

TERVISEDENDAJATE ÜMARLAUD 29.01.

Hea enesetunde nädala (HEN) töögrupi kokkuvõte

Ümarlaura raames sai loodud Hea enesetunde nädala sõnastus, otsustatud ära veebikeskkonna võimalikud variandid, loodud andmebaasi ja ideekataloogi alge.

Edasiseks sammuks saab olema sõnumi korrektne formuleerimine ja seejärel alustame info edastamist enda võrgustiku kaudu ja andmebaasi valmides ka teistele liitudele, katusorganisatsioonidele, partneritele jne.

1) SÕNUM - põhitekst, mis läheb korrigeerimisele kommunikatsiooni töögrupile (EDASISED PANUSTAJAD: Silva, Liis, Kelly, Age, Kaia-Kaire)

Hea enesetunde nädal toimub 4.-10. aprill 2016 kõikjal kus oled sina!

Hea enesetunde nädala eesmärgiks on tervist hoidva ja taastava eluviisi populariseerimine. HEN on kodanikualgatusel põhinev liikumine, mis sünnib läbi inimeste enda eestvedamise ja kõigil huvilistel on võimalik selle nädala raames korraldada mõni tervisesündmus või teha tervisetegu.

Iga tervisesündmuse või teo korraldaja vastutab oma tegemiste eest ja leiab selleks vajalikud ressursid ise.

Panustada võib nii üksikisiku kui ka organisatsiooni tasandil, tehes tegevuse, mis kõige paremini ja lihtsamalt haakub sinu igapäevatoimetustega ja lähikonnaga.

Mis toimub ja kuidas kaasa lüüa? (*ideed edasiarendamiseks*)

- HENi raames kutsume üles terapeute, õpetajaid ja treenereid läbi viima avatud uste päevi, töötubasid jne, et julgustada inimesi rohkem liikuma ja uusi asju katsetama;
- HENi raames kutsume üles haridusasutusi, kohalike omavalitsusi, ettevõtteid tegema tervisliku toidu menüüsid, terviseteemalisi loenguid ja töötubasid, liikumisüritusi, matku või lihtsalt vaikuseminuteid;
- HENi raames kutsume üles restorane, kohvikuid, sööklaid jne tegema eriti tervisliku toidu päeva
- HENi raames kutsume üles spordiklubisid- ja keskuseid tegema proovitrenne ja sooduspakkumisi;
- HENi raames kutsume üles paikkonna terviseedendajaid tegema koostööd ühissündmuste loomisel ja HEN tutvustamisel;
- HENi raames kutsume üles peresid minema parki jalutama, tegema ühiseid väljasõite, sööma; hea tujuga ühise laua taga, kutsuma külla sõpru ühisteks tervistegevusteks, minema loodusesse matkama või piknikku pidama;
- HENi raames kutsume üles oma sõprusringkonnas arutlema, mis on sinu jaoks hea tervis ja mis selle tagab;
- HENi raames kutsume üles tegema nutiseadme vaba nädal!
- HENi raames kutsume üles kuulama ja teisi tähele panema;
- HENi raames kutsume üles võtma ühendust oma vanavanematega ja vanade sõpradega;
- HENi raames kutsume üles koostama oma ideaalse tervise nädalaplani;

HEN kutsub üles kõiki inimesi oma tervise ja heaolu peale mõtlema, võtma vastustust ning tegema kasvõi ühe tervisliku otsuse või sammu, mis toidaks head enesetunnet.

(Veel mõned ideed)

Kui tunned, et sooviksid inimeste tervise heaks midagi ära teha, siis sel nädalal on see võimalus!

HEN sünnib läbi iga inimese enda eestvedamise, panuse ja osalemise - ükskõik, kas oled tudeng, pereinimene, ettevõtja, pensionär, teismeline. Sul on võimalus teha ise midagi teiste heaks või osaleda mõnel toimuval sündmusel.

HEN ning see on suunatud tervisest hoolivale inimesele, kogukonnale ja organisatsioonile.

2) ÜLDINE KOMMUNIKATSIOON - esmased ideed

(EDASISED PANUSTAJAD: Silva, Liis, Kelly, Age, Kaia-Kaire, st sõnumiga sama grupp :)

I ringi sõnum suunatud sihtrühmale, kes teeksid üritusi, kommunikatsioonimaht väiksem, otsesem

II ringi sõnum üldisem, et selline asi toimub ja kutse osalema oma koduümbruses vms

Kommunikatsioonikanalid.

* FB

I ring > kes korraldavad

II ring > tule osale

* TAI (sh tervseinfo.ee)

* UT võrgustik

* PR > kohalikud lehed, üks artikkel kõigile

* Maakondlike tervisedendajate võrgustik

* MAK

NB! kooskõlastame TAI'ga, et südamekuuga seoses ei tekiks segadust

3) Veebirakendus - kuhu infot koguda

Variant A - Teemeära.ee põhi (Kairi uurib)

Variant B - FB avatud grupp (juba tehtud)

(EDASISED PANUSTAJAD: Kairi, Liis, Piret)

4) Sihtrühm-andmebaas (keda kutsume üles tegema üritusi ja tervisetegusid)

Valminud esialgne nimekiri.

Tähtajaks 5.02 tekib täpsustatud nimekiri, misjärel kõik saavad üle vaadata ja oma kontaktid lisada
(panustaja Mall)

Järgmine samm - erinevad inimesed suhtlevad erinevate andmebaasis olevate kontaktidega, saates neile üleskutse midagi HEN raames tegema.

(EDASISED PANUSTAJAD - Marika, Peeter, Mall, ...)

4) Ideekataloog >

Lisaks olemasolevatele materjalidele (TAI ja Uus tervis käsiraamat) ka lihtne ideekataloog selle projekti jaoks

Memo täiendamisel...

Päevade kaupa ära jaotatud, iga päev mida võiks teha ja mida mitte - juurde link ja artikkel, kust ammutada teadmiseid ja ideid.

- > ESMASPÄEV- liikumine
- > TEISIPÄEV - toitumine
- > KOLMAPÄEV - vesi, vee joomine
- > NELJAPÄEV - tee täna ise süüa
- > REEDE - liikumine
- > LAUPÄEV - pere
- > PÜHAPÄEV - pühendu iseendale

(EDASISED PANUSTAJAD: Tiina, Katrin, Terje)