

SEENIOR

VÕTA
LEHT KOJU
KAASA!



SEENIORIDE
VABA AJAMESS

9. veebruar 2020

KAUBAMAJAKAS

Seenioride Vabaajamess aitab leida väarikale eale sobivaid tegevusi ja uusi tutvavaid!

Koondame Pärnu käidavamasse paika eripalgelised väarikale eale sobivad tegevusvõimalused: kultuuri-, vabaaja- ja sporditegevused ning tervise- ja meelelahutusteenused. Messilaval rullub lahti värvikas kultuuriprogramm, kus sel aastal astuvad üles lisaks Pärnu kollektiividele ka Haapsalu, Paide ja Kilingi-Nõmme esinejad. Täna kõiki, kes aitavad messile kaasa ning loodan, et külalised ja osalejad vaimustuvad seenioride elurõõmust ja tehatahtmisest!

Piret Hallik-Sass

KULTUURILAVA

Programmi tüürib Reet Linna!

KI 12

Virgutusevõimlemine: Viive Ernesaks ja Martin Kõrv
Pärnu Pensionäride Liidu Naiskoor Lauluring, juhendaja Timo Dreimann

Folklooriselts Mesilane, juhendajad Aino Šilling ja Timo Dreimann

Eakate Ühing Elulust Naiskoor Eluring, juhendaja Timo Dreimann

Seeniortantsurühm Räämakad, juhendaja Alli Põrk

KI 13

Pärnu Pensionäride Liit, esindaja Viive Tüür:

Ansambel Kadri, juhendaja Krista Jalango (laulud "Ramona", "Ootan sind")

Solist **Maidu Maamees** (laulud "Solenzara", "Karusell")

Segaansambel Maarjahein, juhendaja Krista Jalango (laulud "Sina võid mind paremaks muuta" ja "Paista sa, kuldne kuu")

Folkloorigrupp Kaasike, juhendaja Helje Peet

Line-tantsu seeniorrühm, juhendaja Kaie Seger

Rahvuskultuuri Selts Kajakas (tantsud "Savikua vene-lane" ja "Rõõm-kurbus käsikäes" (tantsu autor Evi Vaher))

Lauluansambel Rodnõje napevõ. Laulud "Ljubo, bratõ" ja "Paranja"

Vana-Pärnu Karmoškase mud (lood "Metsajärv", "Suhk-rutükk", "Lillepolka")

KI 14

Raeküla Vanakooli keskus:

Rannavaresed

Metsatuka muusikud

Kilingi-Nõmme Klubi:

Eakate rahvatantsurühm (tantsud Papiljonipolka ja Kalle-Kusta, juhendaja Mari Karon)

Segaansambel Patlane ("Tiit, talutütrekene", "Lau-la, tantsi"), juhendaja Hille Tuuling

Paide Eakate Päevakeskus Vikerkaar liikumisrühm
Mamma mia!

Haapsalu lauluklubi Kuldne Sügis, juhendaja Ülle Meister (laulud "Kallistagem", "Heale sõbrale", "Sõber, meenuta aegu")

Haapsalu tantsurühm Susanna, juhendaja Eha Toom-sar, tantsud "Aleksandra valss" (vana seltskonnatants) ja "Maie memme tantsud" (autor Maie Orav)

MTÜ Priimus naisansambel Kõlarüü (laulud "Lilled", Leelo Tungal/Olav Ehala ja "Vaid see on armastus", Enn Vetemaa/Olav Ehala). Juhendajad Jana Trink, Merlin Madisson, kitarrisaade Merlin Madisson

KI 15

Dr Adik Levin: Kuidas 80aastaselt diabeediga hästi koos elada ning vererõhku kontrolli all hoida

Messi loosimine

MESSIPAKKUMISED

Taastusravikeskus Viiking teeb messil vereanalüüse: mõõdame kolesterooli ja veresuhkru taset.

Villa Medica ravispetsialistide (osteopaat, taastusraviarst, selja- ja liigeste spetsialist, lümfiteerapeut, hinge- ja hingamisprobleemide terapeut) **personaalsed nõustamised** hinnaga 5 EUR messil kohapeal.

Okupatsioonide ja vabaduse muuseum Vabamu sooduslaierid seenioridele soodustuse saamiseks muuseumi külastamisel (vt lk 3).

TERVISELAVA

KI 12.30

Taastusravikeskus Viiking liikumiskava Lemmi Vaheri juhendamisel: **Tantsuline liikumine liigeste liikuvuse heaks**

KI 13

Dementsuse Kompetentsikeskus. **Dementsuse ennetus**

Villa Medica tervisevõimlemine liigestele terapeut Raivo Hiiemaa juhendamisel

Taastusravikeskus Viiking meditsiiniõde **Aime Volmer vestlusring "Ole terve"**. Kolesterooli ja südameravi suunad

Beautiful Me rullmassaaži tutvustus

KI 14

Irja Suvisild. **Igapäevane tervise hoidmine looduslike vahenditega**

Taastusravikeskus Viiking, Lemmi Vaher. **Enesemas-saaz tennisepalliga**, käte, kaela ja õlavöö vabastamine pingest

Villa Medica tervisevõimlemine liigestele terapeut Raivo Hiiemaa juhendamisel

MESSIPAKKUMISED

Takko Fashioni pakkumine Seenioride vabaajamessil, 09.02.2020: kogu kaup -20% (ei ole kombineeritav teiste soodustustega ja kampaaniatega, ei laiene kinkekaartidele ega prospektiartiklitele)

Eesti Ehe soodustus 20% e-poes ja messil (vt lk 8)

Maarja-Magdaleena Gildi sooduspakkumine seenioridele (vt lk 3)

BENU apteegis Kaubamajakas messipäeval 60+ klientidele kõik käsimüügiravimid ja toidulisandid kliendikaardiga **-20% tavahinnast. 60+ klientidele kingituseks tasuta Livsane Omega-3 kalaõli 200 ml.**

Tule täida messilava kõrval INFOS külastaja infoleht, ole võimalusel messi lõpus loosimisel kohal ning võida

väärtuslikke auhindu!

Villa Medica: 1 kuu tasuta tervisevõimlemist (väärtus 50 EUR ja võimlemine 2 korda nädalas). Võimlemist viib läbi terapeut Raivo Hiiemaa (selja- ja liigesetervise spetsialist, kinesioloog)

Irja Salvid: 5 Huulesalvi ja 3 Imesalvi 20g

Okupatsioonide ja vabaduse muuseum Vabamu: 5 kinkekaarti

Lahe Kinnisvara: kuldsed tassid

Koidukuma Maagiamaailm: unenäopüüdja

Raeküla Vanakooli keskus: 5 kalendrit

Partnersm&S: 1 plokk (8 tk) Vigo kombucha tervisejooki

Eesti Ehe: kodumaised disainehetked

60+ ja Pärnu Postimees: Raamatukomplekt Postimees Kirjastuselt

Beautiful Me kehasalong: 6 korra kaart rullmassaažiks väärtusega 120 EUR.

Enekun: 3 lauamagnetit, salv valutavatele liigestele, kõhale ja bronhiidile männi, ürtide, mee ja taruvaiguga ning männikoore, sireli- ja hobukastaniõite salv mee ja taruvaiguga väsinud, valutavatele ja turses jalgadele ning veeniprobleemidele.

