



**LIIKUMISHARRASTUSE EDENDAMINE
VILJANDIMAAL-
MEESTE MEHINE RADA**

Laura Randoja

**Viljandi Maavalitsuse Tervisetoa vabatahtlik
tervisetoetaja**

MILLEST SEE ALGUSE SAI?

- Viljandi Maavalitsuse Tervisetuba viis ellu projekti „Küla tervisetöetajate võrgustiku loomine Viljandimaal“
- Tervisetöetajate väljaõppekoolitused toimusid kahel korral, kumbki kokku kümme õppepäeva
 - Esimene koolitus toimus märtsist maini 2012
 - Teise rühma koolitus septembrist novembrini 2012
- Kokku osales koolitusel 82 inimest, neist 39 kevadel ja 43 sügisel



- Projekti rahastas Euroopa Sotsiaalfond ja Eesti riik
- Projekti kaasfinantseerijad ja Tervisetoa koostööpartnerid on
 - SA Viljandi Haigla
 - Viljandimaa Omavalitsuste Liit
 - MTÜ Ühendus Kodukant Viljandimaa
 - Eesti Punane Rist Viljandimaa Selts
 - MTÜ Viljandimaa Tervist Edendavad Lasteaiad
 - SA Viljandimaa Arenduskeskus



KOOLITUSE KÄIGUS...

- Tuli igal grupil korraldada tervisepäev kohalikele elanikele omal vabal valikul
- Korraldati Viljandimaal neli tasuta terviseüritust
- Üks neist oli Meeste Mehine Rada, mis on nüüdseks toimunud juba kolmel korral



MIKS MEESTE MEHINE RADA?

- Sihtgrupiks mehed, kuna
 - Nende tervis on kehvem
 - Nende eluiga on lühem
 - Nad on passiivsemad
- Kuidas saada nad kodust välja?
 - Aktiivne tegevus
 - Meelelahutus
 - Mehised alad



ETTEVALMISTUS

- Meeskonna koosolekud
- Ülesannete ja vastutusvaldkondade jagamine
- Tegevuspunktide ettevalmistused
- Toetajate ja koostööpartnerite otsimine



MEESTE MEHINE RADA

20.10.2012

- Tervisenäitajate mõõtmine
- Terviseteadlikkuse küsimustik
- Rahvuslikud jõukatsumised
- Trepimäe tõus
- Vibulaskmine
- Rippsillalt laskumine
- Õhkrelvast laskmine
- Köierada
- Enesekaitse kiirkursus
- Lõõgastuspunkt



RAHVUSLIKUD SPORDIALAD- SANGPOMMI TÕSTMINE



RIPPSILLALT KÖIEGA ALLA LASKUMINE



VIBULASKMINE



ÕHKRELVAST LASKMINE NOORTE KOTKASTE JUHENDAMISEL



KAITSELIIDU KÖIERADA



TOETAJAD JA KOOSTÖÖPARTNERID MMR1

- Viljandi Maavalitsuse tervisetuba
- TÜ Viljandi Kultuuriakadeemia
 - Tarvastu Gümnaasium
 - Viljandi Spordikeskus
 - Jakobsoni kooli ujula
 - Viljandi Linnavalitsus
 - Viljandi Spordikool
 - Ugala teater
 - Mahe Pagar



MEESTE MEHINE RADA 2

20.04.2013

- Vibulaskmine
- Trepimäe mäkketõus
- Lõõgastuspunkt
- Enesekaitse kiirkursus
- Rippsillalt laskumine
- Tervisenäitajate mõõtmine
- Terviseteadlikkuse küsimustik
- Esmaabi praktilised ülesanded
- Rahvuslikud jõukatsumised
- Sõudeergomeetriga sõudmine



TOETAJAD JA KOOSTÖÖPARTNERID MMR2

- Viljandi Maavalitsuse Tervisetuba
- Viljandi Linnavalitsus
- Viljandi Spordikool
- Mahe Pagar
- Tarvastu Gümnaasium
- Bonifatiusse Gild
- Jakobsoni kooli ujula
- Eesti Punase Risti Viljandimaa Selts
- Viljandi Sõudeklubi
- TÜ Viljandi Kultuuriakadeemia



