

Eakatepäeva üleskutse: helista, mine külla ja võta aega kuulamiseks

Eakatepäeva märkamiskampaania „Kuidas sul täna läheb?“ kutsub üles eakatele rohkem helistama, külla minema ja nende jaoks aega võtma. Tänavu pöörab kampaania koos Politsei- ja Piirivalveametiga erilist tähelepanu ka eakate kaitsmisele kelmuste eest: kelm ei pruugi mõjuda ähvardavalt, vaid võib esialgu olla just see, kes küsib, kuulab ja näiliselt hoolib.

Oktoobri esimesel päeval tähistatakse ülemaailmselt eakate päeva. Eestis kutsuvad eakate heaolu eest hoolivad organisatsioonid üles märkama eelkõige neid vanemaealisi, kes on jäänud üksi või kelle suhtlusring on vähenenud.

Kolmandat aastat toimuv toimuva kampaania keskmes on lihtne küsimus „**Kuidas sul täna läheb?**“.

„Eestis elab ligikaudu 280 000 inimest vanuses 65+, kellest pea **iga teine elab üksi**. [SHARE Eesti uuringu](#) andmetel kogeb ligi iga teine eakas üksildust, mis mõjutab nii vaimset ja füüsilist tervist kui ka sotsiaalset aktiivsust.

MTÜ Vabatahtlikud Seltsilised programmijuhi **Krista Pegolainen-Saare** sõnul ei vaja suhtlemist ainult need eakad, kes elavad üksi. „Meil kõigil on võimalik oma suhtlusringis veidi tähelepanelikum olla. Helista emale või isale, vanaemale või vanaisale, tädile-onule, aga mõtle ka eakale naabrile või endisele kolleegile. Küsimus „Kuidas sul täna läheb?“ võtab vähe aega, kuid teise inimese jaoks võib sellel olla väga suur tähendus.“

Kampaania partnerid pööravad tänavu tähelepanu nii suhtlemisele kui ka eakate turvalisusele. Politsei- ja Piirivalveamet jagab kampaania jooksul nõuandeid, kuidas kelmuseid ära tunda ja neist hoiduda ning kuidas saavad lähedased eakaid selles toetada. Südamekodud avavad eakate päeval, 1. oktoobril kõigi Südamekodude ukSED külalistele.

PPA kelmuste ennetamise ja lahendamise keskuse ennetusspetsialisti **Anna-Liisa Kreitsmani** sõnul aitab omavaheline suhtlemine kaitsta eakaid ka kelmide eest. „Kelmide jaoks on sageli lihtsam sihtmärk inimene, kes tunneb end üksikuna või kellel ei ole lähedasi, kellega oma tegemistest või muredest rääkida. Kelmuste ennetamisel on väga oluline just lähedaste tugi ja valmisolek. Leidke aega oma eakamate pereliikmete jaoks, helistage regulaarselt ja tundke huvi, kuidas neil päriselt läheb,“ selgitas Kreitsman.

Kreitsmani sõnul tuleks ka rääkida levinumatest petuskeemidest ning tuletada meelde, et kahtlase kõne puhul ei pea kohe otsustama ega tegutsema. “Kui võõras palub sul telefonis sisestada oma PIN-koode või küsib isikuandmeid, raha, pangakaarte või dokumente, siis on tegemist pettusega. Lõpeta kõne, võta hetk mõtlemiseks ning küsida nõu lähedastelt või politseilt numbril 112. Ärme jäta oma lähedasi nende muredega üksi. Helistame, kirjutame, läheme külla ja hoiame kontakti.”

„Külaskäiguks ei pea olema tähtpäeva ega suurt põhjust. Ka pool tundi koos kohvi joomist, väike jalutuskäik või kümneminutiline telefonikõne võib olla eaka päeva kõige oodatud osa. Kõige väärtuslikum, mida saame teisele inimesele anda, on oma aeg,“ ütles Südamekodude juhatuse liige, kvaliteedi ja teenuste juht **Keiu Talve**.

Vaata kampaania kohta infot lähemalt siit: <https://seltsilised.ee/kuidas-laheb/>

Kampaania „Kuidas sul täna läheb?“ algatasid 2024. aastal MTÜ Vabatahtlikud Seltsilised, MTÜ Kuldne Liiga, eeskujuliikumine Valge Õhupall, AS Südamekodud ja Lidl Eesti. 2026. aastal liitus kampaaniaga Politsei- ja Piirivalveamet.

Rahvusvahelist eakate päeva tähistatakse ÜRO algatusel iga aasta 1. oktoobril. Päeva eesmärk on väärtustada vanemaealiste kogemusi ja panust ühiskonda ning juhtida tähelepanu nende heaolule ja vananemisega seotud küsimustele.

Pilt: omanik MTÜ Vabatahtlikud Seltsilised

<https://drive.google.com/file/d/1MkxSZ99690Qk9G1PaMwmKm3kkttHlec/view?usp=sharing>

Aktsiooni kõneisikud

Krista Pegolainen-Saar
MTÜ Vabatahtlikud Seltsilised
Tel 555 33 990
krista@seltsilised.ee

Keiu Talve
Südamekodud AS
Tel 509 7258
keiu@sudamekodud.ee