

MAJANDUSAASTA ARUANNE

aruandeaasta algus: 01.01.2024

aruandeaasta lõpp: 31.12.2024

nimi: MTÜ Vaikuseminutid

registrikood: 80379284

postiaadress: Põlva maakond, Põlva vald, Taevaskoja küla,
Neitsikoopa tee 6

postisihthnumber: 63229

telefon: +372 5541310

e-posti aadress: info@vaikuseminutid.ee

veebilehe aadress: www.vaikuseminutid.ee

Sisukord

Tegevusaruanne	3
Raamatupidamise aastaaruanne	7
Bilanss	7
Tulemiaruanne	8
Raamatupidamise aastaaruande lisad	9
Lisa 1 Arvestuspõhimõtted	9
Lisa 2 Tööjõukulud	9
Lisa 3 Seotud osapooled	9
Aruande allkirjad	11

MTÜ Vaikuseminutid tegevusaruanne 2024

MTÜ Vaikuseminutid panus psühholoogilise heaolu ja vaimse tervise valdkonda oli 2024. aastal laialdane ja mõjus. Viisime ellu enda missiooni õpetada praktilisi ja tõenduspõhiseid oskusi, et inimesed oskaks paremini toime tulla oma stressi, keskendumise ja emotsioonidega. Oskuste õppe läbi panustasime vaimse tervise probleemide ennetusse ning saime selle positiivse mõju osas olulist teaduslikku kinnitust.

Kontrollgrupiga uuring: sotsiaal-emotsionaalsete oskuste kasv Vaikuseminutite koolitusprogrammi mõjul

Vaikuseminutite koolitusprogramm valiti Tervise Arengu Instituudi (TAI) poolt korraldatud uuringusse, et selgitada välja mõju sotsiaal-emotsionaalsetele oskustele – üks olulisemaid vaimse tervise kaitsetegureid. Uuringule eelnenud põhjalik analüüs näitas, et pakutavatest õppeprogrammidest võiks nende oskuste kasvatamiseks õpetajatele kõige paremini sobida Vaikuseminutite koolitusprogramm ja Gordoni õpetajate kool. Seejärel korraldati põhjalik katseuuring hindamaks valitud programmide mõju täpsemalt. 2023-2024. aastal **Balti Uuringute Instituudi poolt läbiviidud kontrollgrupiga uuring näitas Vaikuseminutite koolitusprogrammi olulist positiivset mõju ja tõendust leidis**

1. **sotsiaal-emotsionaalse pädevuse kasv**, sh statistiliselt oluliselt paremad
 - o kognitiivsed oskused, sh enesejuhtimine (emotsioonide juhtimine, eesmärkide seadmine, planeerimine, kuulamine), vastutustundlik otsustamine (lahenduste märkamine, mõjule mõtlemine);
 - o sotsiaalsed oskused, sh suhteoskused (suhete loomine ja koostöö, konfliktijuhtimine, kommunikatsioon), sotsiaalne teadlikkus (tolerants, perspektiivi võtmine);
2. **suhete paranemine** kolleegide vahel, õpetajate-õpilaste vahel ja eraelus (statistiliselt olulised muutused);
3. **parem rahulolu tööga, stressiga toimetulek, suurem võimekus oma emotsioone juhtida** ning klassiruumi keskkonda parandada, samuti aitas koolitustel osalemine õpetajatel taastada usu oma võimetesse ning soovi õpetajana töötada (kvalitatiivne analüüs);
4. oskuste osas tõdesid Vaikuseminutite koolitusel osalenud järelküsitluses, et neil kasvas
 - o **oskus hoida oma vaimset ja füüsilist tervist läbi enesejuhtimise** – 98% osalenutest,
 - o **emotsioonide ja mõtete mõju märkamine ning vajadusel mõju vähendamine** – 95% osalenutest,
 - o **lähipõlemisohu vähendamine** – 89% osalenutest

Uuringu järeldused ja ühiskondlike valupunktide lahendamine läbi hariduse: programm “Heaolu loov lasteaed ja kool”

TAI korraldatud [uuringu aruandes](#) soovitatakse, et arvestades väga häid ja olulisi tulemusi, peaks Vaikuseminutite koolitusprogrammis osalemist võimaldama õpetajatele tasuta või soodsalt. Uuringu tulemused on selgelt seotud kahe ühiskondliku valupunktiga, pakkudes toimivat lahendust ja probleemide võimendumise ennetamist.

