## Maailmakohvik 26.11.2015 Hea tervise eest! ümarlaua raames

Lauajuht: Kairi Rebane

2. teema: Kuidas me saame koos mõjutada Eesti inimese tervisekäitumist?

**Isiklik eeskuju**

Eeskujude koondamine:

* ühine pakkumiste leht - millega keegi tegeleb
* ühisüritus eeskujude tutvustamiseks
* elavate eeskujude meediaprojekt (meedias eeskujude tutuvstamine, oma tervise eest vastutuse võtmine on võimalik kõigil, tavalistel inimestel meie ümber)
* valime aasta terviseeskuju (nominentide nimetamine ja valimine)
* ennast hästi tundvate inimeste autoriteetne jutt

Küsimused: Kuidas nad üles leida? Kas ma olen valmis ise eeskujuks olema?

**Koostöö teistega**

Koostöö toitmumise, liikumise ja vaimsetervise katusorganisatsioonidega

Näidata ise initsiatiivi koostööks KOV-iga

Pakkuda ennast koostööks:

* ettevõtetele
* koolidele
* lasteaedadele
* tootjatele

Minna ja küsida ise, millest võimalikud koostööpartnerid puudust tunnevad ja selle baasil leida kooostöö punkt. Oluline rääkida töötajate/lastega, mitte ainult juhiga.

**Kajastus ja mõõtmine**

Kuna projektide lõpp vajub ära, siis erinevate projektide raames tehtavate uuringute, küsitluste tulemused peaksid olema kajastatud ühes kohas (virtuaalses keskkonnas). See annaks tulevastele projektidele sisendi, et ei toimuks kordustegevusi, vaid teemadega jõutakse uuele tasandile(nö mitte teaduspõhiste tulemuste avaldamine).

**Praktilisi tegevusi**

Infopäevade, töötubade korraldamine

Sihtgruppide sidusus: nt noortele ja lastele koos vanematega

Teemad:

1. Mõtlemine (vaimne tervis)
2. Liikumine
3. Toitumine

Inimeste barjääride ületamine:

* rääkida lugusid oma kogemustest
* turvatunde loomine
* julgustamine võtma oma elu/ tervise eest vastutust

**Info levitamine**

Ulatus:

* Üle-eestiline
* Rahvusvaheline
* Kohalik tasand

Info koondatult ühes kohas (koondada kogemused, tegevused ühele lehele)

Kajastada koondatult iga maakonna/ valla lõikes terviseinfot puudutavate kogulehtede, blogide, Facebooki lehtede aadresse (et inimesed ise leiaks oma kodukohta puudutava info ja samas tervisedendajad saaks ka inspiratsiooni teiste kogemustest).

Kohalikus lehes terviseblogi (kolumn, kus kirjas tervisealased nõuanded)

Levitada infot:

Prillitoos

Päevatee (raadiosaade)

Kukuraadio tervisesaated

alkeemia.ee

binoeer.ee

jne