

## CURRICULUM VITAE

### **Üldandmed:**

Nimi : Laivi Mesikäpp

e-post:laivi@tervisekunstid.ee

### **Haridus:**

2014-2017 Funktsionaalse toitumise nõustaja õpe (920 tundi). OÜ Annely Sootsi Koolitus, Tervisekool

2010 pagar-kondiiter (222 h). Tallinna Teeninduskool

2007 – 2010 toitlustusteenuste korraldus, rakenduslik kõrgharidus, Eesti Hotelli- ja Turismikõrgkool

1987 – 1990 jurist, Tallinna Majandustehnikum

1976 – 1987 Tallinna 22. Keskkool

### **Erialane väljaõpe:**

2017 - 2018 Visuaalkunstiteraapia alused (24 EAP). Tallinna Ülikool.

2017 Raske ja sügava puudega lapse tugiisiku baaskoolitus (30 h). Tallinna Perekeskus.

2000 Raamatupidaja. Majandusarvestuse kool

1997 – 2000 Florist. Kangro- ja Lehiste Lilleseadekool

1996 Sekretär – juhiabi. Markneti Ärikool

### **Tervise ja toitumisalane enesetäiendamine:**

2018 Vanem-laps kunstiteraapia meetodid beebide ja väikelastega (12 h). Tallinna Ülikool

2018 Ülevaade psühhoteeraapiatest (108 h). Tallinna Ülikool

2018 Psühhopaatoloogia alused (4 EAP). Tallinna Ülikool

2018 Arengu- (5 EAP) ja isiksusepsühholoogia (5 EAP). Tallinna Ülikool

2018 Must Triaad isiksuses – psühhopaatia, makavellism, nartsissism. (6 h). Tallinna Ülikool

2018 Konverents “Laste toitumine ja Tervis” (6 h) ETNÜ

2018 Tsöliaakia ja gluteenivaba dieet (4 h). Eesti Tsöliaakia Selts MTÜ

2018 Infopädevus (1 EAP). Tartu Ülikool

2018 Vaikuseminutid baaskoolitus (27 ak). MTÜ Vaikuseminutid

2017 Loovteraapia konverents: Loovteraapia rajad vaimse tervise võrgustikus. TLÜ loodus- ja terviseteaduste instituudi kunstiteraapiate üksus ja Eesti Loovteraapiate Ühing.

2017 Alternatiivkommunikatsioon (ACC, 3 h). Sotsiaalkindlustusamet.

2017 Taimsed toidud (8 h). Olustvere teenindus- ja Maamajanduskool

2017 Kilpnäärme probleemid ja toitumine (6 h). Annely Sootsi Koolitus, Tervisekool.

2017 Toetades tervena ja aktiivsena vananemist (6 h). TAI Tervisedenduse konverents 2017

2017 Ajuga seotud tervisehäired ja toitumisteraapia (16 h). Dr. Chun Wong, bioloogilise meditsiini arst USA-st (12 h), Nutrition for Health & Skin. Annely Sootsi Koolitus, Tervisekool.

2017 Huvikaitse tervises (16 h). Tervise Arengu Instituut.

2017 Sportlase toitumine (16 h). Rahvatervise Akadeemia.

2017 Suhtlemisoskuse tarkused tervise teenistuses (16 h). Tervise Arengu Instituut.

2016 Toiduohutuse nõuded. Kohaliku toidu teemapäev (8 h). Maamajanduse Infokeskus.

2016 Mida teha, kui närvisüsteem veab alt? (8 h) Inglise toitumisterapeut Marta Anhelush.

2016 Toitumine ja suutervis inimese elukaare vältel (6 h). TAI Tervisedenduse konverents.

2016 Eesti Psühholoogia Konverents. Eesti Koolitus- ja Konverentsikeskus.

2015 Veri korda, siis trenni. (2 h) Tallinna Ülikool.

2015 Miks ja kuidas peaks elu ja treeninguid planeerima? (2 h) Tallinna Ülikool.

2015 Immuunsüsteem ja rakkude kaitsevõime (4 h). BSc, DipCHEs Nut Cris Newbold (UK).  
2015 Terviseedendus – Tervislike eluviiside edendamine kogukonnas (24 EAP). Tallinna Ülikool.  
2015 Lisaained ja vitamiinid, teabepäev. Tallinna Sotsiaal- ja Tervishoiuamet.  
2015 Veebipõhised rakendused vaimse tervise heaks: veebipõhine nõustamine ja supervisioon (10 h). AppsTerv projekt. Tervisekliinik.  
2014 Biokeemia. Süsivesikute ja rasvade omavaheline seos (3 h). Annely Sootsi Koolitus, Tervisekool.  
2014 Toidulisandid lastele ja rasedatele, ensüümid, seedekulgla limaskestast toetamine, probiootikumid (3 h). Annely Sootsi Koolitus, Tervisekool.  
2010 Toiduhügieen (8 h). Tallinna Teeninduskool.  
2003 Toiduhügieen (24 h). Tallinna Tehnikaülikool  
2003 Tervisekaitseõudened ning nende tagamine ilu- ja isikuteeninduses (6 h). Täiendõppe Erakool Kariner.