- Laste ja noorte vaimse tervise kriis üha süveneb, kuid probleeme saab ennetada läbi sotsiaal-emotsionaalsete oskuste, mis on väga tugev kaitsefaktor. Õpetaja saab neid vajalikke oskusi edasi anda vaid siis, kui tal on need endal hästi käepärased. “*Õpetajate sotsiaal-emotsionaalsed oskused on üheks laste vaimse tervise hoidmise ja probleemide ennetamise alustalaks,*” tõdes Vaikuseminutite koostööpartner Anna-Kaisa Oidermaa (MTÜ Peaasjad).
- Õpetajate kurnatus ja lähipõlemise risk on kõrge – ja võib omakorda süvendada õpetajate puudust –, ent kasvatades õpetajate sotsiaal-emotsionaalseid oskusi saame nende vaimsesse heaolusse suure panuse anda. See on vundament teistele positiivsetele muutustele. Õpetaja Kirke Möllitsi sõnadega: “*Mul on alati lihtsam aidata teisi kui ennast. Kuna sain Vaikuseminutite koolituselt ise tuge ja õppisin iseendale tundeid lubama ja päriselt puhkama, siis selle abil sain ma ka paremini lapsi toetada, jääda rahulikuks ja olla nende vajadusi märkamas. Kui ma ei oleks ennast Vaikuseminutite koolituste abil aidata saanud, siis oleksin ilmselt lahkunud. Panustasin klassile väga palju ja endale ei panustanud – nii ma oleks läbi põlenud.*”

Positiivset mõju näidanud 6-päevane koolitusprogramm, mis panustab nende valukohtade lahendamisse, on oluline osa programmist “Heaolu loov Lasteaed ja kool”. Uuringu järeldused toovad esile, et selline süsteemne programm on eraldiseisvatest koolitustest palju mõttekam: ilmnes, et sotsiaal-emotsionaalsete oskuste arengut mõjutab oluliselt töökollektiivi ja juhtkonna toetus. Seetõttu soovitatakse koolijuhtidel luua nende oskuste rakendamist toetav organisatsioonikultuur, mis tugevdab harjumusi. Programm “Heaolu loov lasteaed ja kool” pakub just sellist süsteemset tuge. Programmi sihiks on positiivselt mõjutada organisatsiooni kultuuri ja õpikeskkonda, vähendades inimeste stressi ja omavahelisi emotsionaalseid pingeid. Uuring tõendas, et praktiliste oskuste kaudu saavutatakse tõesti nii õpetajate parem võimekus emotsioonide ja stressiga toime tulla kui ka suhtekeskkonna paranemine: paranesid õpetajate suhted nii kolleegidega kui lastega.

Ettevõtetes stressi vähendamine ja tööheaolu kasvatamine

Oluline tegevussuund 2024. aastal oli ka ettevõtetesse kasulike oskuste viimine, et töötajatel oleks lihtsam paljude ülesannete ja segajate puhul keskenduda, tulla toime pingete ja emotsioonidega, lahendada konflikte konstruktiivselt ning tugevdada oma töövõimet ja -heaolu. Näiteks **jätkus pikaajaline koostöö Teliaga**, mille käigus kasvas pikaajalisel kursusel osalejate hulk ning jõuti ka uute toetavate lahendusteni. Üle 80 Telia juhi ja töötaja on osalenud 8-nädalasel teadveloleku kursusel, mis tõendatult vähendab tööstressi ja parandab tähelepanelikkust. Telia soovidest lähtudes pakkusime kevadel nende töötajatele ka võimalust osaleda nn linnaretriidil: 6-tunnine kogemuslik päev, mille abil tõhusalt oma ressursse taastada. Osalejad jagasid, kui kosutavalt see mõjus, kui palju nad said selle kogemuse kaudu õppida ja kuidas selline võimalus on väärtuslik luksus. Sügisel leidis tõendust, et Telia on õpitut edukalt integreerimas oma töökultuuri: keerukamal perioodil korraldasid nad ise iganädalase heaolu veerandtunni Teamsis, kus Vaikuseminutite kursusel osalenud viisid teistele läbi praktilisi harjutusi vaimse heaolu hoidmiseks. [Telia kogemus toob esile mitmekesiseid kasusid](#) süsteemse teadveloleku õppe kaudu oma töötajate toetamisel. **Koostöö jätkus ka nt Tallinna Ülikooliga**, kus korraldasime aasta jooksul 5 töötuba nende jaoks huvipakkuvatel teemadel (nt ärevusega toimetulek, enesesõbralikkus jm), viisime läbi ühe pikema kursuse ning pakkusime iganädalast võimalust tulla veebis kogema juhendatud tähelepanu ja meelerahu harjutusi (8 nädalat järjest hommikuti).

