

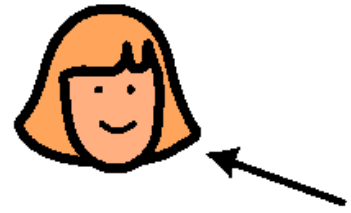
# Astangu õppija meelespea



Astangu Kutserehabilitatsiooni Keskus 2022

Minu nimi on

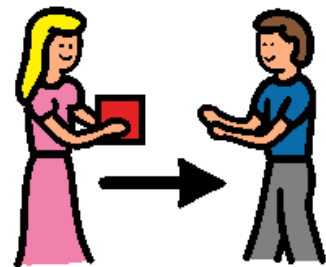
\_\_\_\_\_



Minu õpperühm on \_\_\_\_\_

Minu rühmajuhendaja nimi on

\_\_\_\_\_



Minu rühmajuhendaja telefoninumber on

\_\_\_\_\_

Minu rühmajuhendaja e-posti aadress on

\_\_\_\_\_

# HEA ÕPPIJA!



Mul on heameel Sind tervitada Astangul!

Ma loodan, et Sa elad kiiresti sisse meie igapäevastesse tegevustesse ja leiad endale palju sõpru ja tuttavaid, kellega koos vahetada kogemusi ja uusi teadmisi. Toetame Sind valitud teel ning teeme kõik meist oleneva, et Astangul veedetud aeg oleks Sulle kasulik ning täis avastusi nii enda kui ka ümbritseva maailma kohta.

Kindlasti tasub mees pidada kolme asja. Esiteks, õppimine ei toimu ainult klassiruumis õpetaja juhendamisel, vaid ka igapäevases suhtluses oma kaaslaste ja teiste inimestega. Vahest võib õppetöö toimuda kaugteel, kus Sina viibid kodus ja suhtled õpetajaga arvuti või nutiseadme abil. Teiseks, vigade tegemine on tavaline õppimise osa, kuid vigadest õpid ainult siis, kui saad aru, kuidas viga tekkis ja edaspidi väldid seda. Kolmandaks, oma tervise eest tuleb hoolt kanda iga päev. Olles terve, on õpitud omandada lihtsam. Selleks soosime keskuses tervislikku eluviisi ja käitumist, nii hoiame end kui teisi tervena.

See väike meelespea räägib inimestest, tegevusest ja kommetest meie majas. Tagakaanelt leiad Sa Astangu missiooni, visiooni ja väärtused. Need võtavad kokku Astangu kõige olulisemad põhimõtted ja on meie igapäevase töö aluseks.

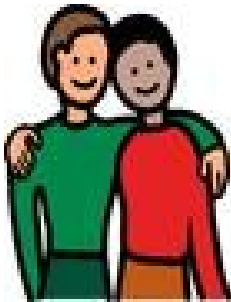
Loodan, et meelespea on Sulle hea abimees ja teejuht.

Tegusat õppeaastat!

Kert Valdaru  
Astangu Kutserehabilitatsiooni Keskuse direktor

# ASTANGUL ON HEA!

- ✓ Siin öeldakse kõigile “Tere!” ja “Head aega!”.
- ✓ Siin ei tehta üksteisele käe ega halva sõnaga liiga.
- ✓ Siin hoolitakse üksteisest ja üksteise tunnetest.



- ✓ Siin märgatakse Sinu tugevaid ja nõrku külgi ning aidatakse neid arendada.
- ✓ Siin arvestatakse Sinu arvamusega ja hinnatakse seda.
- ✓ Kõik Sinu arvamused ja mõtted on siin alati oodatud.

- ✓ Siin hoitakse ühiselt korras meie maja ja asju.
- ✓ Siin jääb jagatud mure väiksemaks ning rõõm kasvab suuremaks.
- ✓ Siin peetakse Sinust lugu ja Sina pea teistest lugu.
- ✓ Siin vaieldakse harva ja asja pärast ning lepitakse ruttu ja rõõmuga.

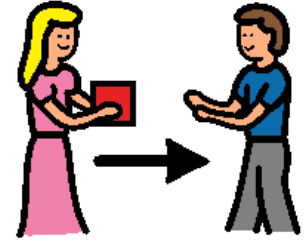


# ASTANGU INIMESED

## Rühmajuhendaja

Astangul on rühmajuhendaja Sinu kõige suurem abiline. Ta aitab Sind alati ja annab head nõu. Sa võid talle julgelt rääkida oma muredest, rõõmudest ja headest mõtetest.

