



Õues kestavad kaunid sügisilmad, minge värskesse õhku akusid laadima ja tervisetunde koguma!

29.09.2016 – nr 20 (347)

Käesolev Rõuge valla infolehe erinumber võtab kokku meie tervisetundide programmi esimese hooaja ja juhatab sisse uue.

Terved inimesed on ühiskonna rikkus, aga selle rikkuse loomiseks on tarvis hoolega tegutseda. Tervis ja heaolu on samaaegselt nii inimese enda, kogukonna kui riigi kätes – puudub üks ja ainus vastutaja. On tervist mõjutavaid väliseid tegureid, mida üksikisik muuta ei saa ja on palju sisemisi tegureid, mis sõltuvad igapäevast elust. Väga suurt mõju heale enesetundele avaldavad igapäevased väikesed harjumused ja hoiakud. Paljud tervisehädad just nendest alguse saavad. Kui oma käitumise muutmine oleks lihtne, siis poleks tervise edendamise tegeleda vajagi. Paraku on just harjumused ja suhtumine visalt ning raskesti muutuvad ja seda tuleb igakülgse toetada. Tunnustav sõna sõbrale, kes püüab suitsetamist maha jätta või kaalust alla võtta või märkab hädasolijat, on väga oluline. Rõuge tervisetundide programm pakub lisamotivatsiooni oma harjumuste ja hoiakute muutmisel ja aitab kasvatada tervist väärtustavat mõtteviisi.

Tervisetundide programm on pälvinud tähelepanu sellega, et käsitleme tervist kui vaimset, füüsilist ja sotsiaalset tasakaalu ning oleme tervisekäitumisega ühendanud kaasava eelarve. See on julge ettevõtmine, mille vastu tunnevad huvi nii teised omavalitsused kui rahvatervise spetsialistid. Oleme tervist väärtustava vallana eeskujuks.

Kadri Kangro, Rõuge tervisenõukogu eestvedaja

Tervis on suurim vara, millesse investeerimine tasub alati kuhjaga ära. Olgem terved!

Kuidas saime kokku 10 000 tervisetundi?

Tervisetundide kogumise hooaeg avati eelmise aasta tervisemessil 10. oktoobril ning eesmärgiks pandud 10 000 tervisetundi saime kokku tänava 30. augustil. Tundide kogumisse panustas 107 inimest individuaalselt ja viis seltsingut või ühistegevuslikku ettevõtmist. Kõigil oli võimalik valla kodulehel tundide kogunemist reaalaajas jälgida.

Milliste tegevustega tervisetunde (tt) koguti ja kui suure osa need moodustasid?

Käimine, kepikõnd	1990 tt	20%
Tantsimine	1702 tt	17%
Füüsiline töö värskes õhus	1484,5 tt	15%
Muu mõnus füüsiline tegevus	804,5tt	8%
Võistlustel osalemine	640 tt	6%
Pallimängud	596 tt	6%
Võimlemine, aeroobika, pilates	511 tt	5%
Ujumine, vesivõimlemine	427,5 tt	4%
Hommikvõimlemine	230 tt	2%
Muu tegevus enda ja kogukonna heaolu suurendamiseks	200 tt	2%
Jooksmine	190,5 tt	2%
Seenel, marjul, kalal, jahil käimine	171,5 tt	2%
Suusatamine	163 tt	2%
Heategu kogukonnale, nt üksiku memme-taadi aitamine, avaliku ruumi korrastamine jms	150 tt	2%

Nagu näha, koguti kõige enam tunde käimise ja kepikõnniga, kokku 1990 tundi, mis moodustab 20% kogu skoorist.