Panustasime 2024. aastal ka sellesse, et **ettevõtetel oleks lihtsam väikese temaatilise õpiampsuga alustada**, pakkuda oma töötajatele praktilist tuge ning samas testida, kas nad tulevad teemaga kaasa ja saab oskuste õppega edasi minna. Selleks lõime [komplekti 1.5-tunniseid õpiampse](#), mille fookuses on levinud kitsaskohtade lahendamine:

- Praktilised vahendid stressi vähendamiseks töö- ja eraelus
- Rasked olukorrad ja keerulised kliendid
- Keskendumistehnikad tööol
- Hea töökliima ja korras suhted

Õpiampsude taga on koolitajate aastatepikkune kogemus sellest, kuidas lühiformaatidega väga praktilist ja sisukat kogemust pakkuda, nii et koolitus ei oleks infojagamine, vaid võimaldaks midagi kasulikku päriselt rakendama hakata. Et laiendada teadlikkust ja praktiliste oskuste levikut, korraldasime sügisel **kõigile avatud praktilise tööheaolu väljakutse**, tehes koostööd erinevate partneritega. Väljakutsel osales üle 4000 töötaja väga erinevatest ettevõtetest ja organisatsioonidest ning see lõpes tasuta veebikoolitusega “Tööheaolu lühikoolitus” (1400 registreerunut).

Tervishoiu suund: vaimse tervise astmelise abi süsteem ning “Mindfulness Based Stress Reduction” kursused

MTÜ Vaikuseminutid kutsuti osalema Sotsiaalministeeriumi algatatud tööruhmas, mille eesmärgiks on edendada riiklikku vaimse tervise abi pakumise süsteemi, nii **et inimesed saaksid kvaliteetset vajalikku abi juba enne probleemide väljakujunemist või süvenemist**. Selleks kavandatakse tulemuslike väheintensiivsete psühholoogiliste sekkumiste rakendamist, et ennetada tõsisemaid probleeme ja vähendada eriarstiabi (üle)koormust.

Vaimse tervise astmelise abi tööruhma kaasamise aluseks oli Tartu Ülikooli poolt läbi viidud uuring “[Eestis kasutatavate väheintensiivsete psühholoogiliste sekkumiste ülevaade](#)”, mis analüüsis ärevuse ja/või meeleolulanguse sümptomaatikaga inimestele pakutavate sekkumiste tõendus põhiseadusest jt kriteeriumitele vastavust. **Sotsiaalministeeriumi vaimse tervise osakonna poolt seatud kriteeriumitele vastas Eestis kokku 7 psühholoogilist sekkumist ja neist lausa 4 kuulub Vaikuseminutite kursuste portfelli.**

Heakskiidetud psühholoogiliste sekkumiste seas oli ka “Mindfulness Based Stress Reduction” (MBSR) kursus, mis sai viidatud TÜ uuringus kõrgeima tõendus põhiseadusest hinnangu (Nesta sekkumiste tõendus põhiseaduse viies tase). 2024. aastal **viisime läbi 4 MBSR kursust tervishoiu ja hariduses töötavatele spetsialistidele** ning tänu MTÜ Aitan Eestit toetusele saime jõuda paljudeni, kel poleks osalemine muidu võimalik. Lisaks panustasime MBSR kursuse kvaliteetseks läbiviimiseks, arendades välja kursuse äpitoe audioharjutuste mugavaks kasutamiseks ning koostades toetavad materjalid kursusel osalejatele.

