

Südamenädala üritused aprill 2014

## SAAREMAA

---

### PIHTLA VALD

#### 1. Ürituse nimetus: SÜDAMEST LIIKUEDES

Toimumise koht: Sandla piirkond, algus Sandla Kultuurimaja eest

Toimumise kuupäev: neljapäeval 17.04 ja pühapäeval 20.04

Alguse kellaeg: 17.04 algus 18.00, pühapäeval 17.00

Ürituse kirjeldus: kepikõnd, lastel jalgratastega, matk loodusesse

Kontaktisik: Annely Õisurm, Sandla Külade Selts

Lisainfo: tel 52 686 84, e-mail: [kultuur@pihtlavv.ee](mailto:kultuur@pihtlavv.ee)

#### 2. Ürituse nimetus: MATKA TERVEKS!

Toimumise koht: Pihtla piirkond, algus Pihtla Kooli eest

Toimumise kuupäev: sõltuvalt ilmast vahemikus 14.-16.aprill

Alguse kellaeg: 10.30

Ürituse kirjeldus: tervislik matk

Kontaktisik: Elna Õunpuu, Pihtla Kool

Lisainfo: tel 45 956 18, e-mail: [lasteaed@pihtlavv.ee](mailto:lasteaed@pihtlavv.ee); koduleht <http://pihtlakool.wordpress.com/>

#### 3. Ürituse nimetus: TERVISLIK MATK

Toimumise koht: Kaali-Haeska, algus Kaali Kooli eest

Toimumise kuupäev: 19.aprill

Alguse kellaeg: 11.00

Ürituse kirjeldus: jalgrattamatk Kaalist Haeskasse ja tagasi.

Kontaktisik: Veeve Kaasik, Kultuuriselts KEVADE

Lisainfo: tel 56 357 945, e-mail: [veeve.kaasik@gmail.com](mailto:veeve.kaasik@gmail.com), koduleht <http://kevade.wordpress.com/>



#### **4. Ürituse nimetus: MATK KEVADESSE**

Toimumise koht: Kaali-Kõljala piirkond, algus Kaali Kooli eest

Toimumise kuupäev: sõltuvalt ilmast vahemikus 14.-16.aprill

Alguse kellaeg: 10.00

Ürituse kirjeldus: tervislik matk looduses

Kontaktisik: Kristine Järsk, Kaali Kool

Lisainfo: tel 52 170 23, e-mail: [kool@kaali.edu.ee](mailto:kool@kaali.edu.ee); koduleht <http://kaali.edu.ee/joomla/>

#### **5. Ürituse nimetus: MATK MÖÖDA VÄTTA KÜLASID**

Toimumise koht: Vätta piirkond, algus Vätta seltsimaja eest

Toimumise kuupäev: 18.aprill

Alguse kellaeg: 10.00

Ürituse kirjeldus: kas kõndides või kepikõnniga või joostes mööda Vätta kandi külasid

Kontaktisik: Margit Malk, Vätta Külade Selts

Lisainfo: tel 5026504, e-mail: [margitmalk@gmail.com](mailto:margitmalk@gmail.com)

### **KIHELKONNA VALD**

#### **1. Ürituse nimetus: TERVISEPÄEV**

Toimumise koht: Kihelkonna. Start vallamaja eest.

Toimumise kuupäev: 20. aprill 2014

Alguse kellaeg: 11.00

Ürituse kirjeldus: Külle tuleb perearst (vererõhu ja -suhkru mõõtmine). Võimlemine. Edasi kepikõnnile, lihtsalt kõnnile (kellel keppe pole) ja jalgrattaga sõitma, kes on tulnud jalgrattaga. Igaühele midagi.

