

„HEATEGU ISEENDALE“

Viljandimaa tervisenõukogu kutsub kõiki inimesi osalema liikumisharrastust propageerivas sündmuste sarjas „HEATEGU ISEENDALE“.

Südamekuust ehk aprillist kuni septembrini toimub Viljandimaa erinevais paigus liikumisaktiivsust propageerivaid tegevusi, mille eesmärk on:

- arendada teadlikult liikumisharjumusi
- tutvuda samade huvidega inimestega
- avastada huvitavaid paiku ja võimalusi Viljandimaal tervislikuks liikumiseks

Teeme heateo oma südamele!

Tegevuse sisu kirjeldus:

Tervisenõukogu koostab liikumissarja sündmuste kalendri arvestades jõukohasust kõigile. Aprillist – septembrini toimub 1 sündmus kuus (septembris 2) erinevas kohas maakonnas. Üldjuhul kavandatakse liikumissündmus väljaspool tööaega.

Liikumissarja sündmused avalikustatakse ajalehes Sakala ning Viljandi valla, Mulgi valla, Põhja-Sakala valla, Viljandi linna ja Viljandimaa Omavalitsuste Liidu kodulehel.

Esimene sündmus viiakse läbi südamekuu viimasel nädalavahetusel.

Korraldus:

Sündmuste sarja korraldab Viljandimaa Omavalitsuste Liit koostöös omavalitsuste ja Viljandimaa tervisenõukoguga.

Motiveerimine:

Igal sündmusel osalenu saab oma nimesildi kukutada loosikasti, s.t. tema nimi osaleb loosis nii-mitu korda, kui-mitu korda on osalenud.

Loosiauhinnad loositakse septembris Viljandi linnas toimuval sündmusel.

Peaauhinnaks kahepäevane SPA pakett kahele ja lisaks väiksemad ergutusauhinnad.

Eriauhind loositakse välja perede vahel, kes osalevad vähemalt 3 sündmusel ja vähemalt 3 erineva põlvkonnaga (pered registreeritakse igal etapil kohapeal).

Loosiauhinna saab kätte juhul, kui auhinna võitja on loosimisel kohal. Vastasel juhul loositakse uus võitja.

Mida rohkem osaled seda suurem on võiduvõimalus ja ole ka viimasel etapil Viljandi linnas kindlasti kohal!

Sündmuste kava:

Aeg ja koht	Sisu	Vastutavad korraldajad
29.04.2018 Holstre-Polli Vabaajakeskus	11.00 Matk 2,5 km pikkusel asfaltkattega rajal (kepikõnni keppidega või ilma). Südamekuu sündmuse eesmärgiks on mõjutada inimeste suhtumist oma südame tervisesse. 11.00 Meditsiinitöötaja kontrollib tervisenäitajaid. 11.20 soovijad saavad kõnnikepid (soovitav on omad kaasa võtta) ning instruktor näitab õigeid võtteid ja saadab matkajad teele. 2.5 km asfaltkattega rada läbib igaüks omas tempos. Meditsiinitöötaja mõõdab saabujatel vererõhku ja pulssi ning kommenteerib tulemusi. Keskuselt taimetee matkalt saabujatele.	Anu-Liis Johannes Ene Saar Ülle Kumm
27.05.2018 Saarepeedi disc-golfi rada	11.00 Saarepeedi disc-golfiraja läbimine (algajast profini, ca 3 tundi). Algab instruktaaziga. Igaüks läbib raja vastavalt oma oskustele ja omas tempos.	Ene Saar Martti Ojamaa Vahur Roht
10.06.2018 Paistu väljõusaal	11.00 Ringtreening (koos soojenduse ja lõdvestusega) Paistu väljõusaalis (16 drenazööri, ca 2 tundi). Juhendab Anne Freimuth	Anne Freimuth Ene Saar
15.07.2018 Õisu matkarada	11.00 Matk Õisu matkarajal	Katrin Reimo
19.08.2018 Suure-Jaani	11.00 - 14.00 Rullisupäev Suure-Jaani noortekeskuse juures (Nurme 5, Suure-Jaani) Kohal Rullibuss koos varustuse ja juhendajatega. Rullitamine Suure-Jaani noortekeskuse juures.	Mati Adamson
9.09.2018 Green Railway matkarada	11.00 Matk Green Railway e. Roheliste rööbaste matkarajal	Kati-Katri Koppel
16.09.2018 Viljandi linn	Matkapäev Viljandi linnas	Mall Kõiv

16.09.2018	Loosiauhindade loosimine liikumissarjast osavõtnutele linna matkapäeval	Katrin Reimo Tervisenõukogu
-------------------	--	--------------------------------