Toredad Peipsiveersed asjad: 1. vanausuliste taimetee ja Peipsiveerne keedusuhkur, teekõrvane maiustus; 2. tekstiilist riputatav sibulakott Peipsi sibula trükiga

Invaru: 3 auhinnakomplekti, kuhu kuuluvad Abena 10% Tsinksprei, Abena Aktiivgeel, Abena Nahahooldussalv, Invaru kohvikruus

MTÜ Ensil: 1. Tee Liuwei, 2. Linchzhi kapslid (nn ajukapslid), 3. Pehmed kapslid Haicao Gai (kalt-siumi allikas)

Pärnu Haigla: teenuste kinkepiletid

Tervise Abi: 1. Select punktuurpall ja tasuta jalatalla spetsialisti konsultatsioon. 2. 1 paar vabalt valitud standardseid tallatugesid (Pedag või Berkemann)

Pindi Kinnisvara: pleed ja vihmavari

Tule kodumaise Coop Panga kliendiks

Külasta Coop Panga esindajaid seenioride vabaajamessil või Pärnu pangakontoris aadressil Pikk 11.

Kõige soodsamad hinnad Coopi kauplustes

Sularaha tasuta väljamakse kõikide pankade automaatidest ja Coopi kauplustes

Parima intressiga turvaline raha hoiustamine

coop | Pank

Enne lepingu sõlmimist soovime tutvuda finantsteenuse tingimustega ning vajadusel pidada nõu spetsialistiga.



Raeküla Vanakooli keskus

Telefon: 5845 3331

E-post: info@raekylavanakool.ee

Veebileht: www.raekylavanakool.ee

Raeküla Vanakooli keskus asuvad koos kultuuri-keskus, koolituskeskus, sotsiaalkeskus, noortekeskus, huvikool. Ruume saab rentida erinevateks sündmusteks. Keskuses toimub seltsiline tegevus ja saab olla ka vabatahtlik seltsiline.

Keskuses tegutsevad mitmed kollektiivid: **Raeküla Rahva Teater, RVK Käsitööstudio, RVK Tantsustuudio**: showtants ja breiktants, **laulu- ja pillistuudio**, **noormuusikute keskuse SMS, külakapell Rotiküla vanamehed, VIA Rannavareseid, tantsurühmad Celavy, Kelmikad mannikesed**, ansambel **Metsatuka muusikud** jne. Toimuvad kontserdid, etendused ja muud seltskondlikud sündmused, korraldame heategevuslike korjandusi ja loteriisid. Pakume ka mitmeid erinevaid teenuseid, mille leiame meie kodulehelt.

Messil esinevad Raeküla Vanakooli keskuse kollektiividest Rannavareseid ja Metsatuka muusikud.

MTÜ Eakate Ühing Elulust

Telefon: 5667 9796

E-post: marika.raiend@gmail.com

Eakate Ühing Elulust pakub eakatele erinevaid tegevusi võimalusi. Meil on **naiskoor, seniortantsurühm, käsitööring, sõnakunstiring, võimlemising, vanaisade klubi**. Koos käime Metsa tänav 10. Ea- ja jõukohast tegevust jätkub kõigile.

Messil esinevad Elulusti naiskoor Eluring, juhendaja Timo Dreimann ja seniortantsurühm Räämakad, juhendaja Alli Põrk.

Oleme väljas ka loteriiga ja käsitööringi Sõrmkübar väljapanekuga, mille juhendaja on Marika Raiend

Rahvuskultuuri Selts Kajakas

Aadress: Rannametsa tee 17, Pärnu

Seltsi juhataja: Maie Kangur

Telefon: 522 4813

E-post: maiekangur17@gmail.com

Tantsujuht: Evi Vaher

Telefon: 5662 8847

E-post: evi.vaher@gmail.com

Rahvuskultuuri Selts Kajakas asutati 19. veebruaril 1992. a Pärnus. Seltsi loomise idee autor oli Naima Eb-rok, ansambli Kajakas asutaja (1951). Seltsi liikmeteks said ansambli vanima rühma tantsijad. Neist 9 on ravis praegu.

Oleme osa võtnud kõikidest rahvuskultuuri üritustest Pärnus ja Pärnumaal. Igal suvel esineme Lastepargis ja tihti ka sanatooriumis Tervis. Möödunud suvel käisime tantsupeolgi ära, pererühmana.

Oleme käinud rahvusvahelistel rahvuskultuuri festivalidel: Sitsiilia (1995), Türgi (1996), Belgia (1997), Ungari (1998), Kreeka (1999), Inglismaa (2000,2013), Portugal (2003), USA ja Kanada (2006). Viimane reis oli Minskisse (2019 aug), kus toimusid Eesti kultuuripäevad.

Meie seltsil on sõbrad Rootsi linnas Örebro (27 a). Nendega kohtume kord Rootsis, kord Eestis. 2016. a taastasime suhted lätlastega. Sõprusrühmaks sai Riias tegutsev Ziemelblazma" (Virmalised). Eestis on meil tihedad sidemed Viimsi tantsurühmaga Vallaalused. 2019. a sügisel tähistasime koos nende 30. sünnipäeva.

RKS Kajakas esimees on 20 aastat olnud Maie Kangur. Tantsuõpetaja on Evi Vaher.

Selts sooviks näha oma ridades uusi liikmeid. Vabad rahvatantsijad 50+, ühinege meiega ja tulge tantsu lõõma!

Loo pani kirja Malle Porgand, seltsi kroonik.

Kajakas astub messil üles kahe tantsuga:

1. Savikua venelane

2. Rõõm-kurbus käsikäes. Tantsu autor Evi Vaher

Vana-Pärnu Kultuurikeskus

Telefon: 554 3023

E-post: silvi.kanosina@gmail.com

Aadress: Jannseni 39, Pärnu

Messil esinevad Vana-Pärnu Karmoškasmud

Maaleht

Telefon: 5359 4335

E-post: karin.lillemaa@ekspressmeedia.ee

Veebileht: https://maaleht.delfi.ee/

Maaleht on Eesti kõige suurem nädalaleht. Maaleht on elulähedane, vahetu, usaldusväärne, muhedalt uudishimulik, elutark, rahumeelne ja praktiline.

Maaleht on hea Eesti leht. Sel on positiivne, rahulik ja arukas käekiri. Keskkel kohal on inimene ja tema igapäevased toimetused. Sellest kujunevad välja lood, mis on asjakohased nii spetsialistidele kui ka laiemale publikule. Maalehe lugeja elab maal või linnas, kuid tunnetab ühtviisi oma identiteeti ja juuri. Maaleht on vahetu, maalähedane, nutikas, kohalkäiv, kaasav, üheskoos ette võttev.

Loengutesari “Tunneme elust rõõmu” 63+ vanusele Jana Trink Erakoolis

Loengutesari tutvustab, kuidas on võimalik säilitada õppimisvõime, parandada füüsilist vormi, tulla toime haigustega, suurendada sotsiaalset suhtlemist, leida endas rahu ja tasakaal ning tunda elust rõõmu. Kui inimese tegevus talle rahulolu pakub, siis on ka hing terve.