Kontaktisik: Sveta Lepik

Lisainfo: tel 52 92 559, [www.kihelkonna.ee](http://www.kihelkonna.ee)

#### **2. Ürituse nimetus: SÜDAMENÄDALA AEROOBICA**

Toimumise koht: Kihelkonna jõusaal

Toimumise kuupäev: 16. aprill 2014

Alguse kellaeg: 19.00

Ürituse kirjeldus: Aeroobika

Kontaktisik: Sveta Lepik

Lisainfo: tel 52 92 559, [www.kihelkonna.ee](http://www.kihelkonna.ee)

## **KURESSAARE LINN**

### **1. Ürituse nimetus: SÜDAMENÄDALA JÕUSAALITREENING FITNESSIGA**

Toimumise koht: Kuressaare Spordihoone jõusaal

Toimumise kuupäev: 14.04

Alguse kellaeg: 18:00

Ürituse kirjeldus: Uued teadmised ja motivatsioon jõusaalitreeninguks bodyfitnessist Darola Kruusikult . Osalustasu 3 €. Kohtade arv piiratud. Eelregistreerimine 56 229 613 või [merlinhelm@gmail.com](mailto:merlinhelm@gmail.com)

Kontaktisik: Merlin Helm

Lisainfo: tel 56 229 613 või e-mail [merlinhelm@gmail.com](mailto:merlinhelm@gmail.com)

### **2. Ürituse nimetus: SÜDAMENÄDALA LOENG „RÜHIHÄIRED“**

Toimumise koht: Kuressaare Noorte Huvikeskus, Komandandi 10b

Toimumise kuupäev: 15.04

Alguse kellaeg: 18:00

Ürituse kirjeldus: loengu läbiviija Vilvi Ristlaid

Kontaktisik: Merlin Helm

Lisainfo: tel 56 229 613 või e-mail [merlinhelm@gmail.com](mailto:merlinhelm@gmail.com)

### **3. Ürituse nimetus: SÜDAMENÄDALA TREPIJOOKS**

Toimumise koht: Kuressaare Veetorn

Toimumise kuupäev: 16.04

Alguse kellaeg: 18:00

Ürituse kirjeldus: Trepijooks Kuressaare kõrgeima maja treppidel. Osalema oodatakse 3-liikmelisi võistkondi, kus on vähemalt 1 täiskasvanud liige.

Kontaktisik: Merlin Helm

Lisainfo: 56 229 613 või e-mail [merlinhelm@gmail.com](mailto:merlinhelm@gmail.com)

#### **4. Ürituse nimetus: „KÕIK, MIDA SA VAJAD, OLED SA ISE“**

Toimumise koht: Kuressaare Tervisepark

Toimumise kuupäev: 17.04

Alguse kellaeg: 18:00

Ürituse kirjeldus: Põnev ringtreening, milles kasutatakse vaid enda keharaskusel põhinevaid harjutusi. Treener Marko Keskküla

Kontaktisik: Merlin Helm

Lisainfo: 56 229 613 või e-mail [merlinhelm@gmail.com](mailto:merlinhelm@gmail.com)

#### **5. Ürituse nimetus: SÜDAMENÄDALA TOITUMISALANE LOENG**

Toimumise koht: Kuressaare Noorte Huvikeskus, Komandandi 10B

Toimumise kuupäev: 19.04

Alguse kellaeg: 12:00

Ürituse kirjeldus: Telesarjast „Kaalul on rohkem kui elu“ tuntud toitumisenõustaja ja treeneri Erik Orgu poolt.

