

Harjumaa

- 17.-23.04.2011 korraldab Saue Päevakeskus avatud tervisevõimlemisi, vesiaeroobikat, loenguid erinevatel terviseteemadel. Lisainfo <http://paevakeskus.saue.ee/index.php?page=284>
- 17.-23.04.2011 toimuvad Anija Valla Spordikeskuse juures erinevad südamenädalale pühendatud loengud ja treeningud.
- 18.-24.04.2011 aktiivse eluviisi propageerimiseks on Saku Valla Spordikeskuses kõik treeningud hinnaga 1 euro.
Lisainfo <http://www.sakuvald.ee/45571>
- 19.04.2011 korraldab Saue Päevakeskus kepikõnni Padisel.
- 19.04.2011 toimub Keilas "Titeralli" - emadele ja väikelastele mõeldud liikumisüritus.
- 19.04.2011 toimub Nissi vallas Tarsi talu matkarajal ühiskäimispäev.
- 20.04.2011 Saue Päevakeskuses kl 10.30 - 11.30 Tagli Pitsi loeng "Tervislikust toitumisest ja toidulisandite vajalikkusest ja mittevajalikkusest."
Lisainfo <http://paevakeskus.saue.ee/index.php?page=284>
- 20.04.2011 toimub Nissi Valla Rahvajooks.
- 20.04.2011 saab eelregistreerimise alusel osa tervisenäitajate mõõtmisest Tabasaleu Eakate päevakeskuses, Harku vallas. Lisainfo <http://www.harku.ee/index.php?calenderID=1166>
- 21.04.2011 toimub tervisepäev Loksa Lasteaias kell 11.00-12.30.
- 21.04.2011 toimub eakate kõnniüritus Keilas kell 11.00-13.00. Lisainfo www.keila.ee
- 21.04.2011 toimub kogupere liikumisüritus "Südamega metsarajal" Keilas kell 17.00 - 20.00.
Lisainfo www.keila.ee
- 21.04.2011 toimub Nissi vallas matk "Õpime õues kõndides"
- 22.04.2011 "Loksa tervisekõnd" 12.00 - 15.00
- 23.04.2011 toimub kompleksüritus "Kõuekad kõndima!" Lisainfo: www.koue.ee
- 23.04.2011 toimub Anija Valla Spordikeskuse juures kepikõnni tutvustus ja praktika ning valla Jüriööjooks.

Hiiumaa

- 18.04.2011 toimub kell 19.20 Käina ujulas vesiaeroobika
- 18.04.2011 toimub Emamstes aroobika ja sulgpalli propageerimine
- 19.04.2011 toimub Kärdlas kell 10.00-14.00 südametoas vererõhu, kolesterooli, veresuhkru mõõtmine ja nõustamine.

- 19.04.2011 toimub Emmaste spordihallis valla südamepäev, kus saab kaasa lüüa lauatenises, koronas, korvalli täpsusvisetes, nooleviskes ja penalti mängus.
- 19.04.2011 toimub Käina ujulas rahvaüritus.
- 20.04.2011 Käinas ja Emamstes aeroobika propageerimine ja Pühalepas Paladel kell 19.00 "Südamesamba"
- 20.04.2011 toimub Kärddla-Malvaste rajal Kärddla Lasteaia personali jalgrattasõit, kepikõnd, rulluisutamine.
- 22.04.2011 toimub Pühalepas Suuremõisas "Südamesamba".
- 23.04.2011 Kõrgessaare kergteel kepikõnd ja jüriööjooks.

Ida-Virumaa

- 18.04.2011 Kohtla-Järve linnas Vesivõimlemine ja vesiaeroobika Järve Gümnaasiumi ujulas; tantsutreening spordisaalis
- 19.04.2011 Liikumispäev Kiviõli linnas kell 12.00-13.00. Stardipunkt Kiviõli Kunstide Kooli juures, distantis 13 km (õpilastele)
- 23.04.2011 toimub Narva-Jõesuu linnas südamenädala raames Jüriöö jooks, kepikõnd.