Ta kuulab Sind alati ära.



## Rühmajuhendaja:

- ✓ aitab Sul meie majas leida vajalikud inimesed, õppeklassid, teraapiaruumid ja teised Sulle olulised kohad;
- ✓ annab Sulle edasi kõik olulised Astangu teated ja uudised;
- ✓ teeb koos Sinuga tegevuskava ning aitab seda ellu viia
- ✓ aitab Sul muresid lahendada;
- ✓ suhtleb Sinu lähedastega ja räägib neile, kuidas Sul Astangul läheb;
- ✓ on Sulle toeks teiste töötajatega suhtlemisel.

## Õpetajad

Õpetajatega kohtud Sa iga päev tundides.



Kohanemiskursuste õpetajad õpetavad Sulle erinevaid oskuseid: söögi tegemist, koristamist, poenimekirja koostamist ja teisi elus vajalikke teadmisi.

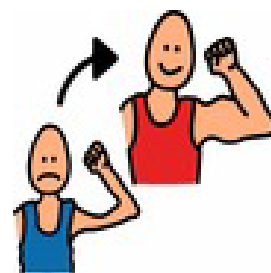
Tööõppekursuste ja kutseõppekursuste õpetajad aitavad Sul omandada erinevaid ametioskuseid: puutööd, pagaritööd, puhastusteenindust jms.

Õpetajad on alati meelsasti valmis Sind abistama ja juhendama.

## Terapeudid

Astangul on tegevusterapeut, muusikaterapeut, logopeed, eripedagoog, psühholoogid, sotsiaaltöötajad ja füsioterapeudid.

Terapeudid treenivad õppija keha ja vaimu. Nad treenivad õppija keha tugevamaks, teevad tema käed osavamaks, õpetavad selgemalt rääkima, kuulavad muresid ja annavad head nõu.

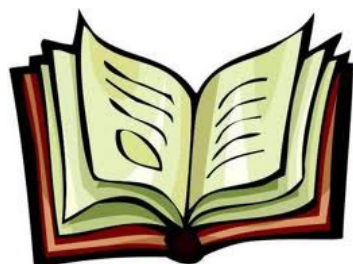


## Õpilaskodu töötajad

Õpilaskodu töötajad toetavad ja abistavad kõiki meie õpilaskodus elavaid õppijaid. Nad aitavad õhtuti vaba aega sisustada, juhendavad söögi tegemisel, annavad nõu mure korral ja vajadusel abistavad. Õpilaskodus on töötajad päeval ja ööl.



## Raamatukogu töötaja Malle-Ivi Nurme



Malle-Ivi laenutab Sulle raamatukogust õpikuid ja raamatuid. Raamatukogu lahtioleku ajad on raamatukogu ukse peal.

## Lepitaja Anette Talvik

Õppijate muresid kuulab ja aitab lahendada ka lepitaja Anette Talvik. Lepitaja poole pöördu siis, kui rühmajuhendajat ei ole või kui soovid oma murele teist arvamust juurde.

Lepitaja võtab Sind alati hea meelega vastu ruumis A226.

## Infolaua töötaja Kristina Holenev

Infolaud on meie maja A-korpuse esimesel korrusel lifti vastas.



Kui Sa oled eksinud, siis aitab infolaua töötaja Kristina Sul leida vajalikud õppeklassid ja muud ruumid. Ta saab arvutist vaadata, mis tund Sul algab ja millisesse klassi Sa minema pead.



Kristina võib Sind aidata ka teistes küsimustes, näiteks vaadata bussi saabumise ja väljumise aegu. Kristina ühendab Sind telefonis õpetajate ja terapeutidega.



## Valvelaua töötajad



Valvelaud on meie maja peakse juures. Valvelauas on kogu aeg Astangu töötaja. Ütle alati valvelaua töötajale, kui Sulle tulevad külalised. Valvelaua töötajad peavad teadma, kes parasjagu majas on.

Kui Sa elad õpilaskodus, siis anna majast lahkudes oma toa võti valvelauda ning ütle valvelaua töötajale, millal Sa tagasi tuled.



