

Tervisefoorum
„Meeste tervis - väärtus meie kõigi jaoks“
Viljandi Grand Hotell
07.04.2015

Ajakava:

9.30-10.00	Registreerimine
10.00-10.15	Avamistervitus (<i>Erich Palm, Ando Kiviberg</i>)
10.15-11.00	Ülevaade meeste tervisest Eestis. Miks eesti mees on haige ja sureb noorelt? (<i>Margus Punab</i>)
11.00-11.45	Südametervis (<i>Mati Kallas</i>)
11.45-12.30	Raudmehe toitumine ja treening (<i>Erik Orgu</i>)
12.30-13.15	Lõuna
13.15-14.00	Meeste vaimse tervise nüansid tänapäeva ühiskonna kontekstis (<i>Indrek Linnuste</i>)
14.00-14.45	Kehaline aktiivsus digiajastul (<i>Kristjan Puusild</i>)
14.45-15.00	Virgutuspaus
15.00-16.00	Hea praktika näited

1. Laste vigastuste ennetusprojekt "Aga Mina". Põrandamäng – vigastuste ennetamine lasteaedades, koolides. *Et väikestest poistest ja tüdrukutest sirguksid teadlikud täiskasvanud! Mida varem õpivad lapsed neid ümbritsevas elus varitsevaid ohte märkama ja ära tundma, seda harvem vajavad nad oma eluteel arstiabi.*

2. MTÜ liigutame (Mihkel Lees.) *Toonuse hoidmiseks pole ilmtingimata tarvis rassida jõusaalis – ka linnakeskkond välijõusaalide ning mänguväljakutega pakub erinevaid võimalusi vormi parandada.*

3. Tervisedendus ettevõttes - *ettevõtete töötajate tervisekäitumise ja stressi ennetamise meetodid, näited teistest riikidest* (Jane Anilane)

16.00-17.00 Lõpetamine, tänuavaldused

Üritust modereerib Urmo Reitav

NB! Üritusele on oodatud ka naisterahvad!

