

MTÜ Kirderanniku Koostöökogu ühisprojekt “Muutustega kohanemine” aprill 2017 – aprill 2019

“Kui ongi olemas elus edasijõudmise saladus, taandub see ühele: oskusele panna ennast teise olukorda.” (Henry Ford)

Selle kuulsa mehe tsitaadiga sobib alustada tagasivaadet Kirderanniku Koostöökogu kaks aastat kestnud ühisprojekti “Muutustega kohanemine” tegevustele.

Ühisprojekti raames pakkusime tegevusi, õpitubasid, õppereise, koolitusi, loenguid erinevatest eluvaldkondadest.

Ühisprojekti tegevustes kaasa lüües oli võimalusi väljuda igapäevasest rutiinist ning elavdada Kirderanniku Koostöökogu piirkonna kogukonna liikmete omavahelist suhtlemist.

TEGEVUSED

Tegevus 1. Elukeskkond. Alustasime ühisprojekti elukeskkonna valdkonna tegevustega 1.aprillil 2017. a. Tartu Rahvaülikooli Siret Seedri loeng “Feng Shui aias” andis väärt nõuandeid koduaias toimetamiseks selliselt, et valitseks tasakaal ja kaunid vaated.



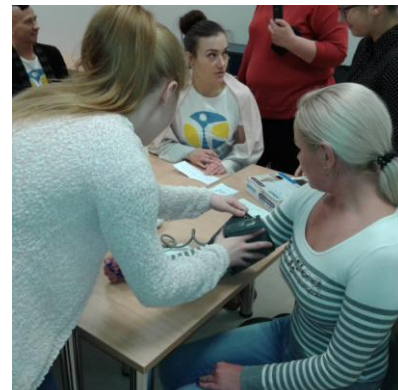
Fotod. Tartu Rahvaülikoolis Koolitus Feng Shui aias, lektor Siret Seeder



Fotod: Eesti Rahva Muuseumi näitusesaalid

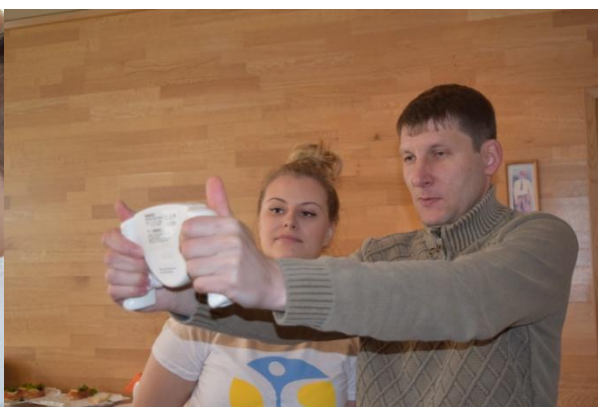
Eesti Rahva Muuseumiga tutvumine giidi saatel oli hariv ning huvitav. Tartu koolitusel ja ERMi külastusel osales 20 inimest.

Tegevus 2-3. Tervis. Meie ühisprojekti partneriks oli Ida- Viru Maavalitsus, kes kaasas projekti Tervise Arengu Instituudi, ja meie ettepanekul ühinesid projektiga Tallinna Tervishoiu Kõrgkooli tudengid.



Fotod. Naiste terviseloengu lektor doktor Kai Part. Tallinna Tervishoiu Kõrgkooli tudengid mõõdavad tervisenäitajaid

Partneri teemaks oli tervis. Aprillikuu teisel poolel toimusid terviseloengud. Meeste tervisest kõneles 13. aprillil 2017 meestearst Kristjan Pomm ning 26. aprillil 2017 toimunud naiste tervise loengu lektor oli tunnustatud terviseedendaja doktor Kai Part. Lisaks loengule tegid TallinnaTervishoiu Kõrgkooli tudengid erinevaid analüüse.



Meeste tervise loengul oli 13 ja naiste terviseloengul 21 osalejat.