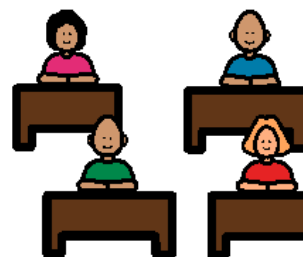
## Teised töötajad

Teistel Astangu töötajatel on väga erinevad tööülesanded. Kõik nad kannavad nimesilte.



Sa võid alati julgesti kõikide Astangu töötajatega rääkida ning nende käest nõu ja abi küsida.

# PÄEV ASTANGUL



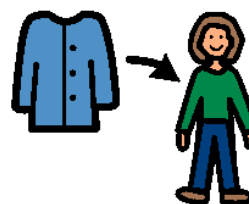
## Õppetöö

Õppetöö toimub igal tööpäeval 9.00 - 16.10. Sinu õpperühma tundide toimumise aja ja koha leiad tunniplaanist.

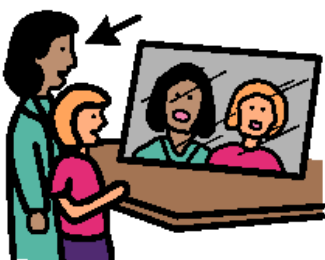
Igal rühmal on oma tunniplaan. Tunniplaani annab Sulle rühmajuhendaja. Käi kõikides tundides, mis on Sinu tunniplaanis.

Ütle kindlasti oma rühmajuhendajale või õpetajale, kui Sa ei saa mõnda tundi minna või jääd hiljaks.

Tööõppetundide tööriided annab Sulle õpetaja. Tööõppetunnis kanna alati tööriideid.



## Teraapiad



Mõned õppijad käivad lisaks tundidele ka erinevates teraapiates. Teraapiat saavad õppijad, kellel on seda vaja ja kes tahavad ka ise teraapias osaleda.

Teraapiasse peab tulema õigeks ajaks. Kui Sa ei saa teraapiasse tulla või hilined, siis ütle seda alati enne terapeutile või oma rühmajuhendajale.





## Ettevalmistus tööeluks



Astangul töötavad tööhõivespetsialistid. Nad korraldavad õppijatele ettevõtete külastusi, räägivad tööst ja annavad nõu, kuidas tööle saada. Nad aitavad leida praktikakohti ning pärast lõpetamist abistavad töö otsimisel ja uues töökohas alustamisel.

## Söögivahetund

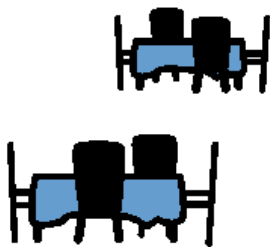
Hommikupuder ja lõunasöök on Astangul õppijale tasuta.



Hommikupuder on igal tööpäeval kell 8.15 - 8.45

Lõunasöök on igal tööpäeval kell 12-13.

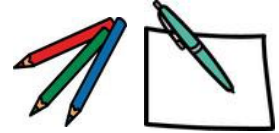
Söömine toimub sööklas ja iga õpperühm eri aegadel.



Pärast söömist vii palun kasutatud nõud laualt ise ära ja pane kasutatud nõude kärusse. Kui Sul on raskusi liikumisega, siis viib Sinu nõud laualt ära söökla töötaja.

## MIDA ON ASTANGUL VAJA

- ✓ Kirjutusvahendid, märkmik või päevik, mõned vihikud ja muud sellist. Täpse loetelu annab Sulle õpetaja.



- ✓ Igapäevased vahetusjalatsid.
- ✓ Tuppa ja õue sobivad spordiriided ja –jalatsid.
- ✓ Ujumisriided, plätud, pesemisvahendid ja saunalina.



## ÕPPIJATE RIIETUS

Astangul ei ole kohustuslikku riietust. Meil on hea meel, kui Sa oled ennast viisakalt ja puhtalt riidesse pannud.



## SINU ISIKUANDMED

Sinu isikuandmed on näiteks nimi, vanus, sugu, isikukood, haridustase, tervislik seisund. Meil on oma õppijate kohta vaja neid andmeid teada. Me kasutame andmeid Sinu õpingute ja tugiteenuste korraldamisel.



Me küsime Sinult ainult neid isikuandmeid, mida meil oma töös vaja on. Ütle meile kohe, kui Sinu isikuandmed muutuvad. Sul on õigus näha enda isikuandmeid. Sul on õigus nõuda valede isikuandmete parandamist.

