

**TARK KÜSÜS ULLI
KÄEST KA NÕVVO.**

EESTI VANASÕNA

**KUHU
PÖÖRDUDA?**



Sul on mure?

Mõned võimalused, kuhu nõu ja abi saamiseks pöörduda.

Terviseküsimustes võta ühendust perearstiga, vaata ka kontakte lk 87.

● Soolise võrdõiguslikkuse ja võrdse kohtlemise volinik

Voliniku poole pöördumisel saad tasuta õigusnõu võrdse kohtlemise küsimustes. Samuti saab volinik aidata lahendada eeskätt tööle kandideerimisel või töösuhtes ja õpingutel tekkinud vanuse tõttu halvemini kohtlemise muresid.

- Telefon: 626 9059
- E-post: avaldus@volinik.ee
- Koduleht: www.volinik.ee

● Õiguskantsler

Õiguskantsler seisab selle eest, et Eesti riigis kehtivad seadused oleksid kooskõlas põhiseadusega ning et kõigi siinsete inimeste põhiõigused ja vabadused oleksid kaitsitud. Muu hulgas viib õiguskantsler läbi lepitusmenetluse selle isiku avalduse alusel, kes leiab, et teda on diskrimineeritud, ka vanuse tõttu.

- Telefon: 693 8404
- E-post: info@oiguskantsler.ee
- Koduleht: www.oiguskantsler.ee

● Sotsiaalkindlustusamet

Sotsiaalkindlustusamet (SKA) annab infot ning abistab sind küsimustes ja mures, mis puudutavad pensionit, toetusi ja hüvitisi, elatisabi, puuet ning rehabilitatsiooni- ja abivahenditeenuseid.

- Telefon: 612 1360
- E-post: info@sotsiaalkindlustusamet.ee
- Koduleht: www.sotsiaalkindlustusamet.ee
- Kuriteo ja vägivalda ohvreid ning nende lähedasi nõustab ööpäeva-ringselt ohvriabi kriisitelefoni 116 006 ja www.palunabi.ee

● Töötukassa

Töötukassa poole võid pöörduda siis, kui su mure on seotud tööotsingute või koondamisega. Tööotsimise ajal maksab töötukassa toetusi ja hüvitisi sissetuleku osaliseks kompenseerimiseks.

- Telefon: 669 6513, 15501
- E-post: info@tootukassa.ee
- Koduleht: www.tootukassa.ee

● Tööinspeksioon

Töösuhte- või töökeskkonnaalase küsimusega helista või saada e-kiri Tööinspeksiooni juristidele. Tööeluga seotud küsimustele leiad vastuse portaalist Tööelu. Tööinspeksiooni juures asub ka töövaidluskomisjon, mis on sõltumatu kohtuväline organ töövaidluste lahendamiseks õiglaselt, kiirelt ja väheste kuludega.

- Telefon: 640 6000
- E-post: jurist@ti.ee
- Töövaidluskomisjonile avalduse esitamine: avaldused.tvk@ti.ee
- Koduleht: www.ti.ee
- Koduleht: www.tööelu.ee

● Sinu koduvald või kodulinn

Kohalik omavalitsus (KOV) korraldab sotsiaalabi ja -teenuseid, eakate hoolekannet, elamu- ja kommunaalmajandust, veevarustust ja kanalisatsiooni, heakorda ning valla- või linnasisest ühistransporti (juhul kui neid ülesandeid ei ole antud seadusega kellegi teise täita). Osade KOV-ide juures tegutsevad ka eluaseme üürimisega seotud vaidluste lahendamiseks loodud üürikomisjonid. Ka lähima sotsiaaltöötaja kontaktid leiad oma elukohajärgse KOV-i veebilehelt või oma kohaliku omavalitsusse helistades.

● Politsei- ja Piirivalveamet

Teavita politseid kindlasti siis, kui kellegi elu või tervis on ohus. Tee politseisse avaldus, kui oled kogenud vägivalda või sattunud kuriteo ohvriks – nii aitad ära hoida enda ja teiste edasisi kannatusi.

● Hädaabinumber: 112

● Klienditugi: 612 3000

● E-post: ppa@politsei.ee

● Koduleht: www.politsei.ee

● Küberprobleemide puhul (näiteks kui keegi on su kontole ligi pääsenud) teata sellest kindlasti spetsiaalselt avatud veebileheküljel **cyber.politsei.ee** või telefoni teel.

