



Võrumaa Partnerluskogu ESF+ „Sotsiaalse kaasatuse meede“ Sihtühm: 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.



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

Miniprojekti nimi: Heaoluprogramm eakatele
Miniprojekti elluviija: MTÜ Vahtra Talu Tegemised

Üritus: Heaoluprogrammi 2. sessioon „Rõõm liikumisest“
Aeg: 12.01.2026, kl 11-13
Koht: Antsla Kultuurikeskus, väike saal

PÄEVAKAVA

11.00-13.00

- Kogemused kodutööga: enda valitud tegevus tervise ja heaolu jaoks.
- Sessiooniks häälestumine ergutavate harjutuste abil.
- Sessiooni põhiteema: Liikumise tähtsus. Enesetest. Liikumispüramiid ja soovitusel.
- Tervisliku toitumise soovitus ja suupistepaus.
- Kogemuslik tegevus: lõõgastusharjutus.
- Kodutöö soovitus ja sessiooni lõpetamine.



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

Miniprojekti nimi: Heaoluprogramm eakatele
Miniprojekti elluviija: MTÜ Vahtra Talu Tegemised

Üritus: Heaoluprogrammi 3. sessioon „Elu koos muutustega“
Aeg: 19.01.2026, kl 11-13
Koht: Antsla Kultuurikeskus, väike saal

PÄEVAKAVA

11.00-13.00

- Kogemused kodutööga: enda valitud tegevus tervise ja heaolu jaoks.
- Sessiooniks häälestumine ergutavate harjutuste abil.
- Sessiooni põhiteema: Muutuste ja stabiilsuse vahelise tasakaalu olulisus.
- Tervisliku toitumise soovitus ja suupistepaus.
- Kogemuslik tegevus: heaolu eesmärkide seadmine.
- Kodutöö soovitus ja sessiooni lõpetamine.



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

Miniprojekti nimi: Heaoluprogramm eakatele
Miniprojekti elluviija: MTÜ Vahtra Talu Tegemised

Üritus: Heaoluprogrammi 4. sessioon „Toetavad suhted“
Aeg: 26.01.2026, kl 11-13
Koht: Antsla Kultuurikeskus, väike saal

PÄEVAKAVA

11.00-13.00

- Kogemused kodutööga: enda valitud tegevus tervise ja heaolu jaoks.
- Sessiooniks häälestumine ergutavate harjutuste abil.
- Sessiooni põhiteema: toetavad suhted. Kuulamise kunst ja eneseväljendamise tarkus.
- Tervisliku toitumise soovitus ja suupistepaus.
- Kogemuslik tegevus: suhete enesetest ja analüüs.
- Kodutöö soovitus ja sessiooni lõpetamine.



Võrumaa Partnerluskoostöö ESF+ „Sotsiaalse kaasatuse meede“ Sihtühik: Piirkonna elanikud vanuses 55+

Miniprojekti nimi: Heaoluprogramm eakatele
Miniprojekti elluviija: MTÜ Vahtra Talu Tegemised

Üritus: Heaoluprogrammi 5. sessioon „Stressiga toimetulek“
Aeg: 02.02.2026, kl 11-13
Koht: Antsla Kultuurikeskus, väike saal

PÄEVAKAVA

11.00-13.00

- Kogemused kodutööga: enda valitud tegevus tervise ja heaolu jaoks.
- Sessiooniks häälestumine ergutavate harjutuste abil.
- Sessiooni põhiteema: stress ja selle vähendamise võimalused.
- Tervisliku toitumise soovitus ja suupistepaus.
- Kogemuslik tegevus: stressi kaitseks „kilbi“ ehitamine.
- Kodutöö soovitus ja sessiooni lõpetamine.



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

Miniprojekti nimi: Heaoluprogramm eakatele
Miniprojekti elluviija: MTÜ Vahtra Talu Tegemised

Üritus: Heaoluprogrammi 6. sessioon „Muuda elu nauditavaks!“
Aeg: 09.02.2026, kl 11-13
Koht: Antsla Kultuurikeskus, väike saal

PÄEVAKAVA

11.00-13.00

- Kogemused kodutööga: enda valitud tegevus tervise ja heaolu jaoks.
- Sessiooniks häälestumine ergutavate harjutuste abil.
- Sessiooni põhiteema: Liialdatud mõtted ja heaolu. Oma mõtete teadlik suunamine.
- Tervisliku toitumise soovitus ja suupistepaus.
- Kogemuslik tegevus: enda erinevate meelte kasutamine.
- Kodutöö soovitus ja sessiooni lõpetamine.



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

Miniprojekti nimi: Heaoluprogramm eakatele
Miniprojekti elluviija: MTÜ Vahtra Talu Tegemised

Üritus: Heaoluprogrammi 7. sessioon „Lähedus“
Aeg: 16.02.2026, kl 11-13
Koht: Antsla Kultuurikeskus, väike saal

PÄEVAKAVA

11.00-13.00

- Kogemused kodutööga: enda valitud tegevus tervise ja heaolu jaoks.
- Sessiooniks häälestumine ergutavate harjutuste abil.
- Sessiooni põhiteema: Läheduse erinevad vormid. Takistused ja barjäärid läheduse tundmisel, nende ületamine.
- Tervisliku toitumise soovitus ja suupistepaus.
- Kogemuslik tegevus: puudutuse tähtsus.
- Kodutöö soovitus ja sessiooni lõpetamine.



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

Miniprojekti nimi: Heaoluprogramm eakatele
Miniprojekti elluviija: MTÜ Vahtra Talu Tegemised

Üritus: Heaoluprogrammi 8. sessioon „Enese eest hoolitsemine hea enesetunde nimel“
Aeg: 23.02.2026, kl 11-13
Koht: Antsla Kultuurikeskus, väike saal

PÄEVAKAVA

11.00-13.00

- Kogemused kodutöoga: enda valitud tegevus tervise ja heaolu jaoks.
- Sessiooniks häälestumine osalejate poolt valitud ergutavate harjutuste abil.
- Sessiooni põhiteema: Heaolu enesetest. Heaoluleping.
- Tervisliku toitumise soovitus ja suupistepaus.
- Kogemuslik tegevus: osalejate tagasiside oma kogemuste kohta programmis.
- Koolituse lõpetamine.