Jana Trink Erakool

Telefon: 443 1006

E-post: info@janatrinkerakool.ee

Veebileht: www.janatrinkerakool.ee/

FB: Jana Trink Erakool

Loengud on osalistele tasuta
Projekti rahastab Pärnu Omavalitsuste Liit

20. jaanuar 11:00-12:30

Elukestev õpe ja selle tähtsus. Muusikateraapia.

Lektor: Jana Trink

10. veebruar 11:00-12:30

Tervisliku toitumise toel tervena elatud eluaastate pikendamise. Toitude degusteerimine.

Lektor: Mercedes Merimaa

21. veebruar 16:00-17:30

Vaimse tervise olulisus. Mälutreening.

Lektor: Anu Ilp ja Tuuli Koitjärv

6. märts 11:00-12:30

Liikumisharrastuste vajalikkus ja hoiakute kujundamine. Praktilised harjutused.

Lektor: Albert Anderson

Kõitvat tegevust igale maitsele

Pärnu Pensionäride Liit, asutatud 1991. a, ühendab enam kui 600 eakat. Me loome eakatele võimalusi sisustada vaba aega meeldivalt, tegusalt ja harivalt ning aidame kaasa hea tervise, meeleolu ja iseseisva toimetuleku säilimisele kõige kõrgema eani.

Meie jurist pr Maire Miglai nõustab liidu liikmeid tasuta mitmesuguste asjaajamiste ja juriidiliste probleemide korral.

Metsa 10 majas käib koos arvukalt mitmesuguseid isetegevus- ja spordiringe, klubisid, seltse jm ühendusi. Neist otseselt PPL egiidi all tegutsevad järgmised huviringid:

Vokaalansamblid:

Naisansambel Lauluring, juhendab hr Timo Dreimann

Naisansambel Kadri, juhendab pr Krista Jalango

Segaansambel Maarjahein, juhendab pr Krista Jalango

Instrumentaalmuusika: **Mönusa Muusika Ansambel**, juhendab pr Krista Jalango

Pärimuskultuur:

Rahvatantsukollektiiv Kaasike, juhendab pr Helje Peet

Käsitööring Lõngakera, juhendab pr Milvi Paas

Lisaks nimetatud lavaküpsetele kollektiividele saavad huvilised õppida ja end arendada **Melomaanide klubis, pärimustantsu ja seltskonnatantsu klubis**, eestvedaja hr Arvo Soovik.

Huumorigruppi juhendab pr Aino Värbu.

Meeste seas on populaarne **laua- ja osavusmängude**

ring (male, kabe, koroon, lauatenis jm), juhendab hr Heino Merilaine.

Küpses eas daamid võivad osaleda mitmes eri raskussastmega **tervisevõimlemisingis**.

Kord kuus käib koos **vestluskubi**; igal kokkusaamisel on oma temaatika. Samuti korraldame harivaid loenguid ning kohtumisi kultuuri- või ühiskonnategelastega.

Traditsiooniks on saanud suured avalikud kontserdid Endla teatris 2 korda aastas vabariigi aastapäeva ja eakate päeva tähistamiseks.

Metsa 10 majas toimuvad iga-aastased kollektiivide aruandekontserdid, samuti tähistame sobivate üritustega mitmeid kalendritähtpäevi (vastlad, jaanid, jõulud jm). Igal aastal korraldame liidu liikmetele mõne 1-2-päevase ekskursiooni. Kõitvat tegevust jätkub alati ja igale maitsele!

Pärnu Pensionäride Liit

Pärnu, Metsa 10

Tel 44 25751 (E-R kl 10-13)

parnueakas@gmail.com

Messil esinevad Pärnu Pensionäride Liidu naisansamblid Lauluring ja Kadri, ansambel Maarjahein, folkloorigrupp Kaasike ning näidatakse käsitöömeistrite töid. Saadaval on ka piletid EV aastapäeva kontserdile 16. veebruaril Endla teatris.

Ajakiri elukogenud inimesele

60+ on ajakiri elukogenud inimesele. Kuigi ajakirja kaanele on trükitud 60+, on see lugemiseks nooremategi, kes aitavad oma eakaid vanemaid oluliste otsuste tegemisel, ja neile, kes tahavad oma edaspidistele eluväärustele juba varem valmistuma hakata.

Ajakirjas on lisaks pikematele analüüsidele ja kommentaaridele hulganisti nõuandvaid lugusid tervisest, juriidikast, toitumisest ning nippe igapäevaeluga paremini ja soodsamalt hakkama saamiseks.

60+ ilmub kord kuus – iga kuu teisel laupäeval.

Ajakiri 60+

AS Postimees Grupp

Tellimine: 666 2525

e-post: levi@postimees.ee

Veebileht: 60pluss.ee



MAALEHT

EAKATE FESTIVAL 2020

12. märtsil
Tartus Eesti Rahva Muuseumis

Uksed avatud 9–19

Avatud suur messiala
Harivad arutelud
Ühisvõimlemine
Kontsert

Päevajuht
Maire Aunaste

maaleht.ee/eakad

Tule ja veeda meeleolukas päev
Üritus on TASUTA

Kõigile osalejatele ERMi külastus 50% soodsam
(Pakkumine kehtib 1 ku)

KUBJA

BAUSCH Health

INVARU

GERMA

EESTI RAHVA MUUSEUM

Okupatsioonide ja vabaduse muuseum

Vabamu jutustab liigutavaid lugusid!



Vabadus on ilus ja vabadus on habras. Aga vabadus ei ole päritav ja iseenesestmõistetav. Tule ja vaata vabadust teise nurga alt. Tule ja kuula mõtlemapanevat lugu kurjusest ja tragöödiast, hakkamasaamisest ja ellujäämisest.

Okupatsioonide ja vabaduse muuseum Vabamu on kaasav muuseum eestlaste lähiajaloost, inimlikest väärtustest ning inimeste valikutest ja rollist vabaduse hoidmisel.

Vabamu on suurim kodaniku algatusel loodud muuseum Eestis, mis rajati proua Olga Kistler-Ritso annetuse toel. Muuseum avati esmakordselt külastajatele 1. juulil 2003. 2018. a suvel avati Vabamus uus kaasaegne püsinäitus "Vabadusel ei ole piire", mis pakub tegevust ja mõtteainet igas vanuses külastajatele.



Näituse teejuhiks on e-giid, mis tutvustab keskmiselt ühe tunni jooksul muuseumi teemasid arutlevas vormis ja pakub põhjalikku lugemismaterjali väljapandud esemete kohta. Jutustuste vahel kuuleb külastaja autentseid mälestusi. Sõna saavad ohvrid, täideviijad, kaasajooksikud, vabadusvõitlejad, kollaborandid, vastupanijad jne.

Muu hulgas saab näitusel näha totalitaarsete süsteemide märgilist töövahendit - vagunit, mis viis eestimaa-lasi vägivaldselt 1941 ja 1949 Siberi avarustesse. Lisaks on muuseumis üks vähestest säilinud kaluripaadidest, mida kasutati üle Läänemere Rootsi põgenemiseks 1944. aastal. Külastaja saab tutvuda esemete, kirjade ja fotodega, mis annavad edasi elujanu ning lootust kõige raskematel hetkedel, mis inimese eluteel võivad ette tulla. Muuseum kajastab ka eestimaalaste teekonda vabaduseni - ühtehoidmist, koos laulmist, võitlusi ja keerulisi valikuid.

