

# Kuidas digimaailmaga sõbraks saada

On selgemast selgem, et elame digiajastul. Juba ammu ei teisedata veebis levivat informatsiooni paberkanalitele, juba ammu peavad need, kes veebiavarustesse ühel või teisel põhjusel ei pääse, tundma ennast millestki ilmajäetuna.

MARIANN VILBRE

Osa elanikkonnast on teadlikult lasknud IT-rongil endast mööda sõita ega pole tahtnudki poole pealt peale astuda. On aga suur hulk neid, kes tahaksid väga vahvast rongisõidust osa saada, kuid kuna rong kihutab eest meelethu kiirusega ja peatuseid ei tee, tundub see kättesaamatu unistuseks. Kuna rongi kiirus aga kuna-

gi alanema ei hakka, siis on teiste reisijate ülesanne tahtjatele abikäsi ulatada, et ka nemad soovi korral sõidust osa võiksid saada.

**Kuidas siis on senioride ja digioskustega?**

Ilmselge on see, et üldiselt on vanemaegade suhe digimaailmaga üsna keeruline. Muidugi

on neid, kes tunnevad end internetiavarustes mugavalt, kuid kindlasti on palju ka neid, kelle igapäeva arvutikasutus ei kuulu. Kõige suuremad takistused digioskuste teekonnal senioride jaoks on isikliku arvuti puudumine, valehäbi väheste oskuste pärast ja teadmatus, kuhu oskuste parandamiseks pöörduda. Arutasime aktiivse digioskuste õppuri, sotsioloog Ivi Proosi (73), kuidas seniorid arvutitega ummikseisu jõudnud on ja kes ning kuidas neile abikäe ulatada võiks.

Seniorid, eakad, vanemaegalsed – kõik on väga laiad mõisted. Erinevates kontekstides võib „eakas“ tähendada väga erinevaid asju. Kui aga rääkida senioridest ja raskustest digimaailmas, siis on enamasti juttu inimestest, kes on jäänud pensionile ega käi enam tööl. Just siis

hakkab pihta mahajäämine, mis võib lõppeda oskuste või huvi kadumisega. See on ka aeg, mil hakkab tekkima valehäbi: arvatakse, et kindlasti olen mina üks teistest maha jäänud, kindlasti surfavad kõik teised aktiivselt iga päev digimaailmas. Ivi julgub aga spekuloida, et vanuseklassis 65+ on neid, kelle jaoks igapäevased toimingud internetis keerulised ei ole, kõige rohkem üks neljandik. Igapäevaste toimingute hulka loeme näiteks meilide kirjutamise ja luge-

**Kui digioskuste kursust ei pakuta, tuleb seda ise küsida.**



ILLUSTRatsioon: SHUTTERSTOCK

mise, pangaülekanded ning viimastel aastatel eriti päevakorras olnud koroonatõendite genereerimise ja printimise. Ehk vaid 25% pensionäerlastest tulevad digimaailmas iseseisvalt toime. Niisiis on digioskustega seniorid ilmselges vähemuses, mis tähendab, et need, kes en-

nast arvuti taga nagu kala vees ei tunne, ei tohiks end mingil põhjusel halvasti tunda. Kõrges vanuses on digioskused pigem erand kui reegel ja suures osas soodsate asjaolude kokkulangemine.

Ivi sõnul on üks suurimaid takistusi digipädevuste oman-

## Rootsi tabletid, mis varustavad aju mälurakke vitamiinidega vaid mõne minutiga

Kas kipute unustama inimeste nimesid, kellega pidevalt suhtlete ja rääkides kaob mõttelõng? Ei mäleta, kuhu panite oma prillid või miks tulite tuppa ning autot juhtides unustate, kuhu pidite sõitma?

Mälu ja vaimset võimekust püütakse parandada erineval viisil, kuid tihti tulemuseta. Meil on teile hea uudis – uued Skandinaavia tabletid Clear Brain™ on mõeldud ajutegevuse toetamiseks ja vaimse võimekuse parandamiseks.