● Kui oled kogenud lähisuhtevägivalda, teata sellest kindlasti politseile.

● Riigi Infosüsteemi Amet

Riigi Infosüsteemi Amet (RIA) on riiklik kompetentsikeskus, kes kujundab ja kindlustab Eesti infoühiskonna alustalasid. Siia saad pöörduda ka siis, kui keegi on ebaseaduslikult su meili- või internetikontole ligi pääsenud.

● Üldtelefon: 663 0200

● E-post: ria@ria.ee

● Teated igasuguste küberintsidentide kohta saada: **cert@cert.ee**

Kui soovid põhjalikumalt teada, kuidas ennast internetis valitsevate ohtude eest kaitsta, mine lehele **itvaatlik.ee/eraisik**

● Pank

Finantsküsimustes nõustamise saamiseks pöördu oma panga poole. Kui soovid teist arvamust, võid alati ka mõne teise pangaga ühendust võtta.

● Eesti Korterühistute Liit

Korterühistu küsimustes saad õigusnõu telefoni teel **627 5751** või kirjuta e-kiri aadressil **ekyl@ekyl.ee**.

● Ehitisregister

Olemasolevate ehitiste kohta leiab infot ehitisregistrist internetiaadressil **www.ehr.ee**. Projekteerimistingimusi ning ehitus- ja kasutusluba saab vaidlustada 30 päeva jooksul alates nende väljaandmisest teadasaamisest.

● Keskkonnaküsimused

● Keskkonnaministeeriumi infotelefon: 626 2802

● Keskkonnainspektsiooni infotelefon: 696 2236

● Keskkonnaameti infotelefon: 680 7438

● Maa-ameti infotelefon: 665 0600

● Tarbijakaitse ja Tehnilise Järelevalve Amet

Kõigis tarbijakaitset ja kindlustust puudutavates küsimustes saad pöörduda Tarbijakaitse ja Tehnilise Järelevalve Ameti poole.

● Üldtelefon: 667 2000

● Tarbijate nõustamine: 620 1707

● E-post: info@ttja.ee

● Tarbijakaitse ja Tehnilise Järelevalve Ameti alla käiv tarbijavaidluste komisjon lahendab tarbija (eraisiku) ja ettevõtja vahelisi vaidlusi: **helista numbril 620 1920** või kontakteeru e-posti teel **avaldus@komisjon.ee**

Kindlustusküsimused

Eesti Liikluskindlustuse Fond

Eesti Liikluskindlustuse Fond (LKF) on liikluskindlustuse garantiifond, hüvitusorgan ja Eesti roheline kaardi büroo. Liikluskindlustuse lepitusorgani kontaktandmed:

- **Telefon: 667 1800**
- **E-post: lepitus@lkf.ee**
- **Koduleht: www.lkf.ee**

Eesti Kindlustusseltside Liit

Muid kindlustusteenuste ja kindlustusvahendusteenusega seotud vaidlusi aitab lahendada kindlustusseltside liidu (EKsL) juures tegutsev kindlustuse lepitusorgan. EKsL esindab kindlustusandjate huve, soodustab kindlustustegevuse arengut, ühtlustab liikmete kindlustuspraktikat ning võtab kasutusele kogu turgu hõlmavaid kahjuennetuse lahendusi.

- **Telefon: 667 1800**
- **E-post: lepitus@eksl.ee**
- **Koduleht: www.lkf.ee**

Naiste tugikeskused

Neis pakutakse esmast kriisinõustamist ning juhtumipõhist nõustamist, vajadusel psühholoogilist ja ka juriidilist nõu või turvalist ajutist majutust. Esmast kriisinõustamist saab ööpäev läbi telefoni teel või kohtumisel. Soovi korral on esmasel kriisinõustamisel anonüümsus tagatud. Infot ja toetust pakutakse ka vägivallaohvri lähedastele. Teenuseosutajad on olemas igas maakonnas, täpsed kontaktid leiad sotsiaalkindlustusameti kodulehelt www.sotsiaalkindlustusamet.ee (Ohvriabi ja ennetusteenused). Infot saad küsida ka kriisiabitelefonilt või ohvriabist.

