

MTÜ Võluvõru ja MTÜ Põlvamaa Rahvaülikool
Projekt "Vanemaealised ühiskonnas on võrdsed kodanikud"
Nr E22-22.02-01-04-03

VÕRU GRUPP jaanuar- veebruar 2023 **KAVA**

AEG	PÄEV	KELLAAEG	TEEMA	MAHT (AK t)	KOOLITAJA
ESMASPÄEV	09.01.2023	9.00- 14.15	Kodanikuteadlikkus- kuidas olla kaasatud, koostöö ja võimalused. Projektid.	6	Helle Kivi
TEISIPÄEV	10.01.2023	9.00- 14.15	Sotsiaalne seadusandlus. Huvikaitse.	6	Gerti Karilaid-Vidder
ESMASPÄEV	16.01.2023	9.00-14.15	Ühiskonna vananemine, vanemaealine kui võrdne ja vajalik kogukonnas. Julge kulgemine elukaarel.	6	Terje Paes
TEISIPÄEV	17.01.2023	9.00- 14.15	Raha- ja majandamisteadlik vanemaealine kodanik.	6	Annika Rau
ESMASPÄEV	23.01.2023	9.00- 14.15	Muutused (füüsilised, psüühilised, sotsiaalsed, vaimsed võimed). Emotsionaalne tasakaal.	6	Terje Paes, Katrin Kivi.
TEISIPÄEV	24.01.2023	9.00- 14.15	Muutused (füüsilised, psüühilised, sotsiaalsed, vaimsed võimed). Liikumine, sundasendid.	6	Terje Paes, Angeelika Kreek
TEISIPÄEV	31.01.2023	9.00-14.15	Teadlik vanemaealine-tasakaal kohustuste ja õiguste, võimaluste vahel.	6	Merlin Mesak, Katrin Joakit
REEDE	03.02.2023	9.00- 14.15	Kogemuskohvri loomine- minu oskused, kogemused.	6	Juta Mõts, Helle Kivi
ESMASPÄEV	06.02.2023	9.00- 16.00	Kogemuskohvri loomine- energia minus, võimalused.	3	Heli Vaab

			Seadusemuudatused 2023. Tulud ja kulud.	3	Annika Rau
TEISIPÄEV	07.02.2023	10.00- 15.00	Küberteemad. Digitaal maailm	6	Marko Arrak
ESMASPÄEV	13.02.2023	9.00- 14.15	Kogemuskohver- kellele, kuidas, tingimused.	6	Terje Paes
			Sotsiaalmeedias kogemuskohvriga.	2	Helle Kivi
REEDE	17.02.2023	9.00- 14.15	Toimetulek kriisidega, tasakaalu säilitamine.	4	Angela Jakobson
ESMASPÄEV	20.02.2023	9.00- 14.15	Elukaar, vanemaealise tugivõrgustik (perekonnas, kogukonnas). KOV ja Töötukassa.	4	Ene Kerge
Jaanuar-veebruar 2023			Individuaalsed nõustamised		Igale osalejale 3 AK tundi
TEISIPÄEV	21.02.2023		Kokkuvõtted, kogemuskohvri esitlus. Tagasiside. Grupi lõpetamine	4	
KOKKU				80	