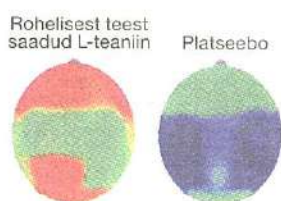
### Ka aju vajab toitaineid

Uuringud näitavad, et aju toitmine vajalike vitamiinidega toetab pikaajalist vaimset võimekust. Skandinaavia firma New Nordic on loonud selleks uue toidulisandi, Clear Brain tabletid, mis sisaldavad taimeekstrakte, B-grupi vitamiine ja joodi. Tabletid on mõeldud ajutegevuse ja mälu funktsioonide toetamiseks. Neid võivad tarvitada nii noored kui ka vanemaegalsed. Clear Brain tablettides sisalduvad bioloogiliselt aktiivsed ained aitavad keskenduda, toetavad normaalset kognitiivset funktsiooni ning aju ja närvisüsteemi talitlust. See toidulisand on väga tõhus õpingute perioodil, kui on vaja lühikese aja jooksul talletada võimalikult palju infot.

### Vapustavad uuringutulemused

Clear Brain tabletid sisaldavad rohelistes tees leiduvat L-teaniini, mille puhul on tõestatud, et selle manustamisele järgneva tunni möödumisel saavutavad ajulained kõrgema aktiivsuse. Pildil näete, kuidas rohelistes tees saadud naturaalne ekstrakt aktiveerib aju mälu- ja keskendumisvõime – punased ajulained näitavad suuremat aktiivsust võr-

reldes vähem aktiivsete siniste lainetega, mida tähelepanelikult tarbinud uurimisrühma liikmete puhul.



### Clear Brain tabletid – Rootsi leiutus

Clear Brain tabletid sisaldavad granaatõuna, Kreeka pähkli, merimänni koore, musta pipra ja pune ekstrakti, joodi ning vitamiine. Jood toetab aju normaalseid kognitiivseid funktsioone ja närvisüsteemi talitlust. Pantoteenhape (vitamiin B<sub>5</sub>) soodustab vaimset tegevust. Vitamiinid B<sub>1</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub> ja B<sub>3</sub> toetavad normaalset psühholoogilist seisundit ja närvisüsteemi talitlust. Olulised on ka mitmekesine ja tasakaalustatud toitumine ning tervislik eluviis.

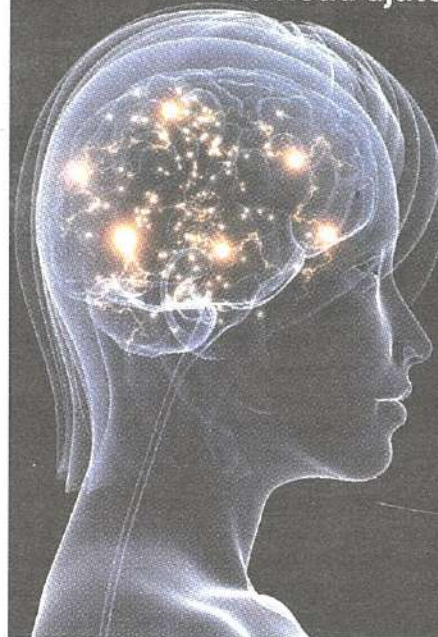
### OSTA KOHE

Apteekidest või tootja kodulehelt

[www.newnordic.ee](http://www.newnordic.ee)

või telli telefonil  
6843838

## Tabletid ajutegevuse ja vaimse võimekuse toetamiseks



### Peaaegu kaotasin terava mõistuse

Ruth on ammu pensionil, kuid loomult aktiivne ja toimekas naine. „Olen alati enda üle uhkust tundnud, sest olin võimeline korraga planeerima ja tegema erinevaid töid. Hiljuti aga hakkasin tundma, et terav mõistus kipub hääbuma.“