Lähisuhtevägivalla korral pöördu politseisse numbril **112** või aadressil www.politsei.ee. Kuriteo ja vägivalla ohvreid ja nende lähedasi nõustab ööpäevaringselt **ohvriabi kriisitelefon 116 006** ja www.palunabi.ee.

Teenused alustavale ettevõtjale

Kunagi ei ole liiga hilja ettevõtlusega alustada ja ettevõtlik saab olla igas eas. Siin leiad valiku asutustest, kuhu pöörduda, kui oled värske ettevõtja või plaanid ettevõtte alustamist.

Ettevõtluse Arendamise Sihtasutus

Ettevõtluse Arendamise Sihtasutus (EAS) pakub lisaks erinevatele toetustele ka nõustamisteenuseid ning praktilisi koolitusi ja töötubasid oma valdkonna tippude poolt. Lisaks aitavad EAS-i ekspordinõustajad sul edukalt välisurgudele jõuda.

- **Telefon: 627 9700**
- **E-mail: info@eas.ee**
- **Koduleht: www.eas.ee**

KredEx

KredEx on majandus- ja kommunikatsiooniministeeriumi loodud sihtasutus, mille eesmärk on pakkuda maailma parimatel praktikatel põhinevaid finantslahendusi. KredEx pakub ka laene ettevõtte rajamiseks.

- **Telefon: 667 4100**
- **E-post: kredex@kredex.ee**
- **Koduleht: www.kredex.ee**
- KredExi alla kuulub ka Start-up Estonia programm: erinevates programmi tegevustes osalemiseks tutvu Start-up Estonia programmiga kodulehel www.startupestonia.ee või kirjuta info@startupestonia.ee

● Eesti Tootukassa

Tootukassast võib ettevõtluse alustamise toetust taotleda töötu või vanaduspensioniealine, ennetähtaegset vanaduspensioni ja päästeteenistuja toetust saav isik või koondamisteate saanud isik, kes on tööotsijana arvele võetud. Taotleja peab olema läbinud ettevõtluskoolituse või omama kutse- või kõrgharidust majanduse alal või ettevõtluskogemust.

Täpsemalt www.tootukassa.ee/content/teenused/evatt-evattaotlemine-ja-kasutamine

- **Telefon:** 669 6513, 15501
- **E-post:** info@tootukassa.ee
- **Koduleht:** www.tootukassa.ee

● Maakondlike arenduskeskuste võrgustik

Maakondlikud arenduskeskused (MAK) asuvad igas Eesti maakonnas. Maakondlike arenduskeskuste võrgustik nõustab ettevõtjaid ja ettevõtlusega alustamisest huvitatud inimesi, pakkudes ettevõtjatele regulaarset tuge mentorlusprogrammide ning koolitustega.

- **E-post:** info@arenduskeskused.ee
- **Koduleht:** www.arenduskeskused.ee

● Põllumajanduse Registrite ja Informatsiooni Amet

Põllumajanduse Registrite ja Informatsiooni Amet (PRIA) on valitsusasutus, mille ülesandeks Euroopa Liidu makseagentuurina on riiklike toetuste, Euroopa Liidu põllumajanduse ja maaelu arengu toetuste, Euroopa merendus- ja kalandusfondi toetuste ning turukorralduslike toetuste andmise korraldamine. PRIA ülesanne on ka põllumajandusega seotud riiklike registrite ja muude andmekogude pidamine.

- **Üldtelefon:** 737 1200
- **E-post:** pria@pria.ee
- **Koduleht:** www.pria.ee

Veel tasuta õigusabi võimalusi

● Õigusapteek

Juristide Liidu ja justiitsministeeriumi koostöös käivitatud tasuta õigusapteegi asukohti ja lahtiolekuaegasid saab vaadata Juristide Liidu kodulehelt:

www.juristideliit.ee/info-ja-uritused/oigusapteek

● Juristaitab.ee tasuta õigusteenus

Kaks tundi tasuta õigusnõustamist saab justiitsministeeriumi toel iga Eestis elav inimene, kelle keskmine brutosissetulek on kuni 1700 eurot kuus. Õigusabi antakse väheste eranditega kõikides juriidilistes küsimustes ning seda on võimalik saada nii kohapealse konsultatsiooniga kui ka interneti teel. Kliente nõustatakse nii kohtuvälises menetluses kui ka kohtus, lisaks aidatakse koostada dokumente ja suhelda ametiasutustega. Omaosalustasu on 5 eurot.

