



Võrumaa Partnerluskogu Sotsiaalse kaasatuse meede

Miniprojekti nimi: Mees 55+

Miniprojekti elluviija: MTÜ Navi Külaselts

Üritus: Koolitus

Aeg: 14.10.2025 kell 18.00-20.30

Koht: Navi Seltsimaja

PÄEVAKAVA

17.50 Kogunemine, tervituskohv

18.00 Sissejuhatus ja tutvumisring

18.30-20.30 Grupitöö:

Vananemisega seotud teemade jagamine ("kus ma olen täna") ja grupireeglid.

Mis koormaid me kanname?

Töölust väljumise praktilised küsimused ja kuidas nendega hakkama saada või hakkama saadud on?

- Raami loomine algusesse - teema valik
- Grupireeglites kokkuleppimine
- Grupi kaardistamine
- Ootused grupele, endale



Võrumaa Partnerluskogu Sotsiaalse kaasatuse meede

Miniprojekti nimi: Mees 55+
Miniprojekti elluviija: MTÜ Navi Külaselts

Üritus: Koolitus
Aeg: 21.10.2025 kell 18.00-20.30
Koht: Navi Seltsimaja

PÄEVAKAVA

17.50 Kogunemine, tervituskohv

18.00 -20.30 Töökogemus

Kuidas mu tegevusvaldkond on ajas muutunud ja kuidas ma sellega kohandun? Millised on olnud mu suurimad väljakutsed ja mida ma nendest olen õppinud? Minu tööalane missioon?

Tööelust väljumise praktilised küsimused ja kuidas nendega hakkama saada või on hakkama saadud? Mehe enesehinnangud tööalase elu tagamaadele. Mina ja eest ära tormav tehnoloogia areng.



Võrumaa Partnerluskogu Sotsiaalse kaasatuse meede

Miniprojekti nimi: Mees 55+
Miniprojekti elluviija: MTÜ Navi Külaselts

Üritus: Koolitus
Aeg: 28.10.2025 kell 18.00-20.30
Koht: Navi Seltsimaja

PÄEVAKAVA

- 17.50** Kogunemine, tervituskohv
- 18.00 -20.30** Juured ja päritolupere mustrid
Millised on olnud mu suguvõsa ja päritolupere mustrid? Kuidas on need mind mõjutanud, millised on olnud mu suurimad väljakutsed päritoluperes? Mida neist mustritest endas kannan ja mida soovin muuta? Kui palju on mul lapsi/lapselapsi ning milliseid mustreid ma edasi annan ja mida ei anna?



Võrumaa Partnerluskogu Sotsiaalse kaasatuse meede

Miniprojekti nimi: Mees 55+

Miniprojekti elluviija: MTÜ Navi Külaselts

Üritus: Koolitus

Aeg: 04.11.2025 kell 18.00-20.30

Koht: Navi Seltsimaja

PÄEVAKAVA

17.50 Kogunemine, tervituskohv

18.00 -20.30 Suhted

Milline on mu suhtestaatus täna? Kui paljudes suhetes ma olen olnud? Mida on suhted ja elukaaslased mulle õpetanud? Suhete keerulisemad olukorrad ja väljakutsed? Kas ma olen oma praeguse suhtega rahul? Mida ma selles kõige enam hindan?



Võrumaa Partnerluskoogu Sotsiaalse kaasatuse meede

Miniprojekti nimi: Mees 55+

Miniprojekti elluviija: MTÜ Navi Külaselts

Üritus: Koolitus

Aeg: 12.11.2025 kell 16.30 - 20.30

Koht: Navi Seltsimaja

PÄEVAKAVA

16.30 Kogunemine

16.30-18.00 Tervis, sport ja üldine heaolu

18.00 -20.30 Meestearst Margus Punabi loeng. Fookuses meeste tervis ja enese eest hoolitsemine. Kohtumise fookuses on meestetervis, ent juttu tuleb ka maalikunstist ja kunsti kogumisest kui hobist.