Kontaktisik: Merlin Helm

Lisainfo: 56 229 613 või e-mail [merlinhelm@gmail.com](mailto:merlinhelm@gmail.com)

#### **6. Ürituse nimetus: KURESSAARE SÜDAMEKÕND**

Toimumise koht: Kuressaare Tervisepark ja linna terviserajad

Toimumise kuupäev: 20.04.2014

Alguse kellaeg: 11:00

Ürituse kirjeldus: Tervisespordi sarja Liikudes Tervemaks kuuluv etapp: toimub matk, mis ühendab kolme Kuressaare linna terviserada

Kontaktisik: Kalev Kütt

Lisainfo: tel 45 20 375, [spordibaasid@kuressaare.ee](mailto:spordibaasid@kuressaare.ee), [www.kuressaarespordikeskus.ee](http://www.kuressaarespordikeskus.ee)

#### **7. Ürituse nimetus: LIIKUKES TERVEMAKS SARJA RATTAMATK „NASVA KEVAD“**

Toimumise koht: Start staadioni juurest, 18km Nasvale ja tagasi

Toimumise kuupäev: 13.04.2014

Alguse kellaeg: 11:00

Ürituse kirjeldus: Kogupere jalgrattamatk, kevade nautimine uuel kergliiklusteel liikudes. Nasva sadamas kevade tervitus. Pirukad ja tee.

Kontaktisik: Kalev Kütt

Lisainfo: tel 45 20 375, [spordibaasid@kuressaare.ee](mailto:spordibaasid@kuressaare.ee), [www.kuressaarespordikeskus.ee](http://www.kuressaarespordikeskus.ee)

## **8. Ürituse nimetus: KESKLINNA ERALASTEAE NAERUSUU SÜDAMENÄDAL**

Toimumise koht: Kesklinn – Titerand – Kesklinn

Toimumise kuupäev: 14. - 17. aprill

Alguse kellaeg: sõltuvalt ilmast

Ürituse kirjeldus: Matk, tervisliku toitumise teabepäev, perepäev

Kontaktisik: Johannes Kaju

Lisainfo: [johannes@saaremaasurf.ee](mailto:johannes@saaremaasurf.ee)

## **9. Ürituse nimetus: TUULTE ROOSI LASTEAIA SÜDAMENÄDAL „MA LIIGUN JA MÄRKAN“**

Toimumise koht: Kuressaare linn, Tuulte Roosi piirkond

Toimumise kuupäev: 14. - 17. aprill

Alguse kellaeg: 11.00

Ürituse kirjeldus: lasteaia õpetajad ja lapsed liikuma. Tegemist on mõtestatud tegevusega - miks ma liigun?, kus ma käisin?, miks on koos hea liikuda?, mida ma märkasin oma teel?, mis hääli, helisid kuulsin?, mis lõhnu tundsin?, kuidas ennast tunnen?

Kontaktisik: Tiina Martinson

Lisainfo: [martinsontiina@gmail.com](mailto:martinsontiina@gmail.com)

## **PÖIDE VALD**

### **Ürituse nimetus: PÖIDE SÜDAMENÄDAL**

Toimumise koht: Pöide vald

Toimumise kuupäev: 15.04.2014

Alguse kellaeg: 16.00

Ürituse kirjeldus: Matkame valla piirides ja pärast on rahvamajas väiksed võistlused. Võisteldakse aladel, kus mänguvahend ümmargune. Kõik oodatud ja külla kutsume naabervallad.

Kontaktisik: Krista Riik

Lisainfo: tel 53 453 772, [kristariik@gmail.com](mailto:kristariik@gmail.com)

## **VALJALA VALD**

### **1. Ürituse nimetus: VASTUPIDAMISRADA**

Toimumise koht: Valjala rahvamaja

Toimumise kuupäev: 14. aprill

Alguse kellaeg: 18.00- 19.30

Ürituse kirjeldus: Vastupidamisrada ringtreeningmeetodil. Enne ja pärast mõõdetakse vererõhku. Vahetusjalanõud!

Kontaktisik: Pirit Nuut

Lisainfo: tel 56 296 255, [pirgit@valjala.ee](mailto:pirgit@valjala.ee), [www.valjala.ee](http://www.valjala.ee)

### **2. Ürituse nimetus: MUSKLID PUNNI**

Toimumise koht: Kallemäe Kooli jõusaal

Toimumise kuupäev: 14. aprill

Alguse kellaeg: 18.30-20.00

Ürituse kirjeldus: Lihastreening. Mehed!!!!!! Naised!! Vahetusjalanõud!

