

Nordpluss projekt „MoveOn“ töötuba - projekti ja online käsiraamatu tutvustus.

Töötuba toimus Keila Teraapiamajas 15.12. 2023

MTÜ Keila Rehabilitatsioonikeskuses toimunud töötoas osales 11 inimest.

MoveOn töötoas osalesid majas töötavad psühholoogid, psühhiaatrid, vaimse tervise õed, sotsiaaltöötajad, tegevusterapeudid, loovterapeudid, kogemusnõustajad, füsioterapeudid ja eripedagoogid. Osalejatele tutvustati „MoveOn“ online keskkonda, käsiraamatu kasutamise eesmärgid ja tutvustati eeldatavat sihtgruppi. Räägiti ka käsiraamatu loomise protsessist, jagati tehtud valikute tagamaid ja tutvustati meeskonda. Praktiliselt tehti läbi online keskkonnas orienteerumine ning endale vajalike harjutuste leidmine.

Osalejad töid välja, et liikuma kutsuv „MoveOn“ käsiraamat on tore ja asjalik tugi liikumisharjumuste toetamiseks oma meeleolukate videote, audiote ning visuaalse kujunduse poolest. Lisati, et kasutusmugavust lisavad eesliini ja suure stressitasemega töötajate aja ning ruumi võimalustega arvestamine. Avaldati lootust, et harjutusi tuleb ajapikku juurde ning toodi välja emakeelse materjali kättesaadavuse olulisus.

Töötoas osalejaid julgustati vabavaraks loodud käsiraamatut kasutama ja jagama ka oma klientidega.



Nordpluss project "MoveOn" workshop - presentation of the project and the online handbook.

The workshop took place in Keila Therapy House on 15.12. 2023

11 people participated in the workshop held at the MTÜ Keila Rehabilitation Centre. Psychologists, psychiatrists, mental health nurses, social workers, occupational therapists, creative therapists, experiential counselors, physiotherapists, and special educators participated in the MoveOn workshop. The participants were introduced to the "MoveOn"

online handbook, the purposes of using the handbook, and the expected target group. They also talked about the process of creating the handbook, shared the reasons behind the choices made and introduced the team. Orientation in the online environment and finding the necessary exercises were practically done.

The participants pointed out that the "MoveOn" handbook, which invites you to move, is a nice and practical support for supporting movement habits with its cheerful videos, audios and visual design. It was added that the ease of use is enhanced by taking into account the time and space available for front-line and high-stress employees. The hope was expressed that there would be more exercises over time and the importance of the availability of mother-tongue material was pointed out.

Workshop participants were encouraged to use and share the open source manual with their clients.