TÄNUÜRITUS VABATAHTLIKELE MEESKONNA
LIIKMETELE- MATK METSAVENDADE PUNKRISSE
4.06.2013





MMR3 ÜRITUSE EELINFO

- ✓ Plakatid linna stendidel, Spordikoolis, Päikesekillu Perekeskuses
- ✓ Üritus facebookis
- ✓ Ürituse info kultuuri.net lehel (viljandi.ee ürituste kalendris)
- ✓ Viljandimaa tervisedenduse kodulehel www.viljandimaa.ee/tervis
- ✓ 2 artiklit ajalehes Sakala
 - ”Mehi ootab mehine rada” 22.04.2014
 - “Pühapäeval on linn tervist jahtivate meeste päralt” 26.04.2014



MEESTE MEHINE RADA 3

27.04.2014

- Meeskonna suurus ürituse päeval ca 30 inimest
- Lisaks ürituse ettevalmistamisel kaasa aidanud inimesed
- Kõik meeskonna liikmed tegutsevad vabatahtlikult ürituse kordamineku nimel
- Osalejatel tuli orienteeruda Lossimägedes, kesklinnas ning järve äärses piirkonnas ja läbida 15 erinevat tegevuspunkti
- Osales ca 60 meest, kaasa oli elamas palju naisi ja lapsi

TERVISENÄITAJATE MÕÕTMINE



Täname vabatahtlikke abistajaid Õdede
Liidust (VMH)



SOJENDUSVÕIMLEMINE



Täname vabatahtlikku soojendustreenerit Kärti Hope Spordiklubist

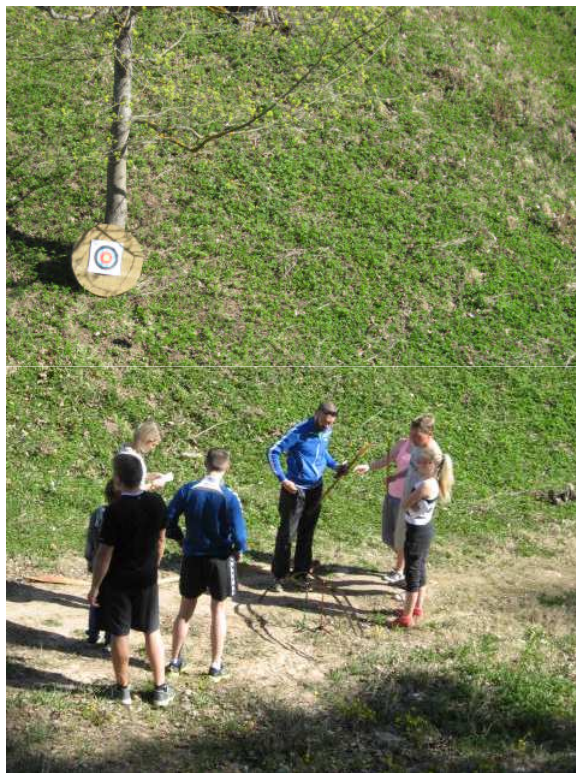
SOJENDUSVÕIMLEMINE



Täname vabatahtlikku sojendustreenerit Kärti



VIBULASKMINE



Täname vibulaskmise treenereid Aunet ja Tõnut ja vabatahtlikke vibu trennist

PAINTBALL TÄPSUSLASKMINE



Sakala Maleva Noored Kotkad – aitäh paintballi punkti läbi viimise eest!



RIPPSILLALT LASKUMINE



Täname TÜ Viljandi Kultuuriakadeemia seikluskasvatuse
õppejõudu Sergeid ja tudengeid



JOOKIDE SUHKRUSISALDUS



Aitäh Figuurisõprade mentorile Svetale vabatahtlikuna
kaasa löömise eest!

TOIDUPÜRAMIIDI PUSLE



Aitäh Svetale– mehed pidid toitumise teemal kaasa mõtlema!

TÄPSUSSAAGIMINE



Suured tänud Malvele ja kaaslastele vigursaagimise punkti läbi viimise eest!