Kontaktisik: Pirit Nuut

Lisainfo: tel 56 296 255, [pirgit@valjala.ee](mailto:pirgit@valjala.ee), [www.valjala.ee](http://www.valjala.ee)

### **3. Ürituse nimetus: JALGRATTASÕIT**

Toimumise koht: Start Valjala Rahvamaja eest

Toimumise kuupäev: 14. aprill

Alguse kellaeg: 20.30

Ürituse kirjeldus: Kiiver pähe! Helkurvest!

Kontaktisik: Pirit Nuut

Lisainfo: tel 56 296 255, [pirgit@valjala.ee](mailto:pirgit@valjala.ee), [www.valjala.ee](http://www.valjala.ee)

### **4. Ürituse nimetus: KEPIKÕND**

Toimumise koht: Albus Valjala Rahvamaja ees

Toimumise kuupäev: 15. aprill

Alguse kellaeg: 18.00

Ürituse kirjeldus: Võimalus laenutada kõnnikeppe!

Kontaktisik: Pirgit Nuut

Lisainfo: tel 56 296 255, [pirgit@valjala.ee](mailto:pirgit@valjala.ee), [www.valjala.ee](http://www.valjala.ee)

## **5. Ürituse nimetus: TOOLIVÕIMLEMINE**

Toimumise koht: Sakla Seltsimaja

Toimumise kuupäev: 16. aprill

Alguse kellaeg: 13.00

Ürituse kirjeldus: Võimelda saab ka istudes! Vahetusjalanõud!

Kontaktisik: Agnessa Sepp

Lisainfo: tel 45 958 25, [agnessa.sepp@valjala.ee](mailto:agnessa.sepp@valjala.ee), [www.valjala.ee](http://www.valjala.ee)

## **6. Ürituse nimetus: KEPIKÕND**

Toimumise koht: Albus Tõnija klubi ees

Toimumise kuupäev: 16. aprill

Alguse kellaeg: 17.30

Ürituse kirjeldus: Võimalus laenutada kõnnikeppe.

Kontaktisik: Suleima Tikka

Lisainfo: [www.valjala.ee](http://www.valjala.ee)

## **7. Ürituse nimetus: TANTSIME TERVISEKS**

Toimumise koht: Tõnija küla jahimaja õues

Toimumise kuupäev: 16. aprill

Alguse kellaeg: 18.30

Ürituse kirjeldus: Tantsime värskes õhus rivitantsu. Algame A-st ja B-st! Õhtul saab sauna! Rätik kaasa!

Kontaktisik: Suleima Tikka

Lisainfo: [www.valjala.ee](http://www.valjala.ee)

### **8. Ürituse nimetus: RAHVAVÕRKPALL**

Toimumise koht: Valjala Põhikooli võimlas

Toimumise kuupäev: 16. aprill

Alguse kellaeg: 20.00

Ürituse kirjeldus: Oodatud ka kõik need kes võrkpalliga harva kohtuvad!

Kontaktisik: Pirgit Nuut

Lisainfo: tel 56 296 255, [pirgit@valjala.ee](mailto:pirgit@valjala.ee), [www.valjala.ee](http://www.valjala.ee)

### **9. Ürituse nimetus: RATAORIENTEERUMINE**

Toimumise koht: Start Valjala Rahvamaja eest

Toimumise kuupäev: 17. aprill

Alguse kellaeg: 18.30

Ürituse kirjeldus: Orienteerume Valjala alevikus. Kiiver pähe! Helkurvest! Vaegnägijatel nägemisteravust parandavad abivahendid (prillid-läätsed)!