Giidiga ekskursioonid gruppidele (10-25 in)

Ekskursioonil läbime ühiselt Eesti lähiajalugu puudutavad ajaloolised teemad, alustades 1939. aastast ja jõudes välja tänapäeva. Ringkäigu jooksul teeme tutvust kõnekamate museaalide ja isikute elukäiguga. Räägime, milliste valikute ette pandi eestimaalased nõukogude ja saksa okupatsiooni ajal. Mis sai neist, kes jäid ja neist, kes põgenesid? Kuivõrd saab olla vaba mittevabas ühiskonnas? Mida tähendab vabadus vabas ühiskonnas? Neile ja paljudele teisele minevikulistele ja olevikustele küsimustele püüame leida vastuseid kaasmaalaste elusaatuste põhjal.



Okupatsioonide ja vabaduse muuseum Vabamu

Telefon: 668 0250
E-post: info@vabamu.ee
Veebileht: www.vabamu.ee

Tallinnas Toompea nõlval asuv okupatsioonide ja vabaduse muuseum Vabamu on suurim kodanikualgatusel loodud muuseum Eestis. Vabamul on filiaal Tallinna vanalinnas - KGB vangikongid. Pagari tänaval asuvate kongide näol on tegemist omamoodi vaikiva ja vahetu tunnistajaga, mis kõneleb iga seinapooriga seal aset leidnud inimõiguste ränkadest rikkumistest.

Messipakkumine:

Vabamu pilet pensionärile 5 € (tavapilet 7 €)

Vabamu grupipilet pensionäridele 4 €

Giidiga ekskursiooni tellimisel lisandub 35€ (60 min) või 45€ (90 min).

Soodustus kehtib
kuni 30.04.2020

Tule okupatsioonide ja vabaduse muuseumisse Vabamu!

Toompea 8, Tallinn
E-P kl 10-18 (mai-sept)
T-P kl 11-18 (okt-apr)



VABA AEG

Pärnu Aianduse- ja Mesinduse Selts

Telefon: 5814 9060; aiandusmesindus@gmail.com
Aadress: Jannseni 39, Pärnu

Folkloorirühm Mesilane

Telefon: 514 0048. E-post: ainoke2@gmail.com
Mesilane on tegutsenud 23 aastat, osa võtnud kõikidest Batikatest ja Pärnu sündmustest.

MTÜ Maarja-Magdaleena Gild

Telefon: 5887 2790. Aadress: Uus tn 5, Pärnu
E-post: info@maarjamagdaleenagild.ee
Veebileht: maarjamagdaleenagild.ee

Messipakkumine senioridele:

Kunsti -ja käsitööring senioridele M-M Gildi majas:

Kunsti -ja käsitööring hõlmab erinevaid kodasid/stuudioid, kus õpitakse tundma mitmesuguseid materjale süvitsi ning nende käsitlemist.

1. Maalistuudio: linoollõike kursusel õpitakse linooldaadi lõikamist ja sellega käsitsi trükkimist.

2. Villapildid: nõelviltimise ABC, alustatakse lihtsamate vilditud motiividega, lõpetatakse väikese vilditud kuumaaluse valmistamisega.

3. Fabrikoda: tutvutakse scrapbookingu ja vintage tehnikaga, sizzix masina ja lõiketeradega.

4. Klaasikoda: klaasikokkusulatus ja koolutus, tutvutakse klaasi kui materjaliga, tövõtete õppimine.

5. Ene 7 asja: kangatrükk, kodu sisustustekstiilid.

6. Nahastuudio: nahast prillitoosi valmistamine.

Kestus: märts - mai. 1x nädalas, teisipäeviti kell 12:00, 1,5 h. Grupi suurus: max10 inimest. Hind: 35 € kuu

Õmblusring:

Kestus: märts - mai. 1x nädalas, teisipäeviti kell 12:00, 2 h. Grupi suurus: max.10 inimest. Hind: 35 € kuu

Keraamika kursus: "Saviga sõbraks", käsitsi modelleeritud keraamika.

Kestus: aprill - mai.(kokku 7 korda) 1x nädalas, teisipäeviti kell 12:00, 1,5 h. Grupi suurus: min.5 max.10 inimest. Hind kokku kursus: 70 €

Tartu Ülikooli Pärnu kolledž

Telefon: 5690 8334. E-post: info@pc.ut.ee
Veebileht: www.pc.ut.ee

Spordiselts Kalev liikumisharrastussari Käime Koos

Telefon: 615 4280. E-post: info@eestikalev.ee

Veebileht: www.eestikalev.ee/liikumisharrastus

„KÄIME KOOS!“ on Eesti vanim kepikõndi viljelev liikumisharrastussari, mis kutsusti ellu 1998. aastal Eesti Spordiselts Kalev poolt.

Igal aastal korraldame 14-15 etappi üle Eesti. Kepikõnd on sobilik igaühele, kuna sarjas ei toimu ajavõttu ja raja läbimise tempo valib iga osaleja ise. Raja pikkused varieeruvad 7-14 kilomeetrit. Igast etapist kujuneb põnev ja elamusterohke tervisepäev, kuna etapp toimub seotuna mõne muu rahvastkõitva üritusega või meelikõitvas paigas.



Trükise väljaandja: Turundustugi
Kujundus: Piret Hallik-Sass
Tel 5660 5860; info@turundustugi.ee
www.turundustugi.ee

Lehes on avaldatud Senioride Vabaajamessi osalejate poolt esitatud materjalid!
www.turundustugi.ee/messid

Line-tantsu seniorirühm

Juhendaja Kaie Seger
Kontakt: Ljudmilla.Salev@gmail.com
E-post: ljudmilla507@gmail.com
Käime Metsa 10 tantsimas kantriline tantsu juba 17 aastat. Oleme võtnud osa kantrifestivalidest ja võistlustest. Meie naiste kirk on line-tants. Meie kõige vanemad on juba 81 aastased.

KAUBAMAJAKAS

22. ja 23. veebruaril

Pärnumaa maitsete laat

Kohalikud maitsete pidulauale!
Tasuta töötavad lastele ja suurtele!
Lavale astub Lavassaare Trio!



Pärnumaa maitsete
TASTES OF PÄRNU COUNTY

www.kaubamajakas.ee | www.visitparnu.com/maitsete

Haapsalu Linna Pensionäride Ühendus

Telefon: 5615 6196

E-post: kaare.tammaru@mail.ee

Haapsalu Linna Pensionäride Ühendus esineb messil kahe kollektiiviga:

Lauluklubi Kuldne Sügis, juhendaja Ülle Meister

Tantsurühm Susanna, juhendaja Eha Toomsar

Nii lauljad kui tantsijad on Haapsalu sotsiaalmaja taidluskollektiivid ja harjutavad Haapsalu sotsiaalmajas. Lauluklubi on asutatud Lääne Kaluri lauluklubina Ahto Nurga poolt 1979. a (möödunud aastal tähistasime 40. juubelit) ja meil on head sõprussuhted kahe Pärnumaa klubiga Are ja Pärnu-Jaagupiga. Tantsurühm Susannad alustasid oma tegevust 2001. aastal.

