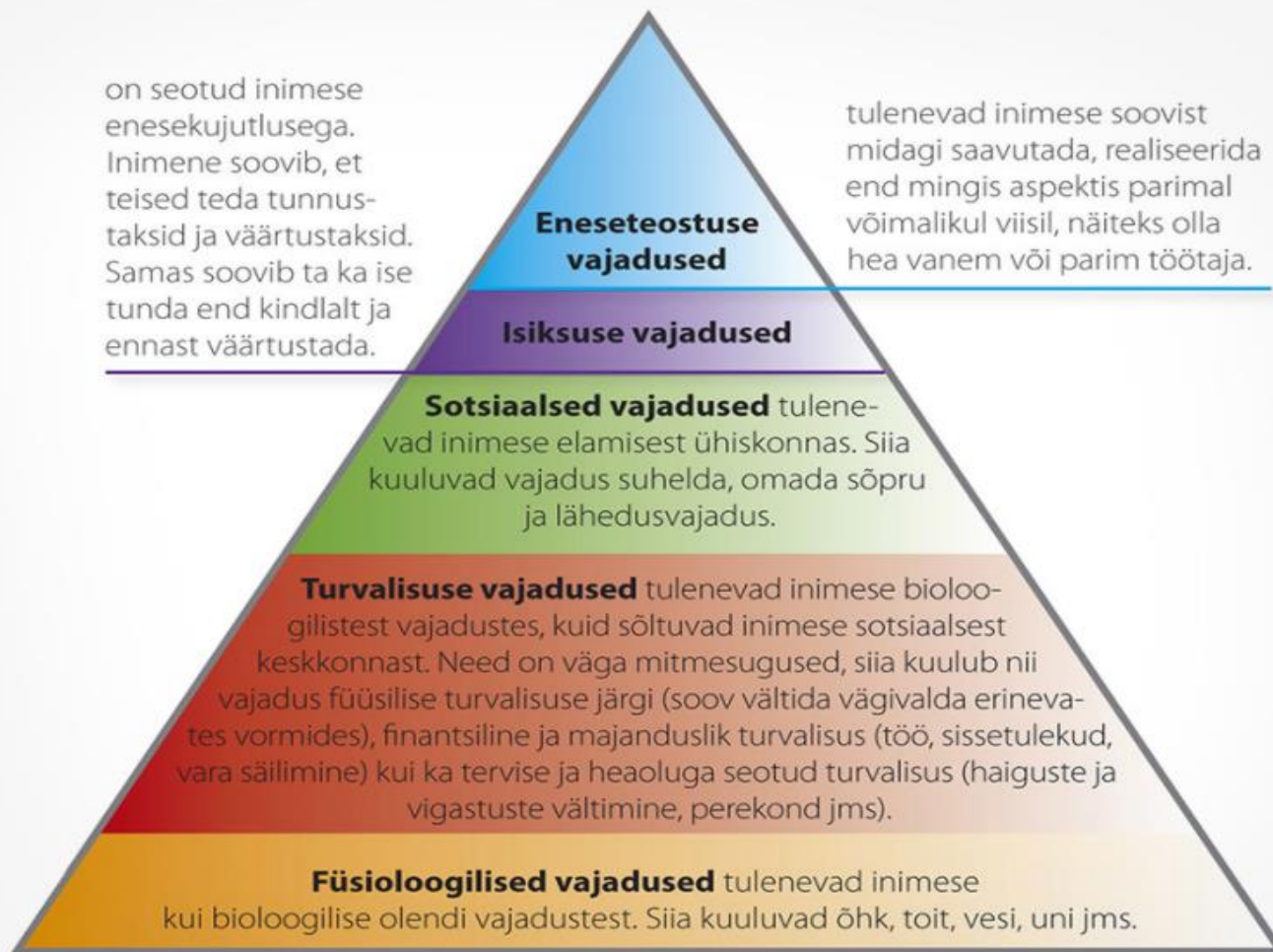


SOTSIAALNE TUGIVÕRGUSTIK

ÜHISKONDLIK AKTIIVSUS VANEMAS EAS



SOTSIAALSE TOETUSE OLULISUSEST



SOTSIAALSE SUHTLEMISE VAJADUS

- ❖ Turvaline lähisuhe on väga oluline varases lapsepõlves ja tähendab turvalise maailma ja on toimetuleku tagatis
- ❖ Täiskasvanud on iseseisvamad ja võimekamad kui lapsed. Kuid lähedased ja toetavad suhted teiste inimestega on alati olnud olulised kõigi jaoks