### **Muud täiendkoolitused ja kursused:**

2017 Kutsehindaja koolitus (8 h). Kutsekoda.  
2013 Avalik esinemine. Atlanto Arendus OÜ  
2006-2007 Turismiettevõtjate ettevõtlusalane koolitus õppekavast (16 h). Võrumaa kutsehariduskeskus.  
2006 - 2007 Setomaa Entepreneurs Training Course (16 päeva). R. G.Evans Associates OÜ.  
2005 „Pilt või peegel“, Enesejuhtimine ja suhtlus. Opti Personaliarendus OÜ.  
2002 Ettevõtja tasemekoolitus. MTÜ Eesti Maaturism.  
2001 Maamajutusettevõtjate baaskursus. MTÜ Eesti Maaturism.  
2001 Ettevõttele on vaja teha edukat turundust. Võro Instituut.  
2000 Pidulike sündmuste korraldamine ettevõttes. ATP Koolitus.

### **Töökogemused:**

2015 ... Tervisekunstit OÜ, toitumisenõustaja, loovteraapiliste harjutuste nõustaja  
2017/2018 Raske ja sügava puudega lapse tugiisik, Tallinna Perekeskus  
2017/2018 Toitumisenõustajate kutse hindamiskomisjoni liige  
2017 Apotheka apteegiketi toitumisenõustaja (Tallinnas ja Tartus)  
2016 ... OÜ Annely Sootsi Koolitus, Tervisekool, õpetaja.  
2016/2017 Tartu Kutsehariduskeskus, toiduturismi õpetaja.  
2016 Tallinna Teeninduskool, kokkade täiendõppe eritoitumise õpetaja.  
2015 ... MTÜ Eesti Maaturism, Eesti Toidutee projektijuht.  
2014 Võrumaa KHK toitlustuseriala (rakenduslik kõrgem) lõputööde kaitsmiskomisjoni esimees.  
2001 - 2015 MTÜ Setomaa Tulevik, projektijuht.  
1999 – 2014 Setomaa Turismitalo OÜ tegevjuht/toitlustusjuht.  
2013 Kagu-Eesti Mentorklubi, mentor.  
2008 Seto Kuningriigi korraldustoimkonna liige.  
2007 – 2011 MTÜ Setomaa Turism, nõukogu liige.  
1999 – 2000 Tuuleliilia OÜ, lillekaupluse juhataja-florist.  
1997 Riigikantselei, referent.  
1996 Riigikantselei, regionaalministri sekretär.  
1990 – 1996 Haridusministeerium, haridusministri sekretär.  
1986 Piimatoodete Kombinaat, laborant.  
1985 Piimatoodete Kombinaat, laborant.

**Kutsetunnistused:**

2009 kokk II, EKR 4 (EHRL)

**Tunnustused:**

2013 Setomaa, Meremäe valla Aasta Ettevõtja

2008 Ettevõtlik Naine 2008 nominent, MTÜ ETNA Eestimaal

**Publikatsioonid**

2016 Viis näpunäidet, mis aitavad sul toitumisnõustajat valida. Delfi.

2013 Hea Hügieenitava Juhend toitlustamisega tegelevatele turismiettevõtetele. EV Põllumajandusministeerium.

2012 kokaraamat „Seto köök, põlvest põlve“. Kaasautor Indrek Kivisalu.

*Eesti parim kokaraamat 2012 rahvusvahelisel kokaraamatute konkursil [Gourmand World Cookbook Awards](#) kategoorias „Best Culinary Travel Guide”*

2012 Lõuna-Eesti toidutrükis. SA Lõuna-Eesti Turism

2011 Retseptid D-kokaraamatusse. Eestimaitised.com

**Artiklite konsultant:**

[2017 Suveõhtu dilemmad – pits viina, klaas veini või pudel õlut?](#) Apotheka.ee

2017 Viis võimalust väiksema kehakaalu saavutamiseks. S. Paavle. Õhtuleht TervisT24, Lõunaestlane.ee, Delfi naistekas.

2016 Laktoositalumatus vajab läbimõeldud toidulauda. L. Aunapu, Tervisliktoitumine.ee

**Kuuluvus ühendustesse:**

Eesti Toitumisnõustajate Ühendus (ETNÜ)

Eesti Toitumisteraapia Assotsiatsioon (ETTA)

Seto Käsitüü Kogo

**Keelteoskus**

Eesti keel - emakeel

Inglise keel – rahuldav

Soome keel - rahuldav

Vene keel - algtasemel

**Arvutioskused**

Kontoritarkvara: MS Office Word, Excel, Outlook, Power Point, Dropbox

Majandus-ja raamatupidamistarkvara: Merit Palk, Merit Aktiva, RIK e-arveldaja

Koostamise aeg: 05.06.2018