Kontaktisik: Pirgit Nuut

Lisainfo: tel 56 296 255, [pirgit@valjala.ee](mailto:pirgit@valjala.ee), [www.valjala.ee](http://www.valjala.ee)

### **10. Ürituse nimetus: KEPIKÕND, JALGRATTASÕIT**

Toimumise koht: Algu Jööri küla muuseumi õuelt

Toimumise kuupäev: 20.aprill

Alguse kellaeg: 14.00

Ürituse kirjeldus: Võimalus laenutada kõnnikeppe!

Kontaktisik: Lii Peäske

Lisainfo: [www.valjala.ee](http://www.valjala.ee)

### **11. Ürituse nimetus: KEPIKÕND**

Toimumise koht: Algu Sakla küla bussipeatusest

Toimumise kuupäev: 20. aprill



Alguse kellaeg: 14.00

Ürituse kirjeldus: Võimalus laenutada kõnnikeppe.

Kontaktisik: Agnessa Sepp

Lisainfo: tel 45 958 25, [agnessa.sepp@valjala.ee](mailto:agnessa.sepp@valjala.ee), [www.valjala.ee](http://www.valjala.ee)

## **12. Ürituse nimetus: KEPIKÕND, JALGRATTASÕIT**

Toimumise koht: Alus Turja küla Mäe bussipeatusest

Toimumise kuupäev: 20. aprill

Alguse kellaeg: 16.00

Ürituse kirjeldus: Võimalus laenutada kõnnikeppe.

Kontaktisik: Maris Paomees

Lisainfo: [www.valjala.ee](http://www.valjala.ee)

## **13. Ürituse nimetus: KEPIKÕND, JALGRATTASÕIT**

Toimumise koht: Alus Kuiste küla bussiputka juurest

Toimumise kuupäev: 20. aprill

Alguse kellaeg: 17.30

Ürituse kirjeldus: Võimalus laenutada kõnnikeppe.

Kontaktisik: Tiia Lätt

Lisainfo: tel 45 495 15, [raamatukogu@valjala.ee](mailto:raamatukogu@valjala.ee), [www.valjala.ee](http://www.valjala.ee)

## **MUHU VALD**

### **1. Ürituse nimetus: KUNDALINI JOOGA TUND - SÜDAMEKESKUSE AVAMINE**

Toimumise koht: Muhu Lasteaia saal

Toimumise kuupäev: 15.aprill

Alguse kellaeg: 17:30

Ürituse kirjeldus: Vajalik mugav riietus ja avatud meel, kohapeal vesi, joogamatt, pleed või tekk, osalustasu 4€

Kontaktisik: Helen Laanpuu

Lisainfo: tel 53 408 498, [helenlaanpuu@gmail.com](mailto:helenlaanpuu@gmail.com), [www.muhu.ee](http://www.muhu.ee)

## **2. Ürituse nimetus: LEISI UJUMA**

Toimumise koht: Leisi ujula

Toimumise kuupäev: 16.aprill

Alguse kellaeg: Buss väljub Liiva kiriku parklast kell 18

Ürituse kirjeldus: Vajalik registreerimine tel 50 374 07 osalustasu 5.50/3.50

Kontaktisik: Anneli Tamm

Lisainfo: tel 50 374 07, [anneli.tamm@muhi.ee](mailto:anneli.tamm@muhi.ee), [www.muhi.ee](http://www.muhi.ee)

## **3. Ürituse nimetus: AEROBIKA**

Toimumise koht: Muhu Spordihall

Toimumise kuupäev: 16.aprill

Alguse kellaeg: kell 19

Ürituse kirjeldus: Vajalik mugav riietus ja hea tuju, osalustasu 3€

Kontaktisik: Jana Toomsalu

Lisainfo: tel 56 357 989, [jana.toomsalu@gmail.com](mailto:jana.toomsalu@gmail.com), [www.muhi.ee](http://www.muhi.ee)

