

Koolitajad mängivad kogu grupi ees läbi tüüpsituatsioone (koolitatavaid sinna ei kaasata) ja näitavad, kuidas ei tohiks või kuidas võiks suhelda. Näidatakse videoklippe. Igal osalejale on käsiraamat, mida täidetakse, mõtiskledes teatud teemadel ja jagades seda partneriga omavahel. Koolitus keskendub eri valdkondadele – väärtused ja hoiakud, suhtlemisoskus, andestamine, praktilised näpunäited jne.

Tihti on paaril omavahel teatud teemadel raske rääkida. Üks üle 40 aasta abielus olnud paar tunnistas, et nad rääkisid koolitusel mõnest asjast esimest korda.

Rutiini on võimalik murda

“Üks oluline asi on kuulata oma abikaasa ära,” ütleb Karmen Maikal. “Mõnikord tuleb koolitusele naine, kes räägib hästi palju. Anname seal võimaluse ka mehel rääkida nii, et naine vaid kuulab ega sega vahele. Mõni naine on imestunud, et tema mees, kes ei saa muidu sõna suust, hakkab rääkima. Samas ütles üks mees, et esimest korda seitsme abieluaasta jooksul kuulas ta oma naise lõpuni ära.”

Paljud paarid kardavad igapäevarutiini. Igasse suhtesse tuleb see mingil ajal, aga PREP julgustab inimesi rutiiniga midagi ette võtma. Koolitajad rõhutavad, et pere kõige tähtsam suhe on paarisuhe ja üksteise jaoks tuleb aega leida. “Me hoolitse selle eest, et meil oleks teineteisega koos hea olla,” nendib Karmen Maikal.

“Võiks teha põnevaid ja ka uusi asju,” soovib ta kaasa. Näiteks koolitusel on üks harjutus, kus mõeldakse, mida rõõmupakkuvat võiks paar koos teha.

“Ka me ise oleme pärast koolitust võtnud teineteise jaoks rohkem aega,” lisab mees. “Vahel tekib süütunne, et

kui sul on vähe vaba aega, siis peaks selle pühendama lastele. Aga lastega oleme saanud kokkuleppeid teha ja näeme, et oleme küll sellest võitnud.”

PREP-koolitus ei ole imevits. See juhatab teetsale, kust inimestel endil tuleb edasi minna.

Karmeni sõnul kuuleb ta koolis perekonnaõpetuse tunde andes, et enamik noori ootab oma tulevases suhtes seda, et kõik on ideaalne ja probleeme ei tule. “See ei ole võimalik, kõik pered tülitsevad ja see on normaalne,” ütleb ta. Küsimus on pigem selles, mida lahkhelide korral ette võtta.

“Suhteprobleeme on võimalik lahendada ja ei pea kohe lahkuminekku,” lisab paarisuhte koolitaja. “Tahame anda inimestele lootust, et ka pikka aega on võimalik koos õnnelikult elada.”

HELI RAAMETS

TASUTA KOOLITUS

Kolmes maakonnas

- SA Väärtustades Elu korraldab koos perekeskusega Sina ja Mina alates maist Harju-, Viljandi- ja Lääne-Virumaal ELI toetuse abil PREP-koolitusi.
- Tasuta peresuhtekoolitused on mõeldud tööturul eemale jäänutele või riskigrupis olijatele, keda ähvardab koondamine, või suurtered vanematele.
- Koolituse kestab kokku 14 tundi.
- Koolitusest huvitatud paaridel tuleks pöörduda kohaliku sotsiaaltöötaja poole.
- Teistes maakondades PREP-koolitusest huvitatutel tuleks ühendust võtta sihtasutusega Väärtustades Elu (www.rasedus.ee).

LUGEJA KÜSIB

Puistevill soojustuseks

Praegusel ajal reklaamitakse palju puistevilla. Kui hästi sobib see vanema maja soojustamiseks?

Vastab ehitusinsener
MAREK MIKK

Kui puistevilla paigaldada lae- ja seina jaoks soojustuseks, tuleks seda panna paksem kiht kui lõpptulemusena soovitakse. Puistevill on “õhku täis puhutud” ning vajub ajapikku kokku. Kindlasti tasub kokkuvajumise kohta küsida paigaldajalt ja samuti nende klientidelt. Kogemused peaksid olema juba üsna pikaajalised ning nii mõnigi sein ja lagi on ka uuesti üle vaadatud.

Puistevillaga kaetud lagi tuleb perimeetris kindlasti katta tuuletõkkeplaadiga vähemalt 1 meetri laiuselt, et tuul villa ära ei puhuks.

Puistevilla seina paigaldades kasutatakse nn kleepuva villa tehnoloogiat. Ikkagi vill ajapikku vajub. Vibratsioon on arvatavasti üks tähtis põhjus, miks see juhtub. Kindlasti esineb vibratsiooni majas, mida alles ehitatakse. Aga seda tekitavad ka liiklus (rong, auto), majas elamine jne.

Soovitus – seina paigaldage plaatvill, laele plaatvill või puistevill.

■ Puistevill on isolatsioonimaterjal, mida valmistatakse klaasist, kivist või makulatuurist. Seda paigaldatakse spetsiaalse puhuriga, mis tagab soojustuskihki ühtlase paksuse. Puistevill on hea lahendus raskesti liigipäsetavate katusealuste ruumide, näiteks põõningupõrandate ja madalate katusealuste soojustamiseks.



Suur kevadmüük!

VALIK PRILLIRAAME
PARIMATE
HINDADEGA

490.- 290.- 590.- 390.- -30%

NÜÜD KÕIK
PRILLI-
KLAASID

Päikesepriid kuni -30%

Eripakkumine!

ISETUMENEVAD
FOTO-
KROMAATILISED
KLAASID
TRANSITION VI

890.-
PAAR

Silmanägemise kontroll prillitellijale TASUTA!

Tallinn Pärnu mnt 68, tel 645 3941; Väike-Karja 5, tel 644 3121; Pärnu mnt 17, tel 665 1740; Kaubamaja 6, tel 677 8219; Sõpruse pst 213, tel 652 3235; Järve Selveris Pärnu mnt 238, tel 667 3677; Tartu mnt 45, tel 648 4874; Tartu Rüütli 10, tel 742 3659; Pärnu Hospitali 14, tel 444 0345; Lai 11 (Port Artur 2), tel 447 8690. Rakvere Tallinna mnt 16, tel 322 3354. Põlva Vee 3, tel 385 0767. Jõhvi Narva mnt 5, tel 335 2258. Kuressaare Kohtu 1, tel 455 5601. Kärdla Heltemaa mnt 14a, tel 463 2057. Rapla Tallinna mnt 14, tel 485 5540. Viljandi Tartu tänav 3, tel 433 3322. Soodustused kehtivad raamide ja klaaside koostul kuni 30.04.2010.

EESTI OPTIK
www.optika.ee