

# Akustiline rahu ja loodusjulgus — erivajadustega inimeste kognitiivse toimetuleku ja sotsiaalse osaluse kasv Virumaal

## 23. mai 2026 – Matkapäev

**Asukoht:** Tapa vald Metsamõisa talu

**Päevakava:**

09:00 – 09:30 – Kogunemine ja matkaks ettevalmistus

09:30 – 11:30 – Juhendatud elamusmatk looduses (rahulik tempo, puhkepeatused, lihtsad

11:30 – 13:00 -- Lõunasöök looduses / piknik

13:00 – 13:30 – Päeva lõpetamine ja tagasiside

---

## 13. juuni 2026 – Meelelahutuse päev

**Asukoht:** Tapa vald Metsamõisa talu

**Päevakava:**

12:00–12:30 – Kogunemine ja ettevalmistus päevaks

12:30–13:30 – Lõunasöök–

13.30–15:30 – Kontsert Helin-Mari Arder ja Mart Soo

15:30–16:00 – Päeva lõpetamine ja tagasiside

---

### Kõigil päevadel:

- ✓ Osalemine on tasuta
- ✓ Tagatud transport ja toitlustus
- ✓ Tegevused on ligipääsetavad ja toimuvad rahulikus tempos
- ✓ Sihtgrupp: 16+ erivajadusega inimesed ja 55+ eakad Kuusalu, Kadrina ja Tapa valdadest

Osalemise registreerimiseks pöördu: Anu Karajev tel 55955864 e-post:

[virumaa.tugiteenused1@gmail.com](mailto:virumaa.tugiteenused1@gmail.com)

---

## Projekti lühikirjeldus

Projekt toetab 16+ erivajadusega inimeste ja 55+ eakate sotsiaalset kaasatust, liikumisjulgust ja kognitiivset toimetulekut. Tegevused hõlmavad väikestes gruppides läbiviidavaid juhendatud

meeltepõhiseid loodusmatku ning vibroakustilist teraapilist kontserti, mis aitavad vähendada stressi, parandada enesetunnet ning toetada turvalist osalemist kogukondlikes tegevustes. Projekt loob rahuliku, ligipääsetava ja toetava keskkonna, kus osalejad saavad kogeda positiivseid elamusi, arendada liikumisharjumust ning tugevdada sotsiaalseid kontakte.

---

## Projekti eesmärk

Suurendada erivajadusega inimeste (16+) ja eakate (55+) sotsiaalset kaasatust, parandada nende liikumisaktiivsust ning toetada vaimset ja kognitiivset heaolu kogukondlike tegevuste kaudu.

---

## Projekti tulemus

- ✓ Suureneb osalejate sotsiaalne kaasatus
  - ✓ Paraneb vaimne ja kognitiivne heaolu
  - ✓ Kasvab liikumisjulgus ja aktiivsus
  - ✓ Tekivad uued kontaktid ja tugevneb kogukonnatunne
- 

## Toetuse summa:

6000 eurot

---

Projekti „Akustiline rahu ja loodusjulgus — erivajadustega inimeste kognitiivse toimetuleku ja sotsiaalse osaluse kasv Virumaal“ viiakse ellu Arenduskoja toel Euroopa Sotsiaalfondi+ meetmest „Sotsiaalne kaasatus kogukondades“.

**Projekti kaasrahastab Euroopa Liit.**



Kaasrahastanud  
Euroopa Liit



Eesti  
tuleviku heaks