Edukalt lõppenud mahukad koostööprojektid

2024. a jõudsid eduka lõpuni mitmed mahukad projektid, nende hulgas vanemahariduse projekt koostöös Lastekaitse Liiduga, suurperede toetamise projekt koostöös Eesti Lasterikaste Perede Liiduga, Kodanikuühiskonna Sihtkapitali projekt kohalike omavalitsuste kaasamiseks ning õpetajate sotsiaal-emotsionaalsete oskuste kasvatamise projekt koostöös Haridus- ja Teadusministeeriumiga.

Vanemahariduse projekt viis tihedate koostöösuheteni Lapse Heaolu Arengukeskuse ja Perepesadega

2024. a viisime Sotsiaalministeeriumi strateegilise partnerluse projektis “Koostöös laste ja perede heaks” läbi 10 2-päevast praktilist kursust lapsevanematele ning võimaldasime peredel jätkata videokursusega lastele ja peredele “Kuidas tulla toime pingete ja keeruliste tunnetega?”. Videokursusega jätkamise vastu oli huvi märkimisväärselt suurem ning võimaldasime osalemist rohkematele, kui oli projektis lubatud. Projekti vältel 01.01.2023-31.12.2024 jõudsim heasse partnerlusse Lastekaitse Liiduga ning **eriti tihe koostöö kujunes Lapse Heaolu Arengukeskuse ja Perepesadega**, kellega partnerluses viisime kursused lastevanemateni üle Eesti ning kindlasti jätkame koostööd vaimse tervise probleemide ennetamise vallas.

Lasterikastele peredele videokursuste võimaldamise projekt oli kavandatust palju mahukam

Partnerlusprojekti tegevuse „Loomes oskusi keskenduda ja kasvatada tasakaalu“ raames pakkusime suurpere liikmetele võimalust **suurendada videokoolituste abil pereliikmete toimetulekut stressiga ning tõhustada enesejuhtimise oskusi**. Kuna lasterikaste perede vanematel on keeruline kindlal ajal ja pikemat aega koolitusel osaleda, siis oli lühemate õpiampsudega videoformaad hea võimalus nendeni jõudmiseks. Projekti põhipartner oli Eesti Lasterikaste Perede Liit ning kestvus 01.01.2023-31.12.2024. Kuna **ilmnenud vajadus lasterikastes peredes oli väga suur**, siis tegelesime mõlemal projekti aastal lisarahastuse kaasamisega: 2023 a kaasasime sponsorraha ning 2024. a saime MTÜ-lt Aitan Eestit toetust, et pakkuda videokoolitustel osalejatele tõhusat tuge ja kasvatada kursustest osasaajate mahtu. 2024. a võimaldasime osalemist 371 videokursusel ja õpest sai osa üle 1000 inimese (lapsevanemad ja lapsed). Tänu kaasrahastustega tegelemisele saime projekti 2-aastase perioodi jooksul võimaldada suurperede osalemist 803 videokursusel, kuigi projektirahastusega kaetud maht oli 486 kursust.

Kohalike omavalitsuste süsteemsem kaasamine läbi Kodanikuühiskonna Sihtkapitali projekti

Projekt kestvusega 01.01.2023-31.07.2024 tegeles eelkõige kohalikes omavalitsustes teadlikkuse tõstmisega ja suhete loomisega, et suurendada valmisolekut panustada vaimse tervise probleemide ennetusse läbi oskuste õppe, mis võimaldab inimestel endil oma psühholoogilist heaolu kasvatada. **Pikemas vaates tähendab see omavalitsusele märkimisväärset ressurside kokkuhoidu**, mis muidu kuluks kesisest vaimsest tervisest lähtuvate probleemide lahendamisele. Tegeledes tõenduspõhise vaimse tervise probleemide ennetusega lapsevanemate, õpetajate ja laste seas, võimaldab see leevendada ja osaliselt isegi lahendada teravaid valukohti nagu sotsiaaltöötajate üлекоormus.

Tänu projektile töötasime välja kõigi osapoolte kasude kirjelduse, mis toetub erinevate sihtgruppide puhul tuvastatud põhilistele probleemkohtadele ning toob esile meie lahendused ja argumendid. Tutvustasime Vaikuseminutite programmi “Heaolu loov lasteaja ja kool” seitsmel haridusjuhte kaasaval kohtumisel eri piirkondades. Projekti käigus loodud kogemusvideod on osutunud väärtuslikeks abivahenditeks nii haridusjuhtide ja õpetajate kui ka kohalike omavalitsuste ja sponsorite kõnetamisel. Kohaliku tasandi partnerlustest väärib esiletoomist ka projekti perioodil sündinud väga hea koostöö haridusasutuste terviseedendajate võrgustikuga.

