

Südamekuu 2017 üritused Raplamaal

KOV	Ürituse nimetus	Toimumise koht	Kuupäev	Kontaktisiku ees- ja perekonnanimi	Telefon	E-post	Koduleht	Lühikirjeldus ürituse kohta
Kaiu	Jalgrattamatk	Kaiu vald	1.05.2017	Aivo Sildee ja Kalev Kivist	5109491	aivo@kaiu.ee	www.kaiu.ee	Matk saab alguse Kaiu AO kaupluseest. Sõidetakse ca 30 km nende objektide juurest läbi, mida Leadri toel sai korrastatud Kaiu-Vahastu-Kuimetsa- Tolla-Karitsa.
Kaiu	Matk Aeli järve äärde	Kaiu vald	29.04.2017	Aivo Sildvee ja Margus Kõ	5109491	aivo@kaiu.ee	www.kaiu.ee	Matk saab alguse Kaiu AO kaupluse eest. Sõidame bussiga Kadja järve teeotsani, sealt suundume rajale ja jõuame lõpuks Hirvelaande.
Kaiu	Murrame trennimüüte - Mirko Miilitsa loeng	Kaiu Rahvamaja	17.04.2017	Aivo Sildee Miralda Sildvee, Kaja Heinsaar	5109491	aivo@kaiu.ee	www.kaiu.ee	Jätkukoolitus tervislikust toitumisest ja liikumisest.
Kaiu	Minu jõud ja minu oskused - lamades surumine meestele ja naistele	Kaiu Jõusaal	15.04.2017	Aivo Sildee	5109491	aivo@kaiu.ee	www.kaiu.ee	Eesmärk: kas mina jõuan 100-ni. Kõik Kaiu jõusaali, et novembriks 2017.a. suruksin rinnalt lamades 100kg ja naised 2x50 kg
Kaiu	Suveks saledaks - smuutid jms, praktiline toidutegemise õppus	Kaiu lasteaia köök	aprill	Aivo ja Miralda Sildvee	5109491	aivo@kaiu.ee	www.kaiu.ee	Tervisliku toitumise praktiline koolitus Liis Läll eestvedamisel
Kaiu	Uuendame Kaiu terviseraja rekordeid	Kaiu terviserada	aprill	Aivo Sildvee ja Liis Kontk	5109491	aivo@kaiu.ee	www.kaiu.ee	Jookseme rajal ning vaatame, kas uuendasime rekordeid.
Rapla	Jüriöö matk ja jooks	Rapla kesklinn, Vesiroosi tervisepark	20.04.2017	Ülle Laasner	5284090	laasner@tervis.ee	www.rapla.ee	Päeval toimub tervisiatmik vankritega emadele, puuetega inimestele, eakatele ja lasteaialastele, õhtul jooksuvad valla kooliõpilased ja asutuste võistkonnad 3,4 km Jüriööjooksu (22. kord).
Rapla	Liikumisüritused valla kantides	Kodilas	aprill	Ulvi Blande	56286484	ulvi.blande@gmail.com	www.rapla.ee	Liikumisüritus Koidila kandi küladele
Rapla	Liikumisüritused valla kantides	Alus	aprill	Virve Pärn	55640111	virve.parn@mail.ee	www.rapla.ee	Liikumisüritus Alu kandi küladele
Rapla	Liikumisüritused valla kantides	Kuusikul	aprill	Maarika Nurmsoo	56352972	maarika.nurmsoo@gmail.com	www.rapla.ee	Liikumisüritus Kuusiku kandi küladele
Raikküla	Südamekuu tegevused	Terviserada jm	aprill	Tarmo Rahuoja	5291725	info@kabalasm.ee	www.raikkyla.ee	Igareedesed talgud terviserajal, sõbraga Kabala spordimaja (kolmapäeviti) ja Märjamaa ujula tasuta külastus, joonistusvõistlus "Teeme sõbraga sporti", mälumäng jms.