Järvamaa

- **19.04.2011** toimub Terve lapse lõbus päev Valgehobusemäel - osalevad Ahula Lasteaed-Algkooli lapsed
- **21.04.2011** Albu laps on liikuv laps - osalevad Albu Laste Mängutoa lapsed
- **20.04.2011** liigun palju, olen kaps - nii saan ikka tervemaks- osalevad Aravete Lasteaia lapsed
- **18.04.2011** Teeme südamele pai - osalevad Imavere Lasteaia lapsed
- **19.04.2011** Sinu sammud loevad - osalevad Järva- Jaani Lasteaia lapsed
- **20.04.2011** Südamele hea- osalevad Peetri Lasteaia lapsed
- **21.04.2011** Südamenädal Koeru Lasteaia- osalevad Koeru Lasteaia lapsed
- **18.04.2011** Kalevipoja mängud- osalevad Koigi Lasteaia lapsed
- **18.04.2011** Südamevaluta liikluses- osalevad PAIde Lasteaia lapsed
- **19.04.2011** Tervislik kõndimine kevadesse- osalevad Sookure Lasteaia lapsed
- **19.04.2011** Koos ema-isa ja palliga- osalevad Roosna- Alliku Lasteaia lapsed
- **19.04.2011** Sammud südame tugevdamiseks- osalevad Türi Kesklinna Lasteaia lapsed
- **18.04.2011** Käi jala- osalevad Lokuta Lasteaia lapsed
- **21.04.2011** terve süda, rõõmus meel- hübitsaga trenni teen - osalevad Kabala Lasteaia lapsed
- **20.04.2011** Rõõmsa lapse tervis tuleb toidust- osalevad Särevere Lasteaia lapsed
- **19.04.2011** Samm- sammult tervemaks ja tugevamaks- osalevad Türi- Alliku Lasteaia lapsed
- **20.04.2011** Minu süda on Eestimaa süda- osalevad Väätsa Lasteaia lapsed

Täpsem info: Helle Põllu 385 9625

Lääne-Virumaa

- 20.04.2011 kell 8.30 toimub Rakvere Spordihallis terviseteemaline alushariduse konverents „Võidujooks tervise nimel“
- Kunda Spordikeskuses
18.04.2011 kell 18.30 - aeroobika.
19.04.2011 kell 19.00 - Body-aeroobika.
20.04.2011 kell 15.00 - vesivõimlemine.
21.04.2011 kell 19.00 - Body&Fitball.
23.04.2011 kell 18.00 - vesiaeroobika.
- Sõmeru vald
18.04.2011 toimub Sõmerul kell 14.00 võimlemine „Mõeldes südamele“ ja kell 18.00 kõnnipäev Sõmeru terviserajal, Maie Tamme juhendamisel
19.04.2011 toimub Ubja Päevakeskuses kell 14.00 võimlemine „Mõeldes südamele“ ja kell 18.00 kõnnipäev.
20.04.2011 toimub Vaeküla külakeskuses kell 16.00 võimlemine „Mõeldes südamele“, kell 18.00 kõnnipäev.
21.04.2011 kell 18.00 toimub Uhtnas kõnnipäev.
- Haljala vallas toimub 21.04.2011 kell 12.00 kõnnimatk, stardipaik Haljala päevakeskusest.
- Väike-Maarja vallas toimub 19.04.2011 kell 12.00 staadionil noorte tervisepäev, mis lõpeb rahvamaajas noorte terviseteemalise ümarlauaga.
- Tamsalu vallas toimub 14.04.2011 kell 17.30 tervisepäev, kavas vesivõimlemine, muusikateraapia jne.

Läänemaa

- 13.04. 2011 saavad Haapsalu Wiedemanni spordihoones kell 17.00 kõik huvilised kuulata taastusarst dr. Gunnar Männiku loengut spordivigastustest ja nende ennetamisest
- 25.04 kell 12.00 saavad huvilised külastada tervisetelki Haapsalu Kolledžis (Haapsalu, Lihula mnt 12), kus toimub:
 - Kaalumine, rasvaprotsendi mõõtmine, kehamassi indeks
 - Vererohu mõõtmine – aparaadid
 - Alkomeetritega mõõtmine
 - Kopsumahu mõõtmine
 - Massaaži töötuba (ülakeha massaaž ja pea kiirmassaaž)
 - Huumorikad spordivõistlused
 - Tervislikud näksid (porgandid, õunad, kaalikad, pähklid jne.)

Raplamaa

- 16.04.2011 toimub Käru vallas Tervisemessike kell 11.00-14.00.

