

## KORRALDAB

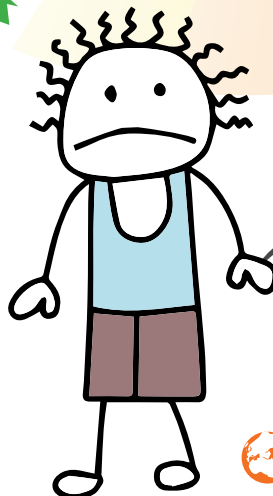
# VAIMSE TERVISE MESS “HEA ENESETUNDE HEAKS”

10.oktoobril 2015.a. Rocca al Mare keskuses  
kell 13.00 kuni 18.00  
aadressil Paldiski mnt 102, Tallinn

Lase õhk  
murepallist välja,  
**VÕTA VASTU  
HEA ENESETUNNE!**

ARMASTUS  
TASAKAAL  
ELURÕÖM  
VÄLJAPÄÄS  
MÕISTMINE  
SÕPRUS

TÖÖL EI SUJU  
SUHTED ON SASSIS  
RÕÖM ON KADUNUD  
VÄSIMUSTUNNE



ROCCA AL MARE

ra | Rahva Raamat



ERSI



SOTSIAALMINISTEERIUM



Avatud Eesti Fond  
Open Estonia Foundation



## MESSI PÄEVAKAVA

### KOHTUMISED MESSIALAL

Rocca al Mare I korruse aatrium

Kell 13.00 kuni 17.00

Vaimse tervise spetsialistid jagavad nõuandeid, kuidas hoida vaimset tervist ning kuhu pöörduda toetuse ja abi saamiseks.

### VAIMSE TERVISE JUTUNURK

kaupluses Rahva Raamat

(Rocca al Mare keskuse II korrus)

#### Teemad jututoas:

- **Tasakaal.** Laulja Lea Dali Lion räägib tasakaalu leidmisest endas elu rasketel perioodidel.  
Kell 13.30 kuni 14.30
- **Suhted.** Psühholoogiline nõustaja Tiina Jõgeda ja Perekond.eu lapsevanemate koolitaja ja paarisuhteterapeut Raivo Ilmsalu räägivad õnnest ja suhetest.  
Kell 15.00 kuni 16.00
- **Valikud.** Foorumteater kutsub publikut appi oma sõpra tupikust päästma.  
Kell 16.30 kuni 18.00

Jutunurga vestlusi modereerib Aivar Simmermann, Moreno Keskuse psühhodraama ja draama õppejõud, koolitaja ja superviisor.

**ÜRITUS ON KÕIKIDELE  
TASUTA**

# VAIMSE TERVISE KUU ÜRITUSTE KAVA

## 1. TÖÖTUBA: SUHTEKOLMNURGD JA EMOTSIONAALNE HEAOLU

1. oktoober, kell 18.00 kuni 19.30, Tähe 56, Tartu  
Hariduse Tugiteenuste Keskus.

**Pereteraapia Ühingu töötuba:** kõikidesse inimestevahelistesse suhetesse on pinged ja arusaamatused sisse kirjutatud. Töötoas räägime sellest, kuidas meie kõige olulisemates suhetes tekkivad pinged mõjutavad meie toimetulekut laiemalt ja õpime teadvustama enda negatiivsete emotsioonidega toimetuleku viise.

**Töötuba viivad läbi** Rena Pent ja Kätlin Konstabel, pereterapeudid. Info ja registreerimine kuni 30.september aadressil [katlin.konstabel@gmail.com](mailto:katlin.konstabel@gmail.com), [ena.pent@tugiteenused.tartu.ee](mailto:ena.pent@tugiteenused.tartu.ee). Osalemine tasuta.

