

Märkame ja hoolime – kuidas märgata üksildust oma kogukonnas?

Hea kogukonna sädeinimene, külaeestvedaja ja aktiivne elanik!

Meie külades ja kogukondades on inimesi, kes võivad ühel või teisel põhjusel jääda teistest eemale. Mõnikord märkame seda kiiresti, teinekord üldse mitte. Üksildus ei tähenda ju alati seda, et inimene elab üksi – ka teiste keskel võib tunda, et pole kellegagi päriselt rääkida või kuhugi kuuluda.

Palun tule ja mõtle kaasa. Mõnikord võib ühe inimese märkamine, üks telefonikõne või üks siiras kutse olla palju olulisem, kui me arvata oskame.

Töötoas räägime ja arutame:

- **Mis on üksildus?** Kuidas erineb see üksi olemisest ja miks võib inimene tunda end üksildasena ka teiste inimeste keskel?
- **Kuidas märgata?** Millised muutused inimese käitumises, suhtlemises või igapäevaelus võivad anda märku, et ta on teistest eemaldumas?
- **Kes võivad meie ümber märkamatuks jääda?** Vaatame oma kogukonda ja kaardistame nii inimesed, võimalused kui ka juba olemasolevad tugivõrgustikud.
- **Kuidas saame koos aidata?** Arutame, mida saab teha kogukond ise ning millal võiks appi tulla naaber, vabatahtlik seltsiline või kohalik omavalitsus.
- **Kuidas aidata kaasa** vabatahtlike seltsiliste võrgustiku loomisele, et toeta üksildasi inimesi.

Ootame osalema kogukondade sädeinimesi, külaeestvedajaid, aktiivseid elanikke, MTÜ-de ja vabaühenduste liikmeid, KOV komisjonide liikmeid ning kõiki teisi, kellele läheb korda see, kuidas meie kandi inimestel päriselt läheb.

Märjamaa vald: Kivi-Vigala, Vana-Vigala, Valgu, Varbola, Haimre, Loodna, Sipa, Laukna, Märjamaa ja teiste kogukondade esindajad.

Koolitaja on **Karin Talalaev**.

Aeg: 29. september 2026.a. kell 17.00-20.00

Koht: Märjamaa raamatukogu

Registreerimine ja lisainfo: Marge Viska

 marge.viska@marjamaa.ee

 5190 0605

Elektroonne registreerimine – palun registreeru **25 septembriks** [SIIN](#).