

MEHE TERVISE TEEJUHT 55+

*Tervislik
mees on
tugevam
homme!*

PRAKTILINE KOHTUMINE RAPLAMAA MEESTELE!

„Mehe tervis ja ennetus“

Fookuses on meeste peamised terviseriskid, stress, uni, vererõhk, kehakaal, hormonaalne tasakaal ning tervisenäitajad, mida tasub jälgida.



21. september 2026
kell 17.00–20.00



Rapla Kultuurikeskuse
Weinbergi saal



Meeste peamised
terviseriskid



Stress, uni ja vererõhk



Kehakaal ja hormonaalne
tasakaal



Tervisenäitajad, mida
tasub jälgida



Kohapeal
vererõhu mõõtmine
ja kehakoostise
analüüs.

*Tervis.
Ennetus.
Tugevam homme!*



Osalejate arv on piiratud!

Ootame kõiki huvilisi – nii ettevõtjaid
kui ka teisi aktiivseid mehi (ja naisi)!



Info ja registreerumine:

andralibek@gmail.com või 53444782.



*Tervislikud
valikud
parem
homme!*

Projekt nimega „Mehe tervise teejuht 55+“ saab teoks tänu Raplamaa Partnerluskogu ühisstrateegias sisalduvale ESF+ toetusmeetmele „Sotsiaalne heaolu.“ Projekti on Kaasrahanud Euroopa Liit.



Rapla
Partnerluskogu
LEADER



Kaasrahanud
Euroopa Liit



Eesti
tuleviku heaks