„Isegi igapäevased tööd muutusid keeruliseks – ei suutnud keskenduda, aina sagedamini kippusid asjad ununema. See muutis mind kurvaks. Õnneks

avastasin Skandinaavia Clear Brain tabletid, mida tarvitan nüüd iga päev.“

### Terav mõistus ja hea mälu

„Minu jaoks on väga tähtis teha igapäevaseid töid, hoolitseda oma lillide eest, suhelda lastega või mängida naabritega lauamänge, seetõttu peab mul olema selge pea ja terav mõistus. Tahan jääda iseseisvaks, aktiivseks ning mitte tunda end kohmetu ja hajameelse. Ma ei ole huvitatud ainult kodus tugitoolis istumisest ja televiisori vaatamisest. Tahan kohtuda sõpradega, reisida, külastada oma lähedasi.“





Ei ole kellelegi uudis, et tehnika on kallid lõbu, seda isegi töötava inimese jaoks, rääkimata siis neist, kes elavad pensioni toel. Siinkohal julgustab Ivi inimesi pöörama pilku kasutatud arvutite poole. Palju on ettevõtteid, kes müüvad edasi kasutatud äriklassi arvuteid, mis on suurepäraselt korras ja millel eluiga veel mitu tublit aastat. Isikliku arvuti hankimisega on juba suure mure lahendatud. Ilma isikliku masinaga on raamatukogude avalikud arvutid pea ainus võimalus internetipanka või postkasti pääsemiseks ja arusaadavalt ei ole see mugavam lahendus.

**Tuleb julgus kokku võtta**

Meie kõigi jaoks on raske tunnistada, et me midagi ei tea või ei oska. Keegi ei taha olla see, kes on maha jäänud, kes ei saa aru või kes vajab abi. Tegelikult on küsimine aga ainus viis millegi uue teada saamiseks. Kui digioskuste kursust ei pakuta, tuleb seda ise küsida. Kõik maakonnaraamatukogud üle Eesti pakuvad juba praegu suuremal või väiksemal skaalal arvutiõpet seniioridele ja ka kõikidele teistele soovijatele, kuid tagasiside raamatukogudest annab mõista, et huvi õpingute vastu on pigem leige.

Huvi puudumist võivad muidugi mõjutada mitmed aspektid, kuid Ivi näeb, et peamine mure võibki seisneda just hirmus esimese sammu ees. Ükskõik mis vanuses on raske tunnistada, et vajad abi, nii ka seniioride seas. „Põhjus, miks vanemaealised ei lähe abi küsima, miks me ei lähe abi küsima: see nõuab keskmisest kõvasti kõrgemat enesehinnangut, et öelda „teate, ma olen selle koha pealt nii rumal, ma ei tea seda, teist ja kolmandat.“

Ivi ise võtab aktiivselt osa Tallinna Keskraamatukogu algatatud digiseeniioride grupist, kes õpivad raamatukoguhoidjate juhendamisel kõiksugu digioskuseid ja suudavad infootsigul ja vabavaraliste programmide kasutamisel ilmselt silmad ette teha juba nii mõnelegi noorele arvutikasutajale. Seda õpigruppi ja raamatukogu initsiatiivi peab Ivi õppimise protsessi juures väga oluliseks. „Tekib õlatunne, kogukond, kellega arutada, rääkida ja koos õppida.“ Just seepärast julgustabki ta kõiki huvilisi võtma kaasa paar tuttavat ja seadma sammud lähima raamatukogu poole uurimaks, kas ja milliseid kursuseid pakutakse. Ja kui pakutakse, siis seda võimalust julgelt ka kasutama. Koos õppides on kõigil julgust rohkem ja rõõm jagatud tarkusest suurem.

