



Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti tuleviku heaks

Südamenädala tegevusi toetab Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfondi programm „Tervislikke valikuid toetavad meetmed
2013-2014“.

Valgamaa tervisenõukogu kutsub Südamenädalal osalema:

TULE JA LIIGU OMA SÜDAME HEAKS. SINU SAMMUD LOEVAD! Iga samm loeb!

Südamenädala üritused Valgamaal alates 8. aprillist 2014

1. Valga & Valka politseitöötajate Südamenädala matk

Ürituse nimetus: Rahvusvaheline jalgsimatk (kaasatud on ka Läti politseitöötajad)

Toimumise kuupäev: 8. aprill 2014

Toimumise koht: Taheva vald ja Koiva jõgi

Alguse kellaeg: 11.00

Ürituse kirjeldus: jalgsimatk (5 km) ja paadimatk (5 km)

Korraldaja: Valga Politseijaoskond

Kontaktisik: Linda Oks

Lisainfo: e-post: linda.oks@politsei.ee ; tel: 76 68137

2. Sangaste vald

Ürituse nimetus: „Teeme südamele pai“

Toimumise koht: Sangaste valla kergliiklusteed, Sangaste seltsimaja

Toimumise kuupäev: liikumine 01. -27.04.2014

Ürituse kirjeldus: Sangaste valla elanikele on esitatud 14.03 ja 28. 04 ajalehes Otepää Teataja üleskutse liikuda aprillikuus võimalikult palju. Liikumiseks saab kasutada nii valda rajatud kergliiklusteid kui ka kõiki muid teid. Liikuda tuleb jalgsi, või kasutada selleks sportlikke abivahendeid: rulluisud, jalgratas, kõnnikepid jne. Vallakodanikel tuleb läbitud kilomeetrite üle ise arvet pidada. Liikumispäevikuid on

inimestele kättesaadavad kohalikest kauplustest, raamatukogudest, sidejaoskonnast, apteegist, perearstilt, noortekeskusest, vallavalitsusest, koolist.

27. 04.2014 - toimub Sangaste seltsimajas kokkuvõtete tegemine: kell 11.00 - inimesed alustavad ümberkaudsetest küladest jalgsi liikumist Sangastesse

12. 00 * Sangaste seltsimajas pakutakse osalejatele sooja teed; perearst oma meeskonnaga mõõdab vererõhku, nõustab inimesi ning jagab infomaterjali; liikumispäevikute alusel selgitatakse välja kõige rohkem kilomeetreid läbinud inimesed, parimatele on auhinnad. Osavõtjate vahel loositakse välja tervisetooteid. Tervem süda ja hea tuju kauba peale.

Kontaktisik: Diana Sarapuu, 7696222

Lisainfo: e-post: diana@sangastevv.ee, 28.04. 2014 Otepää Teataja

3. Otepää valla Südamenädala tegevused

Ürituse nimetus: Maakonna MATK koostöös Valgamaa tervisenõukoguga

Toimumise kuupäev: 15. aprill 2014

Toimumise koht: Pühajärve

Alguse kellaaeg: 16.45 alates kogunemine soojendusega Otepää Keskväljakul, kell 17.00 suundutakse kõik koos matkale (matka kestvus 3-4 tundi)

Ürituse kirjeldus: jalgsimatk ümber Pühajärve u.15 km. Riietu vastavalt ilmale, pane jalga mugavad jalatsid ning võta kaasa vesi ja sõber! Toredad tegemised matkarajal ja terviseampsud kosutuseks.

Korraldaja: Ene Prants, Valgamaa Tervisenõukogu, Otepää vald

Kontaktisik: Ene Prants, Leili Saluveer, Harald Laidre

Lisainfo: e-post: leenu158@gmail.com; tel: 517 6599 / 7654370

Südamenädala raames toimuvad üritused Otepää Tervisekeskuses:

Südamenädala raames toimuvad üritused Otepää Tervisekeskuses:

Avalöök teisipäeval 15.aprillil kella 8.00 – 14.00

- Mõõta veresuhkru sisaldust veres

- Mõõta kolesterooli sisaldust vereseerumis
- Mõõta kusihaape sisaldust vereseerumis
- Mõõta vererõhu ja pulsi näitajaid
- Jagatakse infovoldikuid toitumise teemadel

Kolmapäeval 16.aprill kella 9.00 – 12.00 (kui huvilisi jagub siis pikemalt, kedagi ära ei saadeta) saab:

- Mõõta veresuhkru sisaldust veres
- Mõõta vererõhu ja pulsi näitajaid
- Välja arvutada kehamassiindeks
- Jagatakse nõuandeid tervisliku toitumise teemadel
- Nõu annab füsioterapeut
- Teostatakse kinesioteipimist alaselja- ja kaelaprobleemide leevendamiseks
- Võimalus lasta endale teostada tõhus käsimassaaži protseduur (kestusega ca 10 minutit)

NB! Palume enne analüüside teostamist mitte süüa ja juua, et analüüside tulemused oleksid tõepärased. Juhul kui Teie analüüside tulemused ületavad piirnorme, on koheselt võimalus registreerida perearsti vastuvõtule.