Võrumaa Partnerluskogu Sotsiaalse kaasatuse meede

Miniprojekti nimi: Mees 55+
Miniprojekti elluviija: MTÜ Navi Külaselts

Üritus: Koolitus
Aeg: 18.11.2025 kell 18.00-20.30
Koht: Navi Seltsimaja

PÄEVAKAVA

17.50 Kogunemine, tervituskohv

18.00-20.30 Kriis

Kriis kui võimalus ja väljakutse. Vananemise kriisi äratundmine ja sellega seotud väljakutsed. Kuidas kriisiga toime tulla? Kellelt saan abi ja tuge?



Võrumaa Partnerluskogu Sotsiaalse kaasatuse meede

Miniprojekti nimi: Mees 55+
Miniprojekti elluviija: MTÜ Navi Külaselts

Üritus: Koolitus
Aeg: 25.11.2025 kell 18.00-20.30
Koht: Navi Seltsimaja

PÄEVAKAVA

17.50 Kogunemine, tervituskohv

18.00-20.30 Lähedus ja seksuaalsus

Milline tähtsus on füüsilisel lähedusel minu elus? Kuidas hindan oma suhte intiimset poolt? Kui vabalt saan intiimsematel teemadel suhelda? Kas on mingeid tabusid või piire, mida ei ole võimalik käsitleda? Mida teeksin teisiti?.



Võrumaa Partnerluskogu Sotsiaalse kaasatuse meede

Miniprojekti nimi: Mees 55+
Miniprojekti elluviija: MTÜ Navi Külaselts

Üritus: Koolitus
Aeg: 02.12.2025 kell 18.00-20.30
Koht: Navi Seltsimaja

PÄEVAKAVA

17.50 Kogunemine, tervituskohv

18.00-20.30 Vaimsus, spirituaalsus, seiklus, surm

Milline on minu vaimsuse vundament, spirituaalsuse kogemused?

Kuidas suhtun teadvuse seisundit mõjutavatesse välistes

toimeainetesse? Milliseid tehnikaid olen kasutanud vaimsete

kogemuste otsingul? Milline on olnud mu elu suurim vaimne seiklus ja

mida kogesin/õppisin? Milline kokkupuude on olnud surmaga ja kuidas

selle teema olen enda jaoks lahti mõtestanud?



Võrumaa Partnerluskoogu Sotsiaalse kaasatuse meede

Miniprojekti nimi: Mees 55+
Miniprojekti elluviija: MTÜ Navi Külaselts

Üritus: Koolitus
Aeg: 9.12.2025 kell 18.00-20.30
Koht: Navi Seltsimaja

PÄEVAKAVA

17.50 Kogunemine, tervituskohv

18.00-20.30 Inspiratsioon, looming, seiklus, vabatahtlik tegevus

Mis mind inspireerib ja intrigeerib elus, huvitab ja paneb tegutsema?

Millise loominguga tegelen? Mida soovin veel enda ellu tuua ja

avastada, mida uut katsetada? Millisest seiklusest ma unistan? Kas ja

kuidas olen panustanud vabatahtlikuna? Mida olen valmis jagama omalt poolt teistele?



Võrumaa Partnerluskoogu Sotsiaalse kaasatuse meede

Miniprojekti nimi: Mees 55+

Miniprojekti elluviija: MTÜ Navi Külaselts

Üritus: Koolitus

Aeg: 16.12.2025 kell 18.00-20.30

Koht: Mooska talu, Haanja

PÄEVAKAVA

17.50 Kogunemine

18.00-20.30 Kokkuvõtted ja tähistamine

Mida kogesin selles grupitöös osaledes? Mida ma sain enda jaoks ja mida soovitan teistele? Mida plaanin sellest kaasa võtta ja kuidas oma elu muuta? Millised on mu suurimad tugevused ja mu soovitud edasised arengud?