

# ESF projekt - Küla tervisetöetajate võrgustiku loomine Viljandimaal

---

## Hea Viljandimaa elanik!

Sa oled inimene, kes hoolib oma kodukoha eluolust ning Sa toetad ja osaled kodukandi tegemistes ja toimetamistel. Nüüd avaneb sul võimalus teada saada, kuidas seda kõike veelgi paremini teha ning osaleda koolitusel „**Viljandimaa külade tervisetöetajad**“.

**Tervisetöetajad** on inimesed, kes tulevikus oskavad oma kodukohas anda informatsiooni tervist toetavate eluviiside kohta ja teavad kuidas suurendada paikkonna heaolu ning, kes edaspidi on vabatahtlikena abiks terviseedendusealase teavitustöö tegemisel ja erinevate tegevuste korraldamisel oma kodukohas.

### Koolituse tutvustus:

Koolituse kestvus 80 tundi, neist 48 tundi toimub töö kahes eraldi grupis (25 + 25). Koolituse vältel teostab grupp ühe praktilise töö – „paikkonna tervisepäev“.

16. - 17.03.2012 Meetme ja projekti tutvustus. Tervis ja tervisedendus.  
Tervisedendus kogukonnas.

30. - 31.03.2012 Terviseliikumine. Tervislik toitumine.

13. - 14.04.2012 Kasulikud mõtlemisviisid ja enesejuhtimine.

04. - 05.05.2012 Nõustamise põhimõtted.

Tervisepäevade (praktika) tagasiside, analüüs.

25. - 26.05.2012 Stress ja konfliktid meie tervise mõjutajatena. Enesekehtestamine.  
Eesmärkide püstitamine.

Koolituse tunnistus + koostöölepingu sõlmimine (vabatahtlik) Viljandi Maavalitsuse Tervisetöega.

**Koolituse sihtgrupp:** Viljandimaa tööelised elanikud (16-64 aastased), tegusad kodukandis toimetajad.

**Koolituse maksumus:** tasuta

**Koolituste toimumise koht:** Viljandi Maavalitsuse õppesaal, Vabaduse plats 6 II korrus.

**Koolitusele registreerumine:** Koolitusel osalemiseks registreeruda hiljemalt 09.03.2012. Koolitusele registreerida saab <http://viljandimaa.ee/tervis/>

**Lisainfo:** projektijuht – Marili Lenk, [marililenk@gmail.com](mailto:marililenk@gmail.com); Viljandi Maavalitsuse terviseedenduse peaspetsialist – Elo Paap [elo.paap@viljandimaa.ee](mailto:elo.paap@viljandimaa.ee)

Viljandi Maavalitsuse Tervisetöa projekt „Küla tervisetöetajate võrgustiku loomine Viljandimaal“ nr 1.3.0402.11-0072, ESF 1.3.4. meede „Tervislike valikute ja eluviiside soodustamine“.