**Vaid 25% pensioniealistest tulevad digimaailmas iseseisvalt toime.**

**TASUB TEADA**

Tasuta arvuti- ja nutitelefoniaalast abi pakuvad üle Eesti kõik raamatukogud. Raamatukoguhoidjate üheks tööülesandeks ongi pakkuda tuge ja abi IT-teenuste kasutamisel, olgu siis tegu nooremate või vanemate inimestega. Digiõpe toimub nii väiksemates rühmades kui ka individuaalselt ja abi saab küsida kõigis valdkondades. Maakonnaraamatukogude tagasiside põhjal küsitakse kõige enam abi e-riigi teenuste osas, kuid lahendatakse ka elulisemaid muresid: e-poodides ostlemine, piltide liigutamine telefoni ja arvuti vahel, sotsiaalmeediakonto loomine ja kasutamine, nutitelefoni kasutaja soovide järgi seadistamine jne. Mitmed maakonnaraamatukogud mainisid, et huvi digioskuste õppimise vastu on seni olnud pigem leige, kuid lisasid, et ootavad väga kõiki huvilisi muredega nende poole pöörduma. Loodetavasti jõuab info õppimisvõimaluste kohta aga järjest rohkemate kõrvadeni ning seniioride ja digimaailma suhe hakkab paranema!

**Raamatukogude roll**

Praeguseks ongi kujunenud nii, et kõige suurema abikäe ulatavad seniioridele raamatukogud. Raamatukogu on läbi aegade olnud koht, kuhu koonduvad teadmised ja nii ka nutiteadmised.

Tallinnas viiakse seniioride nutikoolitusi läbi näiteks Tallinna Keskraamatukogus. 2020. aastal, nn esimesel koroonakevadel, hakkas Tallinna Keskraamatukogu pakutama seniioridele võimalust Skype'i vahendusel kokku tulla, suhelda ja arutada maailma asjade üle. Õige pea kasvab sellest grupist välja teine grupp, mis koondas digimaailma vastu suuremat huvi tundvaid seniore, kes tahtsid õppida selgeks midagi uut. Nüüdseks käibki koos vestlusklubi, mis hoolitseb kultuuritead-

miste, mälu treeningu ja mõnusa suhtluse eest, ning digiseeniioride grupp, kus koos avastatakse põnevat arvutimaailma. Sarnaseid ettevõtmisi on tegelikult raamatukogudes üle Eesti, tuleb lihtsalt minna ja küsida, sest tihtipeale juhtub, et info ei jõua õigete kõrvadeni.

Nutiteemadel on raamatukogus võimalik nõu saada ka individuaalselt. Raamatukoguhoidja saab keskenduda konkreetsele õppija soovidele ja lihkuda õppijale sobivas tempos. Tallinna Keskraamatukogu haridustegevuse peaspetsialist Liisi Nokkur leiab, et just baas taseme omandamisel on individuaalne õpe sageli tulemuslikum. Kui esimene kokkupuude arvutiga leiab aset raamatukogus, saab soovija õppida põhitõed selgeks omas tempos ja siis soovi korral mõne õpigruppiga liituda.

isel kahtlemata riistvara lumine: „Üha enam teedid kolib veebi ja kui sul ei äisväärtuslikku riistavara admisi, et neid teenuseid ja, siis sa oledki nagu kassasse kinni pandud.“ Kui it kodus ei ole, on ka di-ailmaga kaasas käimine

väga keeruline. Just sellepärast tekibki auk digipädevustesse siis, kui jäädaakse pensionile. Arvutid on tihti küll suur osa tööpäevast, kuid kui töölt ära tulles arvuti tööandjale jääb, võib juhtuda, et uue soetamine koduseks kasutuseks on võimatu.



**Julged otsused  
tõid suurema  
pensioni!**

Keskerakonna  
valitsemisajal on  
pension tõusnud  
**200 €**



Keskerakond on seisnud erakorraliste pensionitõusude eest, et aidata eakatel hinnatõusudega toime tulla! Juba järgmise aasta alguses tõuseb keskmine vanaduspension 20 euro võrra 654 euroni ning pension saab olema maksuvaba! Tõstsite üksi elava pensionäri toetuse 200 euroni.