

UUDISKIRI

EESTI MUUSIKATERAAPIA ÜHING



Tere, head lugejad!

Kaia Laurik, juhatuse esimees

Sügis on täies hoos oma tuulte ja vihmadega ning päevad on taaskord pimeduse meelevaldas - päikest näeb vähe ja värvilised lehed on selleks korraks oma aja ära elanud. 25. novembril on eestlased juba aastasadu tähistanud kadripäeva, mille osaks on laulmine, maskeerimine ja heade soovide jagamine, mis kõlab veidi nagu muusikaterapeudi töö covid-epideemia ajastul. Meie terapeudid ei saabu küll valgetes kleitides, nagu kübarate ja looride varjus õnnistussõnu jagama, kuid maskidest ei ole meil hetkel pääsu ning läbi muusika püüame rõõmu tuua iga abivajaja südamesse. Seetõttu valisime kadripäeva puhul selle sügisnumbri peakangelasteks meie oma Kadrid ja Kadid, kes meile oma saladusloori pisut kergitavad. Sealhulgas saab ehk selgemaks, kes on Kadi ja kes Kadri Arula ning kas "r" on ainus, mis neid teineteisest eristab...

Lisaks eelnevale aitab Marit meil avada mõistet *coaching* ning mida see meile saab pakkuda, ning Marion tutvustab uut põnevat erialast raamatut. Värvilise toob juurde väike nupuke muusikapäeva tähistamisest. Euroopa Muusikaterapia Päevast seekord juttu ei tule, kuna praegusest olukorrast lähtuvalt toimus enamasti kõik digimeedias, kus me ka oma mõtteid ja tundeid teiega jätkuvalt jagame.

Omalt poolt soovin, et leiaksite ikka värve ja päikest oma päevadesse! Head lugemist!

MUUSIKATERAAPIA PRAKTIKUD EESTIS

Kadri Reinsalu



Kadri Reinsalu (foto: erakogu)

Kus ma praegu töötan?

Töötan Tallinna Tondi Koolis.

Minu peamine sihtgrupp

Minu sihtgrupiks koolis on intellekti- ja liitpuuetega lapsed ja noored.

Minu tee muusikaterapiani.

Minu tee muusikaterapiani on olnud pikk ja künklik ning lõppu veel ei näe.

Mäletan väga selgelt ühte raadiosaadet, arvan, et see oli aastal 2000 või 2001, kus Alice rääkis muusikaterapiast. See kindel tunne, mis mind valdas selle kuulamise ajal, et see on minu jaoks õige tee, pole siiani kadunud. Uurisin ja leidsin tollase Peda juures muusikaterapia kõrvalerialana. Selle ma läbisin ning Alice oli lahkesti nõus ka minu sotsiaaltöö eriala lõputöö juhendaja olema, mille

tegin juba muusikaterapiast. Siis astusin ka Eesti Muusikaterapia Ühingusse ning osalesin tollastel infopäevadel ja konverentsidel. Kõige pikema koolituse saime Hans-Helmut Decker-Voigtilt, mille ajal sündis mul ka tütar. Siis jäi muusikaterapia mõneks ajaks minu jaoks soiku, sest ma ei näinud oma töö ja pere kõrvalt võimalust astuda päevasesse bakalaureuseõppesse Tallinna Ülikoolis. Olin väga õnnelik, kui sain teada õppimisvõimalusest EMTAs, kus õpe toimus nädalalõppudel. Nüüd olen magistriõppe ootuses ja võib-olla, kui see võimalus tuleb, on mu tütar vahepeal täisealiseks sirgunud:)

Millist lähenemist ja miks kasutan?

Oma töös kasutan kliendikeskset ja lahenduskeskset lähenemist ning austan ja hindan kõrgelt Nordoff-Robbinsi meetodit töös erivajadustega lastega.

Autismispektrihäiretega laste puhul on mulle väga kasuks tulnud Phoebe Caldwell ja tema tunnetuslik suhtlemine (*intensive interaction*). Näen igapäevaselt väga selgelt, et igas lapses on mingi tugevus, mingi rõõm, mille kaudu temani ja eesmärkideni jõuda. Mind on mu töös autistlike lastega nõu ja oma kogemuste jagamisega väga palju aidanud ka Heili Peegel ning Kertu Rummel - olen neile tohutult tänulik!

