

# AJAKAVA

## Samm loodusesse, samm kogukonda: projekt noortele



### 1. projektipäev – Kultuuri- ja kogukonnapäev Paides

**Kuupäev:** 7. mai 2026

**Algus:** kell 12.00

#### Tegevused:

- **Ajakeskus Wittensteini muuseumi külastus ja rännak**
- **Jalutuskäik Vallimäel**
- **Wittensteini Tegevusmuuseumi külastus ja töötoas osalemine (unenäopüüdjate valmistamine)**
- **Ühine piknik**
- **Päeva kokkuvõte ja refleksioon**

Päev toimub Paides, kus külastatakse Ajakeskus Wittensteini ning osaletakse juhendatud rännakul, mis aitab osalejatel turvaliselt kogeda avalikku kultuurikeskkonda. Seejärel liigutakse Wittensteini Tegevusmuuseumisse, mis tutvustab 19. sajandi väikelinna elu läbi kaasahaaravate väljapanekute ja töötubade. Osalejad tutvuvad majaväljapanekutega ning osalevad töötoas, kus valmistatakse unenäopüüdjad vastavalt oma võimekusele.

Jalutuskäik Vallimäel pakub rahulikku liikumisvõimalust ja aitab tasakaalustada päeva tegevusi. Päev lõpetatakse ühise pikniku ja refleksiooniga, kus osalejad saavad jagada oma kogemusi ning kinnistada saadud positiivseid elamusi.

### 2. projektipäev – Looduspäev rabas

**Kuupäev:** 17. mai 2026

**Algus:** kell 11.00

#### Tegevused:

- **Jalutuskäik Kakerdaja raba 4 km laudteel**
- **Lõkke tegemine (võimalusel)**
- **Piknik looduses**

- **Päeva muljete jagamine ja rahulik puhkehetk**
- **Vastavalt ilmale ja grupi valmisolekule lisategevus:**
  - **Vargamäe muuseumi külastus või**
  - **Valgehobusemäel tuubisõit**

Looduspäeva eesmärk on pakkuda osalejatele rahulikku ja tasakaalustavat keskkonda, mis toetab ärevuse vähenemist ja eneseregulatsiooni. Jalutuskäik Kakerdaja raba laudteel annab võimaluse liikuda turvaliselt ja jõukohases tempos, samal ajal kogedes looduse rahustavat mõju.

Lõkke tegemine ja piknik loovad ühise tegutsemise ja suhtlemise võimalusi loomulikus keskkonnas. Päeva jooksul pööratakse tähelepanu ka pausidele ja individuaalsele vajadusele eemalduda, kui see on vajalik.

Päeva teine osa on paindlik ning sõltub ilmast ja osalejate valmisolekust. Võimalus valida kas kultuuriline külastus Vargamäel või aktiivsem tegevus Valgehobusemäel võimaldab arvestada grupi hetkeseisundit ja toetada iga osaleja turvalist osalemist.

### **3. projektipäev – Loodus- ja kogukonnapäev Hobukoolis**

**Kuupäev:** 20. mai 2026

**Algus:** kell 13.00

**Tegevused:**

- **Kohtumine teraapialoomadega ja looduskeskkonnas viibimine**
- **Osalemine talgutöodes vastavalt võimekusele**
- **Tutvumine loodushoiu ja -ehituse tegevustega**
- **Ühine lõkke tegemine ja piknik**
- **Päeva muljete jagamine ja rahulik koosolemine**

Päev Hobukoolipargis ühendab looduses viibimise ja kogukondliku panustamise. Osalejad saavad turvalises keskkonnas osaleda talgutöodes vastavalt oma võimekusele, kogedes, et nende panus on oluline ja väärtuslik. See toetab kuuluvustunnet ning enesekindluse kasvu.

Teraapialoomadega kontakt ja rahulik looduskeskkond aitavad vähendada ärevust ning toetavad emotsionaalset tasakaalu. Tutvumine loodushoiu ja -ehituse tegevustega pakub uusi praktilisi kogemusi ning avardab arusaamist ümbritsevast keskkonnast.

Päeva lõpetab ühine aeg lõkke ääres, mis loob võimaluse suhtlemiseks, kogetu jagamiseks ja grupitunde tugevdamiseks.

## **4. projektipäev – Loodus- ja kultuuripäev**

**Kuupäev:** 24. mai 2026

**Algus:** kell 11.00

**Tegevused:**

- **Elistvere loomapargi külastus**
- **Piknik järve ääres**
- **Jääaja Keskuse külastus**
- **Päeva rahulik lõpetamine ja muljete jagamine**

Päev ühendab looduskogemuse ja haridusliku keskkonna, pakkudes osalejatele mitmekesiseid, kuid tasakaalustatud tegevusi. Loomapargi külastus võimaldab vaadelda loomi rahulikus tempos ning toetab huvi ja kontakti loodusega.

Kahe külastuse vahel toimuv piknik järve ääres annab võimaluse puhata, olla omas tempos. See on sihtgrupi puhul oluline, et vältida ülekoormust.

Jääaja Keskuse külastus pakub uusi teadmisi ja elamusi struktureeritud keskkonnas. Päeva lõpetab rahulik olemine ja refleksioon, mis aitab kinnistada kogemusi ning toetab emotsionaalset tasakaalu.

## **5. projektipäev – Lõpupäev mere ääres – teekonna kokkuvõte**

**Kuupäev:** 30. mai 2026

**Algus:** kell 11.00

**Tegevused:**

- **Käsmu looduses viibimine**
- **Käsmu Meremuuseumi külastus**
- **Jalutuskäik ja ümbrusega tutvumine**
- **Ühine piknik**
- **Projekti kokkuvõte ja muljete jagamine**
- **Lõpukingituste üleandmine**

Lõpupäev toimub Käsmus, pakkudes osalejatele võimalust kogeda teistsugust looduskeskkonda võrreldes sisemaaga. Mereäärne keskkond loob rahuliku ja avara ruumi, mis toetab lõõgastumist ning kogetu kinnistamist.

Külastatakse Käsmu Meremuuseumi ning tutvutakse ümbrusega rahulikus tempos. Päeva jooksul võetakse kokku projekti jooksul saadud kogemused, jagatakse muljeid ning märgatakse iga osaleja individuaalset arengut.

Päeva lõpetab spetsiaalselt osalejatele kujundatud lõpukingituste/isiklike töövihikute üleandmine, mille eesmärk on toetada positiivse emotsiooni ja saavutatud enesekindluse säilimist ka pärast projekti lõppu.