## 2. KONVERENTS "VÕITLUSKUNSTIDE VAIMSED ASPEKTID"

2. oktoober, kell 10.00, Estonia Resort Hotel ja SPA konverentsikeskus, Pärnu

**MTÜ Hingerahu** kutsub Ülemaailmse Vaimse Tervise päeva raames konverentsile. Vaimset tervist ei pea vaatama alati traditsiooniliselt. Pärnus olev konverents seob vaimse tervise temaatika piltlikult sõdalase teekonnaga, sest elu on erinevaid väljakutseid täis ning meie toimetulek ja niiöelda vastus neile väljakutsetele on see kas me mattume nende alla või tuleme toime. Võtlus-kunstid ilma "kunstita" on labased kaklused. Kunstiks kujundab selle väärtused, distsipliin, oskused-tehnika ja meetodid. Nagu ka elu on paradoks, nii ka võitluskunstid, kus vaenlast kontrollivad ja hävitavate tehnikate tundma õppimine on sootuks keskendatud enesearengule igas mõttes - kaitsesele jne. Õppida võitlust et mitte kunagi võidelda. tekib aukartus nii elu kui surma ees. Loe konverentsist [www.hingerahu.org/konverents](http://www.hingerahu.org/konverents). Osalustasu 20 eur.

## 3. TALLINNA VAIMSE TERVISE Keskuse AVATUD USTE NÄDAL

5.-9. oktoober, Tallinna Vaimse Tervise Keskuse üksustes, Tallinn

**Tallinna Vaimse Tervise Keskus** avab 5.-9. oktoobril oma ukseid kõigile huvilistele. Terve nädala jooksul saab külastada keskuse erinevaid üksusi ja tutvuda psüühilise erivajadusega inimestele pakutavate teenustega, osaleda ise erinevates teraapiagruppides ja kuulata loenguid vaimse tervise teemadel. Ürituste täpne kava Tallinna Vaimse Tervise Keskuse kodulehel [www.vaimnetervis.ee](http://www.vaimnetervis.ee), infot saab telefonil 5818 9831. Osalemine tasuta.

## 4. TÖÖTUBA: KOGEMUSNÕUSTAMISE LOOD

6. oktoober, kell 18.00 kuni 20.00, Koskla 16, Tallinn

**MTÜ Avituse töötoas:** Kui sa ei tea kes on kogemusnõustajad ja mis on kogemusnõustamine, siis tule ja uuri! Jutustame lugusid. Jutustavad inimesed ja Avituse spetsialistid. Kogemusnõustajad on tõeline rikkus!

**Töötuba viivad läbi** Anneli Valdmann, Avituse koolitaja ja Avituse kogemusnõustajad. Info ja registreerimine: <http://avitus.ee>. Osalemine tasuta.

## 5. TÖÖTUBA: ENESEJÕUSTAMINE SISEMISTE RESSURSSIDE ABIL

12. oktoober, kell 18.30 kuni 20.00, Koskla 16, Tallinn

**Superviseerimise ja Coachingu ühingu** loovas ja praktilises töötoas saab uurida oma tugevusi, millele saab toetuda rasketes situatsioonides ning kogeda loovtehnika jõustavat võlu. Töötoa sihtgruppiks on inimestega töötavad spetsialistid, kes on valmis vaatama

oma sisemust ja avastama magavaid ressursse, mis aitavad raskes professionaalses situatsioonis.

**Töötuba juhib** Natalja Krassilnikova, psühholoog ja superviisor. Info: [www.elaise.eu](http://www.elaise.eu). Osalejate arv 10-24 inimest. Töötoa keel: vene keel. Osalemine tasuta.

## 6. TÖÖTUBA: TOITUMINE STRESSI PUHUL

12. oktoober, kell 18.00 kuni 20.00, Tervisekliinik Nõmmel, Õie 37, Tallinn

**Tervisekliiniku** töötoas annab toitumisenõustaja Signe Muuk soovitusi stressi leevendamiseks. Läbipõlemine mõjutab inimest tervikuna. Missugused toiduained annavad energiat, aitavad lõõgastuda, tõstavad tuju ning parandavad und? Seitse sammu stressivabaks eluks. Teeme koos pingeid maandavaid harjutusi ning degusteerime tervislikke snäkke ja maiustusi. Iga osaleja saab soovi korral tellida tasuta individuaalse menüü analüüsi.

**Töötuba viib läbi:** Signe Muuk, toitumisenõustaja. Info: [www.tervisekliinik.ee](http://www.tervisekliinik.ee). Kohtade arv piiratud, eelregistreerimine e-postil [tervisekliinik@gmail.com](mailto:tervisekliinik@gmail.com) või tel 555 02 111. Osalemine tasuta.

