

**Hea Muuga seltsi liige!
Hea Muuga kohvikutepäeva kohvikupidaja!**

**Oled väga oodatud Demokraatiatreanni 8.juulil kl 18:00-20.30.
Kohtumine toimub Murelipuu pst 50 a (Marioni) õuemurul.**

Meil kõigil on olemas demokraatia igapäevaseks harjutamiseks ja arendamiseks vajalikud "lihased" - neid teadlikult ja ühiselt harjutades tunneme end kodanike ja kogukonna liikmetena enesekindlamalt. Demokraatiatreann on lühike ja kaasahaarav programm, kus tugevdatakse demokraatia arenguks vajalikke oskusi nagu aktiivne kuulamine, suuline eneseväljendus, erimeelsus, kaasatõmbamine, kompromiss, empaatia, oma arvamus, aktivism, julgus ja uudishimu. **Trennikava on jõukohane igas vanuses inimestele, nii trennisõpradele kui tugitoolisportlastele!**

Oleme just Sulle mõeldes välja valinud kaks „musklit“, mille treenimine annab hoogu nii seltsitegevusele kui kohvikutepäeva korraldusele. Alustame rahulikult ja keskendume kohale tulnud inimestele, seejärel tegeleme tempokalt Muuga kohvikutepäeva ja aia-akadeemiade teemadega! Nagu ikka vajab üks tõhus treening soojendust, treeneri kindlal juhendamisel lühikeste harjutuste sooritamist ja venitust – kõike seda järgime ka demokraatiatreannis.



Demokraatlikus ühiskonnas on vaja ennekõike oskust kuulata. Ainult nii saame üksteisega arvestada ja vastastikku õppida, leida probleemidele paremaid lahendusi ja samal ajal luua meie enda õnnetundele olulisi tugevaid sidemeid teiste inimestega, kogukonnas, ühiskonnas laiemalt. Inimesel on ikkagi ainult üks suu, aga kaks kõrva – eks seegi viitab, et võiksime kuulata kaks korda nii palju kui räägime.



Vajalikud ja toredad muutused algavad inimestest, kes teevad midagi teistmoodi, mõtlevad teistmoodi ja on julged. Üksi ei jõua aga kaugele – mida suuremalt unistame, seda enam on teisi kampa vaja! Kaasatõmbamise muskel annab jõu tuua rohkem inimesi oma ideede ja algatuste juurde, aga ka oskuse ja julguse olla toeks teistele nende ideede elluviimisel.

Demokraatiatreanni juhendab selle formaadi maaletooja ja esifänn **Mai Lauring**. Endine Arvamusfestivali eestvedaja ja mõttekeskuse Praxis analüütik. Täna vabakutseline vabakonna ekspert ja demokraatiaedendaja, kes aitab Rohetiigris kaasata ühendusi ja kodanikke Eesti ühiskonna rohepöörde käivitamiseks.

„Minu kogemus vabakonnas erinevate pisemate ja suuremate algatuste juures on kinnitanud: Ei pea olema sõpruskond ega kõiges ühel meelel, et ühiselt midagi toreid ja olulist korda saata! Kui on üks ühendav eesmärk, huvi, kirg – siis saavad kõik takistused ületatud ja plaanid teoks. Teie ühine huvi on oma kodukant – aedlinn Muuga – väärtusliku ja kestva elupaigana. See on väga oluline stardipakk!“



Demokraatiatreanni (democracy fitness) on loonud Taani kodanikuühendus Demokratischenen ja see jõudis 2019.aastal Eestisse tänu Arvamusfestivalile.

Rohkem infot: <https://www.facebook.com/demokraatiatreann>
<https://arvamusfestival.ee/demokraatiatreann/>