

MTÜ Võluvõru ja MTÜ Põlvamaa Rahvaülikool

Projekt "Vanemaealised ühiskonnas on võrdsed kodanikud"

Nr E22-22.02-01-04-03

PÕLVA GRUPP MÄRTS- APRILL 2023

KAVA

| AEG | PÄEV | KELLAAEG | TEEMA | MAHT (AK t) | KOOLITAJA |
|-----------|------------|-------------|---|----------------|-------------------------------|
| ESMASPÄEV | 13.03.2023 | 9.00- 15.00 | Kodanikuteadlikkus- kuidas olla kaasatud, koostöö ja võimalused. Projektid. | 7 | Helle Kivi |
| TEISIPÄEV | 14.03.2023 | 9.00- 14.15 | Sotsiaalne seadusandlus. Huvikaitse. | 6 | Gerti Karilaid-Vidder |
| | | | | | |
| ESMASPÄEV | 20.03.2023 | 9.00-14.15 | Ühiskonna vananemine, vanemaealine kui võrdne ja vajalik kogukonnas. Muutused (füüsilised, psüühilised, sotsiaalsed, vaimsed võimed). Liikumine, sundasendid. | 6 | Angeelika Kreek Terje Paes |
| TEISIPÄEV | 21.03.2023 | 9.00- 14.15 | Raha- ja majandamisteadlik vanemaealine kodanik. | 6 | Annika Rau |
| REEDE | 24.03.2023 | 9.00-14.15 | Toimetulek kriisidega, tasakaalu säilitamine. | 6 | Angela Jakobson |
| | | | | | |
| ESMASPÄEV | 27.03.2023 | 9.00- 14.15 | Teadlik vanemaealine-energeetiline tasakaal, ealised muutused ajus, koordinatsioon. | 6 | Eve Brid Vosman Olvi Raie |
| TEISIPÄEV | 28.03.2023 | 9.00- 15.00 | Muutused (füüsilised, psüühilised, sotsiaalsed, vaimsed võimed). Emotsionaalne ja vaimne tasakaal. | 7 | Terje Paes, Katrin Kivi |
| | | | | | |
| ESMAPÄEV | 03.04.2023 | 9.00-14.15 | Teadlik vanemaealine-tasakaal kohustuste ja õiguste, võimaluste vahel. | 6 | Merlin Mesak Katrin Joakit |
| TEISIPÄEV | 04.04.2023 | 9.00- 14.15 | Kogemuskohvri loomine- minu oskused, kogemused. | 6 | Juta Mõts HelleKivi |
| | | | | | |

| | | | | | |
|--------------|------------|--------------|---|-----------|--------------------------|
| ESMASPÄEV | 10.04.2023 | 9.00- 14.15 | Kogemuskohvri loomine- energia minus, võimalused. Seadusemuudatused kodanikule 2023. | 6 | Heli Vaab Annika Rau |
| TEISIPÄEV | 11.04.2023 | 10.00- 15.00 | Küberteemad. Digimaailm-ohud ja võimalused. | 6 | Marko Arrak |
| | | | | | |
| ESMASPÄEV | 17.04.2023 | 9.00-14.15 | Kodaniku kogemuskohver: Meeletheadlikkus. Ajatelg ja väärtused. | 6 | Kaja Bleive Ene Kerge |
| REEDE | 21.04.2023 | 9.00-14.15 | Kokkuvõtted, kogemuskohvri esitlus. Grupi lõpetamine | 6 | Terje Paes Helle Kivi |
| KOKKU | | | | 80 | |

| | | | | | |
|---------------------|------------|--------------|--|-----------|----------------------------|
| | | | 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 |
| Jaauar-veebuar 2023 | | | Individaalsed nõustamised | | Igale osalejale 3 AK tundi |
| TEISIPÄEV | 21.02.2023 | | Kokkuvõtted, kogemuskohvri esitlus. Tagasiside. Grupi lõpetamine | 4 | |
| | | | | | |
| KOKKU | | | | 80 | |

