



Rakvere  
Vallavalitsus

# Tervisedendus Lääne Virumaal ja Rakvere vallas

Maido Nõlvak

Vallavanem

Lääne Virumaa Turvalisusnõukogu esimees ja tervisenõukogu liige

EESTI



# Tervisenõukogu

- Lääne- Viru maakonna tervisenõukogu on Lääne- Viru Omavalitsuste Liidu juurde moodustatud tervise ja heaoluga seotud tegevusi koordineeriv ning **turvalisuse ja rahvatervise spetsialisti** nõustav organ;
- VIROL nimetab nõukogusse oma esindaja;
- Nõukogu koosseisu ja töökorralduse kinnitab VIROL üldkoosolek.

# Tervisenõukogu eesmärk ja tegevused

- Rahvastiku tervise arengukavast 2009-2020 eesmärgistatud tegevuskavade elluviimine;
- Nõustab maakonna **tervise- ja heoluprofiili** koostamist ja igaaastaste uuenduste sisseviimist ning töötab välja maakonna tervisedenduse strateegilised suunad (tegevuskava);
- Koordineerib ja teostab tervisstrateegiate ning -programmide eesmärkide ja tegevuste elluviimist maakonnas;
- **Seiklusorienteerumine läbi 8 KOV**

# Nõukogude liikmed

## Turvalisuse nõukogu

- liikmete arv 18
- liikmed üldjuhul juhid
- üks VIROL i esindaja

## Tervisenõukogu

- liikmete arv 20
- liikmed üldjuhul spetsialistid
- üks VIROL i esindaja
- igast KOV ist üks valdkonna spetsialist

# Olulisemad probleemid Lääne Virumaal

- Vähene liikumine. Ülekalulisus ja rasvumine;
- Vaimne tervis (mehed). Laste erivajadused (LÕKID);
- Lähisuhtevägivald;
- Traumad ja vigastused. Kukkumised;
- Noorte riskikäitumine.

# Lääne Virumaa Tervise- ja heaoluprofiil

## Prioriteetidid

- Laste ja noorte riskikäitumise (sõltuvust tekitavad ained, vigastused) ennetamine;
- Üksikute eakate toimetuleku toetamine;
- Vaimse tervise (depressiooni, suitsiidide, lähisuhtevägivalla, koolikiusamise) probleemide ennetamine;
- Piisava liikumise edendamine kõigis vanuserühmades + tervisliku toitumisvalikute toetamine;



Eesmärk 1. Lääne-Virumaa alaealiste sõltuvusainete tarbimise vähenemine.

Tegevussuund 1.1 Alaealiste mitteformaalse tegevuse rikastamine.

- **Huvitegevuse ja hariduse süsteemne vajadusepõhine mitmekesistamine.** Paikkonnas vaadata mõlemat valdkonda ka n.n „ühel pildil“, et tegevused ei dubleeriks ning ei oleks ajale jalgu jäänud:
  - KOV otsustab kuhu paigutada riigi poolt eraldatud huvitegevuse raha. Mõistlik oleks kaaluda, kas huvitegevus mida pakutakse on lastele- ja noortele atraktiivne ning, et valikus oleks pigem köitvad (sh. liikumisharjumust tekitavad) huvitegevused;
  - Õppeasutused, mis pakuvad huviharidust, kas need on paikkonna üldises arengus aja- ja asjakohased.
- Laste- ja noorte mitteformaalse tegevuse kvaliteet sõltub suuresti **noortekeskuste kvaliteedist** – mida tehakse noorte keskustes ja kas on piisavalt kvalifitseeritud tööjõudu.
- **Politsei ennetusprogramm "SPIN" toetamine KOV-e poolt.**

Tegevussuund 1.2 Alaealistega tegelevate sidusrühmade teavitamine.

- KOV-e liitumine vanemlusprogrammiga "Imelised aastad". **Noortele sotsiaalsete oskuste õpetamine.**

Tegevussuund 1.3 Alaealiste ennetustööd toetavad koostööalgatused.

