlikena Arutelu <ul style="list-style-type: none"> Milline on sinu arvamus vabatahtlastest ja nende tegevustest? Milliseid vabatahtlusi sa oma piirkonnas tead? Millised vabatahtlused nendest tegutsevad vanemaealiste elu parendamise eesmärgil? Kuidas on käesolev kursus sinu suhtumist vabatahtlastesse ja kodanikuühiskonda muutnud? 	Loeng, arutelu	2	Auditooriumis või veebipõhiselt vanemale sihtgrupile koos slaidide näitamise võimalusega