Siinkohal tasub meelde tuletada, et nende tegevuste puhul, mida saab ajas lihtsalt mööta, vastavad tegevuseks kulunud tunnid tervisetundidele. Ajaga raskesti mõõdetavate tegevuste jaoks määrati kokkuleppeline tervisetundide koefitsent. Näiteks hommikvõimlemine on lühiajaline, aga väga oluline tervist toetav harjumus, ent tundides mõõtes jääks hommikvõimlemise maht ebaproportsionaalselt väikeseks. Seetõttu sai iga ülesmääritud hommikvõimlemine automaatselt ühe tervisetunni. Samuti kogusid kõik sotsiaalset turvalisust toetavad tegevused tervisetunde vastavalt kokku lepitud koefitsendile, näiteks tegevused kogukonna heaolu suurendamiseks lisasid igal sisestamisel 10 tervisetundi.

Põnevaid fakte kogutud tundide kohta

Kuna tervisetundide märkimine on vabatahtlik, ebaregulaarne ja osalejate hulk ei ole täpselt määratav (sest puudub ülevaade ühistegevuste ja seltsingute nime all tegutsevate inimeste arvust), siis ei saa infot laiendada kõigi Rõuge inimeste tervisekäitumise kohta. Samas on põnev ära märkida, et seos reaalsusega siiski on olemas.

Üksikute päevade lõikes koguti kõige rohkem tervisetunde talgupäeval 7. mail – kokku 217,5 tundi, millest 154 oli füüsiline töö värskes õhus.

Põnev fakt on ka see, et kõige tegusamad osalejad on 50ndates aastates. Tublilt paistab silma 1958. aastakäik, mis kogus rekordilised 1026,5 tervisetundi. Sellesse panustasid viis naist: Heli Viks, Mare Tiivoja, Reet Saia ja Siiri Mõttus. Kolm kõige aktiivsemat aastakäiku (sünniaastat) täiskasvanute hulgas on:

1958	1026,5 tt
1959	763,5 tt
1962	539 tt

Noorte arvestuses olid kõige usinamad 2005. aastal sündinud: Teho Kangro ja Airis Piigli ning Rõuge kooli praeguse 4. klassi "seltsing":

2005	467,5 tt
2004	306,5 tt
2003	247 tt

Individaalsete tervisetundide kogujate (va seltsingud) keskmine vanus on 31,5 aastat. Kõige noorem osaleja on 2014. aastal sündinud Hannes Mustmaa. Kõige väarikamas eas tervisetundide koguja on Viia Varula, kes on sündinud 1948. aastal.

Kõik tegevused ei mahtunud tabelisse

Kõrvalolevas tabelis on ära toodud enim tunde kogunud tegevused. Ülejäänutega (nt terviseetoolise ürituse korraldamine kogukonnale; uisutamine, jäähoki; muu tegevus vaimse tervise edendamiseks ja parandamiseks; pahedest loobumine (alko, tubakas, narko, ülekilod); jooga) koguti tervisetunde väiksemas matus. Korraldajatel on hea meel, et peagu kõik väljapakutud tegevused leidsid hooaja jooksul vähemal või rohkemal hulgal kasutust. Oleme saanud ka tagasisidet, kuidas tegevuste loetelu täiendada: uuel hooajal lisanduvad loetelusse näiteks ratsutamine, matkamine, kergejõustik, raskejõustik, jalgpall, korvpall ja võrkpall.

Kui on veel ettepanekuid tegevuste kohta, mis väärks eraldi väljatoomist, siis kirjutage sellest 3. oktoobriks e-posti aadressil kadrikangro@hotmail.com või helistage 510 7487.

Terve rüugelase nominendid 2016

Tervisenõukogu valis Rõuge tervisetundide programmi põhjal välja 2016. aasta tervematest tervemad:

Vivian Helekivi – kõige mitmekülgsem rüugelane. Vivian märkis hooaja jooksul kokku 13 erinevat tegevust nii füüsiliste, vaimsete kui sotsiaalsete tegevuste hulgas.

Karmen Viling – Rõuge kõige tublim hommikvõimleja. Karmen kogus hommikvõimlemisega 82 tervisetundi.

Heli Viks – Kõige aktiivsem tervisetundide koguja täiskasvanute arvestuses (585 tt)

Teho Kangro – kõige aktiivsem tervisetundide koguja noorte arvestuses (379 tt)

Segarühm „Käsikäes“ – Rõuge aktiivseim seltsing. Üheskoos käsikäes tantsides koguti 1311 tervisetundi.