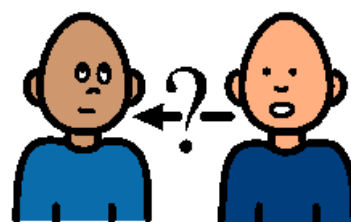
Sul on õigus keelata või piirata oma isikuandmete kasutamist. Mõned isikuandmed on meile siiski väga vajalikud. Ilma neid esitamata ei saa Sa Astangu õppija olla. Meil on kindlasti vaja teada kõiki sisseastumisankeedil küsitud andmeid.



Sinu isikuandmeid näevad Sinuga tegelevad Astangu töötajad. Teistele inimestele näidatakse Sinu andmeid ainult Sinu nõusolekul.

## SINU TEGEVUSKAVA

Astangu keskus tahab Sind aidata oma unistuste ja eesmärkide elluviimisel. Selleks teeme me oktoobrikuus koos Sinuga tegevuskava. Tegevuskava loomisest on oodatud osa võtma ka Sinu lähedased. Tegevuskava tegemiseks on tähtis, et Sina ja Sinu lähedased räägiksid meile oma soovidest, muredest ja rõõmudest.



Tegevuskavas on kirjas kõik Sinu eesmärgid ja tegevused nende saavutamiseks. Selle kava alusel teavad töötajad, mida Sa tahad saavutada ja kuidas Sind kõige paremini aidata.

## ÕPILASKODU



Õpilaskodus elavad õppijad, kelle kodu on kaugel või kes ei saa mõnel muul põhjusel iga päev kodus käia. Õpilaskodus on ligi 70 kohta.

# MAGNETKAARDI KASUTAMINE

Rühmajuhendaja annab Sulle magnetkaardi. Kasuta keskusesse sisenedes ja keskusest lahkudes värava või valvelaua juures alati magnetkaarti. Magnetkaart ütleb meile, kas Sa oled majas või mitte.



Oma kaarti kasuta ainult ise. Ära anna seda oma tuttavatele.



Ütle kohe rühmajuhendajale, kui Su magnetkaart on kadunud.

# MEIE MAJA



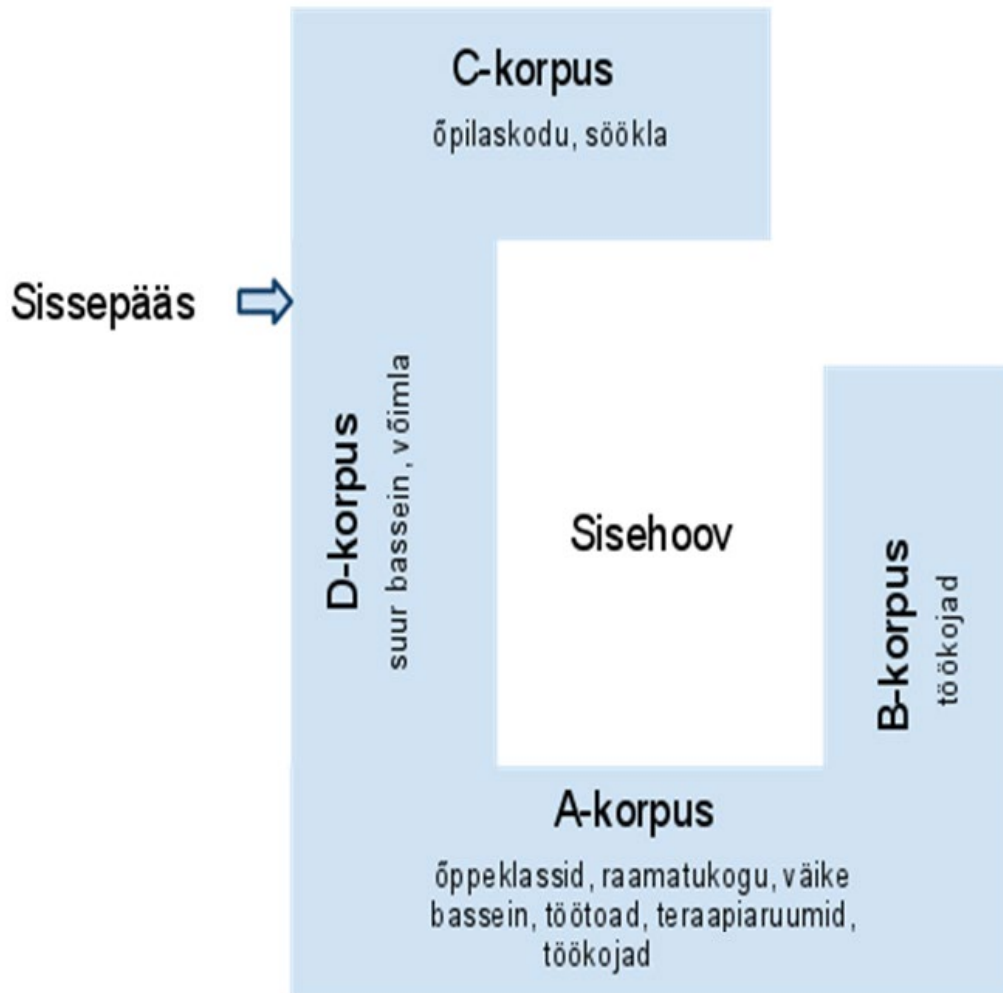
Meie majal on neli korpust: **A**, **B**, **C** ja **D**. Korpused on omavahel ühendatud.