- 16.04.2011 toimuvad Kaiu valla meistrivõistlused sõudeergomeetril, jõusaal kõigile, käsitöönäitus, liikumine terviserajal.
- 17.04-23.04.2011 toimuvad Märjamaa vallas loengud kaaniravist, beebidega kärruralli, vallavalitsuse südamlük tööpäev, loeng „Südamlükud suhted”, film tervislikust toitumisest, köögivilja mahlade valmistamine, matk looduses, tantsuline tervisetrenn.
- 18.04.2011 kell 12.00 toimub Vigala vallas töövõimlemine TTKs, Kivi-Vigala PKs, Vana-Vigala PKs ja Vigala Vallavalitsuses.
- 18.04.2011 kell 18.30 toimub Raplamaal Alu Spordihoones latiinoaeroobika ja 19.30 sulgpallitreening.
- 19.04.2011 kell 18.00 toimub Raplamaal Hagudi koolimajas kepikõnnitreening ja matk, sulgpallitreening ja joogavõimlemine.
- 20.04.2011 toimub Jüriööjooks töökollektiividele Kohila vallas.
- 20.04.2011 kell 18.00 toimub Raplamaal Kuusiku Raamatukogu saalis joogatreening.
- 21.04.2011 toimub ujumine Märjamaa ujulas.

Saaremaa

- 19.04.2011 koolieelikute ujumine Tuulte-Roosi lasteaias.
- 19.04.2011 Kiirränak: Liikumine südame võti Orisaare lasteaias
- 18-21. 04.2011 Südamenädala retked Kärla lasteaias
- 19.04.2011 Liikumispäev ja loengud tervislikust toitumisest Pihlta Lasteaed-Algkoolis
- 20.04.2011 Matk metsa ja mere äärde Kuressaare Pargi Lasteaias
- 18.-21.04.2011 Matkad linnas Kuressaare Rohu Lasteaias
- 19.04.2011 Tornimäe Lasteaia Matk Kübassaares
- 18.-21.04.2011 Südamenädal Kuressaare Ristiku Lasteaias
- 19.04.2011 Kuressaare Ida-Niidu Lasteaia matkad linnas
- 19.04.2011 Valjala Lasteaia matk kodukandis
- 18.-21.04.2011 ürituste sari Südamehead asjad Muhu Lasteaias
- 20.04.2011 Suure Tõllu Tervispäev Salme valla terviserajal - liikumine, rada täis seiklusi. Osalevad Kesklinna Eralasteaed Naerusuu, Eralasteaed Kõige Suurem Sõber, Salme Lasteaed ja Lümada Lasteaed.
- 20.04.2011 toimub ASTE Laseteaia loodusmatk lasteaia lähümbruses koos südamesõbralike näksidega krõmpsutamise vahepeatustega. Lisainfo astelasteaed@kaarma.ee

Tallinn

- Tallinna koolide puhvetites asendatakse südamenädalal saiad võileibadega ja viiakse läbi liikumist ja /või tervislikku toitumist propageerivaid tegevusi.

- 19.04.2011 kell 12.00 toimub Pelgulinna Gümnaasiumis kõikidele Tallinna koolidele võileibade tegemise võistlus „Võileib Sinu südame heaks“ Anni Arro juhendamisel.
- 19.04.2011 kell 10.00-12.00 on Tallinnas Männi pargis laste mänguväljakute juures tervisetelk teemal „Tervislikud eluviisid“, kus nõustavad SA Tallinna Lastehaigla õed. Lisainfo <http://www.tallinn.ee/mustamae>.
- 20.04.2011 toimub Jüriöö Jooks 2011, Tallinna Botaanikaaias. Lisainfo http://www.tba.ee/index.php?lang=est&main_id=346
- 23.04.2011 toimub Troopiline tervispäev Tallinna Botaanikaaias. Lisainfo http://www.tba.ee/index.php?lang=est&main_id=347

Tartu

- 19.04.2011 toimub Tartus Dorpati konverentsikeskuses Turu 2 tervisekonverents "Tervislike eluviiside toetamine". Osalemine on tasuta. Lisainfo <http://www.tartu.ee/>

Viljandimaa

Karksi vald

- 18.04.2011 kell 17.00 Karksi-Nuia lasteaia Südamenädala matk kogu perele.
- 23.04.2011 kell 18.00 algab Karksi-Nuia Keskväljakul Jüripäeva orienteerumine.

Tarvastu vald

- 18.-24.04.2011 kell 17.00-19.00 on avatud Suislepa terviserada ühisteks liikumistegevusteks.
- 18.-24.04.2011 toimub Kärstnas kõnni-, jooksu- ja rattakilomeetrite kogumine ja registreerimine kogu päeva ja nädala vältel („Suur kolmnurk“)
- 19.04.2011 kell 18.00 toimub Kärstna jalgrattamatk (umbes 15 km). Kogunemine võimla juures.

