

MAJANDUSAASTA ARUANNE

aruandeaasta algus: 29.12.2014

aruandeaasta lõpp: 31.12.2014

nimi: Mittetulundusühing Vaikuseminutid

registrikood: 80379284

tänava/talu nimi, Pärna tn

maja ja korteri number: 2-38

linn: Tartu linn

maakond: Tartu maakond

postisihtnumber: 50603

telefon: +372 56473038

e-posti aadress: info@vaikuseminutid.ee

veebilehe aadress: www.vaikuseminutid.ee

Sisukord

Tegevusaruanne	3
Aruande allkirjad	6



TEGEVUSARUANNE - algatusest saavutusteni

Vaata lühikest tutvustusvideot [SIIT](#)

Kuigi ametlikult tegutsesid Vaikuseminutid mittetulundusühinguna 2014. aastal kõigest mõned päevad ja selle aja jooksul majandustegevust ei toimunud, oleme siiski otsustanud meie meeskonna poolt tehtud töö, tulemuste ja sotsiaalse mõju ning arengusuundade kirjeldamiseks koostada avaliku majandusaasta aruande.

Viimaste aastate jooksul on laste seas kiirelt kasvanud erinevate keskendumisraskuste ja meeleoluhäirete esinemine. Ka paljud lastega seotud täiskasvanutest - õpetajad, lapsevanemad - tunnevad tihti stressi ja ülekoormust, mis võib viia töövõime, elukvaliteedi languse või ka tõsisemate muredeni.

Meil kõigil tuleb osata kiirenenud elutempo, info ja võimaluste rohkuse juures ennast juhtida, hoida tasakaalu, puhata, olla ettevõtlik ja hooliv nii enda kui teiste suhtes.

Seda aitavad teha märkamisvõimet ning keskendumist tugevad tähelepanu ja meelerahu harjutused, mille abil saab inimene parandada enda meeleolu ja õppida ennast paremini juhtima.

[Aastatel 2009-2013 ilmus rohkem kui 2000 teadusartiklit](#), milles on käsitletud sarnaste nõ *mindfulness*-tehnikate kasutamist.

Neil on tugev üldennetav ja ka raviv mõju paljudele häiretele. Samuti parandavad harjutused uuringute järgi nii heaolu kui ka sooritusvõimet täiesti tavaliste inimeste puhul - seda nii koolis kui ka paljudes teistes keskkondades.

MTÜ Vaikuseminutid on loodud selleks, et sellised tähelepanu ja meelerahu harjutused saaksid normaalseks osaks Eesti laste ja ka lastega seotud täiskasvanute elust.

Meie sihtgrupiks on kõik lapsed alates 4. eluaastast ja ka lastega seotud täiskasvanud, kes meie tegevusmudeli järgi koos lastega harjutusi teevad.

Meie ühing tuumaks on lastevanematest, õpetajatest ja ekspertidest (Tartu Ülikooli õppejõud, psühholoogid, jt) koosnev [algatusgrupp](#). Kuigi ametlikult lõime me ühingu alles aasta lõpus, alustasime me sisulise tegevusega juba 2014. juulis.

Esimese poole aasta jooksul tegime me palju olulisi samme, mis loids aluse MTÜ loomiseks:

- Koostasime teadusallikate ja välisriikide kogemuste põhjal esimese harjutuste komplekti.
- Kirjutasime huvitatud õpetajatele ja lastevanematele tasuta juhendmaterjali, otsisime kontakti juba lastega harjutusi kasutavate õpetajatega ja kutsusime ellu lastega harjutusi kasutavate nõ katsetajate grupi.
- Lõime enda sõnumi levitamiseks eestikeelse sõnavara, [avaliku näidisharjutuste komplekti](#) ja kommunikatsioonikanalid (kodulehe, vägagi populaarse Facebooki lehe).
- Koostöös Tartu Ülikooliga valmis esimene ülikooli õpetajakoolituses kasutatav materjal.
- Oluliseks kiirendiks meie arengule oli laste elude parandamiseks suunatud konkursi "Laste rõõm" võitmine, tänu millele oleme saanud keskenduda sisulisele arendustööle.
- Läbi enda võrgustiku jõudsime 2014. aasta lõpuks rohkem kui 2000 lapseni.

Tulevikus jätkame kõigi seniste tegevustega ja alustame uutega, mille abil algatuse sotsiaalset mõju veel süvendada ning oluliselt laiendada.

Üha enam pakume õpetajatele ja lastevanematele infotunde ning koolitusi, millest saadava tulu läheb tagasi ühingu arendustegevusse ja ühingu hoidmisega seotud kulude katmiseks. Meie fookuses on võimalikult suure sotsiaalsel mõju saavutamine. Selle jaoks vajame enda tööks jätkuvalt ja senisest enam meie missiooni toetavate sponsorite jt rahastajate tuge.



Aruande digitaalallkirjad

Aruande lõpetamise kuupäev on: 30.06.2015

Mittetulundusühing Vaikuseminutid (registrikood: 80379284) 29.12.2014 - 31.12.2014 majandusaasta aruande andmete õigsust on elektrooniliselt kinnitanud:

Allkirjastaja nimi	Allkirjastaja roll	Allkirja andmise aeg
EDVARD LJULKO	Juhatuse liige	09.03.2016

Tegevusalad

Tegevusala	EMTAK kood	Põhitegevusala
Teadus- ja arendustegevus sotsiaal- ja humanitaarteaduste vallas	72201	Jah

Sidevahendid

Liik	Sisu
Mobiiltelefon	+372 56473038
E-posti aadress	info@vaikuseminutid.ee
Veebilehe aadress	www.vaikuseminutid.ee