

Sündmus	Toimumisaeg	Korraldaja	Koht	Tutvustus
Kaasav haridus ja HEV õpilase toetamine põhikoolis	7.10.2016 14.00	Papaver MTÜ	Kotka 26, III korrusel ruumis 335, Tallinn	Otsime vastust küsimusele, miks on vaja siiski teada erivajaduste olemusest koolis. HEV õpilase õppimise toetamine, õppe sisu, protsessi, õppematerjalide ja keskkonna kohandamise või muutuste kaudu kuni IÕK rakendamiseni välja. Mis muudab õpilaste ja õpetajate elu kergemaks?
Avatud uste päevad	10.10-14.10.2016	Tallinna Vaimse Tervise Keskus	A.Weizenbergi 20b; Pelguranna 31 ; Hooldekodu tee 2; Õismäe tee 105a; Pae 19/1, Tallinn	Tallinna Vaimse Tervise Keskus avab 10.-13. oktoobril oma ukse kõikidele huvilistele. Külastada saab keskuse erinevaid üksusi üle Tallinna linna, tutvuda psüühikahäirega inimestele pakutavate teenustega, osaleda ise teraapiagruppides, kuulata psüühikahäirega inimeste kogemuslugusid, süüa maitsevaid pirukaid ja osa võtta tantsukohvikust. Ürituste kava leiad Tallinna Vaimse Tervise Keskuse kodulehelt www.vaimnetervis.ee , infot saab telefonil 5818 9831. Osalemine tasuta.
Perelepitus kellele ja milleks?	11.10.2016 10.00-12.00	Eesti Lepitajate Ühing	Haridusosakonna saal, Raekoja plats 12, II korrus, Tartu	Tutvustame perelepitusteenuse põhimõtteid, mis kasu on perelepitusest, millal tulla ja kellele on suunatud perelepitusteenus
	13.10.2016 11.00-13.00		Viljandi mnt 9, II korrus, Rapla	
	17.10.2016 14.00-16.00		Narva Muuseum, Peterburi maantee 2, Narva	
Loovteraapiline töötuba noortele (14-16a): „Mina”	11.10.2016 15.00-17.00	RuaCrew MTÜ	Tatari 12, Tallinn	Loovad harjutused positiivse meeleolu tekitamiseks ja enese tundmaõppimiseks.
Kuidas hasartmängusõltlast aidata?	11.10.2016 16.00-17.00	Hasartmängusõltuvuse Nõustamiskeskus	Liivalaia 21-47, Tallinn	Hasartmängusõltuvuse Nõustamiskeskuse töötoas on tänavu rõhk sellel, kuidas hasartmängu sõltlast aidata. Tutvustame pisut hasartmängusõltuvuse problemaatikat, selle kujunemist ja selle aluseks olevaid psühholoogilisi mehhanisme. Seejärel arutame, kuidas ja millist abi saab probleemse hasartmängimise korral pakkuda lähedane ning millist professionaal. Räägime ka sellest, mida mängur ise enda aitamiseks teha saab.
Töötuba lastega töötavatele spetsialistidele „Kuidas luues luua”	12.10.2016 15.00-16.30	RuaCrew MTÜ	Tatari 12, Tallinn	Erinevaid harjutused ja võtted, mis annavad hea ülevaate muusikateraapia meetoditest. Hiljem on neid harjutusi võimalik kasutada lastega, kellega töötatakse. Jagame juhtumeid.
Kohanemine kooliga – kriisist koostööni	13.10.2016 17.30-19.00	RuaCrew MTÜ	Tatari 12, Tallinn	Käsitletavad teemad: kooliküpsus, arengukriisi väljakutsed, kodu ja kooli koostöö, osalejate väljatoodud teemad.

Suhte väestav mõju	13.10.2016 17.30-20.30		SA Väärtustades Elu	Pärnu mnt 67A, 6.korrus, Tallinn	Kuidas mõjutavad positiivsed suhted meie tervist! Nii füüsilist kui ka vaimset tervist? Heal suhtel on tervistav ja väestav jõud!
Muusika ja loovus	13.10.2016 18.00-20.00		Tervisekliinik Nõmmel	Õie 37, Tallinn	Milline on muusika ja loovuse seos? Kuidas muusika meile mõjub? Milliseid mõtteid, tundeid ja mälestusi muusika meis esile toob? Kuidas seostub muusika muutustega meie igapäevaelus? Neile ja paljudele teistele küsimustele leitakse töötoas vastuseid. Varasem kokkupuude muusikaga ei ole vajalik.
Lihtsaid nippe, mida pakub loovteraapia autismispektrihäirega lastele ja täiskasvanutele	14.10.2016 14.00		Papaver MTÜ	Kotka 26, III korrusel ruumis 335, Tallinn	Töötoas on võimalik kuulata ja kaasa teha, mõelda ja jätta meelde, kuidas saan oma last aidata lasteaias, koolis ja kodus väga lihtsate vahendite ja tegevustega.
