

**AED:**  
Nipid  
õunapuulõikajale  
Lk 179

**KÖÖK:**  
Hautisi riisist  
ja ubadest  
Lk 182–183

**KÄSITÖÖ:**  
Rõõmsad  
lihavõttelinnud  
Lk 188–189

# Targu Talita

Maalehe nõandelisa Nr 12 21. märts 2013

## TERVISE & LIIKUMISE ÜLIKOOL 2013



### KEVADSEMESTRI AJAKAVA

- 26. märts Liikumisharrastus ja sport vanuses 50+
- 2. aprill Liikumiselundkonna vananemismuutused, sellega seonduvad riskid
- 9. aprill Isetreenimise põhialused eakatele
- 16. aprill Harjutuste ja vahendite valikuvõimalused koduseks treeninguks
- 23. aprill Müüdid ja mõistatused toitumise eripärast
- 30. aprill Teadlikkuse tõstmine kehaga toimuvast, kasutades ärksameelsust
- 7. mai Looduses liikumise võimalused
- 14. mai Loodus teraapilise keskkonnana
- 21. mai Liikumise ja tantsu abil - terves kehas terve vaim
- 28. mai Stressiga toimetulek igapäevaelus ja meelerahu saavutamine

Lektorid: Rene Meimer, dots Meeli Roosalu, Kirsti Pedak,  
dots Kristjan Port, Helena Väljaste, Helena Lass, Mart Reimann, Ülle Toming

### Tervislikust eluviisist ja liikumisest huvitatud 50+ inimesed!

Tallinna Ülikooli Terviseteaduste ja Spordi  
Instituut kutsub koostöös programmiga  
TALLINN LIIGUB osalema

**Tervise ja Liikumise Ülikoolis.**

### LOENGUD TOIMUVAD

Terviseteaduste ja Spordi Instituudis kell 17–18.30,  
Tondi 55 (II korrus, 210), Tallinnas.

Ühe loengu osavõtutasu on 1 euro.  
Tasumine kohapeal.

**Osalemissoovist teatada:**  
katrin.soidra-zujev@tlu.ee, telefon: 699 6555

Tervise ja Liikumise Ülikooli  
tegevust toetab TALLINN LIIGUB.

Täiendav info: [www.tlu.ee/tervis](http://www.tlu.ee/tervis)



TALLINNA ÜLIKOOL  
Terviseteaduste ja  
Spordi Instituut