



Kaasrahanud
Euroopa Liit



Eesti
tuleviku heaks



Võrumaa
Partnerluskogu

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

Miniprojekti nimi: Antsla vallas on eakad aktiivsed

Miniprojekti elluviija: Antsla Vallavalitsus

Üritus: Antsla vallas on eakad aktiivsed!

Aeg: 9. detsember kell 10–16

Koht: Urvaste seltsimaja

PÄEVAKAVA

9.45–10.00 Saabumine ja ootab tervituskohv

10.00–11.30 „**Miks me väsime?**”

Abistavates rollides töötamisega, aga ka pühendunud vabatahtliku tööga võib kaasneda läbipõlemise oht. Mõtestame, mis on selle põhjuseks ja millised on läbipõlemise varajased märgid.

11.30–11.45 Väike paus sirutamiseks

11.45–13.00 „**Kuidas saame ennast ise hoida?**”

Enesehoid ja läbipõlemise ennetamine. Kirjeldame peamisi enesehoiu võtteid ja analüüsime, mida nendest juba tuntakse ja kasutatakse, kui tulemuslikud need on olnud ning mis osas neid võiks täiendada.

13.00–13.45 Paus lõunaeineks ja vabaks suhtlemiseks

13.45–14.45 **„Kuidas saame üksteist hoida?”**

Enesehoid ja läbipõlemise ennetamine. Teadvustame toetusvõrgustiku olulisust stressi ja läbipõlemise ennetamisel ja mõtestame, millist tuge vajatakse ning ollakse ise valmis pakkuma võrgustikus üksteisele.

14.45–15.00 Väike paus sirutamiseks

15.00–16.00 **„Seome kokku”**

Teeme kokkuvõtteid kogu programmist ja mõtestame, mida kohtumiste sari on andnud, kuidas siit koos edasi võiksime minna.