

A woman in a white dress is performing a yoga pose on a beach. She is standing on a paved path, with her back to the camera, arms raised in a circular motion. The background shows the ocean and a cloudy sky.

Liikumisharrastust toetavad terviseprojektid praktikas

Riina Savisaar
Pärnus 2014

Üldandmed

- elanikke 1450, valla pindala 107 km²
- Konguta Kool (kuulub TEK-i alates 2009.a.)
- terviseedenduse meeskond - Tervisenõukogu 6-8 liikmeline (vallavalitsuse ja kooli töötajad)
- koostatud valla terviseprofiil
- osaletakse aktiivselt erinevates terviseprojektides koostöös valla aktiivgruppidega

TEK-i eesmärgid

Pea eesmärk: tervislikud eluviisid ja ohutu käitumine

- osalemine aktiivselt maakonna poolt pakutavatel üritustel
- osalemine täiendkoolitustel
- terviseedenduslike projekte läbi viimine nii Konguta Koolis kui ka Konguta vallas ja maakonnas
- elanike tervisenäitajate parandamine

Regulaarsed liikumisvõimalused

Konguta vallas

- Mänguväljakud kooli ja lasteaia juures
- Jalgpallistaadion, rannavõrkpalli väljak, tänavakorvpalli väljak, tennise väljak, suusa- , kelgu, jooksurajad
- Disc-golfi rada 18 korviga
- Treeningud nii lastele kui suurtele (võrkpall, korvpall, pallimängud, rahvatants, bosu rühmatreening, üldtreeningud)
- Ujumas käimine 1 kord nädalas valla transpordiga

Liikumisharrastust soosivad tegevused läbi projektide

- Puhja ja Konguta valla ühisprojekt „Liigume üheskoos tervise heaks“ 2011-2013.a. Toetajad: Euroopa Liidu Sotsiaalfond, KOV-id
- Tervisepäevade korraldamine Konguta valla rahvale Vireo spordiklubi poolt (2012 ja 2013.a. kokku 10 korda). Toetajad: Euroopa Liidu Sotsiaalfond, KOV-id
- Südametervisepäevade korraldamine ja läbiviimine Konguta valla inimestele (2012, 2013, 2014.a.). Euroopa Liidu Sotsiaalfond, KOV-id
- Vastupidavus-, jõu- ja bosupalli-treeningud Konguta valla inimestele (2012-2014 september-aprill). KOV, EL Sotsiaalfond
- Õpetajate/töötajate liikumistabel: Iga päev vähemalt 30 minutit mõõdukas tempos liikumist (veebruari-aprill 2011-2014.a.). Toetajad: tahtejõud
- Disc-golfi raja loomine männikuparki. Toetajad: LEADER, KOV



**Eesti Meistrivõistlused Disc-Golfis Annikoru
metsarajal**

Liigume üheskoos tervise heaks

- Puhja ja Konguta valla ühisprojekt
- Rahastus: Euroopa Liidu Sotsiaalfondi meetmest “Tervislike valikute ja eluviiside soodustamine”
- Kestus 21 kuud
- Suunatud tööealistele inimestele (16.—64.- a.)
- Projekti eesmärk: vähendada tervislikel põhjustel tööturult väljalangenud inimeste osakaalu, tõsta inimeste terviseteadlikkust ja liikumisharjumusi.

Liigume üheskoos tervise heaks

Tegevused projekti raames 2 aasta jooksul:

- Südamertervisepäevad 1x aastas (kokku 2)
- Tervisepäevad 10 gruppi (a' 12-15 inimest).
- Matkad 4 tk
(jalgrattamatk, jalgsimatk, suusamatk, kepikõnd)
- Vireo rühmatreeningud terve aasta jooksul 1 x nädalas 25 korda (2 gruppi)



Puhja ja Konguta valla ühismatk Vapramäe metsaradadel

Tervisepäevad

- Tervisliku seisundi hindamine (kaal, pikkus, KMI, vöö- ja puusaümberrõõd ja suhte arvutamine, vererõhk, treenituse väljaselgitamine Polari fitness testiga.
- Soojendusvõimlemine
- 5 km kepikõnd
- Venitusharjutused
- Tervisliku seisundi analüüs, küsimustele vastamine