## **4. Ürituse nimetus: JÜRIÕÕ RETK SÜDAME HEAKS**

Toimumise koht: Hellamaa küla

Toimumise kuupäev: 19.aprill

Alguse kellaeg: Kogunemine Hellamaa bussipeatuses 19:30

Ürituse kirjeldus: Selga mugav riietus, hea tuju, osavõtt tasuta

Kontaktisik: Liia Ots

Lisainfo: tel 56 252 257, [muhumuseum@gmail.com](mailto:muhumuseum@gmail.com), [www.muhumuseum.ee](http://www.muhumuseum.ee), [www.muhi.ee](http://www.muhi.ee)

## **TORGU VALD**

### **Ürituse nimetus: RÕÕMSAD SAMMUD LINDMETSJA MÄGEDES JA METSAS**

Toimumise koht: Lindmetsa, Kaunispe külad, algus Lindmetsa bussipeatusest

Toimumise kuupäev: 20.aprill

Alguse kellaeg: 12.00

Ürituse kirjeldus: Kogupere matk metsas mägedest üles ja alla, mööda metsaradu ja mägesid. Kokku ca 4km. Lõpetajatele kosutav tervislik supp!

Kontaktisik: Käthe Pihlak

Lisainfo: tel 533 26 300, [info@saaresport.ee](mailto:info@saaresport.ee)

## **ORISSAARE VALD**

**Ürituse nimetus: ORISSAARE SÜDAMENÄDAL**

Toimumise koht: Orissaare

Toimumise kuupäev: 19.04.2014

Alguse kellaeg:

Ürituse kirjeldus: Tervislik liikumine looduses etteantud kursil ca 2h, pärast perearsti loeng ja saun

Kontaktisik: Tiit Uspenski

Lisainfo: tel 56 242 976, [spordihoone@orissaare.ee](mailto:spordihoone@orissaare.ee)

## **KÄRLA VALD**

**Ürituse nimetus: KEVADELE VASTU**

Toimumise koht: Kooli spordiväljak (Kärla terviserada, Kärla kergliiklustee)

Toimumise kuupäev: 14. - 19.04.2014. a.

Alguse kellaeg: 19.04. kell 11.00

Ürituse kirjeldus: Üritus algab juba 14. aprillil, mil algust teevad lasteaed ja kool. Ürituse haripunkt on 19.aprillil, kui kohal on kepikõnni, rulluisutamise ja jalgrattasõidu juhendajad . Samuti on kutsutud üritusele Punane Rist, kelle juures on osalejatel võimalik mõõta veresuhkrut, vererõhku ja pulssi. Päeva lõpus loositakse kõigi osalejate (14. – 19. aprillil) vahel välja loosi auhinnad.

Riietus sportlik. Kepikõnnil osalejatel võtta kaasa kepid, rulluisu huvilistel rulluisud ja jalgrattamatkast osavõtjatel jalgrattad.

Kontaktisik: Raivo Uus

Lisainfo: tel 52 249 99; [sphall@hot.ee](mailto:sphall@hot.ee)

## **MUSTJALA VALD**

**Ürituse nimetus: JALGRATTAMATK – KAANDA METEORIIDISADU**

Toimumise koht: Matk ratastel Mustjala – Kaanda järv – Mustjala

Toimumise kuupäev: 25.aprill

Alguse kellaeg: kl 14.00

Ürituse kirjeldus: Sõidame ratastega Kaanda meteoriidisaju asukohta. Räägime ajaloost, mis toimus 11.mai (29.aprill) 1855 Mustjala vallas Kaanda järve kallastel. Muusika: Smilers - Meteoriitide sajus.

Kontaktisik: Kalle Kolter

Lisainfo: tel 53 430 624, [kallekolter@gmail.com](mailto:kallekolter@gmail.com)

## **Saare maakonna Südamenädala toetajad:**

♥ ESF programm „Tervislikke valikuid toetavad meetmed 2013-2014“

♥ Saaremaa Spordiliit

♥ Saare Maavalitsus