- Lisainformatsioon ja eelregistreerimine: **www.juristaitab.ee**
- **Telefon:** 688 0400
- **E-post:** abi@juristaitab.ee

● Eesti Puuetega Inimeste Koda

Eesti Puuetega Inimeste Koda (EPIK) on katusorganisatsiooniks Eestis tegutsevatele puuetega inimeste organisatsioonidele ja annab tasuta õigusabi erivajadustega inimestele. Teenus on sihtgrupi jaoks tasuta ning vajadusel on võimalus kasutada viipekeele-tõlki. Õigusnõu saab kohtudes, üle veebi või telefonitsi.

- Õigusnõustamiseks on vajalik eelregistreerimine SA Õigusteenuste Büroo **telefonidel: 601 5122 või 5385 0005** (E–N 9.00–17.00)
- **Viipekeelne klient saab saata SMS-i numbrile 5385 0005**
- **Koduleht:** www.epikoda.ee/mida-me-teeme/noustamine/oigus-noustamine

● Eesti Pensionäride Ühenduste Liidu tasuta õigusabi majanduslikult vähekindlustatud pensionäridele ja puudega isikutele

Õigusnõustamine toimub Tallinnas, Rakveres, Keilas, Võrus, Jõgeval, Tartus, Pärnus, Paides, Türil ja Kuressaares. Nõustamisele tuleb kaasa võtta kõik asjaga seotud tõenduslikud dokumendid. Täpsema informatsiooni nõustamiskohtade ja -aegade kohta leiad siit: www.eakad.ee/tasuta-oigusabi/

● **Eesti Patsientide Liidu liikmetele tasuta juriidilise nõustamise teenus**
Oma liikmetele antakse tasuta juriidilise nõustamise teenust tervishoiusüsteemi ja patsiendi õigusi puudutavates küsimustes.

- Täpsem teave: patsiendid.ee/liikmele/kusi-juristilt-tasuta
- info@patsiendid.ee

● Eesti LGBT Ühing

Pakub tasuta nõustamist juhul, kui kahtlustad enda diskrimineerimist seksuaalse sättumuse või sooidentiteedi tõttu või soovid toetada oma lähedast või pereliiget.

- Telefon: 5551 5817
- Koduleht: www.lgbt.ee

● Kohus

Tasuta ja muude õigusabivõimalustega saad tutvuda ka kohtute kodulehel: www.kohus.ee

Riigi õigusabi kohta on võimalik saada täiendavat informatsiooni advokatuurist telefoninumbri **662 0665** või internetist aadressil www.riigioigusabi.ee. Tasuta õigusabi pakuvad ka juuratudengid linnavalitsustes. Täpsema nõustamisaja kohta saad infot kohalikult omavalitsuselt.

● Näiteid enesetäiendamise võimalustest

Raamatukogud

Raamatukogud üle Eesti pakuvad programme, koolitusi ja tegevusi eakatele. Uuri täpsemalt oma kodukoha raamatukogust.

Täieliku Eesti kultuuri- ja huvikeskuste loetelu leiad siit:

www.eesti.ee/est/kontaktid/kultuur_ja_vabaaeg/kultuuri_ja_huvi-keskused

Pöördu oma kohaliku omavalitsuse poole eakatele mõeldud kursuste ja ürituste kohta info saamiseks.

Väärikate ülikool

Väärikate ülikooli loengutel ja seminaridel käsitletakse silmaringi laiendavaid ja aktuaalseid teemasid. Kõik õppijad, kes on osalenud vähemalt 75%-l loengutest, saavad Tartu Ülikooli täiendusõppe tõendi. Loengud toimuvad Tartus, Tallinnas (eesti ja vene keeles), Pärnus, Viljandis, Narvas (vene keeles), Valgas, Kuressaares, Türil, Keilas, Viimsis, Põlvas, Elvas, Võrus ja Jõhvis.

Veel väga olulisi telefoninumbreid:

1247 on RIIGIINFO telefon kriisilukordades nõu ja ametliku teabe saamiseks. Seda on kerge meelde jätta:

1 number 24/7 ehk 1247.

