

Eriolümpia V PEREFOORUM – vaimse tervise eri

Reede, 5. november 2021
V-Spa konverentsisaal, Riia 2, Tartu

PÄEVAKAVA

Sihtgrupp: osalema on oodatud kõik huvilised, kel on kokkupuude intellektipuudega inimestega. Eriti ootame lapsevanemaid või pereliikmeid, kelle peres kasvab eriline laps, lasteaia- ja päevakeskuste õpetajaid, intellektipuudega lastega/täiskasvanutega töötavaid inimesi.

09.30-10.00 registreerumine, tervituskohv

10.00 Tervitussõnad. Foorumi avamine. Tiina Möll, Eriolümpia Eesti Ühendus. Perefoorumit modereerib koos Tiina Mölliga Eriolümpia sportlane Mihkael Rooba.

10.15-11.15 Kuidas olla lapsevanem, kes oskab ja julgeb lahti lasta, kui meie lapsest sirgub täiskasvanu? Helle Känd, lastearst, perearst, Maarja Tugikeskuse juhataja, ema

11.20-12.50 Vaimse tervise toetamise võimalustest koos praktiliste harjutustega. Anne Tipner-Torn, jooga-ja seljateraapia treener, Hiina meditsiini asjatundja, kogemusnõustaja

12.50-12.55 Tutvustame sportlasliidreid ja teeme perepildi

13.00-13.45 Lõuna – korraldajate poolt

13.45-15.15 Vestlusring ja harjutused: Kuidas olla kohal? Tuuli Võsa, hingehoidja

15.00-15.15 Kohvipaus

15.15-16.45 Muusikateraapia mõju vaimsele tervisele. Moonika Laanetu, muusikaterapeut

16.45-17.00 Perefoorumi lõpetamine. Kõik osalejad saavad foorumi lõpus nimelise tunnistuse.

Foorumil osalemine on tasuta. Registreerumine **kuni 26.10.2020** siin: shorturl.at/mvCT3

Kui registreeritud isik ei saa siiski foorumil osaleda, siis palun sellest teavitada tiina@eeo.ee.

Osalejate tervis. Ootame foorumile terveid inimesi, kes pole lähikontaktset ning kel pole



haigustunnuseid. Palume esitada Covid-tõendi, läbipõdemise tõendi või negatiivse testi tulemuse. Vajadusel saate kiirtesti teha ka kohapeal (3 eur). Sobib ka asutuse õe allkirjastatud negatiivse testi tulemus (kehtivus 48 h).

Meil on kasutada suur saal, kus saab hoida distantsi teiste osalejatega. Maski kandmine on soovituslik.

Esinejate tutvustus

Mihkael Rooba, moderaator, eriolümpia sportlane



Mihkael on lõpetanud Tartu Maarja Kooli ja Astangu Kutserehabilitatsiooni Keskuse. Ta on aktiivne ja mitmekülgne eriolümpia sportlane ja üks tipphetkedest on kindlasti Abu-Dhabis Eriolümpia Maailmamängudel osalemine ühendavas bowlingus. Mihkael on ka meie sportlasliider, tervisliku eluviisi järgija.

Mihkael on modereerinud perefoorumit ja koos meie patrooni Hannes Hermakülaga juhtinud Eriolümpia 30. aastapäeva pidulikkude üritust. Mihkaelil on hea huumorisoon ja koos temaga juba igav ei hakka!

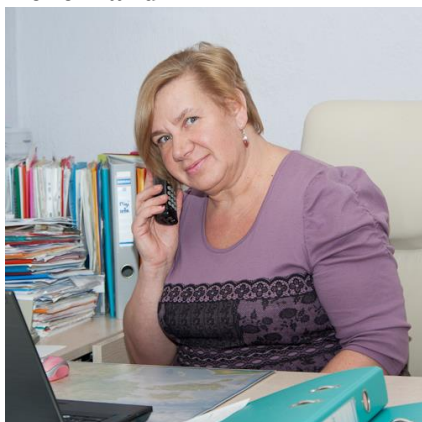
Tiina Möll



Tiina on Eriolümpia Eesti Ühenduse rahvuslik direktor. Tema korraldada on Eriolümpia Eesti Ühenduses perefoorum, perelaagrid, ühendav koolide projekt, konverentsid, rahvusvaheline suhtlus ja palju muud. Tiina on lõpetanud Tartu Ülikooli füsioteraapia alal (1998) ja kaitsnud magistrikraadi (2002). Tiina on EOK VI taseme litsenseeritud vesiaeroobika treener ja koolitaja ning on tegelenud 8 a ka beebide ja väikelaste ujumistreeningutega. Tiinal on varasemast töökogemused kümnenädi jagu üliõpilasspordi organisatsiooni juhtimisest ja spordi nõunikuna riigiametist.