Õpetajate sotsiaal-emotsionaalsete oskuste kasvatamise projekt koostöös Haridus- ja teadusministeeriumiga

2024. a lõpus saime paindlikult reageerida võimalusele, mida pakkus Haridus- ja teadusministeeriumi projekt “Haridus-ja noortevaldkonna töötajate sotsiaal-emotsionaalsete pädevuste ja vaimse tervise toetamine täienduskoolituste kaudu”. Seoses TAI poolt korraldatud uuringu tulemustega oli meil selja taga tugev tõendus, et oleme selles teemas pädevad teostajad. Oktoobris tulnud võimalust kaaludes kaardistasime koolitajate ressursi ning nende motivatsiooni ja valmisolekut osutus kõrgeks. **Tänu positiivsele rahastusotsusele saime novembris ja detsembris korraldada 17 kahepäevast kursust, mis kuulub tõendatud tulemustega programmi. Selgelt tuli esile, et õpetajate hulgas on vajadus äärmiselt suur**: isegi niivõrd kiire graafiku ja kehva ajaraami puhul täitsid grupid kiirelt ja mitmed partnerid oleksid soovinud rohkem grupe. Koolituse järel tõdes üle 80% osalenutest, et nad oskavad “tõhusamalt igapäevastressi maandada” ning “paremini rahuneda ja tasakaalu luua”. Taaskord võib esile tuua **hea koostöö haridusasutuste terviseedendajatega** ning kui ajaraam ja rahastus oleks seda võimaldanud, oleks kursuste hulk saanud olla palju suurem. Oleme väga motiveeritud leidma koostöö- ja rahastusvõimalusi, mis võimaldaks meil tulemuslikku oskuste õpet pakkuda rohkematele haridusasutustele ning õpetajatele. Näeme, et see **hoiab riigile ressursi kokku**, kui pika väljaõppe läbinud õpetajad ei lahku töölt ja leiavad taas oma töörõõmu (nagu TAI korraldatud uuring näitas).

Koolitajate jätkuõppe ja praktikute kogukonna toetamine

Vaikuseminutite meeskonnast on 12 inimest osalenud 2-aastases teadveloleku koolitajate väljaõppes, mis ühtlasi andis kvalifikatsiooni, et koolitada rahvusvaheliselt tunnustatud teadveloleku programmi Mindfulness Based Stress

Reduction. 2024. a tegelesime selle protsessiga edasi läbi koolitajate jätkuõppe, tehes koostööd Teadveloleku Kompetentsikeskusega 3-päevase süvaõppe korraldamisel ja toetades enda koolitajate osalemist sellel.

Vaikuseminutite koolitajate kompetentsimudeli arendamise ja rakendamise raames toimus 6 temaatilist koolitajate arengukohtumist, 2 rakendustäpsuse toetamise kohtumist Teadliku õpetaja kursuse koolitajatele ning MBSR programmi läbiviijate kvisiooniprotsess mitmete kohtumistega. Kontaktkohtumistena toimusid koolitajate meeskonna arengu ja koostöö toetamiseks suvepäevad, talvapäev ja "Heaolu loova kooli ja lasteaia" programmi arenduspäev. Lisaks toetasime oma koolitajaid läbi supervisioonide.

Soovime eest vedada tõenduspõhiste teadveloleku programmide rakendamist Eestis ning viia rahvusvaheliselt kogunenud tarkus eesti inimesteni: nii koolituste kaudu kui ka Vaikuseminutite praktikute kogukonna toetamisel. **Praktikute kogukonda** kuulus 2024. a lõpuks 4400 inimest, kellel on võimalus regulaarselt teha juhendatult teadveloleku praktikaid, küsida nõu, jagada kogemusi ja saada toetavaid materjale. Samuti korraldasime 3 tasuta kogemuslikku veebikohtumist, mille hulgast oli populaarseim "Kuidas läbipõlemist ennetada? Praktilised nõuanded värske uuringu põhjal" (740 registreerijat). Praktikute kogukonna toetamine on meile oluline, et meie kursustel osalenud ei jääks pärast üksi, vaid saaks tuge oskuste rakendamises, enesehoius ja praktiliste sammude järjepidevuses.

