

## KUTSE projekti teadvustama 55+ VÄÄRTUSI!



Projektis 55+ teadvustamist ootavad väärtused soovime jagada Sinuga oma kogemust:

*„Päev-päevalt veendume üha enam, et 55+ on elukaare põnevamaid peatükke, kus kogunenud elukogemus tembituna loova ja avatud lähenemisega võimaldab nagu suurendusklaasi all avastada elu mitmekesiseid seoseid ja võimalusi ...*

*(MTÜ Tugi- ja Koolituskeskuse projektimeeskond, keskmine vanus 57)*

**Projektis osalemine pakub tuge enda elukogemuse väärtustamiseks, tugevuste, ressursside ja võimaluste avastamiseks ning arendamiseks ja loovaks toetatud rakendamiseks enda elu tähtsates valdkondades, eriti eneseteostuseks.**

### Millist kasu saab tuua projektis osalemine?

- Enda tugevuste, väärtuste ja ressursside avastamine võimaldab Sul saada enda elu suurimaks asjatundjaks ja jõuda selgusele, mida ja kuidas soovid oma elus arendada ja rakendada ning mida mitte
- Saad teadlikumaks oma isiklikest jõuvarudest, nende säilitamise ja arendamise võimalustest ning välistest ehk keskkonna võimalustest, mida kasutada enda paremaks toimetulekuks ja heaoluks
- Koostöös oma ala spetsialistidega koostad endale isiklikku toimetulekut ja heaolu toetava selge ning konkreetse tegevuskava, mille realiseerimiseks saad tuge samade spetsialistide meeskonnalt
- Saad oma ala spetsialistidelt individuaalset tuge loova, tegusa ja tervisliku eluviisi ning harjumuste- oskuste kujundamiseks ja säilitamiseks
- Leiad endale uusi kaasteelisi, koged õlg-õla-tunnet ning veendud, et 55+ lausa pakatab suurepäraseid väärtustest

### Meie eesmärk

on luua projektitegevustega aeg ja ruum, kus saame õppida koos ja üksteiselt austades üksteise elukogemust ning luua üksteist toetava ja täiendava koostöökultuuri, mis toetab igaühe eneseteostust!

Ühendame koostöös oma ala spetsialistidega – kel enamikul ka endal elukogemust 55+ aastat! – teadmised, oskused ja kogemused, et avardada individuaalset ja üldist mõistmist, mis võimaldab teadvustada nii Sinul endal kui Sinu eakaaslastel, potentsiaalsetel tööandjatel ja ühiskonnal tervikuna inimese elukaare 55+ eluetappide väärtusi.

**Toimumiskohad: TALLINN ja KOHTLA-JÄRVE**

**Projekti periood: 2020-2022**

Ootame Sinu soovi osalemiseks ja registreerumist meie koduleheküljel [www.usaldustk.ee](http://www.usaldustk.ee).

Kui vajad rohkem informatsiooni, saad jätta tagasiside soovi samasse.

**Kohtumiseni projektis!**