ESF+ projekt: **Sõsarsaarte õpituba**

11. september kell 11.00 -14.00

18. september kell 11.00 – 14.00

Tornimäe rahvamaja, Saaremaa

Sõsarsaarte õpituba kutsub Muhu ja Ida-Saaremaa 55+ ealisi loovteraapiasse!

Kristi Schulze tutvustab kahes õpitoas osalejatele kunstiteraapilisi tegevusi ja tehnikaid ning nende mõju inimese psüühilisele heaolule ja vaimsele tervisele. Tutvustatakse kaasaegseid positiivse psühholoogia erinevaid rakendusi läbi loovate tegevuste.

Käsitletavad teemad ja mõisted: loovteraapia, kunstiteraapia, loovus, positiivne psühholoogia, visuaalkunstiteraapia tehnikad, tõenduspõhised ja mittetõenduspõhised lähenemised, psühhoteraapia ja loovteraapia.

Praktiline tegevus: kunstitöö erinevaid materjale kasutades, tagasisidestamine, arutlus. Osalejad saavad praktilise kunstiteraapilise tegevuse kaudu ise kogeda loovuse toetavat mõju ja nn voo efekti.

Tegevuse kestus: 3 akadeemilist tundi ühele grupile.

Vajalik eelregistreerimine! sotsiaal@muhu.ee

Projekti „Sõsarsaarte õpituba“ eesmärk on Muhu ja Ida-Saaremaa 55+-vanuses inimeste sotsiaalse kaasatuse suurendamine, vaimse tervise probleemide tekke ennetamine, kogukonna teadlikkuse ja oskuste jagamise väärtustamine, kogukonna initsiatiivi ja ühistegevuste innustamine, kohaliku tooraine tutvustamine.

Projekti tulemusena on suurenenud piirkonna vanemaealiste ja erivajadustega inimeste sotsiaalne kaasatus, nende teadlikkus ja oskused toimetuleku ning vaimse tervise toetamise osas on kasvanud. Inimeste töövõime säilib ja vajadus hoolekandeteenustele väheneb. Kogukonna teadmiste väärtustamise kaudu tunnustatakse piirkonna inimeste eriomaseid oskuseid ja innustatakse seda teiste toetamise eesmärgil jagama.

Projekti juht Anneli Tõru, sotsiaal@muhu.ee; 56646773