



Võrumaa Partnerluskogu Sotsiaalse kaasatuse meede

Miniprojekti nimi: “Loovus ja heaolu 55+ töötubade sari vaimse tervise ja sotsiaalse sidususe toetamiseks”

Miniprojekti elluviija: SA Võrumaa Arenduskeskus

Üritus: Avastusretk loovteraapiasse

Aeg: 30. oktoober 2025, kell 10.00-17.15

Koht: Võru Kubija hotell-loodusspa seminariruum

PÄEVAKAVA

09.30 - 10.00 Kogunemine

10:00 – 11:30 1. sessioon: Mis on loovteraapia?

- Ülevaade loovteraapia olemusest ja eesmärkidest.
- Põhilised loovteraapia suunad (visuaalkunstiteraapia, tantsuliikumisteraapia, muusika- ja draamateraapia).
- Teaduspõhine ülevaade: kuidas loovteraapia toetab loovust, vaimset tervist ja eneseväljendust.
- Väike praktiline harjutus/maitseelamus.

11:30 – 11:45 Kohvipaus

11:45 – 13:15 2. sessioon: Loovus läbi elukaare

- Loovus kui tervise alus läbi elukaare.
- Kuidas kujundada ruumi (füüsilist ja emotsionaalset), mis toetab loovat eneseväljendust.
- Aruteluring ja praktiline grupitöö.

13:15 – 14:00 Lõunapaus

14:00 – 15:30 3. sessioon: Praktilised ideed ja tööriistad

- Loovust ergutavad kunstiteraapia harjutused.
- Kogemuse reflekteerimine ja arutelu, kuidas rakendada läbitut oma igapäevaelus ja/või töös.

15:30 – 15:45 Kohvipaus

15:45 – 17:15 4. sessioon: Loovteraapia omakogemus

- Pikem kunstiteraapia harjutus osalejatele kogemiseks.
- Refleksioon: loovteraapia mõju enesetundele, õppimise integreerimine.
- Päeva kokkuvõte ja küsimused.