3 olulist tegevustikku aastal 2024

- **TAI korraldatud kontrollgrupiga uuring näitas Vaikuseminutite koolitusprogrammi positiivset mõju sotsiaalsetele ja emotsionaalsetele oskustele, suhetele, tööga rahulolule ja stressiga toimetulekule.** Ennetuse kontekstis on oluline, et 98% osalejatest tõi esile parema oskuse hoida oma vaimset ja füüsilist tervist läbi enesejuhtimise. Uuringu tulemused näitavad MTÜ Vaikuseminutid võimekust panustada oluliste ühiskondlike valupunktide lahendamisse. Uuringu järel dustes soovitakse võimaldada Vaikuseminutite koolitusprogrammis osalemist õpetajatele tasuta või soodsalt. Ilmnes ka juhtkonna ja kollektiivi toetuse olulisus, mis räägib süsteemse programmi "Heaolu loov lasteaed ja kool" kasuks.
- **Ettevõtetes jt organisatsioonides tööheaolu toetamine läbi õpiampsude, süsteemse koostöö ja tööheaolu väljakutse.** Kuigi paljudes töökeskkondades on olemas tugi, kuhu pöörduda vaimse tervise probleemide puhul, ei ole sageli mõeldud probleemide ennetamisele läbi oskuste õppe. Et toetada sellele teekonnale asumist löime levinud kitsaskohtades lähdes temaatilised õpiampsud, mis pakuvad praktilisi tööriistu enda keskendumise ja tasakaalukuse heaks ning paremaks toimetulekuks stressi ja keeruliste suhteolukordadega. Samuti pakkusime 15-päevast tasuta tööheaolu väljakutset, kus osalejad said iga päev praktilisi samme ning nippe, et parandada oma keskendumisvõimet, tööheaolu ja suhteid. Väljakutse lõppes tasuta veebikoolitusega "Tööheaolu lühikoolitus" (1400 registreerunut), tutvustades praktilisi teadveloleku tehnikaid, mille abil kiire tööpäeva jooksul pingeid maandada ja energiat taastada. Väljakutsel osalejaid oli väga paljudest eri ettevõtetest ja organisatsioonidest, sh kõige enam Swedbankist, AS Hoolekande teenustest, Eesti Töötukassast, Coop Pank aktsiaseltsist ja Riigi Tugiteenuste Keskusest. Tööheaolu väljakutse pakkus praktilist tuge paljudele: osales üle 4200 inimese.
- **4 mahuka projekti edukas lõpuniviimine ja laialdased koostöösuhted: kohalikud omavalitsused, terviseedendajate võrgustik, Perepesad, ülikoolid jne.** Nii projektide kui muude tegevuste raames panime rõhku koostööle teiste valdkonnas tegutsejatega. Näiteks võib esile tuua MTÜ Peasjad, kellega tegime korduvalt koostööd ja kavandasime ka pikaajalisemaid ühised plaane. Tegutsesime varasemast rohkem kohalike omavalitsuste tasandil, headeks partneriteks nt Tallinna Haridusamet, Tartu linn, Elva vald, Põlvamaa Arenduskeskus, Viljandi linn, Põltsamaa vald, Türi vald ja terviseedendajate võrgustik. Annetuste ja sponsorluse vallas on meie head toetajad olnud MTÜ Aitan Eestit, Heateo Sihtasutus, Swedbank ja Seesam Kindlustus. Ülikoolidest oleme pikaajalises koostöösuhtes Tallinna Ülikooli, Tartu Ülikooli ja Eesti Maaülikooliga. Projektide raames tegime koostööd ja planeerisime koostööd Lastekaitse Liidu, Eesti Lasterikaste Perede Liidu, Lapse Heaolu Arengukeskuse, Perepesade ja Eesti Lastevanemate Liiduga. Oleme tänulikud oma partneritele koalitsioonides "Kiusamisvaba haridustee eest" ja VATEK. Riiklikul tasandil on meie 2024 a. koostööpartnerid Haridus ja Teadusministeerium, Sotsiaalministeerium, Klimaministeerium, Justiitsministeerium, Kodanikuühiskonna Sihtkapital ja Tervise Arengu Instituut.