Sellelt numbrilt saad infot päästeala küsimustes, näiteks kodu turvalisuse osas. Helista 1247 ka siis, kui on vaja teatada ohuallikatest, näiteks ohtlikust ehitisest või lahtisest kaevust. 1247 annab ka maanteeinfot liikluspiirangute, teetööde ja teeolude kohta. 1247 on ühtlasi keskkonnainfo telefon, sinna saab teatada näiteks keskkonnareostusest. Lisaks saab samalt numbrilt usaldusväärset infot nendes küsimustes, mis puudutavad riigiasutusi või koroonaviirusega seotud riiklikke korraldusi.

Infotelefoni 1247 fookuses on kõik need teemad, mida hädaabinumber 112 ja perearsti nõuandeliin 1220 ei kata. Välismaalt helistades vali +372 600 1247.

1343 on ELEKTRILEVI RIKKETELEFON, kust saab teavet elektrikatkestuste kohta.

16662 on MÜRGIKUSTEABEKESKUSE infoliin, kust saab mürgistustega seotud teavet ja nõuandeid.

HÄDAABInumber on 112



See raamat keskendub esimese juubeli järgsetele õigustele. „Ise oled vana!” on laenutatav kõikidest raamatukogudest ja loetav ka e-raamatuna: volinik.ee/vanus

Soovitame lisaks:

● www.volinik.ee

Voliniku kodulehelt leiad vastused sadadele enim esitatud küsimustele ja muredele, kõik voliniku trükised e-raamatuna ja pöördumisvormi. Voliniku poole saab pöörduda ka otse, saates e-kirja avaldu@volinik.ee.

● www.ahistamine.ee

Voliniku ahistamisteemalisel lehel on ühes kohas koos teave ahistamise kohta ja nõuanded olukordade lahendamiseks.

● www.toetav.ee

Toetava töökollektiivi lehel leiad töökorralduse reeglite näidised. Siit saab valida sobivad osad oma töökohas töökorralduse reeglite täiendamiseks siis, kui soovite töötamist muuta tõhusamaks, tervist hoidvamaks ja töötajat toetavamaks.

● pension.sotsiaalkindlustusamet.ee

Pensioniprognose saad vaadata Sotsiaalkindlustusameti ja voliniku ühistööna valminud pensionikalkulaatorist www.pension.sotsiaalkindlustusamet.ee/kalkulaator Kalkulaatorist näed nii meeste kui naiste pensionierinevusi, samuti erinevate pensioni puudutavate otsuste tegelikku rahalist mõju.

● ametipalk.stat.ee

Oma maakonna ja ametiala palgaülevaadet saad vaadata Statistikaameti ja voliniku koostöös valminud palgainforakendusest. Siit näed ka, kuidas erinevad ühes maakonnas sama ameti naiste ja meeste palgad. Seda palgainfot saad kasutada näiteks uuele töökohale kandideerides või olemasoleval töökohal palgaläbirääkimistele minnes, samuti uut eriala valides. Täpset palgainfot näeb juhul, kui ühes maakonnas on sama töö tegijaid naiste ja meeste hulgas üle paarikümne.



● Lapsevanemate õigused

võtab kokku brošüür „Kirjad lapsevanemale” (autorid Indrek Koff ja Liisa Pakosta). See raamat on saadaval ka vene keeles.

E-raamatuna leitav:

volinik.ee/wp-content/uploads/2020/12/KLV-2021-EST-1.pdf, vene keeles: volinik.ee/wp-content/uploads/2020/12/KLV-2021-RUS.pdf.



● Töökiusamisega toimetulemisest

räägib raamat „Tööküsimine. Psühholoogiline eneseabi”. Raamatut saab laenutada raamatukogudest ja lugeda e-raamatuna aadressil: volinik.ee/wp-content/uploads/2020/01/Tööküsimine_psühholoogiline-eneeseabi_eesti-k.pdf.

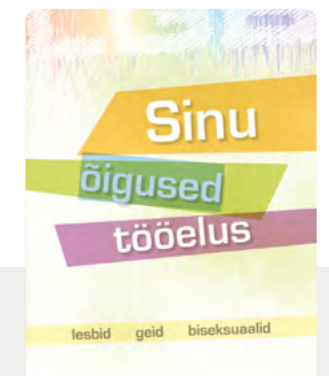
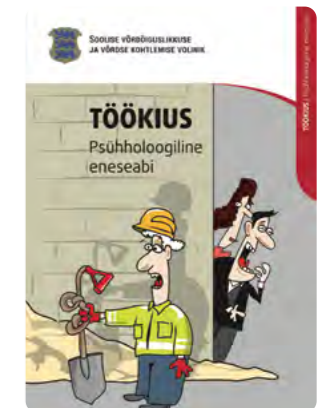
● „Puudega inimeste õigused töösuhtes”

on laenutatav raamatukogudest ja leitav e-raamatuna siit: volinik.ee/wp-content/uploads/2020/01/Puudega_inimeste_õigused_toosuhetes.pdf.

