

02.04.2014



## SÜDAMENÄDALA ÜRITUSED APRILLIS 2014

Südamenädala tegevusi toetatakse osaliselt Euroopa Sotsiaalfondi programmi „Tervislikke valikuid toetavad meetmed 2013-2014“ raames.

### **Kohtla-järve linnavalitsus**

#### **1. Lasteaed Tareke** (töötajad)

Ürituse nimetus: **Liikumine vees**

Toimumise koht: Kohtla-Järve Ühisgümnaasiumi ujula

Toimumise kuupäev: 08.04.2014

Alguse kellaaeg: 19.00

Kirjeldus: ujumine

Ürituse nimetus: **Hoia süda terve**

Toimumise koht: Lasteaed Tareke ruumid

Toimumise kuupäev: 09.04.2014

Toimumise kellaaeg: 13.00

Kirjeldus: pilatse treening juhendajaga

Ürituse nimetus: **Jooga-terve süda**

Toimumise koht: Lasteaed Tareke ruumid , Mäetaguse supelmaja

Toimumise kuupäev: 10.04.2014

Alguse kellaaeg: 13.00 praktiline jooga õpetus

19.00 vesiaeroobika juhendajaga

Ürituse nimetus: **Õnnelik süda**

Toimumise koht: Lasteaed Tareke

Toimumise kuupäev: 11.04.2014

Toimumise algusaeg: 13.30

Kirjeldus: tervislike toiduretseptide koostamine; südamesõbralike toitude/salatite valmistamine ja degusteerimine

Ürituse nimetus: **Liikumine on elu**

Toimumise koht: Alutaguse spordi- ja puhkekeskuse terviseradadel

Toimumise kuupäev: 12.04.2014

Toimumise algusaeg: kell 11.00

Kirjeldus: orienteerumine terviseradadel

#### **2. Lasteaed Muinasjutt** (lapsed, lastevanemad)

Ürituse nimetus: **Rõõmsa südame rada**

Toimumise koht: Toila-Oru park

Toimumise kuupäev: 16.04.2014

Kirjeldus: jalutuskäik mere äärde; võimlemine, „südamekohvik“- tervislikud suupisted, vesi, mahl

#### **3. Lasteaed Tuhkatriinu** (lapsed)

Ürituse nimetus: **Kehaline kasvatus on kõigile vajalik, kõigile meeldib ka**

Toimumise koht: Lasteaias, territooriumil

Toimumise kuupäev: 14.04-17.04.2014

Kirjeldus: sportlikud mängud, jooksud, „varanduse otsimine“- orienteerumine; tervisliku toidu teemalised vestlused „Õige toit meie südamele“ vanemates rühmades.

#### 4. **Lasteaed Punamütsike** (töötajad koos peredega)

Ürituse nimetus: **Sinu sammud loevad**

Toimumise koht: Alutaguse Spordi- ja Puhkekeskuse terviserajad

Toimumise kuupäev: 12.04.2014

Kirjeldus: kõnd, kepikõnd; liikumismängud

#### 5. **Lasteaed Pääsuke**

Ürituse nimetus: **Sinu sammud loevad** ( lapsed)

Toimumise koht: Lasteaia territoorium, ruumid

Toimumise kuupäev: 14.04-17.04.2014

Kirjeldus: erinevate liikumismängude õpetamine ja mängimine

Ürituse nimetus: **Liikudes on terve minu süda** (lasteaia töötajad, lastevanemad)

Toimumise koht: Lasteaias, Kohtla-Järve park, Toila park

Toimumise kuupäev: 01.04-16.04.2014

Kirjeldus: hommikvõimlemine personalile (igal hommikul); tervislik kõndimine pargis; liikumisõhtu lapsevanematele; liikumistund töötajatele; tervisejooks Toila pargis

#### 6. **Lasteaed Aljonuška**

Ürituse nimetus: **Sinu sammud loevad**

Toimumise koht: Lasteaia territoorium

Toimumise kuupäev: 14.04-18.04.2014

Kirjeldus: teemaatiline tegevus „Minu süda“ lastele- kõnd, takistusjooks; krossijooks lastele ja õpetajatele

#### 7. **Lasteaed Kakuke**

Ürituse nimetus: **Sinu sammud loevad**

Toimumise koht: Lasteaias; Toila-Oru park; Mäetaguse Supelmaja

Toimumise kuupäev: 14.04-17.04.2014

Kirjeldus: aeroobika (personalile); tervisespordipäev (lastele); kõnd lastele Toila-Oru pargis; ujumine personalile; liikumismängude päev (lastele); aeroobika (personal +lapsed)

#### 8. **Lasteaed Tuvike**

Ürituse nimetus: **Südamenädal lasteaias**

Toimumise koht: lasteaias

Toimumise kuupäev: 14.04-18.04.2014

Kirjeldus: ühine hommikvõimlemine (lapsed, vanemad, õpetajad); Tervisliku toidu päev (salatite valmistamine); spordipidu; disko (lapsed, vanemad, õpetajad)

#### 9. **Lasteaed Kirju-Mirju**

Ürituse nimetus: **Ole sõber südamele**

Toimumise koht: Lasteaia territooriumil, Kohtla-Järve pargis; Kohtla-Järve-Kukruse kergliiklustee (töötajad)

Toimumise kuupäev: 14.04-17.04.2014

Kirjeldus: meeskondlikud pallivõistlused (lapsed); matk ümber tiigi (lapsed)- tervisepäev koos Kukruse lasteaia lastega; kepikõnd (töötajad) Kukrusele , kus loeng tervishoiukõrgkooli Kohtla-Järve struktuuriüksuses tervishoiust, kolesterooli ja vererõhu mõõtmine; omavalmistatud salatite degusteerimine, maitsevee valmistamine, vestlused vee vajalikkusest organismile.