Viiratsi vald

- 18.-24.04.2011 toimuvad iga päev kell 17.00-19.00 matkad:
 - 1) Viiratsi Rahvamaja - Vennijaagu - Viiratsi Rahvamaja
 - 2) Vana-Võidu, Kivistiku Metsapark
 - 3) Uusna, start Uusna külamajast, finiš Saareküla Kikka talus
 - 4) Tănassilma Rahvamaja - Tusti - Tănassilma Rahvamaja
 - 5) Valma infopunkt - Võrtsjärve äärne matkarada - Valma infopunkt

Mõisaküla linn

- 19.04.2011 kell 12.00-17.00 toimub Mõisaküla Kultuurimaja liikumine matkaradadel

Saarepeedi vald

- 20.04.2011 kell 17.00-19.00 toimub Saarepeedi Põhikool orienteerumine looduses

Viljandi linn

- 21.04.2011 kell 17.00-19.00 toimub järvejooksu ja kepikõnni I etapp Viljandi järve terviserajal. Kontrollpunkt Tennisemaja juures, pesemisvõimalus.

Võhma linn

- 23.04.2011 kell 10.00 Võhma Gümnaasium Jüripäeva rahvamatk.

Kõpu vald

- 23.04.2011 kell 12.00-14.00 toimub Kõpu Spordihoone Kepikõnnipäev.

Pärsti vald

- 23.04.2011 kell 12.00-14.00 toimub Pärsti Spordihoone matk „Reipalt liikuma“, jalgsi või jalgrattaga.
- 23.04.2011 kell 12.00-14.00 toimub Ramsi Vaba Aja Keskuse matk „Reipalt liikuma“, jalgsi või jalgrattaga.
- 24.04.2011 kell 12.00-17.00 toimub Pärsti Spordihoone päev tervisele. Mängud lastele, jalgpall, korvpall, saalihoki, võrkpall, ÜKE ja lauamängud. Samal ajal matk stardi ja finišiga Pärsti Spordihoone juurest.

Paistu vald

- 23.04.2011 kell 18.00 toimub Holstre kepikõnd ja matk kauni Holstre järve umber.
- 23.04.2011 kell 21.30 Holstre ja Sultsi tõrvikutega teatejooksud ühelt poolt Holstrest ja teiselt poolt Sultsi kooli juurest Paistu spordiplatsile kokku, kus pärast ootavad lõke, tervislikud salatid ja kuum tee.

Kõo vald

- 20.04.2011 kell 17.00-19.00 toimub Kirivere koolimaja juurest terviseraja läbimine rulluisukudega/kõnnikeppidega. Kirivere-Kõo-Kirivere 2,5 km; rulluiske ja kõnnikeppe võimalik laenutada kohapeal tasuta. Kontrollpunkt Kirivere koolimaja juures, pärast raja läbimist väike terviseturgutus! Buss viib koju!
- 23.04.2011 kell 19.00 toimub Kõo vallamaja hoovis Jüriöö jooks Kõo-Pilistvere, 10-liikmelistele võistkondadele.

Täpsem info ürituste kohta <http://www.viljandimaa.ee/tervis/>

Võrumaa

- 16. 04.2011 kell 10.30 toimub Võru Kultuurimajas Kannel Tervisemess, kus saab kuulata loenguid, määrata tervisenäitajaid, tutvuda tervisetooted ja teenuseid pakkuvate firmadega. Lisainfo www.werro.ee/maakond/tervis
- 19.04.2011 kell 13.00-19.00 toimub Lasva valla tervislik teisipäevak, mille raames toimub kõndimine ja tervisenäitajate määramine valla erinevates piirkondades: Tsołgos, Kääpas, Lasvas ja Otsa Raamatukogu juures. Lisainfo www.lasvasport.ee
- 21. 04.2011 kell 14.00 toimub Rõuge Tervisekeskuses kõnnipäev koos tervisenäitajate määramisega, distants 3 ja 5 km. Lisainfo www.rauge.ee
- 21.04.2011 kell 11.00 -20.00 toimub Kubija Suusabaasi liikumine looduses, distants 2 km.
- 20.04.2011 kell 17.00-19.00 toimub Sõmerpalu vallas Varese ristmikul orienteerumine, kõnd distantsidel 2 km, 3km ja 5 km. Lisainfo Võrumaa mängud www.werro.ee/sport
- 23.04.2011 kell 16.00 toimub Lasva Rahvamaja juures Kääpa Lauluväljakul sportlik jüripäev, distants 5 km. Lisainfo www.lasvasport.ee