Tegevus 4. Sõbrad ja hobiaid raames võttis 15 huvilist 13.-14. juunil 2017 ette väljasõidu Viljandimaale Vanaõue Puhkekeskusesse. Seal ootasid meid tuntud koolituskeskuse “360 kraadi “ inimesed. Meeskonnakoolitus “Filmifestival “ võis alata.





Fotodel: Ettevalmistused Filmifestivaliks

Kuigi ilm oli vihmane, ei seganud see meie nelja võistkonda tärganud loomepuhangu toel meeleolukate filmide loomisel. Ühisel filmiõhtul oli nalja ja naeru. Filmigalal jagati kalleid auhindu.

Teine meeskonnakoolitus oli “360 kraadi” koolitajate poolt korraldatud mäng Põgenemistuba. Põnev meeskonnamäng võimatuna tunduva olukorra lahendamiseks piiratud aja, valguse ja ruumi tingimustes. Kadusid oli vähe, kõik meeskonnad lasti põgenema.

Lisaks filmikoolitusele oli Vanaõuele saabunud MTÜ Ella-Neele Gild hõbesavist ehte tegemise õpetaja Helen Sang. Kätt savi voolimisel proovisid nii naised kui mehed. Koolituse tulemuseks kaunid hõbeehted. Eriti hästi tulid ehted välja meestel, nüüd ehivad kõrvarõngad ja kaelakeed meeste kauneid kaasasid.

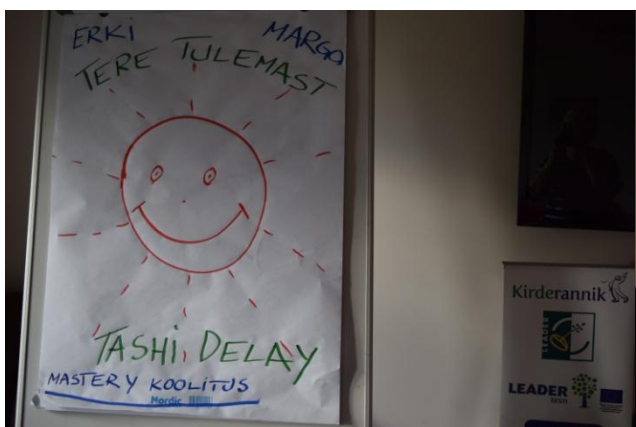




Fotodel: Osalejad hõbesavi lummuses.

Tegevus 5. Enesetundmine raames toimus 24. ja 25. augustil 2017 Motovillas meeskonna positiivsuskoolitus „Jah, ma suudan!“, mille viisid läbi Mastery Koolitus OÜ põnevad koolitajad Margo Mitt ja Erki Kaikkonen. Kaks päeva said koolitusele tulnud 15 osalejat endasse vaadata ja leida ülesse lõbus mina.

Fotodel: Seltskond tõmmati kiiresti käima. Aastalõpu üllatuseks saime kõik kirjad, teadagi kellelt!





Tegevus 6. Tervis. 25. oktoobril sai 27 osalejat Mirko Miilitsa loengul “Normaalne söömine” teadmisi erinevate toiduainete mõjust organismile ning kui palju mõjutab mõtlemine söömisharjumusi. Lisaks said kõik mõõta oma keha rasva, vee ja lihaste massi ja protsenti.



Tegevus 7. Töö. Teadlane ja tööpsühholoog Taimi Elenurm kõneles 23. novembril 2017 tööstressi olemusest ning sellest, kuidas ohtlikuks muutuvat stressi ära tunda ja mida selle vastu ette võtta. Tööstressi teemal mõtles kaasa 15 osalejat.