Milliseid töövahendeid kasutan?

Kasutan põhiliselt häält, (keha)pille, PCS-pilte, lihtsustatud viipeid, pildimaterjali, muusikat (nii loodud kui improvisatsiooni), helisid, erinevaid sülle, kumme, mänguasju, linasid jmt.

Kuidas maandan pingeid?

Mu pere ja kodu on minu pingete maandajad ja minu kese. Armastan lugeda, õmmelda, häid kontserte ja lavastusi, suusatada. Armastan ka lihtsalt vaikust, õues olemist ja oma kodu sauna. Ning magamist:)

Mõni põnev seik mu tööst.

Mul on olnud palju peadpööritavaid ja vapustavaid hetki oma töös lastega, kuid hetkel võin välja tuua ühe väga helitundliku spektrihäirega poisi, kellega 3 aastat tagasi alustades saime tööd teha vaid 10 minuti kaupa ja praktiliselt vaikusel. Saatjaks vaid õrnad puudutused djembel, mida hakkas pillidest kõige esimesena usaldama, kuna sai seal ise heli valjust oma puudutuse tugevusega reguleerida. Turvatunne tekkis tal kõlahällis, mille helisid hakkas lausa nautima ning nüüdseks oleme jõudnud sinnamaani, et ta suudab klassis kaaslastega koos koolitööd teha, ei vaja tunnis pause ja võtab osa ka meie iganädalasest ühislaulmisest, mis on kohati väga vali.

Soovitusi algajatele.

Ma pean ka ennast algajaks, nii et soovitan seda, mida endalegi: tee seda, mida armastad ning anna selles endast parim. Ole hea. Oma teed astudes kohtud just endale vajalike inimeste ning kogemustega. Usalda ja naudi oma teed!



Kadri tööruum Tallinna Tondi Koolis (foto: erakogu)

KADRI PILLIDE TOP 5

Valisin siia pillid oma õpilaste meelisjärjekorras:

- **Rütmipillid** - neid saab väga paljudes tegevustes kasutada, arendades kehatunnetust, matkimisoskust, tegevuses püsimist, koordineerimist, peenmotoorikat.
- **Zvongo** - selle kõla on väga meloodiline ning tekitab imelise muusikalise ruumi, milles on hea tunda end vabalt nii häälega kui pillidega improviiserides. Lisaks on see ka väga purunemiskindel instrument:)
- **Väikekannel** - sellega on väga mugav laule saata, see on heaks taktilise taju arendamise pilliks ning peenmotoorikaga töötamiseks.
- **Klaver** - digiklaveril on väga palju erinevaid helisid ja funktsioone, millega lastes huvi tekitada ja mille kaudu kontakti saavutada. Lisaks ka suurepärase pilli improksi, figuurnootide mängimiseks, tähelepanu arendamiseks.
- **Djembe** - djembesse on mõnus panna oma energiat, vastavalt vajadusele "rääkida" oma emotsioonidest, "jutustada" lugusid ning anda lugudele rütmiga särtsu või maandust.

Kontakt:

kadri.reinsalu@gmail.com

Kadi Arula



Kadi Arula oma lastega (foto: erakogu)

Kus ma praegu töötan?

Hetkel töötan Tallinna Tugikeskuses Juks rehabilitatsioonimeeskonnas loovterapeudina (muusikaterapeut).

Minu peamine sihtgrupp.

Sotsiaalsed rehabilitatsiooni teenust osutan intellektihäirega või piiratud töövõimega täiskasvanutele alates 18. eluaastast. Töölalast rehabilitatsiooni teenust osutan tööealistele inimestele kes on tööturul aktiivsed – töötavad, õpivad või on töötuna arvele võetud.

Minu tee muusikaterapiani.