Terviseseisundit hindamas

Esimene südameervisepäev

Südameervisepäev 2012.a., osalejaid 32, eelarve 400 eurot
(EL Sotsiaalfond, Konguta Vallavalitsus, Puhja Vallavalitsus)

- Loeng „Kuidas olla terve!“ Anneli Soots
- Spordiklubi Gymnastic võimlemisrühm K. Poska, K. Kask
- Erinevad treeningud: bosu, zumba, jooga, FatBurn aeroobika, pilates, kepikõnd 5 km.
- Peanahauuring, massaaž, tervisenäitajate määramine.
- Kehastuudio tutvustus
- Pere ja Paadi Pagari tooted, tervislik suutäis

Teine südamerivisepäev

Südamerivisepäev 2013.a., osalejaid 46, eelarve 300 eurot (EL Sotsiaalfond, Konguta Vallavalitsus, Puhja Vallavalitsus)

- Esmaabivõtted, elustamine, loeng
- Treeningud: jooga-pilates, fitnesspalliga treening
- Tervisenäitajate määramine
- Tervisliku toidu tegemine ja degusteerimine
- Discgolfi raja läbimine

Kolmas südamerivisepäev

Südamerivise päev: osavõtjaid üle 70, eelarve 600 eurot (Toetajad: Puhja Vallavalitsus, Konguta Vallavalitsus, MTÜ Annikoru Külaselts Ewerin, Tartu Maavalitsus, Sotsiaalfond)

- Esmaabi loeng, töötuba
- Terviseanalüüsid
- Targa Tervise Salong, laserteraapia, hobuteraapia
- Treeningud (bosu, pilates)
- Erinevad massaažid: jalatalla tsooniteraapia, india peamassaaž, klassikaline massaaž, parafiinimask kätele
- Holistiline teraapia kristallhelikaussidega
- Tervisliku toidu valmistamine ja degusteerimine
- Smuutide valmistamine
- Osalejatele erinevad protseduurid tasuta!



Kristallhelikausside seanss südamervisepäeval

Treeningud

- Puhja Konguta valla ühisprojekti raames toimusid kahe aasta jooksul vastupidavus- ja jõutreeningud.
- Grupi suurus 12-15 inimest (2 gruppi), nädalas 1 treening, a`1.5 tundi
- Treenerid Vireo spordiklubist
- Treening koosnes:
kepikõnnist, suusatamisest, võimlemisest, jõuharjutustest, harjutustest vahenditega-topispallid, fitness-pallid, võimlemislindid jne.



Jooga-pilates treening

Bosu rühmatreening

- 2014. aastal soetati 16 bosupalli MTÜ Annikoru Külaselts Ewerini ja Vallavalitsue eestvedamisel
- Ühe palli maksumus 138 eurot
- Treeningud toimusid jaanuarist kuni aprillini. Sobisid nii meestele kui ka naistele, sügisest taas treeningud käimas
- Treener Ivika Värton Tartust
- Eesmärk: parandada tasakaalu, sooritada jõuharjutusi, teha aeroobset trenni
- Osalustasu 3.- eurot inimese kohta
- Bosu treening oli loogiline jätk Vireo treeningutele



Bosutreening

Õpetajate liikumistabel

- Kestus: alates 2011. aastast veebruar kuni aprill
- Eesmärk: iga päev vähemalt 30 minutit mõõdukas tempos liikumist
- Liikumise alla kuuluvad: treeningud, kepikõnd, mõõdukas tempos majapidamistööd: riisumine, lumelükkamine jne.
- 30 minutit annab ühe täpi.
- Kuu lõpus kokkuvõtted
- Esimesel aastal oli kohustuslik kõigile, järgnevatel aastatel vabatahtlik.
- Tulemus: koolijuhataja on kaalust kaotanud -35 kg
- Parimatele tervislikud puuviljad

Liikumistabel

Tänan kuulamast!