

# Järvamaa Tervisefoorum



Maailma Terviseorganisatsioon kirjeldab vaimset tervist kui heaoluseisundit, milles inimene realiseerib oma võimeid, tuleb toime igapäevase elu pingetega, suudab töötada tootlikult ja tulemusrikkalt ning on võimeline andma oma panuse ühiskonna heaks.

Vaimselt tervel ja tugeval inimesel on olemas oskus kohaneda erinevate muutustega ja leida parim igast situatsioonist, kuhu ta on sattunud.

On väga oluline märgata vaimset tervist ohustavaid tegureid ja tulla võimalikult hästi toime stressi ja muretsemisega. Seepärast keskendume seekordsel tervisefoorumil just vaimse tervise hoidmisele ning kutsume kõiki kuulama loengut ja osalema praktilistes töötubades.

## Järvamaa Tervisefoorum 2019

**28. oktoobril algusega kell 11.15 Väätša mõisas** (Väätša, Kooli tn 1)

11.15 Saabumine, tervituskohv

11.30 Avasõnad, tervitused

11.40 **Järvamaa Tervisetegu 2019 - kandidaatide tutvustus, tervisetee väljakuulutamine ja auhinna üleandmine**

12.00 **Loeng “Tööstress ja läbipõlemine. Mida märgata, kuidas ennast ja teisi hoida?”**  
Piret Annus, kliiniline psühholoog

13.30 Lõuna

14.00-16.00 **Töötoad**

- 1) **Vaimse tervise esmaabioskused**- Külli Mäe, Heaolu ja Taastumise Kool
- 2) **Loovvõimalused psühhosotsiaalse tervise hoidmisel ja tööstressi ennetamisel**, Alice Pehk, muusikateraapia doktor, psühhoterapeut
- 3) **Ärevus ja muretsemine. Kuidas sellega ometi toime tulla?** Piret Annus, kliiniline psühholoog

16.00 Tervisefoorumi lõpetamine

Palume osalejatel eelregistreeruda tervisefoorumile ja töötubadesse [SIIN](#)

Järvamaa Tervisefoorumi korraldavad Järvamaa tervisenõukogu ja Järvamaa OMAVALITSUSTE Liit, töötoad on ette valmistatud koostöös Eesti vaimse tervise ja heaolu koalitsiooniga.



JÄRVAMAA  
OMAVALITSUSTE  
LIIT