#### 10. **Lasteaed Karuke**

Ürituse nimetus: **Rändamine tervete maale**

Toimumise koht: Lasteaias

Toimumise kuupäev: 14.04-16.04.2014

Kirjeldus: vestlused südame tegevusest, tervisliku toidu tähtsusest, liikumise olulisusest; liikumismängud; laste joonistuste näitus „Terve süda“ Virula keskus; salatite valmistamine puu- ja juurviljadest;

Ürituse nimetus: **Südamega ühes rütmis**

Toimumise koht: Lasteaed, Toila Spa

Toimumise kuupäev: 17.04.2014

Kirjeldus: aeroobikatund (õpetajad, töötajad); ujumine Toila spas

### **11. Lasteaed Rukkilill**

Ürituse nimetus: **Sinu sammud loevad**

Toimumise koht: Lasteaias, Ahtme Spordihall, Kauksi matkarajad, Jõhvi park

Toimumise kuupäev: 14.04-17.04.2014

Kirjeldus: Rukkilille kevadjooks (lapsed); Zumba- aeroobikatund (lapsed ja personal); hommikvõimlemine; matkapäev koos piknikuga (Kauksi); matk Jõhvi parki ja tagasi (personal); vitamiinisalatite valmistamine koos lastega; spordipäev „Olen terve ja tugev laps“, kepikõnniõhtu (lapsed ja personal).

### **12. Lasteaed Buratino**

Ürituse nimetus: **Orienteerumine maastikul. Liikumismängude päev**

Toimumise koht: Lasteaias, Sinivoorel

Toimumise kuupäev: 14.04-17.04.2014

Kirjeldus: orienteerumine (lapsed); vabastav hingamine (personal); liikumismängud (lapsed); kõnd Sinivoorele ja tagasi (õpetajad)

### **13. Lasteaed Lepatriinu**

Ürituse nimetus: **Mis on meie südamele hea**

Toimumise koht:

Toimumise kuupäev: 15.04-16.04.2014

Kirjeldus: matk (lapsed, õpetajad); kõnniüritus õpetajatele

### **14. Ahtme Kunstide Kool (töötajad)**

Ürituse nimetus: **Tervisepäev Pannjärvel**

Toimumise koht: Pannjärve

Toimumise kuupäev: 16.04.2014

Kirjeldus: väljasõit Pannjärvele, matk terviseradadel

### **15. Kohtla-Järve Koolinoorte Loomemaja (töötajad)**

Ürituse nimetus: **Tervisepäev „Võimle reipaks“ õues**

Toimumise koht: loomemaja ümbritsevas õues

Toimumise kuupäev: 11.04.2014

Kirjeldus: võimlemine

### **16. Kohtla-Järve Kunstide Kool+ Tallinna Tervishoiu Kõrgkooli Kohtla-Järve Struktuuriüksus**

Ürituse nimetus: **Hoia süda terve**

Toimumise koht: Kohtla-Järve-Kukruse kergliiklustee

Toimumise kuupäev: 17.04.2014

Kirjeldus: kepikõnd

### **17. Tammiku Põhikool (kooli töötajad)**

Ürituse nimetus: **Kepikõnd**

Toimumise koht: Jõhvi park-Tammiku Põhikool

Toimumise kuupäev: 15.04.2014

Tegevused: kõnd, kepikõnd (kooli töötajad)

Toimumise kuupäev: 17.04.2014

Kirjeldus: ujumine Toila Spas ja termid kepikõnnist osavõtjatele

**18. Kohtla-Järve Slaavi Põhikool** (lastevanemad, kooli töötajad, õpilased)

Ürituse nimetus: **Perepäev „Ela liikudes“**

Toimumise koht: Koolimaja, staadion, Kiviõli Seikluspark

Toimumise kuupäev: 13.04-17.04.2014

Kirjeldus: linna erinevad spordiklubid tutvustavad lastele ja nende vanematele, mida nemad lastespordi arendamiseks pakuvad; tublimate sportlaste tunnustamine (Kiviõli Seikluspark); tervisepäev; kooli olümpiamängud (algklasside õpilastele); korvpalli- ja jalgpallivõistlused; liikumine Kiviõli Seikluskeskuse terviserajal (kooli töötajad).

#### 19. **Ahtme Gümnaasium**

Ürituse nimetus: **„Sinu sammud leovad“**

Toimumise koht: gümnaasiumis

Toimumise kuupäev: 14.04-20.04.2014

Kirjeldus: vestlused teemal „Hoia oma südant“ (1.-12.kl); õpetajad ja gümnaasiumiõpilased leovad oma sammud kodunt koolini ja tagasi- kui palju nädalas kokku? Koostatakse liikujate TOP; aktiivsed vahetunnid- liikumine ja tantsimine muusika saatel

*Niina Aleksejeva*

*Abilinnapea*

*Tervisenõukogu esimees*