



## KOOLITUSSARI

### „Viimsi Seeniorid on isolatsioonist väljas“

Koolitused on rahastatud Leader meetmest ja toimuvad projekti „Viimsi Seeniorid on isolatsioonist väljas“ raames. Projekti koordineerivad Viimsi Pensionäride Ühendus ja Viimsi Hoolekandekeskus.

Palun registreeri ennast igale koolitusele eraldi, kas helistades või saates e-kirja: Raimo Tann, [raimo@paenurme.ee](mailto:raimo@paenurme.ee), mob 5172941

🚦 10. märts, 10-12.30

#### „Kuidas toetada enda vaimset tervist“ I osa

Koolitaja Urve Palo. Koolitus toimub Viimsi Hoolekandekeskuse II korruse saalis.

NB! Koolitus on kaheosaline ja vajalik on osaleda mõlemas osas.

*Urve Palo on koolitaja, neljakordne minister ja staažikas tippjuht, kes lisaks mitmekülgsetele majandus- ja juhtimisalastele õpingutele on ennast täiendanud ka enesearengu ja holistika vallas. Urve usub, et keha ja vaimu ei ole võimalik hoida teineteisest lahus. Igapäevased pinged tekitavad pikaajalist stressi, mis omakorda on erinevate haiguste põhjustajaks meie kehas. Koolituse käigus omandatakse, läbi teooria ja praktiliste harjutuste, erinevaid vaimse tervise hoidmise oskusi ja nippe.*

🚦 13. märts kell 9-11.30

„Igapäevased terviseminutid läbi võimlemise“ Juhendaja Teje Vaino ja inspiratsiooni külaliseks on **Reet Linna**.

Koolitus toimub Viimsi Hoolekande keskuse I korruse saalis.

*Terje Vaino on tervisejuht- nõustaja/pilatese treener. Ta on uurinud Ülikoolis diplomitöö raames algpõhjuseid luu-lihaskonna vaevuste kohta, miks nad aja jooksul tekivad ja mis siis kehas muutub. Lisaks pilatese koolitustele on omandanud teadmisi Eesti Spordimediitsiini klaster SportEST, Füsioteraapiakliinik OÜ ja Eesti Füsioterapeutide Liidu poolt korraldatud seminaridel-praktikumidel. Pilatest on harrastanud 17 aastat, sellest treenerina viimased 10 aastat. Tervisejuhina paelub Terjet kõik, mis puudutab inimese tervist, tervise paremaks muutmist ja säilitamist. Füüsiline ja vaimne tervis käivad käsikäes, mis on õnneliku elu võtmeks.*

 **17. märts kell 10-12.30**

### **„Kuidas toetada enda vaimset tervist“ II osa**

Koolitaja Urve Palo. Koolitus toimub Viimsi Hoolekandekeskuses II korruse saalis.

 **6. aprill kell 10-12.30**

### **Liikumispraktika Tädu metsas koos inspireeriva kepikõnni guru Rene Meimeriga.**

Kogunemine Tädu parklas, lõkkekoha lähedasel sissepääsul.

Võta kaasa kepikõnnid. Kohapeal on ka saadaval, juhul, kui Sul endal ei ole.

*Rene Meimer on terve elu tegelenud spordiga. Nooruses suusatamise ja kahevõistlusega, edaspidi maratonijooksu ja triatloniga. Jooksnud üle 50 maratoni ja läbinud IronMan võistluse Hawaiiil. Töötanud suusatreenerina ja pedagoogina alates 1982.a, viimati Tallinna Linnaülikoolis terviseteaduste ja spordi inst-i lektorina. Samuti Triatloniliidu peasekretärina, asepresidendina ja presidendina. Hetkel on Rene Eesti Kepikõnni Liidu asepresident. Läbinud mitmeid Rahvusvahelise Kepikõnni Liidu (INWA) instruktorite koolitusi ning omandanud kepikõnnitreeneri kutse. Tavaline on arusaam, et kepikõnd on lihtne treening. Tõesti, see on jõukohane algajale, kuid võib olla arvestatav treening ka edasijõudnule. Treeningu intensiivsus oleneb sellest, kuidas ja kus käia. Kepikõnd sobib väga erineval*

tasemel liikujatele, sest koormust saab ise ja väga lihtsalt reguleerida.

 **20. aprill kell 10-12.30**

## **Liikumispraktika Rohuneeme metsas koos inspireeriva liikumiseksperdi Kaarel Zilmeriga**

Kogunemine Rohuneeme kabeli juures. Võta kaasa käimiskepid.

*Kaarel Zilmer on spordipedagoog, kes pälvis 2022. aasta riikliku spordi elutööpreemia. Eesti suusaspordi arendaja ja eestvedaja. Ta on aastaid töötanud eri ametikohtadel ülikoolides ja Eesti Suusaliidus, tegutsenud suusakoondise juhina mitmel maailmameistrivõistlusel ja Nagano olümpiamängudel ning olnud Tartu suusamaratoni ja Otepää maailma karika etapi korralduskomitee liige.*

Lisainfo: VPÜ juhatuse esimees Raimo Tann, [raimo@paenurme.ee](mailto:raimo@paenurme.ee), mob 5172941. Viimsi Hoolekandekeskus asub aadressil: Kesk tee 1, Haabneeme alevik.



