



Võrumaa Partnerluskoogu ESF+ „Sotsiaalse kaasatuse meede“ Sihtrühm: Piirkonna elanikud vanuses 55+

Miniprojekti nimi: Heaoluprogramm eakatele

Miniprojekti elluviija: MTÜ Vahtra Talu Tegemised

Üritus: Heaoluprogrammi 1. sessioon „Teekond heaoluni“

Aeg: 06.01.2026, kl 11-13

Koht: Antsla Kultuurikeskus, väike saal

PÄEVAKAVA

11.00-13.00

- Osalejate tutvumine üksteise ja programmi sisu ning ülesehitusega.
- Sessiooniks häälestumine ergutavate harjutuste abil.
- Heaolu tähendus ja komponendid. Hetkeseisu kaardistamine.
- Tervisliku toitumise soovitus ja suupistepaus.
- Võtmetegevused heaolu planeerimiseks.
- Kodutöö soovitus ja sessiooni lõpetamine.