Tegevus 8. Pere ja lähedased. Ühisprojekti teine aasta algas 2. ja 3. veebruaril 2018 tõsise teema käsitlemisega. SA Väärtustades Elu koolitused on suunatud inimestevaheliste probleemide põhjuste uurimisele ja lahendamisele. Paarisuhteid käsitlev koolitus “Minu suhe on minu käes” kulges Toilas Puhkemajas Virulane Hannes Hermaküla ja Ena Soodla eestvedamisel. Taaskord oli 17-l osalejal võimalus enda sisse vaadata ja mõelda oma suhetele abikaasaga, lastega, sõpradega, töökaaslastega.



Tegevus 9. Elukeskkond. 3.-6. mail 2018 sai teoks ühisprojekti teema “Elukeskkond” tegevus. Toimus õppereis Peterburi. Isemoodi oli seekord transpordi valik. Peterburi sõitsime Tallinn-Moskva rongiga, kohaliku reisibüroo giidi saatel jõudsimme Peterburi vaatamisväärsusteni väikebussi, metroo ja jõelaevaga. Iseseisvalt kasutasime Peterburis taksot, metrood ja liinibussi. Tagasi Eestisse sõitsime LuxEkspress bussiga. Reisi eesmärk lisaks kultuuriväärtustega tutvumisele oligi ühistranspordi kasutamine. Peterburi Jaani kirikus kohtusime Peterburi Eesti Seltsi esindaja Aino Tonkaga. Võluv ja värvikas proua Aino rääkis eesti kogukonna elust ja tegemistest Peterburis. Õppereisi grupp oli 20-liikmeline.



Fotol: Peterhofi purskkaevude etendus. Püha Iisaku katedraali külastamine.



Fotol: Laevaga Neeva jõel. Peterburi Jaani kirikus. Peterburi Eestlaste Seltsi esindaja pr. Aino Tonka.



Foto. Kirderanniku grupp õppereisil.

Tegevus 10. Õppimine. Maalikursus Liimala rannas 31. mail 2018 oli ühisprojekti vast kõige erilisem ettevõtmine. Peaaegu keegi 13-st kursusel osalenust ei olnud täiskasvanuelus pintsli maalimiseks käes hoidnud ega molberti taga seisnud selleks, et silme ees olevat kaunist mereäärset loodusvaadet lõuendile kanda.



Fotodel: Õpilane Kaido sobiva vaate otsingul. Õpilane Aare unistab.



Fotodel: Lauri, Ralf ja Riina nautivad päeva.



Fotod. Sirle hoos. Valminud taiesed. Päev on olnud mõnus.

Jõhvi kunstnik Kalev Prits jagas tarkuseteri kunstist ja elust. Ja nii me siis üritasime. Kalev võttis meie püüdlused kokku kommentaariga, et maalimine on tunnete väljendamine lõuendil. Fotograafid jäädvustavad detaile!? Maalilaagrist said kõik väga positiivse laengu.

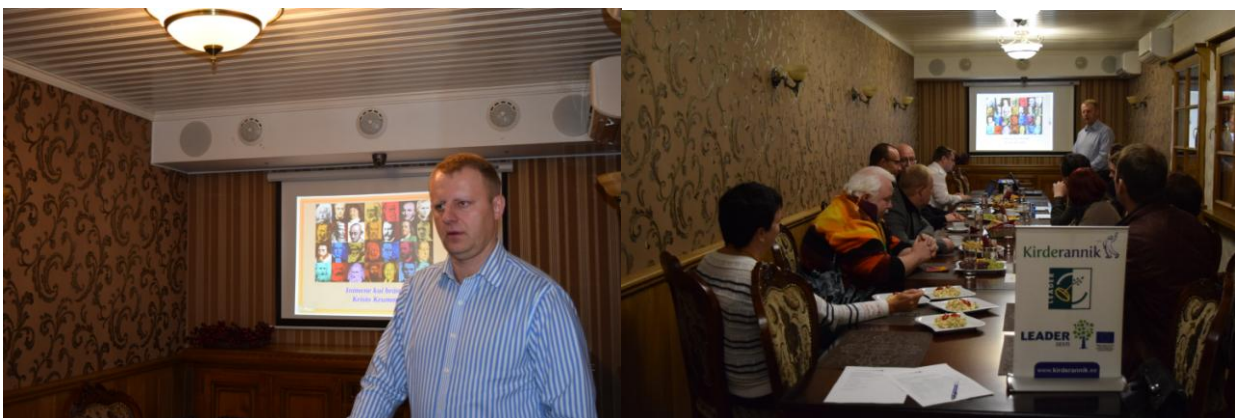
Tegevus 11 Turvatunne. 6. septembril 2018 said 14 huvilist osa mõnusast pärastlõunast Alutaguse valla Kotka matkarajal.