Raikküla	Paka mäe jooks	Raikküla, Paka mägi	24.04.2017	Tarmo Rahuoja	5291725	info@kabalasm.ee	www.raikkyla.ee	Traditsiooniline Paka mäe jooks.
Kohila	Jüriöö jooks asutustele ja kollektiividele	Kohila alev	20.04.2017	Väino Maasalu	55560086	vaino.maasalu@kohila.ee	www.kohila.ee	Õhtune rahvaüritus täiskasvanute aktiveerimiseks.
Kohila	Kohila südamepäev	Kohila alev	23.04.2017	Väino Maasalu	55560086	vaino.maasalu@kohila.ee	www.kohila.ee	Kepikõnd, rattasõit, rulluisutamine.
Käru	Tennisetreening	Käru põhikool	14.04.2017	Mait Leemet	53022015	eva@karuvald.ee	www.karuvald.ee	Tennist tutvustav treening. Juhendab Türi tennisklubi treener Jaan Rahe.
Käru	Emanadade valmistamise töötuba ja 5-rütmi tants	Käru Pritsimaja	9.04.2017	Jaana kala Ilme Säde	53022015	eva@karuvald.ee	www.karuvald.ee	Argentiina rahvusroa valmistamise töötuba. Eelregistreerimisega.
Käru	Jõusaali treening naistele	Käru pritsumaja	15.04.2017	Heili Burmeister Riina Hunt	53022015	eva@karuvald.ee	www.karuvald.ee	Eelregistreerimine eva@karuvald.ee 09.04-ks. Kehakoostise määramine, individuaalse treeningplaani koostamine, individuaalsed toitumissoovitused. Osalustasu 10.- Päeva viib läbi Liina Raidoja
Käru	Loeng "Magusa mitu palet"	Käru pritsumaja	19.04.2017	Eva Seera	53022015	eva@karuvald.ee	www.karuvald.ee	Loeng-vestlusring Monika Ruudu juhtimisel. Kell 19.30 jätkub õhtu joogatreeninguga.
Käru	Jalgrattamatk "Piirivalla piiridel"	Käru vald	22.04.2017	Elari Hiis	53022015	eva@karuvald.ee	www.karuvald.ee	Traditsiooniline jalgrattamatk vallavanemaga.
Käru	Jüriöö jooks	Kädva küla	23.04.2017	Kädva külaselts	53022015	eva@karuvald.ee	www.karuvald.ee	Alus kell 15 laste jooksudega, peale seda juba võistkondlik teatejooks. Võistkonnad 5-liikmelised.

Käru	Rabamatk Loosalus taimetarga loenguga		30.04.2017	Eva Seera	53022015	eva@karuvald.ee	www.karuvald.ee	Eelregistreerimine eva@karuvald.ee 24. aprilliks. Osalustasu 5.-
Juuru	Juuru valla südamertervise päevad külades	Pirgu terviserada	2.04.2017	Marina Runno	5149827	marina.runno@gmail.com	www.juuru.ee	Igal aprillikuu pühapäeval algusega kl 12 liikumispäev ja paikkonna üllatustegevus
Juuru	Juuru valla südamertervise päevad külades	Järlepa küla	9.04.2017	Marina Runno	5149827	marina.runno@gmail.com	www.juuru.ee	Igal aprillikuu pühapäeval algusega kl 12 liikumispäev ja paikkonna üllatustegevus
Juuru	Juuru valla südamertervise päevad külades	Maidla küla	16.04.2017	Marina Runno	5149827	marina.runno@gmail.com	www.juuru.ee	Igal aprillikuu pühapäeval algusega kl 12 liikumispäev ja paikkonna üllatustegevus
Juuru	Südamekuu lõpuüritus	Juuru rahvamaja	23.04.2017	Marina Runno	5149827	marina.runno@gmail.com	www.juuru.ee	Teatekepinkõnd/jooks, loeng suhkru ja magusa teemadel, erinevad võistlused, perearsti ja -õe töötuba, üllatusatraksioonid, parima liikuja väljakuulutamine jms. Algus 13.00.