Teadveloleku ehk mindfulnessi praktiline töötuba	14.10. 2016 18.00-20.00		Tervisekliinik Nõmmel	Õie 37, Tallinn	Teadveloleku töötoas tutvustatakse põgusalt teadveloleku lähenemist ning on võimalus teha kaasa teadveloleku harjutusi. Töötoas osalemine ei nõua eelnevaid oskusi või teadmisi. Riietus töötoas osalemiseks võiks olla mugav ja vaba. Palume töötoas osalemiseks võtta kaasa kas mugavad siseruumide jalatsid või osaleda sokkides. Osalejate arv on piiratud.
Töötuba lastele ja nende vanematele „Loov vanem, loov laps”	15.10.2016	11.00-12.00 3-5a lapsed ja vanemad	RuaCrew MTÜ	Tatari 12, Tallinn	Koostöö arendamine, eduelamuse pakkumine ja loovuse kasutamine on põhilised märksõnad. Harjutused on lihtsad ja neid saab ka hiljem kodus kasutada.
		13.00-14.00 6-7a lapsed ja vanemad			
		15.00-16.00 8-11a lapsed ja vanemad			
Jooga vaimse tervise toetuseks	15.10.2016 14.00-15.30		Tervisekliinik Nõmmel	Õie 37, Tallinn	Oled oodatud töötoas osalema kui oled liigselt stressis või väsinud, liigselt mures, närviline, tujutu või ärritunud ning soovid läbi teha mõned lihtsad joogaasendid ja hingamisharjutused, mis aitavad nende sümptomitega paremini toime tulla.
Transpersonaalne psühholoogia ja hüpnoteraapia	15.10.2016 16.00-18.00		Tervisekliinik Nõmmel	Õie 37, Tallinn	Arvamus, et mõte loob tulevikku, ei ole päris tõsi. Tuleviku loovad need mõtted, mida usume, uskumused. Kuidas piiravad uskumused asendada edasiviivatega? Mis on transpersonaalne psühholoogia ja hüpnoteraapia. Miks need on sageli tulemuslikumad kui tavaline "tark" rääkimisteraapia. Kellele ja millal need sobivad?
Tasakaal ja harmoonia	17.10.2016 17.00-19.00		RuaCrew MTÜ	Tatari 12, Tallinn	Käsitletavad teemad: Mis on Maagiline Reiki ja kuidas lihtsalt seda kasutada? Millest sõltub tervis ja elujõu voolamine? Oskused terveks eluks – kuidas tasakaalustada ennast, oma kodu, toitu, keskkonda.

Stress ja sellega toimetulek	17.10.2016	18.00-20.00	Jõgevamaa Nõustajate Ühendus	Põltsamaa Noortekeskuses	Mõtleme sellele, mis on stress ja kuidas seda ära tunda? Kuidas ära tunda depressiooni? Kuidas tulla stressiga toime? Praktilised harjutused ja võtted stressiga toimetulekuks.
Rahustavad joogapraktikad	18.10.2016 18.30-20.00		Muusikateraapia Keskus	Tatari tn 44/2, Tallinn	Joogatunnis tutvustatakse osalejatele rahustava ning ärevust leevendava mõjuga hingamis- ja mõtlusharjutusi. Osalejad saavad lisaks näpunäiteid lihtsamate rahustamistehnikate kasutamiseks igapäevases elus. Töötuba on avatud kõigile täiskasvanutele ega nõua varasemat kokkupuudet joogaga.
Suhtlemismäng "Ava ja avasta"	19.10.2016 18.00-20.00		Avastusruum OÜ	Holistika Kliinik Pärnu mnt 67a, 5.korrus, Tallinn	Olete oodatud põnevale, avastusterohkele mänguõhtule. Suhtlemismängu „Ava ja avasta“ eesmärk on pakkuda läbi avatud ja eheda kontakti mängijate vahel suhtlemiselamust. Mäng loob võimaluse näha ennast ja teisi uue nurga alt. Saame teada kuidas kasutada „Ava ja avasta“ mängu usalduse, läheduse ja mõistmise loomiseks pere ja sõprade ringis. Samas saab mängu edukalt kasutada suhtlemisioskuste õpetamisel kui ka teraapia protsessis.
Kuidas rääkida lapsega tundlikel teemadel?	20.10.2016 17.30-19.00		RuaCrew MTÜ	Tatari 12, Tallinn	Käsitletavad teemad: lapse seksuaalsus, keha areng, seks, rasedus, sünnitus jne.
BMGIM-teraapia: eneseavastamise võimalus täiskasvanutele	20.10.2016 17.30-19.30		Muusikateraapia Keskus	Tatari tn 44/2, Tallinn	Õpitoas tutvustatakse maailmas enimrakendatavat muusikateraapia meetodit - Bonny meetod: juhitud kujutlused ja muusika (BMGIM). BMGIM on meetod, milles spetsiaalselt koostatud muusikaprogramme kasutatakse kujutluste esiletoomiseks, nende läbitöötamiseks ja mõtestamiseks. Meetod pakub nii ahaa-elamusi kui uusi probleemilahendusi.