Lisaks soovime Eesti Puuetega Inimeste Koja trükist „Teekond erilise lapse kõrval”, mis on leitav ka e-raamatuna www.epikoda.ee lehel.

● LGB õigustest tööl

räägib raamat „Sinu õigused tööelus: lesbid, geid, biseksuaalid”. Raamatut saab laenutada raamatukogudest ja lugeda e-raamatuna aadressil volinik.ee/wp-content/uploads/2020/01/Sinu-Oigused-Tooelus.pdf.



Riigi Teataja

Seadustega saab tutvuda internetis elektroonilise Riigi Teataja leheküljel www.riigiteataja.ee.

Elektroonilise Riigi Teataja kaudu on võimalik otsida erinevaid õigusakte ja nendega seotud kohtuotsuseid. Andmebaasi kasutamine on tasuta.

Mõned olulisemad seadused:

Eesti Vabariigi põhiseadus

Asjaõiguseadus (AÕS)

Korraldusseadus (KorS)

Korteriomandi- ja

korteriühituseadus (KrtS)

Perekonnaseadus (PKS)

Puuetega inimeste

sotsiaaltoetuste seadus (PISTS)

Pärimisseadus (PärS)

Soolise võrdõiguslikkuse seadus (SoVS)

Sotsiaalhoolekande seadus (SHS)

Tsiviilseadustiku üldosa seadus (TsÜS)

Täiskasvanute koolituse seadus (TäKS)

Töölepingu seadus (TLS)

Võlaõiguseadus (VÕS)

Võrdse kohtlemise seadus (VõrdKS)

Üürivaidluse lahendamise seadus (ÜVLS)

Raamatus kasutatud kirjandus on leitav raamatu kodulehelt volinik.ee/vanus

Koostajad

Peatoimetaja:

Liisa Pakosta, võrdsete võimaluste volinik

Raamatu valmimisel osalesid:

Katri Aaslav-Tepandi, sotsiaalministeeriumi vanemkaplan ja Põhja-Eesti Regionaalhaigla hingehoidja, EELK vikaarõpetaja

Liili Abuladze, Eesti demograafia keskuse teadur

Carri Ginter, vandeadvokaat

Siiri Grünbaum, voliniku nõunik

Teele Holmberg, voliniku nõunik

Kai Ilp, eakate treener-nõustaja

Allar Jõks, vandeadvokaat

Martin Kadai, tervishoiuekspert

Aili Kala, Eesti LGBT Ühingu huvikaitseekspert, jurist

Raul Kartsep, advokaat

Toomas Kasemaa, voliniku nõunik

Kätliin Kelder, advokaat

Piret Kergandberg, vandeadvokaat

Tanel Kiik, tervise- ja tööminister

Kaidi Kiis, kliiniline psühholoog

Kaupo Kikkas, fotograaf

Kristian Kruuser, fotograaf

Matti Kämärä, fotograaf

Virve-Elfriide Köster, inämb tunt ku Järsumäe Virve vai Kihnu Virve

Kati Kümnik, sotsiaalkindlustusameti hüvitiste osakonna juhataja

Ivan Lavrentjev

Laurits Leima, sotsiaalkindlustusameti pensioninõustaja

Anatoli Ljutjuk, munk, Ukraina Kultuurikeskus

Veiko Lukmann, küberturvalisuse programmikoordinaator, Cybexer

Hans Lõugas, küberturvalisuse analüütik, Cybexer

Ethel Maasing, statistikaameti rahvastiku- ja sotsiaalstatistika osakonna juhtivanalüütik

Elina Malleus, fotograaf

Jaanika Meriküll, vanemökonomist, Eesti Pank

Marina Moltšanov, peaspetsialist, Päästeamet

Anna-Kaisa Oidermaa, kliiniline psühholoog

Kaspar Oja, ökonomist, Eesti Pank

Mari Pakosta, pensionär