Kehtna	Beebide- ja väikelaste võimlemine Vello Vaheriga	Eidapere	3.04.2017	Helgi Randla	53447332	eidapere.kultuurikeskus@kehtna.ee	www.kehtna.ee	
Kehtna	Rahvusvaheline spordipäev-ujumispäev Kehtnas	Eidapere/Kehtna	6.04.2017	Helgi Randla	53447332	eidapere.kultuurikeskus@kehtna.ee	www.kehtna.ee	Eelregistreerimine 53932717, lasteaia liikumispäev
Kehtna	Päevakeskuses Kuldne tervispäev	Eidapere	7.04.2017	Helgi Randla	53447332	eidapere.kultuurikeskus@kehtna.ee	www.kehtna.ee	
Kehtna	Zumbatreeningud	Eidapere	12.04.2017	Helgi Randla	53447332	eidapere.kultuurikeskus@kehtna.ee	www.kehtna.ee	Lastele 10-12, täiskasvanutele 19.30-21
Kehtna	Jüriöö jooks	Eidapere	20.04.2017	Helgi Randla	53447332	eidapere.kultuurikeskus@kehtna.ee	www.kehtna.ee	Lasteaia, kooli õpilastele ja tervisenautlejatele
Kehtna	Kepikõnd ja beebide käsuralli	Eidapere	24.04.2017	Helgi Randla	53447332	eidapere.kultuurikeskus@kehtna.ee	www.kehtna.ee	
Kehtna	Rabamatk	Mukri raba	25.04.2017	Helgi Randla	53447332	eidapere.kultuurikeskus@kehtna.ee	www.kehtna.ee	Pulsi- ja sammumõõtjate õppus, lastele ja täiskasvanutele.
Kehtna	Tervisekõnd suurtele ja väikestele	Kehtna kergliikluste	1.04.2017	Artur Ojasalu	53048818	artur.ojasalu@kehtna.ee	www.kehtna.ee	Kepikõnd/kõnd Kaereperest ja Kehtnast kergliiklusteel.
Kehtna	Rabamatk	Mukri raba	9.04.2017	Kersti Mäevälja	5251283	kehtna.klubi@kehtna.ee	www.kehtna.ee	Rabamatk ja grill Mukris. Kohalesõidu buss sõidab läbi Kaerepere, Kehtna ja Lelle piirkonna.
Kehtna	Kehtna valla rattamatk	Kehtna vald/Keava	23.04.2017	Artur Ojasalu	53048818	artur.ojasalu@kehtna.ee	www.kehtna.ee	Rattamatk Kehtna valla territooriumil, vahepeatusena Keavas, kus on ühine liikumiskava
Kehtna	Suurte ja väikeste nõidade luuamarss	Kehtna kergliikluste	30.04.2017	Kersti Mäevälja	5251283	kehtna.klubi@kehtna.ee	www.kehtna.ee	Volbriööga seotud kõnniüritus lastele ja täiskasvanutele.
Vigala	Valla ühisjumine	Märjamaa ujula	4.04.2017	Ilme Roosi	4894 777; 5269841	ilme@vigala.ee	www.vigala.ee	
Vigala	Joogatreeningud	Vana-Vigala TTK õpilaskodu võimlemissaalis	06, 11, 13, 18, 20, 25, 27.04.2017	Ilme Roosi	4895 777; 5269841	ilme@vigala.ee	www.vigala.ee	Kell 20-21.30 eelregistreerimine Maret Järv 53087309.
Vigala	Marimetsa rabamatk		16.04.2017	Ilme Roosi	4896 777; 5269841	ilme@vigala.ee	www.vigala.ee	Eelregistreerimine Ilme Roosi 5269841. Marimetsa rabamatkale sõidab buss Kivi-Vigala peatusest kell 10.00 ja Vana-Vigala peatusest kell 10.15.
Vigala	Südamertervisepäev	Vana-Vigala Rahvamajas	20.04.2017	Ilme Roosi	4897 777; 5269841	ilme@vigala.ee	www.vigala.ee	Kell 14.00-17.00, loeng „Liikumine ja tervis“ , võimlemine vanemaealistele, tervislikud võileivakatted, tervisenäitajate mõõtmine.