Haapsalu linna pensionäridel on väga head võimalused oma vaba aja sisustamiseks kasutades Haapsalu Sotsiaalmaja teenuseid (www.sotsmaja.ee).

Paide Eakate Päevakeskus Vikerkkaar

Telefon: 5349 2084

Liikumisrühm Mamma mia!

Telefon: 5691 8553

E-post: maimu.lomp@gmail.com

Lauluansambel Rodnye napevy

E-post: leilitrusina@mail.ru ja elenaest@mail.ru

Ansambel "Rodnõje napevõ" tegutseb naisteklubi Vasili-sa tiiva all. Osalejad laulavad nii vene rahvalaule kui ka mustlaslaule ja romansse. Esitavad ka juhendaja Jelena Garanina teoseid. Nad teevad koostööd luuletaja-tõlkija Jaak Kännuga, esitades ka tema tõlgitud tekste. Ansambel võitis 2018. a Pärnumaa seenioride laulukonkursi.

Pärnu Linnavalitsuse sotsiaalosakond

Telefon: 444 8120

E-post: linnavalitsus@parnu.ee

Veebileht: www.parnu.ee

Pärnu linn toetab väärikat vananemist luues eakatele tingimused vaba aja aktiivseks veetmiseks ja sotsiaalseks suhtlemiseks, toetades ühingute igapäevategevusi ning osutades toetavaid teenuseid nendele, kes vajavad tuge ja abi oma igapäevaelu toimingutes.

Messil tutvustame koos Pärnu Sotsiaalkeskuse juhataja Heli Kallasmaaga linna poolt osutatavaid sotsiaalteenuseid ja vastame kõigile sotsiaalvaldkonda puudutavatele küsimustele.

Endla Disain

Telefon: 516 7214

E-post: murd.endla@gmail.com

Veebileht: www.endladisain.ee

Endla Disaini uksest võib astuda sisse igaüks, kes tahab olla isikupärane, armastab käsitööd, teha ehteid või taaskasutusteemalisi rõivaid ja aksessuaare.

Pärnu Politseijaoskond

Pikk 18, Pärnu

Kliendi infotelefon: 612 3000

Hädaabinumber: 112

E-post: laane@politsei.ee

Piirkonnapolitseinike eesmärk on tagada turvaline elukeskkond piirkonna elanikele, läbi vahetu suhtlemise kogukonnaga. Piirkonnapolitseinik kasutab oma töös mittekarakteristlikke meetodeid ning turvalisust sealsetes piirkonnas tagatakse koostöös sealsete elanikega.

Tee ületamine

Usaldamine

Rattaga sõitmine

Valgusfoor

Andmed

Libakõned

Investeeringiskelmused

Seeniorid

Uudised

Silmatorikavus

Kauni Kudumid

Telefon: 513 1060

E-post: ks@kaunikudumid.ee

Veebileht: www.kaunikudumid.ee

Kauni kvaliteetsete villaste Eesti disainkudumi kollektioonidest leiab endale sobiva kvaliteetse kampsuni nii erksaid toone armastav kui tagasihoidlikkust hindav naine. Meeste kudumid on suurelt jaolt rahulikes toonides. Villane kampsun on põhjamaa kliimas asendamatu nii jahedatel suveõhtutel jalutades kui talvise soojahoidjana. Kampsunite kõrvale on valikus ka nendega sobivad villased retuusid, tuunikad, jakid, sokid, kindad ja teised aksessuaarid.

Saarde valla eakate tegemised

Kilingi-Nõmme klubis tegutseb juba pikki aastaid **klubi Eakas**. Kokku saadakse kord kuus, esinevad taidlejad, kutsutakse külla teisi kollektiive ja esinejaid. Eakatel on võimalus osaleda mitmetes ringides:

Eakate rahvatants. Klubi „Eakas“ rahvatantsurühm on Kilingi-Nõmme huvilistele pakkunud liikumisrõõmu üle 30 aasta. Repertuaaris on folkloorsed- ja seltskonnatantsud. Repertuaarist tähtsam on omavaheline suhtlemine, hea tervis ja ühised väljasõidud. Rahvatantsurühma juhendaja on Mari Karon.

Eakate line-tants. Nõmmeliined on 12 vahvat memme, kes igal kolmapäeval end lille lõõvad ja Kilingi Nõmme klubisse sammud seavad. Line-tantsu sammud, lõbus puhkepaus ja vahvad esinemised sütitavad elurõõmu. Oma esinemistega kannavad nad edasi elujaatavat hoiakut ning sõnumit, et vanus, see on ainult number! Nõmmeliinide juhendaja on Aime Vilu.

Segaansambel Patlane. Laul teeb rinna rõõmsaks ja viib kõik mured minema! Lauldakse nii rahvamuusikat kui ka kaasaegseid laule. Patlane on igal aastal osa võtnud Pärnumaa Väärikate vokaalansamblite laulupäevast. Ansambli juhendaja on Hille Tuuling.

Eakate võimlemisring. Väärikas eas daamidele on liikumine väga oluline, et tervis ikka hea oleks. Seda, kuidas täpselt võimelda, teab kõige paremini nende juhendaja Margit Schmidt.

Kollektiivid on esinenud Saarde valla üritustel, Pärnumaa ja Viljandimaa erinevates kultuurimajades, isegi pealinnas ja piiri taga.

Ootame Eakate klubi üritustele uusi esinejaid ja oleme valmis ka ise uute sõprade juures esinema.

Eakate klubi kontakt:

Önnela Teearu, onnelateearu@gmail.com 5285236

Kilingi-Nõmme Eakate Klubi

Telefon: 528 5236

E-post: onnelateearu@gmail.com

Messil esinevad rahvatantsurühm, juhendaja Mari Karon, ja segaansambel Patlane, juhendaja Hille Tuuling

Surju rahvamajas on eakatel võimalus samuti osaleda mitmetes tegevustes:

Eakate tervisevõimlemine. Tervis ja võimlemine kä-sikäes. Ringi juhendaja Eha Sarapu.

Tantsurühm Vikkel. Liikumisrõõm, suhtlemine, esinemised - see kõik säilitab nooruslikkuse. Repertuaaris on mitmed omaloomingulised tantsud. Ringi juhendaja on Aime Vill.

Lisaks saavad eakad osaleda ka igas vanuses osalejaile mõeldud ringides: näiteringis (juhendaja Aime Vill), saviringis, õmblusringis (juhendaja Mare Metsa)

Infot ringide kohta saab tel 5343 4653, Aime Vill. Saviringi info Surju raamatukogust tel 446 0825.

Kilingi-Nõmme Invaliidide Ühendus

Kontakt: Mae Annast, tel 5663 6912

Ühendus toetab nõu ja jõuga erivajadustega inimes-te igapäevamurede ja küsimuste lahendamisel. Eesmärk on näidata, et ka erivajadusega inimesed on kogukonna täisväärtuslikud ja vajalikud liikmed. Toome inimesed kodust välja, leiame huvitavaid tegevusi, arutame muresid ning rõõme.