## 7. TÖÖTOAD: ELU ISEENESE PÄRAST, 12.oktoober, kell 16.00 kuni 17.30, Eesti Moreno Koolituskeskus, P.Süda tn 1, Tallinn, TÖÖRÖÖMU SALADUS, 26.oktoober, kell 15.00 kuni 17.00, Moreno Superviseerimise ja Coachingu Koolituskeskus, P. Süda tn 1, Tallinn

**Moreno Keskuse** töötubades tutvustatakse vaimse tervise hoidmise võimalusi. Jacob Levi Moreno (1889-1974): „*Me oleme oma elus alati laval ja lava on seal, kus toimub tegevus. Oleme alati rollides ning draama, kõigis oma värvides, sünnib elulistest pingetest rollide vahel.*“ Oskus juhtida neid dünaamikaid ja ennast selles dünaamikas, julgus tulla läbi kaose uude spontaansusesse, teha elutermeid valikuid ja vastutada – neid oskusi õpime me läbi elu.

Meie tegevus:

- Väljaõpe – Grupijuhtimine ja sotsiomeetria Superviisor ja coach
- Psühhodraama terapeut CP ja koolitaja TEP
- Koolitused, meeskonnatöö ja superviseerimine professionaalidele
- Psühhodraama grupid noortele ja täiskasvanutele enesearengu või terapeutilise eesmärgiga

**Töötuba viivad läbi:** Pille Isat, Tuuli Vellama, Karin London, Triin Siiner, Aivar Simmermann, Andres Sild. Moreno Keskus [www.morenokeskus.ee](http://www.morenokeskus.ee).

Info ja registreerimine – [info@morenokeskus.ee](mailto:info@morenokeskus.ee) 6461095. Osalemine tasuta.

## 8. TÖÖTUBA: MEIE IGAPÄEVASED PSÜHHOOLIGILISED TRAUMAD.

13.oktoober, kell 18.00 kuni 19.30, Tuulemaa 12 (ruum 115), Tallinn

**Superviseerimise ja Coachingu ühingu** töötoas saab teada, kuidas õppida vältima haavata saamist. Töötuba on mõeldud kõigile spetsialistidele, kes töötavad inimestega, elavad liigselt kaasa klientide/patsientide suutmatusele või tahtmatusele võtta ka ise vastutust oma elu ja tervise eest ning tunnevad, et lähevad sellest pingesse, solvuvad, saavad haiget.

**Töötuba juhib** Inge Tael, psühholoog. Eelregistreerimine: [ingetael@gmail.com](mailto:ingetael@gmail.com). Osalemine tasuta.

## 9. TÖÖTUBA: TRANSFORMATSIOONI MÄNG.

14. oktoober, kell 18.00 kuni 20.00, Tervisekliinik Nõmmel, Õie 37, Tallinn

**Tervisekliiniku töötoas** saavad osalejad mängida lauamängu. Tundub, et kõik on juhus, käid, nagu täringuga veeretades tuleb. Aegamööda hakkab selguma, et juhusete taga on tegelikult igapäevane käitumine, hoiakud, uskumused, hirmud. Kui palju on reeglite kõrval vabadust? Kuidas keegi neid kasutab? Kes millele keskendub? Kui palju keegi valib ise, mida, millal, kellega ja kuidas? Kuidas teistesse suhtub? Juhuslikest visete reast saab mäng. Nii nagu päris elus, mis on justkui lõputu juhusete rida. Aga kas ikka on? Millal saab juhusetest saatus?

**Töötuba viib läbi:** Epp Veski, arst ja psühhoterapeut.  
Info: [www.tervisekliinik.ee](http://www.tervisekliinik.ee). Kohtade arv piiratud, eelregistreerimine e-post [tervisekliinik@gmail.com](mailto:tervisekliinik@gmail.com) või tel 555 02 111. Osalemine tasuta.

## 10. TÖÖTUBA: KUNSTIGA STRESSI VASTU

14. oktoober, kell 18.30 kuni 20.00, Koskla 16, Tallinn

**MTÜ Avitus töötoas:** Kunstiteraapia on üks võimalus maandada stressi ja leida endas üles rahu. Selles töötoas tutvustame lühidalt kunstiteraapia võimalusi ja teeme läbi mõned praktilised harjutused, mis keskenduvad just stressiga toimetulekule.

**Töötuba viib läbi:** Kristi Leps, Avituse koolitaja, TLÜ kunstiteraapia magistrant. Töötoas saab osaleda maksimaalselt 12 osalejat.  
Info: <http://avitus.ee>. Osalemine tasuta.