Pärast keskkooli lõppu olin enam kui kindel, et muusikaga ma küll tegeleda nüüd mõnda aega ei soovi. Olin lõpetanud muusikakooli ning käinud ka muusikakallakuga klassis keskkoolis, siis tundus ükshetk, et seda kõike on liiga palju. Läksingi õppima noorsootööd, kuid pärast selle lõpetamist asusin siiski 2012. aastal muusikaterapiat õppima, kuna vajadus muusika järele ning huvi muusikaterapia vastu aina kasvas. Muusikaterapia

magistriõpingud lõpetasin 2019, mis kestsid mul 3 aastat, kuna käsikäes õpingutega nägid ilmavalgust minu kaks tütart. Muusikaterapia õpingute kõrvalt olen töötanud 5 aastat lasteaias muusikaõpetajana ning 2021 veebruarist töötan muusikaterapeudina Tallinna Tugikeskuses Juks.

Millist lähenemist ja miks kasutan?

Lähtun teraapiaprotsessis ennekõike kliendist ja tema vajadustest. Kasutan erinevaid muusikaterapia meetodeid, enamjaolt siiski aktiivseid: ekspres-siivsed meetodid (instrumentaalsed ja temaatilised improvisatsioonid individuaalselt/duetis), rekreatiivsed meetodid (muusikalised mängud ja tegevused, figuurnoodist mängimine ja laulmine, terapeutiline hääletöö ja laulmine, lemmikartisti laulu õppimine ja esitamine, pilliõpe (kitarr, klaver, djembe jt). Sekka ka retseptiivsed meetodid (muusika esitlemine ja kuulamine, lauluteksti arutelu, muusika joonistamine/maalimine, relaksatsioon).

Milliseid töövahendeid kasutan?

Pillipark on meie keskuses üsna laialdane. Sinna kuuluvad akustiline ja klassikaline kitarr, elektrikitarr, bass-kitarr, klaver, ksülofon, metallofon, djembed, käsikellad, kandle, ukulele, erinevad väiksemad rütmipillid. Isiklikust pillipargist olen tööle kaasa võtnud kõlakausi, tank trummi ja ookeanitrummi. Madratsit/voodit pole, kuid selle eest on väga mugav tugitool, kus saab jalad üles panna ning lõõgastuda. Kasutan nii kohapeal improvi-seeritud muusikat kui ka eesti ja välis-

maa artistide muusikat. Lisaks kasutan ka metafoorkaarte, siidirätikuid ja erinevaid käelise tegevuse vahendeid (paberid, pliiatsid, kriidid, plastiliin jne).

Kuidas maandan pingeid?

Väga olulisel kohal on Muusikateraapia Ühingu kovisioonid, töökohast võimaldatud supervisiooni seansid ja omateraapia, kus saan tegeleda nii tööalaste kui ka isiklike väljakutsetega. Peale selle maandan pingeid perega looduses viibides, massaažis käies ja lemmiktegevustega tegeledes.

Mõni põnev seik mu tööst.

Mul on üks hästi tagasihoidlik ja koostööaldisklient, kes ühel seansil mind väga üllatas. Klient soovis mängida basskitarril palale saateks kaasa. Panin peale loo Queen- „Its a kind of magic“ (kuna kliendile väga meeldivad inglise keelsed laulud, aga ise lemmikartiste ei vali) ja ta mängis basskitarril ennastunustavalt ja väga väljendusrikkalt (ühele põlvele toetudes). Mina toetasin klienti cajonil ja olin väga liigutatud ning üllatunud, et milline eneseväljendus võib vallanduda, kui sul on õige muusika ja pill ning turvaline keskkond su ümber.

Soovitusi algajatele.

Hea kui sul on töö juures olemas mentor (muusikaterapeut/loovterapeut või mõni muu meeskonna

liige, kes keskuses pikalt töötanud), kellelt saaksid vajadusel abi paluda ning kelle teadmiste/oskustele toetuda, kui oled alles kohanemas uuel töökohal. Püüa võtta rahulikult ja õpi tundma oma kliente, kõik muu tuleb aja jooksul!