Järgmine kohtumine on juba veebruaris Kilingi-Nõmme Vabaajakeskuse ruumides.

Saarde valla diabeedikute selts

Kontakt: Ene Tammist, tel 5308 9741

Ühendus on järjekindlalt võidelnud oma liikmete hu-vide eest ning kasvatanud nende teadmisi sellest, kuidas oma haigusega toime tulla ja seda kontrolli all hoida.

Seltsi üheks oluliseks töövormiks on teabepäeva-de korraldamine. Sinna kutsutakse diabeetikute huvi pakkuvatel teemadel kõnelevaid lektoreid. Iga kord ei tarvitsegi loengu teema diabeediga seostuda. Koos on käidud ka väljasõitudel.

Diabeetikud kogunevad iga kuu kolmandal neljapäe-val Kilingi-Nõmme Vabaajakeskuses.

Metsaühistu jagab metsaomanikule nõuandeid

Metsaühistu Ühinenud Metsaomanikud on Eesti suurim erametsaomanikke koondav ühistu.

Üle 1200 metsaomaniku usub ja teab, et ta saab ühistust tuge oma metsaomandil toimetamiseks.

Tänapäeval on palju metsaomanike telefonidele helis-tajaid, kes kõik paistavad täpselt teadvat, kus Teie mets on, mis seal toimub ja mida sellega peaks kohe tegema.

Kuidas siis teha selles infotulvas õige otsus?

Omanikuks olemine ei peaks kellelegi peavalu valmistama. Ühistus on vajalikud teadmised kõik olemas. Meie eesmärk on neid teadmisi oma liikmetega jagada. Igapäe-

vaselt ei pea oma metsa pärast muretsema. Metsaomani- kel on ühistute näol tugi olemas, kust saab küsida nõu või tellida teenused.

Ühinenud

Metsaomanikud

Telefon: 516 7650

E-post: kadri@eestimetsad.ee

Veebileht: eestimetsad.ee



Kommipomm teeb sõbrapäeva magusaks!

Seenioride Vabaajamessi toetajal Kommipommil on peatselt saabuvaks sõbrapäevaks pandud valmis ma-gus valik üllatusteks sobivaid maiuseid!

Vaata lisa: www.kommipomm.ee



Peagi on Eestis võimalus saada Dementsuse Sõbraks

Dementsuse Kompetentsikeskus toob Dementsuse Sõprade mudeli Eestisse. MTÜ Elu Dementsusega sõlmis selleks lepingu mudeli autori Suurbritannia Alzheimeri Ühingu ja alates käesoleva aasta aprillist on võimalik ka Eestis saada Dementsuse Sõbraks.

Dementsuse Sõprade liikumine kui dementsusest teadlikkuse tõstmise suurim ülemaailmne kampaania sai alguse 2013. aastal ja on nüüdseks levinud 54 riigis üle maailma. 2020. aasta alguse seisuga on maailmas üle 18 miljoni dementsuse sõbra, neist kõige enam Jaapanis – üle 12 miljoni, teisel kohal on Suurbritannia 3 miljoni dementsuse sõbraga ning kolmandal Kanada, kus on üle 1 miljoni dementsuse sõbra.

Dementsuse Sõbraks on võimalus saada läbides 1tunnise koolituse. Dementsuse Sõber oskab märgata ja aidata inimesi pere- ja tutvusringkonnas, tänaval ja kogukonnas. Kõigil, kes soovivad olla teadlikumad dementsuse eripäradest ja aidata dementsussündroomiga inimesi lihtsate nippidega, on võimalik tunniajalisel meeleolukal kohtumisel osaleda.

Dementsuse Sõprade koolitusi viivad läbi vabatahtlikest Dementsuse Sõprade koolitajad, keda paljudes riikides



kides kutsutakse ka tšempioniteks. Tunniajase koolituse läbinu saab Dementsuse Sõprade märgi ning täidab oma andmetega kaardi, mis kogutakse, et Dementsuse Sõpru hoida ühises informatsioonis ning jagada ka edaspidi teavet dementsuse kohta. Paljud Dementsuse Sõbrad loovad kaasa vabatahtlikena erinevates dementsuse kampaaniates ja projektides.

Dementsuse Sõbraks saavad ja hakkavad ainult vabatahtlikud, koolitusprogramm tõstab nende teadlikkust dementsusest, vähendab dementsuse stigmadega seotud arusaamu ning annab koolituse läbinule oskused märgata ja aidata igapäevaelus dementsusega inimesi.

Dementsuse Sõprade sessioone saab läbi viia väga erinevates kohtades – saab koolitada kogu organisatsiooni, koolides erinevaid klasse ja laiemalt erinevaid huvigruppe. Dementsuse Sõbraks saamine on teiste riikide kogemuste põhjal auasi ning inimesed tunnevad, et seeläbi saavad anda oma panuse ühiskonna paremaks ja sallivamaks muutumiseks.

Kui soovid saada Dementsuse Sõbraks, jälgi informatsiooni kodulehel www.eludementsusega.ee või facebooki Dementsuse Sõprade lehel <https://www.facebook.com/DementsuseSobrad/>

Autor: Miret Tuur

Fotod: Dementsuse Kompetentsikeskus



Inkontinents – midagi müstilist ja haruldast?

Ei, see on iga kolmanda Sinu tuttava, sugulase või sõbra igapäevane probleem, mis tähendab tahtmatut uriinipidamatust!

Uriinipidamatus ehk inkontinentsus on tahtmatu uriini eritumine. Sellest rääkimine on paljudele inimestele ebamugav. See algab paarist ootamatust tilgast näiteks kõhmisel, aevastamisel, raskuste tõstmisel, eesnäärme probleemidest... Või on juhtunud, et põis veab alt just hetkel, kui oled jõudnud kiirustades WC ukse taha? Kõik see ongi probleemi algus! Uriinipidamatus raskendab nii töötamist, reisimist kui ka vaba aja veetmist. Uriinipidamatus võib viia elust kõrvale tõmbumiseni ja sellega võivad kaasneda nii masendus kui ka häbitunne.

Pidamatust põhjustavad tegurid on erinevad: vanus, ülekaal, sünnitamine, kuseteede põletikud, kroonilised haigused, menopaus, diabeet, neuroloogilised probleemid, liikumispuue ja vahel ka ravimite kõrvaltoime. Pidamatus on teema, mida me sõprade-tuttavatega meeleldi jagama ei kipu. Seetõttu tundub, et uriinipidamatus puudutab vaid üksikuid. Tegelikult on sellega vähemal või suuremal määral kokku puutunud iga kolmas-neljas inimene.

Põiepidamatuse korral on asendamatud just spetsiaalsed tooted (pesukaitsetest kuni imava aluspesuni), millest Teile sobivama aitavad leida meie Inkotubade kogenud nõustajad. Oluline on teada, et kodused lahendused ja näiliselt sarnased tooted (tavalised hügieenisidemed) ei taga täielikku kaitset niiskustunde, lekkimise ning ebameeldiva lõhna leviku eest. MTÜ Inkotuba pakub abi kõigile: nii neile, kel esineb üksikuid lekkeid, kui ka neile, kelle põis võib ootamatult täies ulatuses tühjeneda.

