



Projekt: Omastehooldajate teadlikkuse tõstmine ja põlvkondadeülese suhtluse soodustamine

Ennast säästvad töövõtted koduses majapidamises II

23.oktoober 2025

Väätsa eakate kodus

Eesmärk: Tutvustada ennast säästvaid töövõtteid koduses majapidamises. Ergonoomilised töövõtted omaste hoolduses, vigastuste ja ohtude vältimine. Isesedisvusele sunnatud ja taastumist soodustavad harjutused.

Ajakava:

13.30. – 14.30. Teoreetiline koolitus (Hooldaja enesehoid)

14.30.-15.00 Parktilised harjutused

15.00.-15.30 Tagasiside, vestlusring

Koolitajad Paifys füsioterapeudid

Info

Tiia Mettus

58146000

vaatsa.eakatekodu@tyri.ee