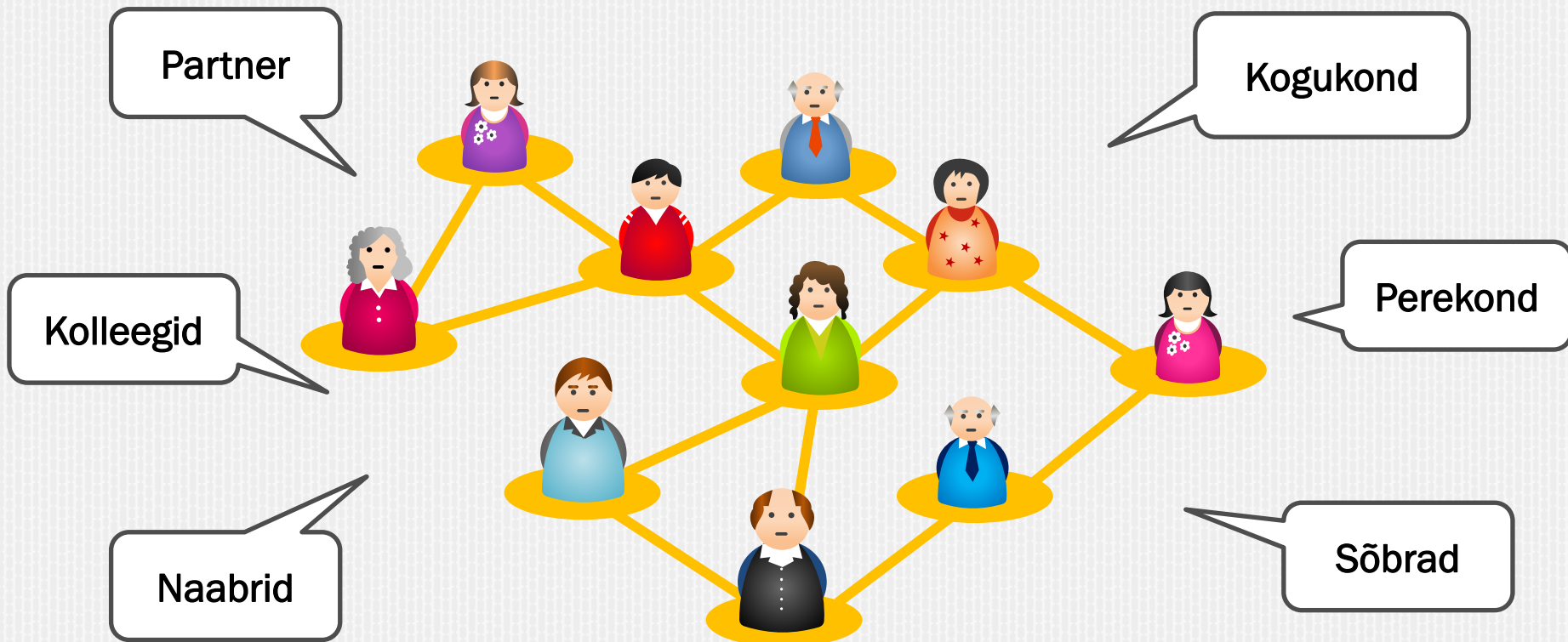


SOTSIAALNE TOETUS

- Toetab rasketel aegadel
- Suurendab heaolu
- Panustab elu mõttekusse ja tähendususe
- Vähendab ärevust ja stressi
- Suurendab enesekindlust
- Toetab pikemat ja tervislikumat elukaart
- Annab tunde, et inimesest hoolitakse ja teda väärtustatakse
- Toetab jagatud vastutuse tunnet



Sotsiaalne võrgustik



SOTSIAALSE TOETUSE 4 LIIKI

Emotsionaalne toetus

Kellelt saan abi kui tunnen ennast emotsionaalse ja haavatavana?

Informatiivne toetus

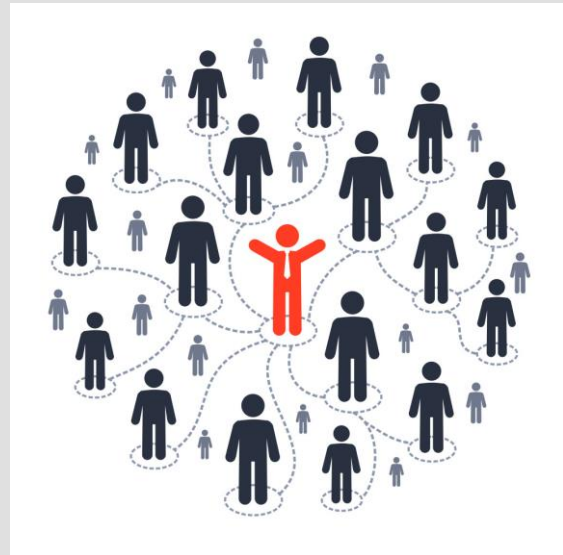
Kellelt saan abi ja nõuandeid probleemide korral?

Instrumentaalne toetus

Kellelt saan abi praktiliste või materiaalsete probleemide korral?

Kaaslase toetus

Kellega saan lõbusalt aega veeta?



Iga teie sotsiaalvõrgustiku liige pakub tõenäoliselt erinevat tüüpi sotsiaalset tuge

TOETAVA SOTSIAALSE VÕRGUSTIKU ALUSTALAD

Andke ja võtke



Hoidke ühendust

Ära võistle

Ole hea kuulaja

Ära pinguta üle

Hinda oma sõpru ja perekonda

Anna tagasi

TOETAVA SOTSIAALSE VÕRGUSTIKU KASVATAMINE

Vabatahtlik töö

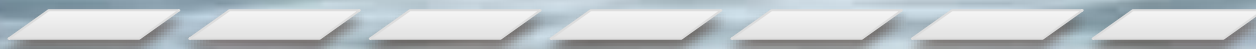


Eneseabi- ja tugirühmad

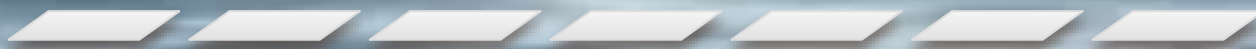
Liitu kehalise aktiivsuse rühmaga (treening, kõndimine jne)



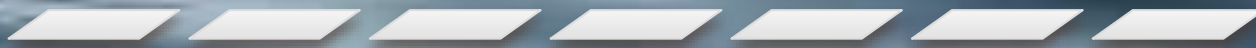
Osale raamatuklubi või lauamänguõhtutel



Kokandus- ja küpsetamiskursused



Kunsti- ja käsitööprojektid



TÄNAME TÄHELEPANU EEST!



Mida me üksi ei suuda, suudame koos!