Fotol: Matk Rüütli rabas . Heinar Juuse tutvustab RMK tegemisi.

Matkasime läbi Rüütli raba, nautisime uue vaatetorni tipust avanevat vaadet sügisvärvides rabale, grillisime lõkkel kaasavõetud kõhutäidet. Heinar Juuse, RMK külastusjuht rääkis RMK puhkealade ja matkaradade valdkonna tegevusest ja põnevaid juhtumisi puhkajatega. Õhtupimeduses tähtede all lõkke ümber istuda ja lugusid rääkida oli aja mahavõtmise hetk.

Tegevus 12. Töö ja raha. Teemakohase koolituse ja õppepäeva kaudu soovisime piirkonna inimestele ja Kirderanniku liikmetele pakkuda teadmisi imago valdkonnast. 9. novembril 2018 toimus koolitus “Inimene kui bränd”, koolitajaks Kristo Krumm. Koolitus andis vastuse küsimusele, et kuidas siis ikkagi tihedas konkurentsisis silma jääda nii ettevõtte kui inimesena. Värske teadmistega lahkus koolituselt 16 osalejat.



Tegevus 13. Töö ja raha. Teine põnev ja ootamatu pöörde saanud õppepäev “Ajalehepoisist miljonäriks” viis 6. detsembril 2018 neliteist meest-naist tuntud ettevõtja ja sporditoetaja Oleg Grossi ettevõttesse Lääne Virumaal Tobias. Plaanis oli kohtumine Oleg Grossiga ja OG Elektra tootmise külastamine. Kui bussitais huvilisi Jõhvist Tobiale jõudis ei olnud peremees veel kohale jõudnud. Mõne minuti pärast maandus helikopter ning Oleg Gross pakkus võimalust Rakvere kohal lennata. Nii tegigi kopter meiega kolm lendu ja kõik said Rakvere linna taevast vaadelda. Oma lihatootmist ja kondiitritsehhi tutvustas O. Gross suure uhkusega. Lisaks jätkus juttu autorallist ja Ott Tänakust, kelle suurtoetaja O. Gross on. Üle vaadati vanaautode kogu. Arvestatud kahest külastustunnist sai märkamatu viis.

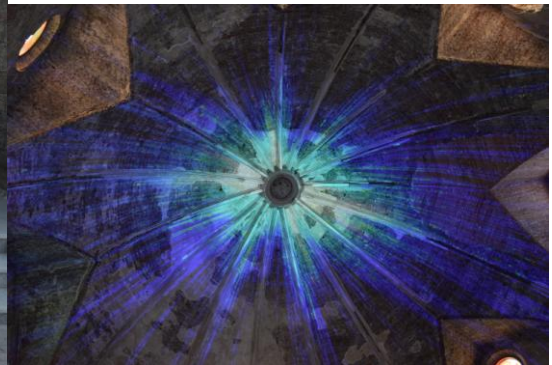


Fotol: Lapsepõlve meenutades. Grupipilt.