## 11. TÖÖTUBA: VÄÄRIKUS VAIMSES TERVISES - NOORED PANEVAD PEAD KOKKU!

16. oktoober, kell 15.00 kuni 18.00, Laste Vaimse Tervise Keskus, Tervise 28, Tallinn

*„Me oleme siin, et stigmaga võidelda, kuna see peab olema meie võitlus. See ei saa olla kellegi rida, kes pole ise sildistamist kogunud. Kui stigmat üritavad kummutada terved inimesed, siis ainu-kese sõnumina kandub sellest edasi mõte, et meie ei ole piisavalt terved ega piisavalt olulised, et ise võidelda. See iseenesest on stigmatiseeriv.”* Kristian Haugland, Norra Noorte Vaimse Tervise Ühendus (Noorsootöö ajakiri MIHUS nr 17, 2015).

**Peaasi.ee meeskond** kutsub noori, keda vaimse tervise teema isiklikult või lähedalt puudutanud, kohtuma, arutama ja tegutsema, et aina rohkem oleks vaimse tervise teemadel ka noorte mõtteid ja häält kuulda. Töötoas jagame häid kogemusi, mida juba on tehtud ja toetame noorte ideid, kuidas noorte endi kogemused ja arvamus oleks rohkem nii avalikkuses kui ka vaimse tervise teenuste pakujatele paremini teada.

**Töötuba viib läbi:** Peaasi.ee meeskond.  
Kontakt: [merle@peaasi.ee](mailto:merle@peaasi.ee). Osalemine tasuta.

## 12. TÖÖTUBA: JOOGATERAAPIA EHK PERSONAALNE JOOGAÕPETUS

16. oktoober, kell 18.00 kuni 19.30, Tervisekliinik Nõmmel, Õie 37, Tallinn

**Tervisekliiniku töötoas:** personaalne joogaõpetus ehk isiklik praktika on parim viis oma tervise hoidmiseks (haiguste vältimiseks), haigusega toime tulemiseks (kannatuste vähendamiseks) ning tervenemiseks (olenevalt inimesest). Individuaalne lähenemine on võrreldes grupidööga tunduvalt efektiivsem. Tehes iga päev natuke (10-15 min) just sinule vajalikku praktikat annab tulemused kiiremini kui kord nädalas käia grupitunnis! Töötoas keskendume sellele, kuidas jooga toimib ja milline on joogateraapia protsess. Räägime ka jooga võimalustest ärevuse, unetuse ja sisemise rahutuse korral.

**Töötuba viib läbi:** Merle Vau, joogaterapeut/õpetaja.  
Kohtade arv piiratud, eelregistreerimine e-post [tervisekliinik@gmail.com](mailto:tervisekliinik@gmail.com) või tel 555 02 111. Osalemine tasuta.

## 13. TÖÖTUBA: MILLISED ON TÄNAPÄEVA SUHTED?

15.oktoober, kell 16.00 kuni 17.30, Sirge tn 2 Tallinn  
15.oktoober, kell 18.00 kuni 19.30, Sirge tn 2 Tallinn

**Pereteraapia Ühingu töötoas:** Räägime tänapäeva suhetest, perekundelitest, seksist, kärgperest, turvalisusest. Arutame, kas abielu ja lapsed on IN või OUT. Oodatud on kõik, keda huvitavad erinevad suheteemad! Räägime PREP-paarisuhtekoolitusest ja üksikisikutele suunatud koolitusest „Minu suhe on minu kätes“!

**Töötuba viivad läbi:** Ena Soodla ja Kaia Kapsta-Forrester - PREP-koolitajad. Registreerimine: [www.prep.ee/kalender](http://www.prep.ee/kalender). Osalemine tasuta.

## 14. TÖÖTUBA: RÕÖM IGAS PÄEVAS: TOIMETULEK JA TASAKAAL STRESSIGA, PERESUHETEGA, TÖÖGA!

16. oktoober, kell 17.30 – 19.00, Tatari 44/2, Tallinn

**Pereteraapia Ühingu töötoas:** Mis toob inimese ellu rõõmu? Kas tõesti on võimalik, et paranenud peresuhted, parem teine-teise toetamise oskus aitab luua paremat tasakaalu ja aitab igapäevase elu stressiga toime tulla? Kas efektiivsus tööol võib tõusta, kui perekonnas inimeste vahel on vähem pingeid ja rohkem oskust mõista? Töötoas tutvustame pereteraapiat ja pereteraapia võimalusi aidata inimestel parandada omavahelisi suhteid, luua turvalisust peres ning tutvustame seoseid, kuidas parem toetus ja vähem pingeid aitavad tuua ellu rõõmu, toime tulla stressiga ning olla edukam tööl.  
**Töötuba viib läbi:** Küllike Lillestik, perekonna psühhoterapeut, paariterapeut, psühhodraama grupiterapeut. Eelnevatel aastatel olen töötanud ka raseduskriisi nõustamise valdkonnas ning paarisuhte koolitajana.

