**TERVISEILMAJAAM**

**— KOOLITUSED KOGUKONDADELE**

Koolitusel õpime ühekoos, kuidas:

* järgida tervislikke eluviise,
* toetada tervislikke eluviise kogukonnas.

**Koolitus koosneb 5 moodulist:** *Võrgustikutöö tervisedenduses ja tervisekommunikatsioon*; *Vaimne tervis ja heaolu edendamine*; *Tervisedendus kogukonnas*; *Kogukonna aktiviseerimise meetodid ja sotsiaalne innovatsioon* ning *Tervislike eluviiside edendamise praktika*.

**Koolitused toimuvad ajavahemikus veebruarist kuni septembrini 2015** **Tallinnas** Tallinna Ülikooli Astra maja auditooriumis A-303 (aadressil Narva mnt 25, Tallinn) järgmiste õppesessioonidena: I session13-14.02; II session 13-14.03; III session 17.-18.04; IV session 15-16.05.

Lisaks 8 koolituspäevale tuleb koolitusel osalejatel osaleda praktika käigus oma kogukonna tervislike eluviiside edendamisel ning osa võtta lõpukonverentsist Tallinnas 18. septembril 2015.

Kokku on koolituse maht 24 EAP (koos auditoorse ja iseseisva praktilise tööga kogukonnas). Koolituse läbinutele väljastatakse TLU täienduskoolitustõend.

**Ootame osalema**: terviseedenduslike võrgustike liikmeid; kogukonnaelu eestvedajaid; noorte-, spordi- jt huviorganisatsioonide juhte ja spetsialiste; noorsoopolitseinikke; psühholooge; eripedagooge; kriminaalhooldusametnikke; juriste; lastekaitse-, noorsoo- ja sotsiaaltöötajaid; haridus- ja kultuuritöötajaid; volikogude liikmeid, samuti Kaitseliidu ja Päästeameti spetsialiste ning vabatahtlikke, kes oma igapäevatöös puutuvad kokku kogukonnatööga.

**Koolitus on** kõigile osalejatele **tasuta**. NB! Kohvi- ja lõunapauside toitlustamine on osaleja omal kulul.

Koolitusel osalemine annab võimaluse töötada võrgustikes meeskonnana maakondade tervisedendamisel, õppides üksteist tundma ning panustades reaalsetesse tegevustesse kogukondades.

**Piirkonna koordinaator: Kadri Hunt**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Õppesessioonid** | **Koolituse kestvus** | **Tallinn A1** |
| **I sessioon** | **2 päeva** |  |
| Maie Alas  Kadri Hunt | 13 veebruar | Võrgustikutöö tervisedenduses |
| Esta Kaal | 14 veebruar | Tervisekommunikatsioon |
| **II sessioon** | **2 päeva** |  |
| Airi Mitendorf | 13 märts | Vaimne tervis |
| Merit Lilleleht  Pille Kütt | 14 märts | Tervislik elustiil ja heaolu edendamine |
| **III sessioon** | **2 päeva** |  |
| Hele Leek-Ambur  Marina Runno | 17 aprill | Tervisedendus kogukonnas |
| Maie Alas  Marina Runno | 18 aprill | Tervisedendus kogukonnas |
| **IV sessioon** | **2 päeva** |  |
| Zsolt Bugarszki  Anu Rahu | 15 mai | Kogukonna aktiviseerimise meetodid ja sotsiaalne innovatsioon |
| Marju Medar  Kadri Hunt | 16 mai | Kogukonna aktiviseerimise meetodid ja sotsiaalne innovatsioon |
| Kadri Hunt | 16 mai | Sissejuhatus „Tervislike eluviiside edendamise praktikasse“ |
| **V Praktika** | **5 päeva** | Tervislike eluviiside edendamise praktika (juuni-september 2015) |
| **Lõpukonverents** | **18 september** |  |
| **Kokku** | **14 koolituspäeva** |  |

I sessiooni päevade teemad

|  |  |
| --- | --- |
| **Reede 13.02.2015** | ***Võrgustikutöö tervisedenduses*** |
| 10.00-11.30 | Sissejuhatus koolitusse ja meeskonnaga tutvumine |
| 11.45-13.15 | Mõisted tervis ja tervise mõjurid; tervislik elustiil (vaimne tervis), heaolu edendamine läbi tervisedenduse, kogukond, kaasamine ja sekkumine (jõustamine, võrgustikutöö ja tervisedendus kogukonnas). |
| 13.15-14.00 | Lõuna |
| 14.00-15.30 | Kogukonna tervisega seotud probleemide analüüsimine. Rühmatööd. |
| 15.45-17.00 | Teie kogukonna tervisedenduse vajadused ja eesmärkide, väljundite ning tegevuste sõnastamine (sisend tervisekommunikatsioonile). |
| 17.00-17.15 | Kokkuvõte koolituspäevast |
| **Laupäev 14.02.2015** | ***Tervisekommunikatsioon*** |
| 10.00-11.30 | Kommunikatsioon kui vahend tervisedendamiseks kogukonnas. |
| 11.45-13.15 | Kommunikatsiooni siht-, sidusrühmad ja partnerid. Motiveeriva sõnumi leidmine. Rühmatööd |
| 13.15-14.00 | Lõuna |
| 14.00-15.30 | Kommunikatsiooni taktikalise plaani koostamine. |
| 15.45-17.00 | Teie kogukonna tervisedenduse vajadusest lähtuva kommunikatsiooni taktikalise plaani koostamise praktiseerimine rühmatöös. |
| 17.00-17.15 | Kokkuvõte koolituspäevast |