Tervisekeskuse kontaktinfo: telefonil 5059216; Andres Arike

4. Valga linn

Ürituse nimetus: 14. Valga kevadised tervisetunnid I - III etapp
Südamenädalal

Toimumise koht: Priimetsa terviserada

Toimumise kuupäev: 15 , 22 ning 29 aprill 2014

Alguse kellaeg: 17.-19.00

Ürituse kirjeldus: liigutakse ükskõik, mis viisil või vahenditega. Riietus vastavalt ilmale.

Kontakt: Kristo Uppin; mobiil: 58541976; e-post: kristo@valgasport.ee

5. Otepää vallarahva tervisepäev

Ürituse nimetus: Südamenädala raames tervisepäev KOLESTEROOL.

Toimumise kuupäev: 16. aprill 2014

Toimumise koht: Otepää linn, Kohvikus L.U.M.I.

Alguse kellaaeg: 10.00

Ürituse kirjeldus: Tervisepäeva teema on kolesterool. Lektor Otepää Südameapteegi proviisor-juhataja Siiri Sotnik. Teema : südamele olulised tervisenäitajad. Peale loengut on kõigil osalejatel võimalik lasta mõõta enda kolesteroolitaset (maksumus 1€). Peale loengut ja tervisenäitajate mõõtmist pakutakse osalejatele tervislikke suupisteid. Võimalus osta kohapeal kolesterooli alandavat preparaati 20% soodsamalt.

Korraldaja: Otepää vald koostöös Otepää Südameapteegiga.

Kontaktisik: Margit Metsmägin

Lisainfo: e-post: margit.matsmagin@otepaa.ee ; tel: 766 4827

6. Tõrva Linnavalitsus

Ürituse nimetus: Südamenädala ühismatk

Toimumise koht: algusega kell 12.00 Tõrva Gümnaasiumi juurest.

Toimumise kuupäev: 18. aprill 2014 .

Alguse kellaaeg: 12.00

Ürituse kirjeldus: Matkata võib osalejale sobival viisil. Riietus ja jalatsid vali vastavalt ilmale. Hiljem parimate matkajate auhindamine

Kontaktisik: Siim Ausmees

Koduleht: www.torva.ee

Siim Ausmees: Tel 5032748, e-post: siim.ausmees@torva.ee

7. Helme vald

Ürituse nimetus: Matkapäev Helmes

Toimumise koht: Helme vald, Helme lossimäed

Toimumise kuupäev: 19.aprill 2014

Alguse kellaaeg: 12.00

Ürituse kirjeldus: valla erinevatest kohtadest liigutakse ükskõik, mis viisil või vahenditega Helme lossimägede parkimisplatsile.

Kontakt: Jaak Raidve; mobmiil: 5256978; e-post: mare.raidve@gmail.com

8. Taheva vald ja Valgamaa Naiskodukaitse

Ürituse nimetus: Südamenädala matk.
Toimumise koht: Hargla küla. Start Hargla Kooli juurest.
Toimumise kuupäev: Pühapäev, 20. aprill 2014 .
Alguse kellaeg: 11.00
Ürituse kirjeldus: Distanti pikkus 10 km, mille võib läbida jalgsi (ka kepikõnd) või jalgrattaga. Riietus ja jalatsid vali vastavalt ilmale.
Kontaktisikud: Monika Rogenbaum ja Urve Naha.
Koduleht: www.taheva.ee
Monika Rogenbaum: Tel 510 9822, e-post vallavanem@taheva.ee
Urve Naha: Tel 525 9758, e-post urve114@hotmail.ee

9. Otepää vallarahva matkapäev

Ürituse nimetus: Südamenädala raames vallarahva matkapäev III
Toimumise kuupäev: 20. aprill 2014
Toimumise koht: Tehvandi- Munamägi- Poslovitsa- Aedlinn (rada tähistatud)
Alguse kellaeg: sihtpunkt Poslovitsa avatud kella 9.00 -11.00
Ürituse kirjeldus: jalgsimat kuni 10 km . Riietu vastavalt ilmale, võta kaasa vesi ja sõber kaasa.
Korraldaja: Otepää vald
Kontaktisik: Helle Tallo, tel:56614884; Harald Laidre, tel:58865315