Elu rõõm ehk elurõõm	20.10.2016 18.00		Loovteraapiate Ühing	Eesti Grupianalüüsi Selts Tartu mnt 7-5, Tallinn	Kunstiteraapia läbi kunstiajaloo, grupitöö, kus on ühendatud kunstiteraapia ja grupianalüüs.
ATH laps on ka hea laps	21.10.2016 14.00		Papaver MTÜ	Kotka 26, III korrusel ruumis 335, Tallinn	Töötoa avame eripäraste laste käitumise põhjusi ning selgitame keskkonna mõju nende lastele. Arutame pikemalt laste emotsionaalse seisundi eripärasid ja seda, kuidas toetada last erinevates keskkondades. Toome välja tõsiasja, et ATH laps on hea laps.
Väikeklassi õpetaja väljakutsed	21.10.2016 12.00-16.00		Põhja-Eesti Rajaleidja keskus	Maakri 23a, 8.korrus, Tallinn	Räägime ATH ja ASH häire olemusest ja sekkumismetoditest. Kuidas toetada lapse õpiprotsessi ja toimetulekut eneseregulatsiooniga? Juttu tuleb individuaalsest õppekavast. Töötoa eesmärk on saada toetust ja pakkuda toetust kolleegidele, saada õpetajana jõustatud.
Vägivald perekonnas	21.10.2016 18.00-20.00		Tervisekliinik Nõmmel	Õie 37, Tallinn	Kuidas tunda ära vägivalda? Kuidas targalt lahkuda vägivaldsest suhtest? Väbivalla mustrite päritolu. Töötuba toimub loengu vormis, järgneb arutelu.
Suhte ehituskivid	26.10.2016	17.15-18.45	EELK Perekeskus	Õpetaja 5 Tartu	Pühendumine, emotsioonid, intiimsus ja seksuaalsus, konfliktid, sõnad, teod, usaldus, andestus, armastus kuuluvad inimsuhete juurde. Me vajame neid kasvava lapsega suheldes, uue suhte loomisel, täiskasvanuna paarisuhtes ning lapsevanema ja vanavanema rollis olles. Neis erinevais suhetes või erinevaid

					eluetappe läbides on hea leida asjadele ja olukordadele nimed ning peatuda elus ette tulevatel olulistel teemadel.
Veresuhkrut tasakaalustav toitumine	27.10 2016 18.00-20.00	Tervisekliinik Nõmmel	Õie 37, Tallinn		Mida võiks teada suhkrust? Miks on tervisele kasulik toituda veresuhkrut tasakaalus hoides? GI - glükeemiline indeks ja GK - glükeemiline koormus - mida need mõisted tähendavad? Veresuhkrut tasakaalustavad toidud ja 1 päeva näidismenüü koos retseptidega.
Esmaabivahendid käitumisraskustega toimetulekuks	28.10.2016 14:00	Papaver MTÜ	Kotka 26, III korrusel ruumis 335, Tallinn		Töötoa eesmärgiks on tutvustada praktilisi vahendeid lapse käitumises esinevate raskustega toimetuleku toetamiseks ja selgitada nende kasutamise põhimõtteid. Käsitleme erinevaid mängu, tegevusi ja abimaterjale, mis aitaksid lapsega kontakti luua, motiveerida suunamisele allumist, ärritunud lapsel rahuneda ja mootorset rahutust kontrollida.
Oled mees või ei ole?!	28.10.2016 16.00-18.00	Peaasi.ee	Seewaldi Klubi Paldiski mnt 52, Tallinn		Millised on meeste vaimse tervise olulisemad probleemid ja kuidas liikuda nende lahendamise suunas? Kas levinud arusaam mehelikkusest - mees on alati tugev, saab kõigega hakkama, ei näita tundeid välja ja tal pole nõrkusi, ta ei ebaõnnestu ega küsi kunagi abi - on kahjulik nii meestele kui ühiskonnale laiemalt? Töötuppa on oodatud kõik, kellele teema oluline on ning kes sooviksid nii oma mõtteid jagada kui ka teiste omi kuulata.
Stressi mõju tervisele	28.10 2016 17:00-18:30	Tervisekliinik Nõmmel	Õie 37, Tallinn		Stressi mõju tervisele. Haiguste arengu staadiumid. Bioresonants kui häirete hindamise ja tasakaalustamise tehnoloogia. Demonstratsioon.
Helid meie sees ja ümber	30.10.2016 13.00-14.00	Muusikateraapia Keskus	Tatari tn 44/2, Tallinn		Kutsume 5-7 aastaseid lapsi osalema töötoas, kus sukeldume suurde helidemaailma ja uurime, millised helid meid ümbritsevad ning millised helid on peidus meie sees. Läbi muusikaliste mängude õpime kuulama nii ennast kui teisi. Lisaks helide kuulamisele loome ka ise muusikat ning kogeme, milliseid helisid saab mängida meie kehal.