Inkotuba annab tasuta nõu!

MTÜ Inkotuba nõustab uriinipidamatuse probleemide puhul alates 2001. aastast. Inkotuba on loodud selleks, et inimene saaks delikaatselt nõu küsida ja oma murele leevendust. Spetsiaalse ettevalmistuse saanud nõustaja tutvub teie või teie lähedase murega ning aitab valida õige mähkme või muu abivahendi ning näitab, kuidas neid kasutada. Antakse teavet pidamatusest ning infot kust otsast üldse lahendust otsima hakata. Tasuta nõustamisele võib tulla abivajaja ise, samuti tema hool-daja, sugulane või lähedane. Nõustamine on privaatne ja diskreetne.

Täna tegutseb üle Eesti 9 Inkotuba, Pärnus aadressil Rüütli 47, tel. 443 0230, ETK 9-17, N 9-18, R 9-15 lõuna 13.00-13.30



Abivahendi kaart ja riiklik soodustus

Inkotoast leiab väga laia valiku pidamatuse ja põetus-hooldusvahendeid (pesukaitsed, sidemed, mähkmed, voodikaitselina, kateetrid, uriinikogumiskotid, naha- ja haavahooldusvahendid, duši- ja potitoolid jne.), koos õige ja efektiivse kasutamise õpetustega. Pidamatuse tooteid saavad riikliku soodustusega osta kõik vanaduspensioni ealised - vaja on ainult Isikliku Abivahendi Kaarti. Arsti-tõendit enam vaja ei ole!

Loe lisaks erinevatel pidamatuse teemadel; küsi arstilt nõu; vaata Inkotubade asukohti ja lahtiolekuaegu; osta pidamatuse tooteid e-poest - www.kuivaks.ee.

Broneeri aeg tasuta nõustamisele ja küsi sobivaid abivahendeid Inkotoast. Muudame Sinu mure märkamatuks!

MTÜ INKOTUBA

Telefon: 671 1504

E-post: inkotuba@inkotuba.ee

Veebileht: www.kuivaks.ee

MTÜ Inkotuba on loodud 2001. a ja koosneb nõustamiskabinettide võrgustikust, kus spetsiaalse ettevalmistuse saanud kogenud nõustaja aitab välja selgitada uriinipidamatuse raskusastme ja liigi. Vastuse saavad kõik põetus- ja pidamatusalased küsimused. Aitame meie laiaast toodete valikust valida sobivamad tooted ning anname nõu, kuidas neid õigesti ja säästlikult kasutada.

TERVIS

Dementsuse info- ja usaldusliin 644 6440

E, T, N, R 12-16 ja K 16-20

www.eludementsusega.ee
Facebook: [eludementsusega](https://www.facebook.com/eludementsusega)
info@eludementsusega.ee

Dementsuse Kompetentsikeskus

Telefon: 5341 4729

E-post: info@eludementsusega.ee

Veebileht: www.eludementsusega.ee

Dementsuse Kompetentsikeskus on loodud 2018. a septembris eesmärgiga parandada dementsusega inimeste ja nende lähedaste toimetulekut ja elukvaliteeti, viies ellu tegevusi, mis tõstavad inimeste teadlikkust dementsusest ja abi saamise võimalustest ning parandavad tervishoiu- ja hoolekandeteenuste kvaliteeti ja teenuste kättesaadavust.

Pakutavateks teenusteks on dementsuse infoliin, personaalne nõustamine, ekspertnõustamisteenus kesk-konna kohandamise ja teenuse sisu osas, koolitused, seminarid ja konverentsid erinevatele sihtgruppidele ning koostöös MTÜ Elu Dementsuse vabatahtlikega korraldatakse tugigruppe dementsusega inimeste lähedastele. Teadlikkuse tõstmiseks arendatakse erinevaid dementsusealaseid informatsiooni kanaleid (kodulehekülgi, uudiskiri, trükised)

Invaru OÜ

Telefon: +372 602 5400

E-post: info@invaru.ee

Veebileht: www.invaru.ee

Oleme Eesti vanim ja suurim abivahendikeskus, mis pakub laias valikus tehnilisi abi- ja taastusravivahendeid, nahahooldus- ja pidamatuse tooteid. Meilt saab klient kogu abivahenditeenuse ühest kohast – müüme või rendime funktsionaalseid ja tänapäevaseid abivahendeid koos asjakohase nõustamise, abivahendite hoolduse ja transpordiga.

Invaru tootevalikus on ratastoolid, tugiraamid, poti- ja dušitoolid, hooldusvoodid, laste abivahendid, põetus- ja hooldusabivahendid, inkotooted (sidemed, mähkmed, imavad püksid, aluslinad), nahahooldusvahendid, treening- ja taastusravivahendid.

Meie esindused asuvad Tallinnas, Tartus, Pärnus, Rakveres, Haapsalus, Paldiskis, Raplas, Kuressaares ja Käinas.

Tervise Abi OÜ

Telefon: 673 7811

E-post: info@terviseabi.ee

Veebileht: www.terviseabi.ee

Tervise abivahendite müügiga tegelev ettevõtte Tervise Abi OÜ on loodud 2004. aastal. Meie tootevalikust leiab abivahendeid ja tervisetooted nii lastele kui täiskasvanutele: taastusravivahendeid, inkontinentsustooted, liikumisabivahendeid, kuulmisabivahendeid ja palju muud!

Meie meeskond koosneb abivalmitest ja asjatundlikest oma ala spetsialistidest, kes nõustavad kliente sobilike ja õigete toodete valikul üle Eesti. Oleme sõlminud lepingu Sotsiaalkindlustusametiga, mille abil on võimalik isikliku abivahendi kaardi ja arstitõendi alusel abivahendeid riigipoolse soodustusega osta ning laenutada.

Tervise Abi OÜ on ka Eesti Haigekassa lepinguline partner, tänu millele on meil võimalik müüa ortoosse digiresepti alusel soodustingimustel.

SA Pärnu Haigla

Telefon: 447 3101

E-post: ph@ph.ee

Veebileht: www.ph.ee

Pärnu Haigla Taastusravi- ja heaolukeskus pakub erinevaid tervist edendavaid ja parendavaid tegevusi igas eluetapis olevatele naistele, meestele ja lastele. Keskuses tegutseb aktiivselt ka Perekool, kelle tegevus on suunatud nii tulevastele vanematele kui ka väikelastega olevatele emadele, isadele.

Protseduure teostavad vastavalt tegevusele füsioterapeudid, massöörid, treenerid, õed ja füsioterapeudi abilised. Taastusravi- ja heaolukeskuse teenustele ja protseduuridele registreerumiseks helistage palun 449 4800 või kirjutage heaolukeskus@ph.ee.

Viiking Spaa Hotell

Telefon: 449 0500
E-post: info@viiking.ee
Veebileht: www.viiking.ee

Viiking Spaa pakub messil võimalust teha vereanalüüse: mõõdame kolesterooli ja veresuhkru taset.

Meditatsiooniõde Aime Volmer viib läbi vestlusringi "Ole terve".

