

20.06.2017

01.04.-29.04.2017 Kohtla-Järve linna hallatavates asutustes (koolides, lasteaedades, raamatukogus, kultuuriasutustes, põlevkivimuuseumis, spordihallis jm.) viidi südamekuu projekti raames läbi erinevaid üritusi. Korraldati liikumis-, ujumis-, sulgpalli-, aeroobika-, jooga-, vesiaeroobika treeninguid, kepikõndi, liikumismänge, siseorienteerumist, kõndimist kilomeetrite kogumisega, toimus vererõhu, veresuhkru, kehakoostise ja pulsi mõõtmine. Toimus seminare ja loenguid tervisliku toidu valmistamisest, tervislikust eluviisist, viidi läbi ohutuskooolitusi, plakatite, joonistuste näitusi teemal „Terve süda“, käsitöönäitusi teemal „Südamed“ jms.

Väga huvitavaks kujunes koolides siseorienteerumine, mis tõi kokku palju huvilisi, õpilased said peale kooli ja täiskasvanud peale tööd veidike liikuda. Esmakordselt osales aktiivselt südamekuu projektis MTÜ KLEO. Spordiklubi KLEO viis läbi Südamepäeva teemal „Trenni targalt, hoia oma südant“ Tallinna Tervishoiu Kõrgkooli Kohtla-Järve struktuurüksuse ruumides. Kohtla-Järve linna elanikud said võimaluse tutvuda Zumba Fitnessi treeninguga ja saada treenerilt konsultatsiooni. Spordiklubi KLEO südamepäev teemal „Liigu kogu südamest“, mis toimus Kohtla-Järve Spordikeskuse kergejõustikuhallis, andis linna elanikele võimaluse tutvuda erinevate treeningutega ja trennida parimate treeneritega ning kuulata loengut „Hoia süda terve“.

Kokku osales südamekuu üritustel 23 linna asutust: 12 lasteaeda, 6 kooli, 2 huvikooli, noortekeskus ja Spordiklubi KLEO (2 projekti) ja Keskraamatukogu, nendest taotlesid ja said finantstoetuse „Rahvastiku tervise arengukava 2009-2020“ vahenditest 4 lasteaeda, 2 kooli, 1 huvikool, noortekeskus ja Spordiklubi KLEO (2 projekti).

Ürituste toimumisest anti teada linnavalitsuse kodulehel, kohalikus internetiportaalis, allasutuste veebilehtedel, plakatitega linna käidavamates kohtades ja asutustes, facebookis, telekanalil Lites. Samuti jagasid infot linna tervisenõukogu liikmed, sotsiaalteenistuse töötajad nõupidamistel allasutuste juhtidele (koolide, lasteaedade, kultuuriasutuste direktoritele). Kokkuvõtte südamekuu üritustest avaldatakse linna veebilehel ning edastatakse linna hallatavatele asutustele.

Kokku viidi läbi 158 üritust, nendest 6 ujumis- ja vesiaeroobika treeningut, 6 uisutamist ning 24 kepikõndi, 1 sulgpallimäng, 17 joogatreeningut, 9 Zumbat tutvustavat treeningut, 11-s asutuses vererõhu, veresuhkru ja pulsi mõõtmist, 2 ohutuskooolitust, 15 loengut tervislikust toitumisest, 2 joonistuste konkurssi ja näitust. Toimusid ka jõusaali treeningud, jüriööjooks, koolides siseorienteerumine, kõnd sammude lugemisega (2), 6 jalgpallimängu, 8 aeroobikatreeningut.

Kokku oli osalejaid nendel üritustel 3332 inimest, nendest täiskasvanuid 1014 (mehi - 122, naisi - 892) ja õpilasi 2318. Asutuste aruannetest selgus, et inimesed osalesid aktiivselt treeningutel ja tundsid rahulolu, nende hinnangul oli enesetunne peale treeninguid ja liikumisharjutusi väga hea. Paljud, kes käisid kepikõnnil esmakordselt, lubasid jätkata ka edaspidi kepikõnniga regulaarselt. Peaaegu igal liikumisüritusel oli ka uusi inimesi, kes varem polnud osalenud.

Liikumisharrastuste läbiviimist toetasid Kohtla-Järve Spordikeskuse Kergejõustikuhall, Tallinna Tervishoiu Kõrgkool, OÜ SakuLäte, AS Toila Sanatoorium, Lites, Infopress, Kohtla-Järve Spordiklubi KLEO treenerid, lapsevanemad, asutuste töötajad jm.









*Sotsiaalteenistus*  
*Tervisenõukogu*