- KOV-e sotsiaalprogrammide algatamine **taastavaõiguse põhimõtete toetuseks** (süüteo heastamine).
- **Maakondliku noorsootöö koordinaatori ametikoha loomine ja täitmine.**

Eesmärk 2. Lääne-Virumaa, üksikute, 65+ elanike riskikäitumise vähenemine läbi kaasatuse (sotsiaalne sidusus) suurendamise.

Tegevussuund 2.1 Üksi elavatest eakatest järjepidev ülevaate koostamine.

- **Üksi elavatest eakatest ülevaate saamine ja teavitussüsteemi loomine.**

Tegevussuund 2.3 Eakate kaasamist toetavad koostööalgatused.

- Eakat toetava **koostöö- ja tugivõrgustike algatamine** (vajadusel maakonna ülesus).
- **Eakate huvitegevus.** Kas kultuuri- ja seltsimajad pakuvad jõukohast tegevust erinevatele (eakate) gruppidele või on ainult keskendunud (pool) professionaalsele ringide tegevusele.



Eesmärk 3. Eelduste loomine, et Lääne-Virumaal tegeleb rohkem elanikke regulaarse (tervise)liikumisega ning laste toit oleks tervist toetavam.

### Tegevussuund 3.1 Aktiivse liikumise toetuseks maakonna ülese infolevi ja koostöö algatamine.

- Terviseliikumise alase, maakonnaülese teavitussüsteemi koostamine ja toetamine.

### Tegevussuund 3.2 Tööealise elanikkonna liikumise toetamine.

- **Liikumistegevuste programm tööealisele riskirühmale** (riskirühma selgitab VIROL);
- **Maksusoodustuse kasutamine** liikumisharrastuste läbiviimisel

### Tegevussuund 3.3 Lasteaia- ja koolilaste kehalise aktiivsuse suurendamine ja toitumisharjumuse parandamine.

- Omavalitsuse planeering peab toetama tervist. Näiteks: Auto ja koolibuss ei peaks lapsi viima kooli ja lasteaia treppi. Ligipääs peaks toetama turvalist liikumist;
- KOV laste tervise toetamiseks soovitame allasutustes kasutada järgmisi riigi poolt pakutavaid lisaressursse:
  - [Tervist Edendav Kool](#)
  - [Tervist Edendav Lasteaed](#)
  - [Liikuma Kutsuv Kool](#)
  - [VEPA Käitumisoskuste Mäng](#)

Eesmärk 4. **Vaimse tervise probleemide ennetamiseks** uute süsteemsete protsesside algatamine.

Tegevussuund 4.1 Uute süsteemsete koostöövormide ellukutsumine ja koordineerimine.

- **Igas KOV laste- ja perede valdkondadeülese võrgustiku loomine**, mis toetaks ennetustegevust ning laste õiguste ja heaolu tagamist. Rakvere vallas pilootprojekt.
- Maakonna sotsiaalkaitsekomisjon loomine Turvalisusnõukogu alla.
- Lähisuhtevägivalla juhtumite vähendamise meetmed.
- **Maakondliku sotsiaal- ja haridusvaldkonna koordinaatori ametikoha loomine ja täitmine.**

Tegevussuund 4.2 Teavitustöö vaimse tervise probleemide ennetamiseks.

- Valmisolek KOV ajalehtedes kajastama vaimse tervise probleemide kohta tõenduspõhist infot.
- „Külakorras“ korraldama teemaüritusi vaimse tervise probleemide ennetamiseks.



# Rakvere vallas toimuvad tegevused

- Orienteerumisrajad. Kahel viimasel aastal korraldame igas 8 KOV is;
- Rakvere valla koolide suusapäev;
- Kolme päevane jalgrattamatk müüda valla piiri;
- Tõukerattal liikumine mööda kergliiklusteid. Haljalast- Viru Jaagupini;
- Rakvere valla liikumisetapid (jooks, kepikõnd, lapsevankrid jne);
- Maakondlik jooksuetapp Rakvere vallas;
- Discgolfi rajad ja võistlused;
- Jüriöö jooks- valla ametnike osavõtuga (maskotid);
- Lasteaialaste hommikuvõimlemised;
- Maaelufestival;
- **Maal elamise päev 28.september**
- **Seiklusorienteerumine ROGAIN 5.oktoober**
- **Jõulumaa (jõulutare) 12- 15 detsember**



**TÄNUD!**