Erinevatele korrustele saab trepist või liftiga. Lifti kasutavad inimesed, kellel on raske treppidest liikuda.

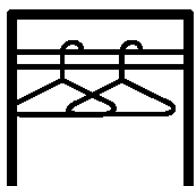


Tunniplaanis on klassiruumid ja töökojad kirja pandud tähe ja kolmekohalise numbriga. Täht A, B, C või D tähistab korpust ja kolmekohalise numbriga esimene number korrust. Näiteks ruum **A 208** asub A-korpuse 2.korrusel.

# MAJAPLAAN



## RIIDEHOID



Riidehoid asub A-korpuse 1. korrusel. Riidehoidu jäta oma õueriided ja –jalanõud. Riidehoidu ära jäta oma kotti või taskutesse väärtuslikke esemeid nagu mobiiltelefon ja rahakott.

Kui Sulle tulevad külalised, siis võivad ka nemad oma õueriided riidehoidu jätta.



## INTERNETI KASUTAMINE

Isikliku arvuti puudumisel saad kodutöid teha õpilaskodu II korruse puhkeruumi arvutis.



WiFi leviala on kõigis õpilaskodu ruumides.

## SUITSETAMINE JA ALKOHOL



Suitsetada võib ainult suitsunurgas. Suitsunurk on eraldi väike majake, mis asub Astangu hoovis, parkla servas. Meil on aga alati väga hea meel, kui õppija otsustab suitsetamisest loobuda, sest suitsetamine on tervisele väga kahjulik.

NB! Suitsetamine on keelatud alla 18 aasta vanustel õppijatel!

Alkoholi ei tohi meie keskus juua, sest purjus peaga ei saa õppida ja tööd teha. Purjus inimesed võivad häirida ka teiste õppimist ja tööd. Pealegi on alkohol tervisele kahjulik.



## TAVAD ASTANGUL

Õppeaasta jooksul toimub Astangul palju üritusi. Igal aastal toimuvad näiteks tutvumispäev, kohanemislager, spordipäev, jõulunädal, karjääripäev, kevadkontsert, käsitööesemete müük, lõpuekskursioon.



## ÕPPIJATE ESINDUS

Astangul töötab Õppijate Esindus. Õppijate Esindusse valitakse igast rühmast 1 või 2 õppijat. Nad osalevad Õppijate Esinduse koosolekul ja räägivad seal oma rühma õppijate rõõmudest ja muredest. Õppijate Esinduse koosolekud toimuvad 4 korda aastas. Õppijate arvamus on väga tähtis, et Astangut paremaks muuta.



## KAEBUSE VÕI TAGASISIDE ESITAMINE



Kui Sa pole rahul ja sinu mure ei lahene rühmajuhendajaga rääkides, siis võid Sa esitada kaebuse. Küsi oma rühmajuhendaja käest, kuidas kaebust esitada saab. Keskuse valvelaua lähedal on postkast, kuhu saad panna kirjalikult oma arvamusi või ettepanekuid.