Tegevus 14. Sisemine tasakaal. Jõhvist tegutseb Holistika Stuudio, kus saab kiirest ja stressirohkemast maailmast veidike eemale tõmbuda ja oma vaimuga tegeleda. Kuid juba vanad eestlased teadsid, et terves kehas on terve vaim, nii on lisaks vaimugümnaastikale võimalik samas stuudios ka pilatest harrastada. 29. märtsil 2019 kogunes 13 asjast huvitatut inimest ja üheskoos läksime asja uurima, et rohkem teada saada holistikast ja pilatesest. Meid võtsid vastu holistikaõpetaja Lagle Arm ja pilatese treener Jekaterina Loide. Mõlemad naised on hea näide muutustega kohanemisest. Uute tegevusalade õppimine ja stuudio avamine on nende ellu tulnud viimastel aastatel. Saime teadmisi holistikast ning osaleda pilatese treeningtunnis.



Tegevus 15. Ühiskondlik aktiivsus. Ühisprojekti “Muutustega kohanemine “ viimane tegevus oli õppereis Kirderanniku Koostöökogu piirkonnas. Teemaks oli piirkonna mittetulundusühingute tegemistega tutvumine, lisaks kultuuriprogramm Narvas. 25. aprilli 2019 hommikul kogunesid 13 huvilist ja ringsõit võis alata. Alustasime Kahula küla seltsist, seejärel külastasime Pühajõe Tegijate Seltsi. Maarahvaselts Vanatare perenaised jutustasid seltsi tegemistest ning kostitasid meid kosutava einega. Narvas saime näha Aleksandri kiriku valgusinstallatsiooni. Narva Bastionis rääkis kindlusehitisest tore noor giid. Uue kaasaegse Narva Vaba Lava juht tutvustas maja ning tutvustas lähiaja tegemisi. Ööbisime Narva-Jõesuus. Järgmine päev algas hommikul kohtumisega Narva-Jõesuu noortekeskuse juhatajaga, kes valgustas meid linna noorte jaoks loodud võimalustega. Samas kohtusime MTÜ Hungerburg ja Narva-Jõesuu Eestlaste Seltsi Kalju esindajaga. Saime teada eestlasi ühendava seltsi tegemistest kultuuririndel ning Narva-Jõesuu pargi heakorrastamisest. Külastasime MTÜ Lemmik VZ rajatud laste mänguväljakut ja kinnitasime keha kohvikus Lemmik.



Fotol: Meie väike grupp. Kelle näojooned on lõvil?

ÜHISPROJEKTI „MUUTUSTEGA KOHANEMINE“ TULEMUS NUMBRITES

Ühisprojekti eesmärk oli pakkuda piirkonna elanikele ja Kirderanniku liikmetele tuge hakkamasaamiseks tänapäeva kiires muutuvus ühiskonnas.

Ühisprojekti partner oli Ida- Virumaa Maavalitsus, kes koos Tervise Arengu Instituudiga viis läbi meeste ja naiste tervise loengud. Projektis löid kaasa veel Tallinna Tervishoiu Kõrgkooli tudengid, kes mõõtsid osalejate tervisenäitajaid.

Enamus projekti tegevustest oli planeeritud 20 osalejale. Kasusaajate arv projektis oli planeeritud vähemalt 60 erinevale personile.

Ühisprojektis toimus kokku 15 tegevust.

Kasusaajad kokku 70 erinimelist inimest.

Kõikide tegevuste külastuste arv kokku 246.

Ühel üritusel osalejate arv oli 13 kuni 27 inimest.

Keskmine ühes tegevuses osalejate arv 16,4 inimest.

Osalenud Kirderanniku Koostöökogu liikmete esindajad 33 inimest (sh tegevtootajad ja raamatupidaja).

Osalenud piirkonna elanikke 37 inimest.

Kirderanniku Koostöökogu liikmete esindajate osalus:

10 - 15 üritusel osales 4 liiget. Aitäh Sirle, Riina, Kaido ja Aare!

5 - 9 üritusel osales 9 liiget

1 - 4 üritusel osales 18 liiget.

Ühisprojekti tegevustes ja külastuskohtades kohtusime toredate tegusate inimestega, kellest paljud olid oma elus teinud nõ restardi ja alustanud hoopis uute hobidega või sootuks uuel elualal tegutsema hakanud.

Kõik on võimalik!