**Kevade äratus Narvas**

Projekti eesmärk on pakkuda eakatele ning teistele linnaelanikele võimalust veeta aktiivne ja sisukas päev värskes õhus, mis aitab parandada nende füüsilist ja vaimset heaolu. Üritus annab osalejatele võimaluse liikuda, suhelda, omandada uusi teadmisi ja oskusi ning leida uusi tuttavaid. Samuti tõstame teadlikkust tervislikust eluviisist, ohutusest ja keskkonnasäästlikkusest.

**Programm ja ajakava:**

**12:00 - 12:30**

Tervitussõnad ja ajakava anons.

**12:30 – 15.00**

Kontsert laval:

Esinevad erinevad kollektiivid ja ansamblid (Laulud, tantsud). Samas kutsume populaarseid esinejaid.

Avatud mikrofon. Osalejad võivad laulda, luuletusi lugeda, tantsida.

**13:00 - 13:30/13.45**

Liikumistund: kepikõnd.

Antud tegevus on väga populaarne Narva eakate seas. Osaleda saavad kõik, kellel on kepid kaasas, aga ka need, kellel keppe ei ole. osaleja saab medali mälestuseks. Enne liikumistundi algust teeb juhendaja mikrofoniga 5-minutilise koolituse, kuidas õigesti keppe kasutada.

**13:00 - 15:00**

Töötoad:

**Joonistamine.**Erinevad tehnikad (pastellid, akvarell, süsi), loodusmotiivid ja portreed. Meistriklassid vanade asjade taaskasutuseks ja riidekottide joonistamiseks.

**Eco-teraapia ja aiandus.**

Taimede hooldus ja paljundamine – loeng ja praktikum. Kuidas õigesti kasta ja väetada erinevaid taimi. Taimede paljundamine pistikute ja jagamise teel. Taimede kasvatamine väikestes ruumides ja õues. Kuidas kasvatada maitsetaimi aknalaual või rõdul. Õige mullasegu ja sobivad anumad. Kompostimise põhitõed. Mis on kompost ja kuidas seda kodus valmistada. Millised jäätmed sobivad kompostimiseks. Looduslikud kahjuritõrjevahendid. Kuidas hoida kahjurid aiast eemal ilma kemikaalideta. Taimede looduslikud kaitsemehhanismid. Taimede kasulikud omadused ja tervisemõjud. Millised taimed puhastavad õhku ja soodustavad heaolu. Ravimtaimed ja nende kasutamine. Iga osaleja saab kaasa taime seemneid, et kodus proovida kasvatada.

**Jäätmete sorteerimine (koostööpartnerid korraldavad tasuta).**Meistriklass jäätmete sorteerimise olulisusest. Meistriklassi jooksul selgitatakse: millised jäätmeliigid on olemas( plast, paber, klaas, biojäätmed, ohtlikud jäätmed jne). Kuidas õigesti sorteerida ja millised on sagedasemad vead. Osalejad saavad erinevaid esemeid ja peavad need õigesse konteinerisse panema. Selgitused, miks mõned esemed kuuluvad kindlasse kategooriasse. Kuidas lugeda pakenditel olevaid sümboleid (nt PET, PP, bio-lagunev sümbol jne).Millised materjalid on taaskasutatavad ja millised mitte. Kuidas anda plastpudelitele, vanadele riietele või paberijääkidele uus elu.Osalejad meisterdavad taimepotte tetrapakenditest.Kuidas kodus lihtsate vahenditega komposteerida.Alternatiivid ühekordsetele plasttoodetele.

**Looduslik kodukeemia (koostööpartnerid korraldavad tasuta).**

Valmistame looduslikke puhastusvahendeid, sealhulgas puhastusspreid, nõudepesuvahendit, pesupulbrit ja õhuvärskendajat. Osalejad testivad toodete tõhusust ja viivad koju oma valmistatud puhastusvahendi.

**13:00 - 15:00**

Kuum tee ja pirukad.

**13:00 - 15:00**

Tervise ja turvalisuse teabepunktid:

Narva Haigla. Esmaabi ja tervisekontrollide nõuanded eakatele.

Narva Politsei. Nõuanded petturite tuvastamiseks ja enesekaitseks.

Päästeamet. Suitsuandurite tähtsus.

**15:00**

Lõppsõna ja tänukõned.

**12.00-16.00**(noorte kaasamine)

Narva Noortekeskuse vabatahtlikud abistavad programmi ja meistriklasside läbiviimisel. Kutsume 30 noort, et nad saaksid aidata suure hulga inimesi üritusel.