



Eriolümpia PERELAAGER
11.-13. september 2020 Lahmuse, Viljandimaa

PÄEVAKAVA

Sihtgrupp: osalema on oodatud pered, kellel on erivajadusega-intellektipuudega laps (eelistatult kuni 10-aastane). Eriti oodatud on need pered, kelle laps osaleb või on osalenud Eriolümpia väikesportlaste programmis, aga teretulnud on ka täiesti uued pered. Laagrisse võivad tulla mõlemad lapsevanemad, kaasa võib võtta ka (teised) lapsed.

11. september, reede

- 15.30 saabumine, tubadesse majutamine
- 16.00 laagri avamine, Eriolümpia ja sport/liikumine intellektipuudega sihtrühmale. Tiina Möll, EO Eesti Ühendus
- 16.30-17.30 loeng ja töötuba: Teekond kriisist toitumisteraapieni. Sirli Kivisaar, toitumisterapeut, sügava vaimse ja füüsilise puudega lapse ema
- 16.30-17.30 lastele organiseeritud jõukohased sportlikud tegevused võimlas või õues. Ümbrusega tutvumine. Siret Kruk, Miina Tursk, Triinu Rooni
- 17.30-18.15 Tervisliku vahepala meisterdamine koos lastega, Sirli Kivisaar
- 18.15 õhtusöök
- 19.00-20.30 Võimla: sportlikud liikumismängud tutvumiseks suurtele ja väikestele. Siret Kruk, Miina Tursk, Triinu Rooni
- 22.00 Öörahu

12. september, laupäev

- 8.30 äratus, hommikune mänguline virgutus
- 9.00 hommikusöök
- 10.00-11.00 töötuba: seljateraapia pingetest vabanemiseks läbi liikumise, hingamise ja meditatsiooni. Vajalik on matt või käterätik, mida vajadusel istumise alla panna. Osaleda võivad ka lapsed koos täiskasvanutega. Anne Tipner-Torn, seljateraapia treener
- 10.00-11.00 Liikumistund lastele (kes ei osale seljateraapia tunnis)
- 11.15-12.15 Tegevused lastele ja isadele (trummimängu töötuba). Kalev Torn
- 11.15-12.45 Ärevust ja muretsemist vähendavad punktimassaazi punktid läbi Traditsioonilise Hiina Meditsiini. Täiskasvanutele. Anne Tipner-Torn
- 12.00-13.00 Meisterdamine/tegevusteraapia lastele
- 13.00 Lõunasöök ja vaba aeg
- 15.00-17.30 Kogemusnõustaja juturing: Anne Tipner-Torn, kogemusnõustaja, puudega lapse ema /tegevused lastele.
- 17.30 õhtusöök
- 18.30-21.30 Saun ja spa Suure-Jaani Tervisekojas (5 min autoga)
- 19.30-20.00 Ujumistund lastebasseinis, issid ja krokodillid; nipid lapsevanemale, milliseid harjutusi ise saab õpetada. Tiina Möll
- 22.30 öörahu Lahmusel



13. september, pühapäev

- 8.30 äratus, hommikune mänguline virgutus õues
9.00 hommikusöök
09.30-10.00 Kuidas rääkida lapsega seksuaalsusest, raamatute tutvustamine. Koos lastega. Rita Holm, seksuaalnõustaja
10.00-11.00 Seksuaalkasvatusest lihtsas keeles. Ainult vanematele. Rita Holm, seksuaalnõustaja
10.00-11.00 Tegevused lastele. Miina Tursk, Triinu Rooni
11.15-12.15 Töötuba rühi vaatlusest: kuidas vaadelda ja hinnata rühti, praktilised nõuanded hea rühi saavutamiseks. Lapsed ja täiskavanud. Lii Laanoja, füsioterapeut.
12.30-13.00 Kokkuvõte. Tunnistused.
13.15 Lõunasöök ja kojusõit

Registreerumine **kuni 04.09.2020** Registreerumine tiina@eoo.ee, märkida, mitmekesi olete tulemas (mitu täiskasvanut ja mitu last, erivajadusega lapse vanus ja teiste laste vanus).