Muduri Külaselts – eripreemia tervist edendava kogukonna väärtuste kandmise eest.

Rõuge kooli 2A klass – noorte eripreemia aktiivse osalemise eest terviseobjektide ideede konkursil tervisetundide kogumisel.

Nominentide autasustamine toimub 8. oktoobril tervisemessil.

Tennis Rõugesse – suur rõõm ka eemalt vaadates!

Kui kevadel kuulsin, et tennisväljaku rajamise idee kogus Rõuge vallarahva häältele enim häält, rõõmustasin, et Tallinnas lahvatanud tennisepisik on jõudnud pealinnast ka nii kaugele.

Pallimängud on eestlastele alati meelepärased olnud. Paraku on väikestel linnadel ja alevikel võistkondlike aladega Eesti spordikaardile võimatu saada, sest raske on leida kümnet ühealast sportlikku poissi või tüdrukut. Tennis on piisab vaid ühest tahtmist täis noorest ja töökast treenerist. Meie tipptennisistid pole kaugelki kõik pärit Tallinnast (näiteks Kaia Kanepi tuleb Haapsalust, Maret Ani Rakverest). Tennis on väga seltskondlik ala, harrastustennisistide arv suureneb iga aastaga. Tennisega pole kunagi hilja alustada: Eesti liigatennisistide seast on tuua

rida näiteid, kes reketi alles keskeas kätte võtsid.

On loogiline, et tennisväljakute juurde tekivad tenniseklubid. Tennis sportlikku ajaviitena on muutunud väga populaarseks, sest seda saavad koos mängida nii naised kui mehed ja nii vanad kui noored. Seltskonnaturniirid on vallarahvale mõnusaks vahelduseks. Näiteid saab tuua lähemalt Elvast ja kaugemalt Muhumaalt.

Vähetähtis pole seegi, et tennisväljakud on sportlik atraktsioon Lõuna-Eestis puhkajatele ja võib-olla valib nii mõnigi harrastustennisist või miks mitte ka harrastustenniseklubi just seetõttu puhkusekohaks Rõuge.

Allar Hint, Eesti Tennis Liidu peasekretär

Meie valla uued terviseobjektid

Möödunud sügisel sai vallarahvas esitada ideid, milliseid tervist toetavaid objekte võiks rajada. Rahvahäältele sai enim häält Rõuge kooli juurde tennisväljaku rajamise idee.

Nüüd, kus 10 000 tundi täis, on alustatud tennisväljaku projekteerimistöde ettevalmistamisega ning käib hanke-dokumentide koostamine. Samuti on aktiivselt tegeletud kaasfinantseerimise otsimisega, sest valla eelarvesse planeeritud 5000 eurost üksi ei piisa korraliku tennisväljaku rajamiseks. Praeguseks on tennisväljaku jaoks toetust saanud Samson-Himmelstjerna fondist.

Ideede korjel pakuti välja ka mitmeid teisi väärt mõtteid, mis on tänaseks juba teostunud. Rõuge kooli juurde ja Viitina parki on rajatud uued mänguväljakud ja välitrenažöörid, samuti on laste mänguattraktsioon valmis Suurjärve rannas. Kodanike eestvedamisel on Viitina järve äärde ehitatud paadi- ja ujumissild ning golfiklubi on palju tööd teinud Rõuge golfiväljakul, kus on lisaks kohalikele üritustele toimunud juba ka esimesed suuremad võistlused. Lisaks on vallavalitsus korrastanud ja mitmekesistanud Ööbikuoru matkarada, kus liikudes saab peale kosutava värsket õhu sõõmu ammutada tarkusi looduse ja Rõuge kohta.

Positiivse näitena väärib esiletõmmist Rõuge aleviku kergliiklustee aktiivne kasutamine tervisespordis, seda just tänu suusatreeningute käivitamisele ja eestvedamisele ning kasvavale huvile (rull)suusatamise vastu.