KADI PILLIDE TOP 5

- **Ukulele** - hea väike keelpill, mis oma maheda heliga ja mängimise lihtsusega võimaldab kiiret eduelamust.
- **Ookeanitrumm** - klientide lemmikpill, mis vajadusel nii ergastab kui ka lõõgastab.
- **Djembe** - aitab luua struktuuri, kuid samas loob võimalusi eneseväljenduseks.
- **Kõlakauss** - aitab lõdvestada/lõõgastada nii keha kui vaimu.
- **Klaver** - loob võimalusi loovaks eneseväljenduseks

Kontakt:

Kadi.arula@juks.ee
arulakadi@gmail.com

Kadri Arula

Kus ma praegu töötan?

Töötan hetkel Raplas ISTE projektis, Viru Vanglas, Muusikateraapia Keskuses ja Arula Muusikateraapias.

Minu peamine sihtgrupp.

Psühholoogiliste vajadustega noored ja täiskasvanud.

Minu tee muusikateraapiani.

Minu tee muusikateraapiani on olnud päris pikk. Peale keskkooli läksin Londonisse muusikat õppima.



Kadri Arula (foto: erakogu)

Seal võtsin muusikapsühholoogia ainet, kus käsitleti ka muusikateraapiat. See tundus mulle väga põnev ning pärast ülikooli lõppu hakkasin selle kohta rohkem uurima. Mõne aasta pärast leidsin Eestis toimuva muusikateraapia algkursuse ning otsustasin selle läbida. See andis mulle suurema pildi, mis muusikateraapia endast täpsemalt kujutab. Pärast kursuse läbimist töötasin paar aastat Berliinis muusika- ja turundusvaldkonnas, aga midagi jäi alati kripeldama. Sisimas teadsin, et tööinimeste ning vaimse tervisega on mulle südame lähedane ning seega uurisin ja otsisin päris põhjalikult võimalusi, kuidas ma muusikaterapeutiks saada võiksin. Uurisin ka Saksamaal võimalusi, kuid see jäi pigem keele taha toppama. Kuna aga olin Londonis varem elanud, siis seadsin sihi sinnapoole. Seal oli mitmeid erinevaid magistrkursuseid muusikateraapias, kuid mind tõmbas kõige rohkem psühhodünaamilise lähenemise poole. Nii kandideeringi Roehamptoni Ülikooli, mis põhineb just eelnimetatul lähenemisel. Kandideerimisprotsess oli pikk, aga sisse ma sain. See kursus oli väga raske ja intensiivne, aga teadsin, et olen õiges kohas. Pärast lõpetamist pöördusin tagasi Eestisse ning siin ma praegu ennast sisse seangi.

Millist lähenemist ja miks kasutan?

Oma töös kasutan psühhodünaamilist lähenemist, kuna olen saanud vastava treeningu.

Milliseid töövahendeid kasutan?

Oma töös kasutan kõiksugu pille. Kindlasti peab olema olema klaver, kitarr ja djembe. Need tunduvad kõige maandavamad pillid kliendiga koos mängides. Muusika kuulamise ajal oleneb aga kõik kliendist ning hetkeseisundist.

Kuidas maandan pingeid?

Olen lummatud elektroonilisest muusikast ja selle erinevatest nüanssidest, enese väljendamisest läbi tantsu ning abstraktsest kunstist. Seega pingeid maandan läbi kõige loova. Ka inspireerib mind loodus – pikad jalutuskäigud ja vaikus.

Mõni põnev seik mu tööst.

Põnev on alati muusikaterapeutina oma instrumentidega ringi joosta.

Soovitusi algajatele.

Nautige protsessi muusikaterapeutiks saamisel. See võib tunduda keeruline ja pikk, kuid juba see teekond on omaette väärtus ning aitab kasvada ja kogeda, mis on terapeutile olulised.

KADRI PILLIDE TOP 5

Väga raske küsimus....

- **Tšello** on muidugi absoluutne lemmik oma kõla poolest. Võib-olla võtan selle õppimise ka ise kunagi ette.
- Kindlasti **klaver**. Minu põhipill ja leian, et teraapiakontekstis asendamatu.
- **Kitarr** – olen seda mõned aastad õppinud. Hirmutab oma tehnilisuse poolest, aga kõla poolest mõnusalt maandav.
- **Minu hääl** – alati kaasas oma erinevate kõladega.
- **Udu trumm** – pole ise selle mängimiseni veel jõudnud, aga selle sügav rütm paelub alati.