Osalustasu tasumine pere kohta 10 eurot tagab koha laagris. Ülekanne teha EO Eesti Ühendus EE631010220123049019, selgitus perelaager. Kui perel ei ole võimalik osalustasu maksta, palun kirjutage sellest vabastamiseks Tiina@eoo.ee.

EO Eesti Ühendus tasub ööbimise, toitlustamise ja programmi läbiviimise kulud.

Kui registreeritud isik ei saa siiski laagris osaleda, siis palun sellest kindlasti teavitada. Osalustasu tagastamisele ei kuulu.

Loe esinejate tutvustust järgmistelt lehtedelt.



Esinejad:



Sirli Kivisaar, Via Naturale tegevjuht, funktsionaalse toitumise terapeut ja psühhoterapeut, sügava vaimse ja füüsilise puudega lapse ema

Sirli on põline tartlane, abielus ja kolme poja ema. Ta töötab OÜ Via Naturales tegevjuhina, võtab kliente vastu toitumise- ja psühhoterapeudina (lapsed ja täiskasvanud) ning on aktiivselt tegev Eesti Toitumisteraapia Assotsiatsiooni aseesimehena. Sirli on palju aastaid olnud tegev koolitajana. Hetkel tegutseb lektorina nii OÜ Via Naturales kui ka Annely Sootsi Koolituse Tervisekoolis.

15 a tagasi seisis Sirli silmitsi oma elu kõige raskema olukorraga. Tema 2,5-kuune esiklaps sattus haiglasse ja õige pea sai seni teadaolevalt kõige raskema epilepsia diagnoosi. Kuna sellele haigusele ravi ei leidu, jõudis tema pere lapse aitamise sooviga välja toitumisteraapiani ning sellest hetkest

on toitumisteraapia Sirli pere igapäevane osa ning sellest valdkonnast on saanud ka tema eriala. Kohtumisele toob Sirli kaasa oma isikliku kogemuse ja ka teadmised toitumisteraapia valdkonnast, mille abil saame igapäevaselt aidata nii iseennast kui oma lähedasi.



Anne Tipner-Torn alustas treeneritööga 1995. aastal. Aastate jooksul paelub teda üha enam Idamaisest filosoofiast pärinev terviklik inimesele lähenemine. Seljateraapia juurde on Annet juhtinud oma seljavalud ja kogemused. Ta kasutab nii treeningutes kui nõustamisel kaasaegse füsioloogia teadmisi, ühendades neid Hiina Meditsiini, Joogateraapia, Shindo ja Transpersonaalse psühholoogia võtetega. Anne läheneb igale inimesele personaalselt. Igäühel on

võimalus probleemide põhjuste juurde jõuda ja valudest vabaneda.

Anne õpingud:

EOK Rühmatreeningute treener, Pilates Matwork, Lengar jooga, Aleksanderi tehnika, Shindo, Budistlik Meditatsioon, Traditsiooniline Hiina Meditsiin, Kogemusnõustaja kursus TLÜ 2019-2020



Annel on neli poega, ühel lapsel on raske vaimne ja füüsiline puue. Viimane täiendus ülikoolis kogemusnõustajana annab suure empaatiavõimega Annele õiguse oma teekonnal teisi rasketesse olukordadesse sattunud peresid aidata.

Kogemusnõustaja juturingis käsitleb Anne erinevaid **suhtlustasandeid**.

Elu sisaldab kõike ja kõik peab olemas olema. Meis kõigis on olemas nii täiskasvanu tasand kui lapse tasand. Nad töötavad koos ja tasakaalustavad teineteist. Mitte keegi ei pea olema kogu aeg õnnelik. Meile on lubatud kõik tunded. Ainult tugevad lubavad endale olla nõrgad. Mis teha aga siis, kui tunneme, et oleme kogu aeg õnnetud ja meil ei ole energiat edasi minekuks? Või siis, kui tunneme, et meid justkui kasutatakse ära, elame teiste jaoks? **Suhtlustasandid** on elu jooksul õpitud ja nende teadvustamine aitab leida lahendusi. Saame vähendada enda ärevust ja rahulolematust, kui näeme must-valgel, millega on tegu. Teadmine, et oleme enda või teiste vastu väga kriitilised, teiste suhtes ülihoollitsevad, annab peegelduse, mida saad muuta. Liigne kohanemine viib depressioonini ja siingi aitab selle nägemine. **Sellel koolitusel teeme testi, mille saad omale koju kaasa**. Räägime lahti igaühe tugevad ja nõrgad suhtlemiskohad. Saame teada, millisest ressursist ammutada enda jaoks energiat.