Vigala	Jalgrattamatk	Vigala vald	23.04.2017	Ilme Roosi	4898 777; 5269841	ilme@vigala.ee	www.vigala.ee	Jalgrattamatk Vigala sildadele saab alguse kell 11.00 Vana-Vigala Rahvamaja juurest.
Märjamaa	Ujulapäev valla rahvale		20.04.2017	Ene Klaus	56564614	marjamaa.rahvamaja@marjamaa.ee	www.marjamaa.ee	Kell 11-12 tervisevõimlemine ujulas, kell 19-20 vesiaerobika ujulas
Märjamaa	Südamepäev	Märjamaa gümnaasiumis	23.04.2017	Ene Klaus	56564614	marjamaa.rahvamaja@marjamaa.ee	www.marjamaa.ee	12.00 loeng Targemalt trenni: murrame trennimüüte Mirko Miilits, TRX ringtreening Mirko Miilits, Zumba Maris Kajari, FightFX Janika Koch-Mäe

Järvakandi	Südamenädala tegevused	Järvakandi alev	17.-23.04.2017	Katrin Kuum	4 894 717	katrin.kuum@jarvakandi.ee	www.jarvakandi.ee	Erineva pikkuse ja raskusastmega terviserännaku rajad, terviseradadel tervislikud kehakinnituspunktid, Kepikõnni aktsioon Treksiga (eelneb vestlusring kus arutletakse sobiva liikumise ja toitumise olulisusest), discgolfi radadel juhendajaga, orienteerumine, tervisenäitajate diagnostika, auhindade loosimine ja jagamine
Järvakandi	Jüriöö jooks	Järvakandi alev	24.04.2017	Katrin Kuum	4 894 717	katrin.kuum@jarvakandi.ee	www.jarvakandi.ee	
EV 100 matkad	Rahvamatka rada 6A, Loosalu - Lelle	11,7 km	16.04.2017	Aivo Sildvee, Toomas Tõnisson	5109491	aivo@kaiu.ee	https://ev100.ee/	Algus kell 13.30 Loosalu matkaraja autoparklas. http://www.jooks.ee/bw_client_files/jooks_ee/public/img/File/EV100/6B_Lungu-Lelle.pdf
EV 100 matkad	Rahvamatka rada 6B, Lungu - Lelle	13,6 km	16.04.2017	Toomas Tõnisson	5287310	paka.sepp@gmail.com	https://ev100.ee/	Kell 14-15 http://www.jooks.ee/bw_client_files/jooks_ee/public/img/File/EV100/6B_Lungu-Lelle.pdf
EV 100 matkad	Rahvamatka rada 7A, Paka mägi – Järvakandi (matk jalgsi või jalgrattaga)	19,5 km	16.04.2017	Toomas Tõnisson	5287310	paka.sepp@gmail.com	https://ev100.ee/	Kell 13-14, jalgsi ja rattaga. http://www.jooks.ee/bw_client_files/jooks_ee/public/img/File/EV100/7A_Paka_magi-Jarvakandi.pdf
EV 100 matkad	Rahvamatka rada 7B, Vana-Nurtu - Järvakandi	13,4 km	16.04.2017	Toomas Tõnisson	5287310	paka.sepp@gmail.com	https://ev100.ee/	Kell 13-14. http://www.jooks.ee/bw_client_files/jooks_ee/public/img/File/EV100/7B_Vana_Nurtu-Jarvakandi.pdf
EV 100 matkad	Rahvamatka rada 5A, Tagametsa – Kurgja (eraldi Rapla rahvale! Bussiga!)	9,5 km	16.04.2017	Toomas Tõnisson	5287310	paka.sepp@gmail.com	https://ev100.ee/	Spetsiaalselt Raplamaa rahvale matkrada, start Raplast bussiga Tagametsa ja Kurgjalt Raplasse. http://www.jooks.ee/bw_client_files/jooks_ee/public/img/File/EV100/5A_Tagametsa-Kurgja.pdf