## 15. KUIDAS PAREMINI TOIME TULLA STRESSIGA JA MAANDADA PINGEID

17. oktoober, kell 11.00 kuni 12.30, Tervisekliinik Nõmmel, Õie 37, Tallinn

**Tervisekliiniku töötoas** räägime keha ja meele seostest, teadlikkusest ja selle olulisusest vaimse tervise säilitamisel. Enda peal saab järgi proovida mõned lihtsad, kuid tõhusad jooga- ja hingamisharjutused. Võimalus ka küsimuste esitamiseks.

**Töötuba viib läbi:** Pille Pesti, psühholoog, joogaõpetaja ja ajurveeda toitumisenõustaja. Kohtade arv piiratud, eelregistreerimine e-post [tervisekliinik@gmail.com](mailto:tervisekliinik@gmail.com) või tel 555 02 111. Osalemine tasuta.

## 16. TÖÖTUBA: MILLAL SAAB MEELELAHUTUSLIKUST MÄNGIMISEST PROBLEEM?

20. oktoober, kell 14.00 kuni 15.00, Hasartmängusõltuvuse Nõustamiskeskus, Liivalaia 21-47, Tallinn

**Hasartmängusõltuvuse Nõustamiskeskuse töötuba** keskendub hasartmängusõltuvusele ja abi saamise võimalustele. Töötoas räägime sellest, mida hasartmängusõltuvus endast kujutab; millal saab meelelahutuslikust mängimisest probleemne mängimine; ning millised on abivõimalused hasartmängusõltuvuse puhul.

**Töötuba viib läbi** Pille-Riin Kaare. Osalemine tasuta.

Kontakt: [pilleriin.kaare@15410.ee](mailto:pilleriin.kaare@15410.ee)

## 17. TÖÖTUBA: SUHTED PAREMAKS MÄNGUGA "AVA JA AVASTA"

20. oktoober, kell 18.00, kohvik Bliss II korrus, Tallinn

Mänguõhtul on võimalus saada eriline kogemus suhtlemisest. Mäng "Ava ja avasta" on loodud suhete rikastamiseks ja parendamiseks. Mängu käigus on võimalik mõtiskleda enda jaoks oluliste teemade üle ja näha ennast uue nurga alt. Mängu arendab julgust, loovust, empaatiat, suhtlemisoskuseid. Mäng võimaldab paremini tunda õppida iseennast ja oma kaaslasi, saada inspiratsiooni ja uusi ideid. Mida rohkem me endast ja ümbritsevast teame, seda turvalisemalt me end tunneme ja rahulikumalt käitume. Mäng kergitab osalejates palju tervendavaid emotsioone nt põnevust, turvalisust, ühtustunnet ja rõõmu. Tule mängima ja võta sõber ka kaasa!  
**Kohtumist juhivad mängu loojad:** pereterapeut Janne Kants ja suhteterapeut Sille Jõgeva on Eesti Pereteraapia Ühingu liikmed.

## 18. TÖÖTUBA:

### ÕIGEAEAGNE SEKKUMINE! KAS SEDA ON VAJA?

21. oktoober, kell 17.00 kuni 19.00, Sõpruse pst 151 (II korrus), Tallinn

**SA Väärtustades elu (Raseduskriisi nõustamine) töötoas:** Räägime raseduskriisi nõustamise vajalikkusest ja sellest, millal peaks nõustamisele tuleme ja miks. Miks on nõustamisele tulemine oluline? Kellele seda on vaja? Kas ainult naisele või ka mehel? Oodatud on nii naised kui mehed, kes on olnud või on, lapseootuse ajal või peale lapse sündi olnud hädas või keerulises olukorras!