Raamatupidamise aastaaruanne

Bilanss

(eurodes)

	31.12.2024	31.12.2023
Varad		
Käibevarad		
Raha	279 563	187 558
Nõuded ja ettemaksed	21 126	31 111
Kokku käibevarad	300 689	218 669
Põhivarad		
Materiaalsed põhivarad	622	1 440
Kokku põhivarad	622	1 440
Kokku varad	301 311	220 109
Kohustised ja netovara		
Kohustised		
Lühiajalised kohustised		
Võlad ja ettemaksed	82 671	46 149
Eraldised	51 739	16 915
Sihtotstarbelised tasud, annetused, toetused	19 867	16 059
Kokku lühiajalised kohustised	154 277	79 123
Kokku kohustised	154 277	79 123
Netovara		
Eelmiste perioodide akumuleeritud tulem	140 986	133 136
Aruandeaasta tulem	6 048	7 850
Kokku netovara	147 034	140 986
Kokku kohustised ja netovara	301 311	220 109

Tulemiaruanne

(eurodes)

	2024	2023
Tulud		
Annetused ja toetused	247 960	246 011
Tulu ettevõtlusest	134 821	98 646
Muud tulud	0	12
Kokku tulud	382 781	344 669
Kulud		
Sihtotstarbeliselt finantseeritud projektide otsesed kulud	-168 756	-184 260
Jagatud annetused ja toetused	0	-20
Mitmesugused tegevuskulud	-172 609	-112 439
Tööjõukulud	-41 329	-43 698
Põhivarade kulum ja väärtuse langus	-818	-673
Muud kulud	0	-1
Kokku kulud	-383 512	-341 091
Põhitegevuse tulem	-731	3 578
Intressitulud	6 779	4 272
Aruandeaasta tulem	6 048	7 850

Raamatupidamise aastaaruande lisad

Lisa 1 Arvestuspõhimõtted

Käesolev aruanne on Eesti finantsaruandluse standardist lähtuv mikroettevõtja lühendatud raamatupidamise aastaaruanne, mille eesmärk on anda aruande kasutajale raamatupidamise seaduses nõutud informatsiooni aruandekohustuslase finantsseisundi ja -tulemuse kohta.

Ettevõtte on jätkuvalt tegutsev: Jah

Lisa 2 Tööjõukulud (eurodes)

	2024	2023
Palgakulu	65 242	61 493
Sotsiaalmaksud	21 993	20 883
Kokku tööjõukulud	87 235	82 376
Sellest kajastatud sihtotstarbeliselt finantseeritud projektide otsese kuluna	45 906	38 678
Töötajate keskmine arv taandatuna täistööajale	3	3

Lisa 3 Seotud osapooled (eurodes)

Liikmete arv majandusaasta lõpu seisuga		
	31.12.2024	31.12.2023
Füüsilisest isikust liikmete arv	22	20

MÜÜDUD	2024	2023
	Teenused	Teenused
Tegev- ja kõrgem juhtkond ning olulise osalusega eraisikust omanikud ning nende valitseva või olulise mõju all olevad ettevõtjad		270
Kokku müüdnud		270

OSTETUD	2024	2023
	Teenused	Teenused
Tegev- ja kõrgem juhtkond ning olulise osalusega eraisikust omanikud ning nende valitseva või olulise mõju all olevad ettevõtjad	74 854	88 105
Kokku ostetud	74 854	88 105

Tegev- ja kõrgemale juhtkonnale arvestatud tasud ja muud olulised soodustused		
---	--	--

	2024	2023
Arvestatud tasu	37 021	33 397

Aruande digitaalallkirjad

Aruande lõpetamise kuupäev on: 11.06.2025

MTÜ Vaikuseminutid (registrikood: 80379284) 01.01.2024 - 31.12.2024 majandusaasta aruande andmete õigsust on digitaalselt kinnitanud:

Allkirjastaja nimi	Allkirjastaja roll	Allkirja andmise aeg
NELLI JUNG	Juhatuse liige	25.06.2025

Aruande üldkoosoleku kinnitamise staatus

Üldkoosoleku poolt kinnitatud

Tegevusalad

Tegevusala	EMTAK kood	EMTAK versioon	Põhitegevusala
Teadus- ja arendustegevus sotsiaal- ja humanitaarteaduste vallas	72201	EMTAK 2025	Jah