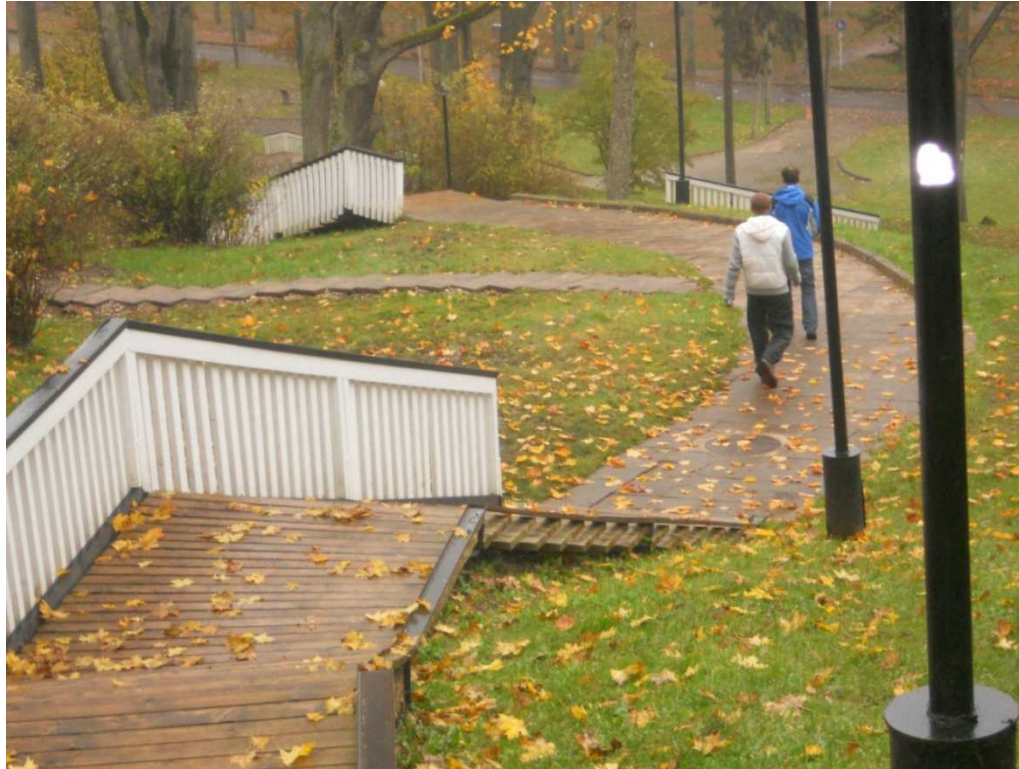
PUUTOKI TÄPSUSSAAGIMINE- 100 G



Suured tänud Malvele ja kaaslastele vigurisaagimise punkti läbi viimise eest!



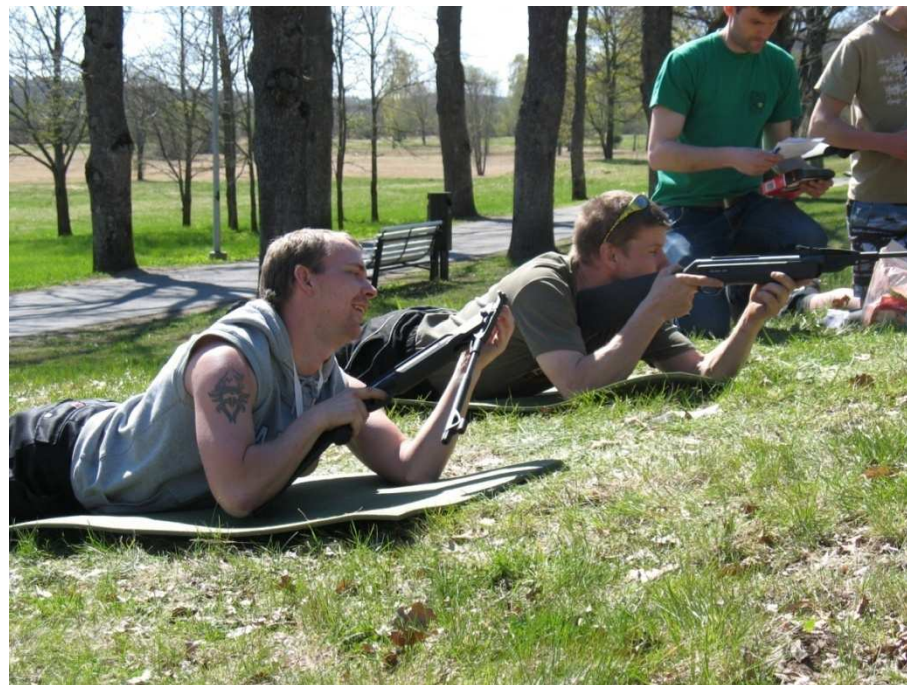
TREPIMÄE TÕUS + ASJADE AIMAMINE KOTIST



Täname Helenat ja Kärti aktiivsuse eest ürituse ettevalmistamisel ning meeste kompimismeele proovilepaneku eest!