Kontakt:

kadri@arulamuusikateraapia.com
arulamuusikateraapia.com



LIFE COACHING

Marit Mõistlik-Tamm

Minu huvi *life coachingu* (kootsing, (elu)arengu-treening, personaalne mõttetreening) vastu sai alguse juba palju aastaid tagasi, kui läbisin töökohas mitu supervisioonitehnikate õppetöösse rakendamise koolitust Katrin Aava ning intensiivse koolituse “Õppejõust saab mentor” Dr Angi Malderezi juhendamisel. Juba oma teise pojaga kodus olles tõstis see teema pead, kuniks 2019. aasta sügis tõukas teema lõplikult pinnale.

Tihti on just isiklikud (elu)eesmärgid need, mis “jäädavad ajale jalgu” st igapäevaelu ja töö “söödavad” meile pidevalt ette piisavalt probleeme, millega tegeleda ja selle kõrvalt on lihtne lükata igasugused isiklikud plaanid, ideed või unistused tagaplaanile, sest nende täitmine pole ju hetkel kohustuslik? Nende käimalükkamist, töös hoidmist ja eesmärgini viimist ei kontrolli ju keegi peale meie enda. Alati saab endale öelda, et “mitte praegu”, “siis, kui see kiire aeg mööda saab”, “uuel aastal alustan” vmt.

Samas saavad palju unistused ka ilusa alguse, kus on palju motivatsiooni ja inspiratsiooni teemaga tegeleda, aga see õide puhkemine jääb üürikeseks, kuna - üllatus-üllatus - saabub igapäevaelu oma probleemide ja toimetamistega. Võib-olla ka nii, et päriselt pole olnud aega maha istuda ja mõtteid mõlgutada sellel teemal, et kuhu ma teel olen, mida ma soovin teha jne. Siinkohal ongi arengutreener sind hinnagutevabalt kuulamas ja ümbersõnastamas sinu enda segamini või mingisse vanasse mustrisse kinni jäänud mõtteid, mida minu meelest paremal olev joonistus hästi kokku võtab - *coaching* on soovide ja lahenduste otsimine inimese seestpoolt.

Ehk tegemist on just kliendi enda mõtete korrastamisega nii, et et need teeniksid püstitatud eesmärki ja tooksid kliendi ellu selle muutuse, mis on oodatud. Samuti on *coach* toeks ja motivaatoriks,



Marit Mõistlik-Tamm (foto: erakogu)

kes aitab valitud rajal püsida, aidates suuremaid samme pisemateks ja seeläbi lihtsamini saavutavateks muuta.

Eriti südamelähedane on mulle lahenduskeskne coaching, mis usub, et ressursid lahendusteks ja saavutamiseks on inimeses (kliendis) endas olemas. Eri põhjustel pole me sellest tihti teadlikud. Seetõttu on coachingu fookuses kliendi eneseavastamisele

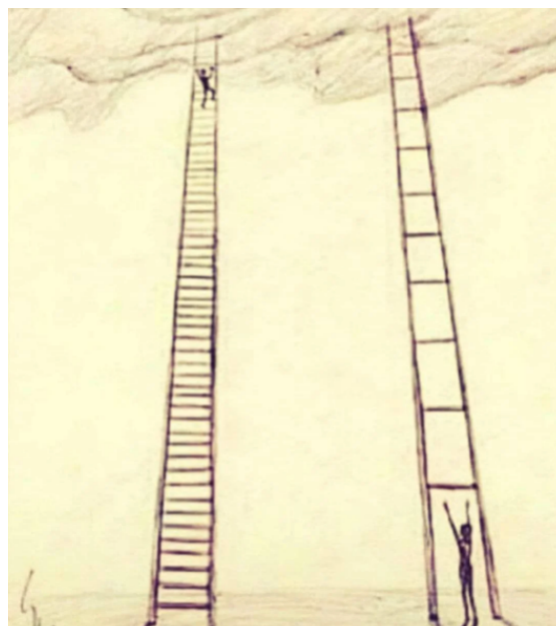
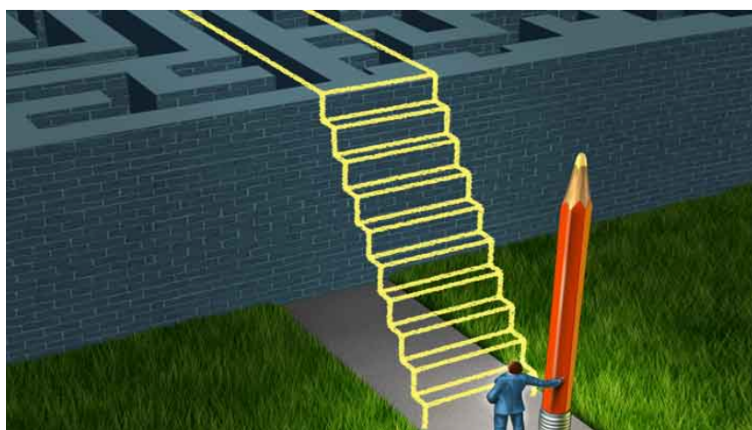