**Töötuba viivad läbi:** Kairi Tozen-Pütsepp ja Margit Emberg – raseduskriisi nõustajad. Registreerimine: [www.prep.ee/kalender](http://www.prep.ee/kalender). Osalemine tasuta.

## 19. TÖÖTUBA:

### RÄÄGIN SULLE LÄBIPÕLEMISEST

21. oktoober, kell 18.00 kuni 19.30, Koskla 16, Tallinn

**MTÜ Avitus töötoas** saad teada, mis on läbipõlemine, kuidas seda hinnata, kuidas ennast aidata, kust saada abi.

**Töötuba viib läbi** Küllike Oja, karjäärinõustaja. Info ja registreerimine: <http://avitus.ee>. Osalemine tasuta.

## 20. TÖÖTUBA:

### KONTAKT JA TURVALISUS PAARISUHTES.

21. oktoober, kell 17.30 kuni 19.00, Tatari 44/2, Tallinn.

**Pereteraapia Ühingu** töötoas tutvustame IMAGO suhteteraapia ja EFT-tunnetekeskse paariteraapia võimalusi aidata paaridel vähendada konfliktust ja negatiivseid suhtemustreid ning õppida uuel viisil olema turvalises suhtes uute oskustega. Lisaks teadmistele, saab töötoas teha soovi korral ka praktilisi harjutusi.

**Töötuba viib läbi** Küllike Lillestik, perekonna psühhoterapeut, paariterapeut IMAGO suhteteraapia sertifitseeritud terapeut. Osalemine tasuta.

## 21. TÖÖTUBA:

### TERVIKLIKU MINA LOOMINE

21. oktoober, kell 16.00, Tatari 12, Tallinn.

**MTÜ RuaCrew töötoas:** Igaüks meist on siin õpilane ja igaühel on midagi erakordset ka teistega jagada. Mida enam avaneda sellele, mis on tõeline südame kutsumus, seda lihtsam elada on ja seda lihtsam on ka meid ümbritsevatel. **Armastuse energia** on kõikjal meis endis ja meie ümber. Me koosneme sellest. Mida tasakaalukam me oleme, seda enam saame seda ka kogeda. Igaüks võib. **Seepärast ongi kasulik** teha läbi mõningad praktikad. Õpime tundma väga lihtsaid Maagilise Reiki nippe ja hoiakuid, mida saab kasutada igaüks ja millal iganes soov on. **Läbi Tervikliku Mina, saad olla parem kaaslane ja abistaja Teistele. Töötoas jagame:** Mida tähendab Terviklik Mina? Millest sõltub tervis ja elujõu voolamine? Mis on Maagiline Reiki ja kuidas lihtsalt seda kasutada? Läbi lihtsa enesepraktika, hea teejuht teistele. **Töötuba viivad läbi:** Sandra Sikk ja Marrit Murre (Maagilise Reiki Meistrid). Info ja registreerimine: [info@ruacrew.ee](mailto:info@ruacrew.ee). Osalemine tasuta.

## 22. TÖÖTUBA:

### MUUSIKA, LOOVUS JA TERVIS

23. oktoober, kell 18.00 kuni 20.00, Tervisekliinik Nõmmel, Õie 37, Tallinn.

**Tervisekliiniku töötoas:** Juba iidsetest aegadest on inimesed muusikat kasutanud tervistava vahendina. Töötuba pakub kogemust muusika ja helide mitmekesisest mõjust ja võimalustest vaimse tervise teenistuses. Töötoa sisuks on erinevad muusikateraapilised tegevused: muusika kuulamine ja pillimäng. Mängitakse lihtsalt käsitsetavaid pille, mis ei nõua kelleltki muusikalist ettevalmistust. Üks oluline meetod on saadud impulssidega töötamine. Nii muusika kuulamine kui pillimäng aitavad enda sisemaailmaga paremat kontakti saavutada. Iseenda loova potentsiaali kogemine ja teadvustamine avab uued psühhilised jõuvarud meie paremaks toimimiseks.

**Töötuba viib läbi:** Helen Veskimägi, muusikaterapeut. Kohtade arv piiratud, eelregistreerimine e-post [tervisekliinik@gmail.com](mailto:tervisekliinik@gmail.com) või tel 555 02 111. Osalemine tasuta.