Helle Känd



Helle Känd on Maarja Tugikeskuse juhataja, lastearst, perearst, puudega lapse ema.

Hingelt olen lastearst, aga ka perearsti teadmised ja oskused on abiks. Täiendanud ennast, olen elust kerkinud vajadustest lähtuvalt – juhtimises, finantsstrateegiates, sotsiaalses nõustamises, täiskasvanute koolitamise alal jne. Ma ei ole lõputu õppija, kuid õpin loodetavalt elu lõpuni! Tööelus püüan olla eelkõige praktik, et eluga side ei kaoks.

Nõustan inimesi püüdes aru saada, mida konkreetne inimene soovib ja vajab. Nii sünnivad ka uued teenused ja projektid. Hea meelega aitan juurutada uusi teenuseid teistes maakondades ning nõustan intellektipuudega seonduvas neid, kes abi küsivad!

Anne Tipner-Torn



Anne alustas treeneritööga 1995. aastal. Aastate jooksul paelub teda üha enam Idamaisest filosoofiast pärinev terviklik inimesele lähenemine. Seljateraapia juurde on Annet juhtinud oma seljavalud ja kogemused. Ta kasutab nii treeningutes kui nõustamisel kaasaegse füsioloogia teadmisi, ühendades neid Hiina Meditsiini, Joogateraapia, Shindo ja Transpersonaalse psühholoogia võtetega. Anne läheneb igale inimesele personaalselt. Igaühel on võimalus probleemide põhjuste juurde jõuda ja valudest vabaneda.

Anne õpingud:

EOK Rühmatreeningute treener, Pilates Matwork, Lengar jooga, Aleksanderi tehnika, Shindo, Budistlik Meditatsioon, Traditsiooniline Hiina Meditsiin, Kogemusnõustaja kursus TLÜ

2019-2020.

Annel on neli poega, ühel lapsel on raske vaimne ja füüsiline puue. Viimane täiendus ülikoolis kogemusnõustajana annab suure empaatiavõimega Annele õiguse oma teekonnal teisi rasketesse olukordadesse sattunud peresid aidata.



Tuuli Võsa



Tuuli on alati oluliseks pidanud inimeste kuulamist ja näinud, millist imet teeb hetkele keskendumine. Tuuli lõpetas 2006. a Tartu Teoloogia Akadeemia hingehoiu erialal. Alates 2021. a õpib ta Usuteaduste Instituudi magistrantuuris. Tuuli viib läbi ka grupinõustamisi ning erinevaid koolitusi. Tuuli peres kasvab erivajadusega laps.

Moonika Laanetu



Olen muusikaterapeut, vibroakustilise teraapia praktik ja koolitaja. Minu terapeudi tee algas aastal 2010 ning selle aja jooksul on õnn olnud töötada erinevate sihtgruppidega imikutest kuni vanuriteni ning erinevate vajaduste inimestega.

Aastast 2019 oman Lõuna-Eesti esimest ja ainukest vibroakustilise teraapia (VAT) erakabinetti "Teraapia Sinule". Olen ekspert ja koolitaja VAT seadme healBED tootja meeskonnas.

Terapeudi töös pean oluliseks oskust inimest kuulata, toetada ja mõista ning usun siiralt, et kõikidele küsimustele on vastused inimeste endi sees. Erivajadustega inimestega töös saab muusikat teraapias kasutada tähelepanu- ja keskendumisvõime arendamiseks, tundeelu korrastamiseks, motoorsete oskuste ja kehatunnetuse parandamiseks ning sotsiaalsete oskuste arendamiseks jne.

Oma töös rakendan väga palju vibroakustilist teraapiat, millest saavad tuge nii lapsed kui täiskasvanud (stress, depressioon, ärevus, kurnatus, valud, pinged, tikid, kogelemine, enurees jne) ja mis on väga tõhus ka erivajadusega inimese igapäeva pingete ja stressiga toimetuleku toetamiseks. Pean väga oluliseks mitmekülset tugivõrgustiku toetamist ja koostööd perede ja lastega töötamisel.