julgustamine ja toetavate küsimuste kaudu lahenduste leidmine, kuna me ise oleme oma elu eksperdid ja teame oma kogemusele toetudes, mis meie puhul töötab ja mis mitte.

Eesmärk on väikeste muutuste esilekutsumisega liikuda edasi oma eesmärkide suunas. Tihti on meie endi peas need sammud, mis tuleb ette võtta, liiga suured ja me ei saa kuidagi liikuma, ei teki momentumit, heas mõttes inertsit, mis edasi viiks. Juuresolev joonistus toob selle selge visuaaliga välja ja coaching aitab sellises “leida” neid vahepealseid redelipulki, millele end toetada ja mis muudavad ronimise võimalikuks ja ka turvaliseks.

Teinekord me näeme ainult takistusi ja probleemi-dest “seina”, mis tekitavad jõuetust, motivatsiooni- puudust ja käega löömise tunnet oma unistuste suunas liikumisel. Sel juhul saab coach ulatada “pliiatsi” (nagu kolmandal joonistusel näha), millega klient ehitab endale trepi takistuste ületamiseks ja coach on sealjuures talle toeks.

Kokkuvõtlikult võib öelda, et coaching on koostöö- protsess, mille käigus kliendi ja coachi vahel on järjepidev koostöösuhe, mis omakorda põhineb kliendi tugevustel ning on tulevikku vaatav. Coaching-kogemus toetab klienti uute käitumis- viiside kujundamisel, mille jaoks vajalik tegevuskava töötatakse välja ja viiakse ellu kliendi ja coachi koostöös. Coachi ülesanne on aidata kliendil eesmärgi poole liikuda.



Oluline on mõista, et coaching ei ole teraapia, nõustamine ega koolitus. Ning seda suhet sõlmides teadvus- tavad klient ja coach, et klient soovib muuta oma käitumist või parendada mingisugust olukorda oma elus. Käitumismuutuste elluviimiseks ja säilitamiseks kulub sageli aega. Muutuste tempo iseenesest pole ette ennustatav ja see varieerub üksikisi- kute vahel. Sellest lähtuvalt on üpriski tavapärane, et klient ja coach lepivad kokku vähemalt 3-kuu pikkuses koostöös.

Hea on ka teada, et coaching pole sobilik lahendus, kui klient pole valmis võtma vastutust oma elu eest ja ootab muutumist teistelt ja/või ootab, et keegi teine (coach) ütleks talle, mida ta tegema peab.

Kas soovid ise life coachingut proovida? Huvi korral võta minuga ühendust: info@marit.ee ja lepime kokku tasuta sobivuskohtumise.