## 23. MTÜ ELUJOOKS MÖTTETALGUD

24. oktoober, kell 11.00, Estonia SPA, Tammsaare pst 4a/6, Pärnu

**MTÜ Elujooks mõttetalgute** teemaks on Eesti viimine maailmakardile läbi jooksuturismi edendamise. Talgute eesmärk on ühiselt kaardistada ära kolm põhilist suunda jooksuturismi arendamisel: sündmused, sihtrühmad ja turundus- ning rahastusvõimalused. Töörühmades otsime vastuseid küsimustele, kuidas liikuda hetkeolukorrast jooksuturismi visioonini ja lahendusteni. Töörühmasid juhatavad turismi- ja jooksuvaldkondade liidrid. Mõttetalgutel antakse ülevaade jooksuturismi hetkeseisust nii ürituste korralduse kui võimaluste vaatest. Toimuvad arutelud modereeritud töörühmades. Mõttetalgud on ainulaadne võimalus panustada nii Eesti turismi kui spordi arengusse, luues jagatud mõtetega pinnase Eesti elu edendamiseks.

**Mõttetalgud viivad läbi:** Kristi Aruküla, [kristi.arukyla@gmail.com](mailto:kristi.arukyla@gmail.com) 56466033, Kristjan Puusild [kristjanpuusild@gmail.com](mailto:kristjanpuusild@gmail.com) 56897790. Osalemine tasuta.

## 24. TÖÖTUBA:

### KUIDAS RÄÄKIDA LAPSEGA TUNDLIKEL TEEMADEL?

26. oktoober, kell 17.30 kuni 19.00, Tatari 12, Tallinn

**RuaCrew töötoas räägime,** kuidas julgustada lapsevanemaid vestlema lastega teemadel, mis võivad tekitada piinlikkust ehk kuidas rääkida erinevas vanuses lastega kehast, selle arenemisest, turvalisest vahekorras, rasedusest ja sünnitamisest. Kuidas seda tehes vältida piinlikkust, kuid säilitada intiimsust.

**Töötuba juhib:** Anna Frank, sotsiaaltöö haridus, töötanud sotsiaalpedagoogina riskinoorte ja -peredega, hetkel töötab noorte ning nende vanemate nõustamisega.

**Sihtgrupp:** lapsevanemad, kes on valmis grupis delikaatsel teemal arutlema ning ka oma teadmisi jagama. Töötoa keel: eesti keel. Info ja registreerimine: [info@ruacrew.ee](mailto:info@ruacrew.ee). Osalemine tasuta.

## 25. VESTLUSRING:

### ÕNNELIKUD LAPSED LOOVAD TULEVIKKU

28. oktoober, kell 16.00, Tatari 12, Tallinn.

**RuaCrew töötoas:** Argipäevastes askeldustes on oluline leida aega endale ning mõtiskleda teemadel, mis on olulised kõigile lapsevanematele. Mis on see, mis teeb õnnelikuks lapse ja loob rõõmu lapsevanemale? Kuidas olla oma lastega positiivsetes ja teineteise arengut toetavates suhetes? Nendele ja paljudele teistele küsimustele otsime vastuseid vestlusringis, mille eesmärgiks on pakkuda ühist ruumi positiivset vanemlust toetavatele mõtetele ja jagada kogemusi kooskasvamisest.

**Vestlusringi suunab Külli Suga.** Sotsiaalteaduste MA. Osalenud laste ja perede toimetulekut toetavates võrgustikes, viinud läbi laste arengut ja heaolu käsitlevaid loenguid kõrgkoolis ning läbinud mitmeid enesearengu toetamise, grupinõustamise ja suhtlemistreeningu koolitusi. Juhendab lapsevanemate vestlusringe ja laste loovhariduslikke huvitegevusi.

Info ja registreerimine: [info@ruacrew.ee](mailto:info@ruacrew.ee). Osalemine tasuta.

## 26. TÖÖTOAD:

### VARANE MÄRKAMINE. LAPS KODUS, LASTEAIAS JA KOOLIS

30. oktoober, kell 13.00 kuni 15.00, Kotka 26 III korrus, Tallinn

**MTÜ Papaver** töötoas saab koos uurida, kuhu võib kaduda koolirõõm ja mida siis teha. Töötubade alateemad: "Hea laps", läbi viib psühholoog Pille Kolosov; "Lapse pere ja psühhiaater", läbi viib dr. Viivika Lauri; "Programmipõhine teenus Papaveris", läbi viib pereterapeut Evi Vilgats.