ÕHKRELVAST LASKMINE



Täname Sakala Maleva noorteinstruktor Henrit ning Noori Kotkaid õhkrelva punkti läbi viimise eest!

2000 M SÕUDEERGOMEETRIL



Täname särtsakat Inessat meeste vastupidavuse proovile
panemise eest sõudeergomeetritel!



VÄSINUD NING MEHISED MEHED



Täname Viljandi Sõudeklubi ja treener Ruthi ruumi ning sõudeergomeetrite kasutamise võimaluse eest!



RAHVUSLIKUD SPORDIALAD



* MMR3 juba tuttav vankriratas

Vankriratta hoidmine, sangpommi tõstmine, saapaheide



* Foto esimeselt MMR ürituselt

Suured tänud Anule ja Urvele toetuse ja aktiivsuse eest!

VIGURPUNKT



Täname Liiat ja Jaanikat lastepäraste tegevuste läbi viimise eest Viljandi järve ääres!



KORVPALLI VABAVISKED

PILTIDEL ON ILLUSTRERIV TÄHENDUS!



Täname Sirjet ja kaaslast aktiivsuse eest ürituse korraldamisel ja tegevuspunkti läbi viimise eest korvpalli väljakul. Lisaks täname Viljandi Spordikeskust korvpalliplatsi prii kasutuse võimaluse eest!



LÕÕGASTUSPUNKT



Täname Maiet ja Tiinat, kes pakkusid meestele peale füüsiliste katsumuste läbimist vaimse tasakaalu leidmist ning lõõgastumist.



RAJA LÄBINUTELE PAKKUSIME KOSUTUSEKS:

➤ Puhas ja värskendav vesi



➤ Maitsvad ja mahlased Poola õunad



AUHINNAD OSAVATELE MEESTELE: (1)

- ▶ Maie Eks Teraapiaruumi kinkekaart
- ▶ Erika Viira kutse pilatese masintrenni
- ▶ Jakobsoni kooli ujula 5x pääsmed
- ▶ Spordikeskuse jõusaali 10x pääsmed
- ▶ Sakala keskuse kutse kinokolmapäevale
- ▶ Hope spordiklubi kinkekaart
- ▶ Mahe Pagar notsu lihaleivad ja keeksikesed



AUHINNAD OSAVATELE MEESTELE: (2)

- Maanteeameti auhinnad
 - Kaelapatjad
 - Rehvirõhu ja mustri sügavuse mõõdikud
 - Mehised puhvid
 - Liiklusteemalised lauamängud
 - Liiklusteemalised pusled
 - Jalgratturi puhvid
- Ananassid



TÄNAN...

- Vabatahtlike ürituse kordaminekul kaasa aitamise eest!
- Ürituse jäädvustamise eest- Elo ja Jaana!
- Epp- ettevalmistuse, Laululava rendi taotluse esitamise LV reservfondi, ürituse aruandluse eest!
- Toetajaid ja koostööpartnereid, kes andsid olulise panuse ürituse õnnestumisse!



TOETAJAD JA KOOSTÖÖPARTNERID

- Erika Viira Pilatese Akadeemia
- Maie Eks Tervisekabinet- Tervem Mina
- TÜ Viljandi Kultuuriakadeemia
- Viljandi Spordikeskus
- Jakobsoni kooli ujula
- Spordiklubi Hope
- Kärstna Põhikool
- MTÜ Teeme
- Vibuklubi



Viljandi
Maavalitsuse
Tervisetuba



MAANTEEAMET



Viljandi



Maavalitsus



MEEDIAKAJASTUSED

- Artiklid Sakala ajalehes:
 - Eelinfo
 - "Mehi ootab mehine rada" 22.04.2014
 - "Pühapäeval on linn tervist jahtivate meeste päralt" 26.04.2014
 - Järelkaja
 - "Mehed kõlkusid rippsilla küljes" 29.04.2014
- Uudiselõik TV3 Seitsmestes Uudistes
 - "Viljandis korraldati nutikas tervisepäev"
<http://seitsmesed.ee/eesti/uudis/2014/04/28/viljandis-korraldati-nutikas-tervisepaev/>



TÄNAN KUULAMAST!