Tiina Möll on Eriolümpia Eesti Ühenduse töötaja, kelle korraldada on perefoorum, perelaagrid, ühendav koolide projekt, konverentsid, ka rahvusvaheline suhtlus. Tiina on lõpetanud Tartu Ülikooli füsioteraapia alal (1998) ja kaitsnud magistrikraadi (2002). Tiina on VI taseme litsenseeritud vesiaeroobika treener ja on tegelenud 8 a ka beebide ja väikelaste ujumistreeningutega. Tiinal on varasemast töökogemused üliõpilasspordi organisatsiooni juhtimisest ja spordi nõunikuna riigiametist.



Siret Kruk on Eriolümpia Eesti Ühenduse spordidirektor. Siret on lõpetanud Tartu Ülikooli kehakultuuriteaduskonna (1998). Siret on töötanud üle 20 a Tartu Kroonuaia Koolis kehalise kasvatuses õpetajana ja saanud tõelise elukooli käitumisraskustega ja intellektipuudega laste õpetamisel. Siret on töötanud EO Eesti Ühenduse spordidirektorina alates 2013. a, arendanud organisatsiooni mitmetahuliselt ning ta on üks parimaid oma ala asjatundjaid Eestis.



Lii Laanoja on füsioterapeut, kel on pikk töökogemus intellektipuudega inimestega. Ta innustab neid liikuma ja olema võimetekohaselt aktiivne. Alati energiline Lii on hinnatud kaaslane oma õpilastele. Lii on lõpetanud Tallinna Ülikooli sotsiaalpedagoogika alal ja Tartu Tervishoiukõrgkooli füsioterapeudina. Oma lõputöö tegi Lii laste rühi vaatlusest. Lisaks on Lii ka mänguterapeut. Liil on töökogemused Tartu Maarja Tugikeskusest ja Tartu Maarja Koolist.



Rita Holm on pikkade kogemustega seksuaalnõustamise valdkonnas. Rita on:
Seksuaalkasvataja
Seksuaalvägivalla ohvrite tugigrupi looja ja juht
Seksuaalnõustaja Tartu Seksuaaltervise kliinikus
Eesti Akadeemilise Seksuoloogia Seltsi, Eesti Seksuaaltervise Liidu ja Soome Seksuoloogia Seltsi liige
Teeb koostööd Eesti Sotsiaalkindlustusameti Ohvriabiga

Töötanud lasteaia juhatajana ja kasvatajana ja algklasside õpetajana Eestis ja Soomes. Seminari ajaks peaks kirjastusest tulema ka lastele mõeldud raamat seksuaalkasvatusest "Annabeli oma naba". Rita võtab raamatuid kaasa ja neid on võimalik kohapeal sularahas osta.



Meie toredad abilised aitavad sisustada laste vaba aega nii sportlikult kui käeliste tegevustega:

Miina Tursk on tegevusterapeut.



Miina naudib väga tööd lastega. See pakub talle palju elamusi, rõõmu, arenemisvõimalusi ning kõik päevad on täis naeru ja seiklusi. Miina on osalenud ning end täiendanud rahvusvahelistes projektides. Vabal ajal meeldib talle reisida, matkata, sportida, lugeda ja üleüldse elust rõõmu tunda. Miina leiab, et olles ise positiivselt meelestatud ning teisi aidates suudame ka ise paremad inimesed olla.

Triinu Rooni – kogenud vabatahtlik Agrenska Fondist.



Triinu töötab igapäevaselt peamiselt lastega füsioterapeudina, lisaks trenib ka väikseid orienteerujaid. Vabal ajal armastab sporti teha (kõige sagedamini leiab teda orienteerumis- ja jooksuradadelt või võrkpalliplatsilt), matkata ja muidu looduses aega veeta.