Tervisetundide uuest hooajast

8. oktoobril alustame tervisetundide kogumise uut hooaega. Eesmärgiks on +10 000 ehk koos senise panusega kokku saada **20 000 tervisetundi**, seejärel rajab vald rahvale meelepäraseima objekti. Vald panustab objekti rajamiseks 5000 eurot.

Programmi põhimõte ja läbiviimine jääb endiseks. Tervisetunde saab koguda kas internetis aadressil <http://tervis.rauge.ee/> või kauplustest ja raamatukogudest saadava paberpäevikuga. Kõige olulisem uuendus on see, et peale ideede kokkukogumist ei toimu ühe konkreetse objekti väljavalimist häälte teel, vaid võitja selgub siis, kui 20 000 tundi on koos.

Kuidas võiduidee välja selgitatakse? Naljaga öeldes toimub häälteamine seekord jalgadega ehk tervisetundide kogumise käigus. Selleks lisandub päevikutesse valik, kuhu saab oma tegevusi kirja pannes iga kord ära märkida ka endale kõige meelepärase idee, mille toetuseks oma kogutud tunnid antakse. Idee, mis hooaja lõpuks kogub enim tervisetunde, ongi võitja ning vald asub seda teostama.

Kuni 30. septembrini ootame taas kõigi vallakodanike ettepanekuid, mida teha 5000 euroga, et meie kodukoht oleks ilus ja inimesed terved. Sel aastal soovime ideede esitajatel eelmisest aastast põhjalikumalt oma ettepanekuid analüüsida ning hinnata nende teostatavust etteantud eelarve piires.

Kõigi saabunud ideede ja nende kirjeldustega saab peatselt tutvuda valla kodulehel aadressil www.rauge.ee/tervisetunnid.

Tule laupäeval, 8. oktoobril tervise ja turvalisuse messile!

Rõuge valla sünnipäevapidustused avab **8. oktoobril kell 11–16** koolimajas ja spordihoones toimuv maakondlik tervise ja turvalisuse mess. Selle korraldamisele on oma aega ja energiat pühendanud lisaks Rõuge valla tervisenõukogule ka maakonna terviseedendajad ning paljud vabatahtlikud.

Sarnaselt eelmisele aastale on väljas Võrumaa kohalikud eksponendid, kes esitlevad oma toodangut, teenuseid ja teadmisi – kõike, mis seotud heaolu, tervise ja turvalisusega.

Esmakordselt toimub mess ka majast väljas: õueala täidavad Politsei- ja Piirivalveamet, Maanteeamet, Päästeamet ja Kaitseliit oma tehnika ning põnevate ohutusteemaliste väljapanekutega.

Keskpäeval ootab Rõuge vald teisi omavalitsusi ja koostööpartnereid kooli aulasse sünnipäeva puhul õnne soovima.

Mess ise ei toimu ainult õues ja spordisaalis, vaid ka erinevates klassiruumides, kuhu on sisse seatud paralleelselt toimuvad jutuja töötodad.

Esinejate amplituud on lai ja kirev, pakkudes kuulamist ja kaasa mõtlemist kõigile lastest-noortest eakateni:

11.30–13.00 dr Kristo Ausmees räägib meeste tervisest; naiste väe saladusi tutvustab joogaõpetaja ning ajakirja Sensa peatoimetaja Merit Raju.

12.00–13.00 arstiteaduse üliõpilased vestlevad noortega meelemürkide teemal.

13.00 Rõuge tervisetundide uue hooaja väljakuulutamise ja auhindade üleandmine.

13.15–15.00 teletöötaja dr Viktor Vassiljev annab nõu ja vastab küsimustele; laste ja noorte vaimse tervise üle saab arutleda koos arstiteaduse üliõpilastega.

14.15 Võrumaa tervisesõbra väljakuulutamise.

14.30–16.00 vestlusringis personaaltreener ja toitumisnõustaja Erik Orgu; taimede väest räägib metsamoor Irje Karjus

15.00–16.00 naeruteraapia töötuba

Kohtumiseni messil!