## VABA AEG ASTANGUL



Pärast tunde võid Astangul osaleda erinevates huviringides ja sportida. Ringide toimumise ajad saad teada oma rühmajuhendajalt.

Meie võimlas saad mängida saalihokit ja teisi sportlikke mänge. Ujulas saad ujuda.



# HOIA ENNAST JA TEISI TERVENA!

Astangul hoolitseme kõik selle eest, et oleme ise terved ja hoiame teisi tervena. Seda ootame ka Sinult.

Selle jaoks:

- Pese tihti käsi seebi ja veega.
- Kui hakkad haigeks jääma (nohu, köha, palavik, kehv enesetunne), jää koju ja ravi ennast. Haigeks jäämisest anna teada oma rühmajuhendajale. Haigena ära tule Astangule, sest siis võivad ka teised haigeks jääda.
- Kui hakkad Astangul olles haigeks jääma (nohu, köha, palavik, kehv enesetunne), siis räägi sellest kohe oma rühmajuhendajale või õpilaskodu töötajale. Koos otsustate, kas pead koju ennast ravima minema või saad edasi Astangul olla.
- Aevastamisel ja köhimisel kata suu alati käega. Aevastamiseks ja köhimiseks mine alati teistest eemale. Siis ei levi pisikud Sinult edasi teistele.
- Mõnel perioodil võib olla vajalik ka Astangul siseruumides kanda maski. Selle kohta tuleb direktorilt korraldus.
- Võimalusel vaksineeri ennast, enne pea nõu oma perearstiga.



## KOOLIVAHEAJAD

- ✓ Sügisvaheaeg 24. – 30. oktoober 2022
- ✓ Jõuluvaheaeg 23. detsember 2022 – 8. jaanuar 2023
- ✓ Kevadvaheaeg 20. – 26. märts 2023





## MEIE POSTIAADDRESS



Astangu Kutserehabilitatsiooni Keskus  
Astangu 27  
13519 Tallinn

Astangule saab bussidega nr 61 ja 36. Bussiga nr 61 tulles välju Harku-Kadaka peatuses. Bussiga nr 36 tulles välju Järveotsa kooli peatuses.



## OLULISED KONTAKTID

### Infolaud

Telefon 687 7231  
[info@astangu.ee](mailto:info@astangu.ee)



### Valvelaud

Telefon 687 7211

### Õpilaskodu

Tegevusjuhendajad (III ja IV korrus): tel 56832431  
Sotsiaalhooldajad (II korrus): tel 53065750

## MEIE KODULEHE, FACEBOOK'I JA INSTAGRAMI AADRESS

Koduleht: [www.astangu.ee](http://www.astangu.ee)

Facebook: <https://www.facebook.com/astangu>

Instagram: <https://www.instagram.com/astanguinimesed/>

YouTube: <https://www.youtube.com/user/astangukeskus/>



Astangu üritustest pilte sotsiaalmeediasse postitades võid kasutada hashtagi #astanguinimesed. Selle märgi järgi leiab kõik postitused ühest kohast.



## MEIE MISSIOON

Mõjutame inimest iseseisvama elu poole.

## MEIE VISIOON

2024. aastaks oleme parim elukvaliteedi tõstja ning saavutame selle läbi kutserehabilitatsiooni teenuse.

## MEIE VÄÄRTUSED

**Inimesekesksus** – märkan ja väärtustan inimest, olgu selleks klient, kolleeg, koostööpartner või võrgustik.

**Usaldusväärsus** – minule võib kindel olla, et minult pärinevad andmed ja info on tõesed ning minu tegevuse tulemust on võimalik usaldada.

**Avatus** – olen oma tegevustes läbipaistev ja uuendusmeelne, väärtustan arengut, üksteiselt (sh rahvusvaheliselt) õppimist ja paindlikkust.

**Koostöö** – olen veendunud, et kõige paremad lahendused sünnivad ühisloomes, mistõttu teen oma tööd kaasavalt ja panustan erinevatesse koostöövormidesse.

**Kompetentsus** - olen teadlik oma erialases valdkonnas toimuvatest arengutest, oskan neid seostada oma igapäevatööga, tean, kuidas pean oma kompetentse arendama, et saaksin panustada parimal võimalikul viisil, ning julgen nendel teemadel rääkida nii partneritele kui laiemale avalikkusele.