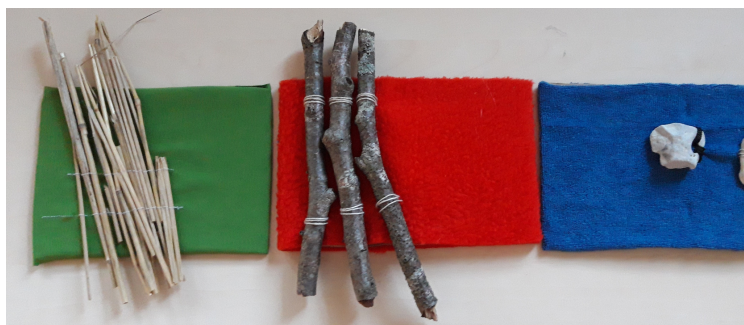
MUUSIKAPÄEVA TÄHISTAMINE

Kadri Reinsalu



Muusikapäeva tähistamine Käo Tugikeskuses (foto: erakogu)

Muusikapäeva raames korraldasime Kertu Rummeliga nii Tondi Koolis kui ka Käo Tugikeskuses muusikalise muinasjutu "Hunt ja põrsakesed" 3 põrsakese loo ainetel. Koostöös õpetajatega olid kõik lapsed etenduseks meisterdanud endale põrsast markeeriva eseme: kes maski, kes kõrvad, saba jne. Tegevuses oli meie õpilastele mõeldes kasutatud palju sensoorset: taktiliseid matte kasutades leidsid lapsed üles õige põrsaste maja, "metsateel" said kõik katsuda/vaadata/nuusutada erinevaid looduslikke materjale, lisaks põrsaste ehitusmaterjale: õlgi, oksti ja kive. Lapsed kuulasid erinevaid helisid, kasutasime kehapille ning tegevus vaheldus laulude ja liikumisega.



UUS RAAMAT

Music in paediatric hospitals: Nordic perspectives (Bonde & Johansson, Eds.)

Marion Musting

Kujutage ette, kui muusika oleks kättesaadav kogu inimkonnale ning tervise edendamist läbi muusika peetaks oluliseks distsipliiniks igas tervishoiusüsteemis. Paraku, vaatamata sellele, et muusikaterapia pediaatrias on globaalselt arenev valdkond, leidub endiselt riike, kus muusikaterapia pole veel pediaatrias süstemaatiliselt integreeritud.

Käesoleva aasta algul ilmus raamat **Music in paediatric hospitals: Nordic perspectives** ([link](#)), millele mul paluti kirjutada arvustus *Approaches: An Interdisciplinary Journal of Music Therapy* väljaandesse ([link](#)). Raamat pakub ülevaadet muusikaterapia praktikate hetkeolukorrast Põhjamaade lastehaiglates. Muusikaterapia rakendamise meditsiinikeskkonnas võib olla mitmel viisil keeruline, nagu on ilmne ka Põhjamaade (Rootsi, Norra, Soome ja Taani) näitel.

Käesolevas raamatus rõhutavad erinevad Põhjamaade autorid valdkonna kasvuga seotud ühiseid olulisi arutelupunkte: kultuuritundlikkus ja multikultuursete aspektide olulisus muusikaterapiaprogrammide ellu kutsumisel; asjakohase tõendusbaasi vajalikkus kohaliku tervishoiu kontekstis; tervishoiujuhtide, arstide ja rahastajate teadlikkuse tõstmise olulisus muusikaterapiast kui tõenduspõhisest distsipliinist. Kuna Eesti muusikaterapia ajalugu on tihedalt Põhjamaade praktikute omaga seotud, ning julgen arvata, et Põhjamaid ja nende praktikamudeleid peetakse siin olulisteks eeskujudeks (mis on mõisteta nii piirkondliku läheduse kui ka kultuuriliste sarnasuste tõttu), pakub raamat mitmeti äratundmist ja võima-



Music in paediatric hospitals: Nordic perspectives

lust tõmmata paralleele muusikaterapia hetkeolukorraga Eesti meditsiinikontekstis.

Head lugemist!

UUDISKIRJA AITASID KOOSTADA

KAIA LAURIK
LAURA PLEY
ANNE TULLUS
MARION MUSTING

Kadri Reinsalu, Kadi Arula, Kadri Arula,
Marit Mõistlik-Tamm - tänud teie
panuse eest!

Kui soovid kaasa lüüa järgmise
uudiskirja koostamisel, kirjuta
marion@muusikaterapeut.ee