Liikumisjuhendaja Lemmi Vaher viib läbi liikumiskavade (vt programm lk 1):

Tantsuline liikumine liigeste liikuvuse jaoks.
Tennisepalliga enesemassaaž.

Wasa Taastusravi & Hotell

Telefon: 445 0750
E-post: info@wasa.ee
Veebileht: www.wasa.ee

Wasa Taastusravi & Hotell on kodune ja hubane hotell Pärnu rannarajoonis, mere ja Kuursaali lähedal. Majast jääb ühel pool paari sammu kaugusele mererand ja kaunis promenaadirada, teisele küljele, jalutuskäigu kaugusele, südalinn.

Ajalooline keskkond, privaatne majutus, ravipaketid. Ajastule omase arhitektuuriga suursugune hoone ja kaunis aed muudavad siin veedetud aja väga meeldivaks.

Wasa pakub mõnusat ning soodsat majutust, tervise-likku toitu, raviprotseduure ja hoolitsusi ning mitmesuguseid puhkusepakette.

Wasa pakub ka **sotsiaalset** (korraldab Sotsiaalkindlustusamet) ja **tööalast** (Töötukassa) **rehabilitatsiooni-teenust**, mille eesmärk on parandada inimese iseseisvat toimetulekut, soodustada töötamist või tööle asumist ja suurendada ühiskonnas osalemist.

Beautiful Me kehasalong

Telefon: 5373 4735
E-post: info@kehasalong.ee
Veebileht: www.kehasalong.ee

Auhinnatud ja tõestatud toimega rullmassaaž

Beautiful Me kehasalong on maailma esimene rullmassaaži nutisalongide kett ning rullmassaaži edendaja Eestis. Rullmassaaž on tõestatud toimega protseduur, mis tõstab keha immuunsust, taastab organismi ja lihaseid, viib kehast välja sinna seisma jäänud jääkained ning vähendab kõige sellega keha ümbermõõte. Kogemused näitavad, et 10 korra kuuriga kaotab keskmiselt inimene kehalt kokku rohkem kui 20 cm. See on ainult väline muutus, tõeline muutus on tervise paranemises. Rullmassaaž aitab hoida keha terve ja puhtana. Muutusi tunnevad ka need, kellel otseselt millegi üle kurta ei ole. Toimet on tunda juba pärast esimest korda!

Beautiful Me kehasalongides on võimalus nautida protseduuri koos kaaslasega või nautida aega iseendale privaatsetes ühe masinaga tubades.

Privaatsus, kodune ja soe tunne ning tõestatud toimega rullmassaaž - see kõik on sinule mugavalt kättesaadav ja taskukohase hinnaga.

Kümme hubast ja privaatset Beautiful Me kehasalongid Tallinnas, Tartus, Pärnus, Rakveres, Haapsalus, Kuressaares, Narvas ja Võrus panevad külastaja tundma kodust soojust või tunnet nagu oleks külla saabunud parimale sõbrale.

VIP-Mööbel OÜ

Telefon: 506 3347
E-post: info@vipmoobel.ee
Veebileht: www.vipmoobel.ee
60+ inimestele mõeldud mööbel

Partnersm&S OÜ

Telefon: 5373 8398
E-post: info@bodyaction.ee
Veebileht: www.sinuheaks.ee

Tervisetooted, toidulisandid, vegantooted, kombucha-joogid jmt

Messi soodustooded: Looduslik puhas aaloe mahl (99%) 1L, soodushind 1L=20 € (tavahind 38 €). Raviomadustega, antimikroobne, põletikuvastane, kiirendab haavade ja põletuste paranemisprotsessi, leevendab lihaste ja liigeste valusid, mõjub positiivselt kolesteroolitasemele, kiirendab ainevahetust jpm

Enekun OÜ

Telefon: 526 5517
E-post: ene.laur@neti.ee

Enekun OÜ tegevuse aluseks on eesti pärimus. Tegeme pärimusmeditsiiniga. Valmistame taimedest, mesindussaadustest looduslikke salve, kehahoolitsejaid, tinktuure, taimeteesid.

Valmistame ka puidust nagisid, WC-paberi- ja käte- paberi hoidjaid, liudasid ja puidust pinke. Hiljuti võtsime tootmis- kuumaalused, küünlaalused ja tuulekellad.

Tervis algab iseenda väärtustamisest

Hea tervis algab iseenda väärtustamisest, on Villa Medica üks juhtlauseid. Mõte on lihtne, aga enese väärtustamise mõiste pisut hägune ja ajas muutuv. Tervistki on käsitletud erinevatel perioodidel erinevalt, samuti suhtumist iseendasse.

Kui sõjajärgsel ajal peeti oluliseks tööd ja selle tegemist ning inimest väärtustati tehtud töö järgi, siis tänases heaoluühiskonnas pöörduv tähelepanu inimesele endale. Fookus, mida ühiskonnas väärtustatakse, on pidevas muutumises.

Teadjamehe Gunnar Aarma nägemus heast tervisest oli: "õige mõtlemine, õige hingamine, õige toitumine ja õige liikumine", ja just selles järjekorras. Villa Medica tervisekontseptsioon on üles ehitatud nendele alustele.

Mis on see „õige mõtlemine”?

Eneseväärtustamine tuleneb meie mõtlemisest, õigmini selle valikust. Me kõik mõtleme midagi, aga mis on see „õige mõtlemine”?

Siin ei olegi midagi keerulist, õige mõtlemine on enast toetav mõtlemine. Ma kas toetan ennast oma mõtetega või lammutan. Kõik positiivne on toetav ja negatiivne on mittetoetav. Mõeldes endast tunnustavalt: „Olen ikka üks tubli inimene”, toob kindlasti naeratuse näole ja tõmbab selja sirgu. Vastupidiselt: „Olen ikka üks saamatu, millegagi ma hakkama ei saa”, aga selja küüru ja suunurgad allapoole.

Teadusuuringud on näidanud, et meie rakud kuu-levad meie mõtteid. Negatiivsed mõtted ja emotsioonid blokeerivad eluenergia, seiskunud energia aga materialiseerub ja sellest saab alus haiguste tekkeks. Just mõte on see, mis juhib energia liikumist. Mõte annab elule suuna.

Vanemal generatsioonil on tugevasti juurdunud suhtumine: „Mis nüüd mina, minul ei ole enam midagi vaja“, kuid see mõtlemisviis ei ole iseennast toetav ja väärtustav. Kui me ennast ise ei väärtusta siis ei väärtusta meid ka keegi teine.

Suureks takistuseks eneseväärtustamisel on ka mittetoetavad uskumused mis pärinevad minevikust. Me tuleme oma lapsepõlvest, mis algab meil ema üsas. Me oleme üsas otseses kontaktis oma ema mõtete, hoiakute ja emotsioonidega. Me tunneme tema tundeid ja elame koos temaga läbi tema emotsioone. Väikelapsena aga vaatleme tähelepanelikult oma ema ja isa ja võtame üle nende hoiakud ja uskumused elu kohta. Samuti nende uskumused nende enda kohta, nende väärtushinnangud.

On palju asju, mis meile täiskasvanuks saades nende juures ei meeldi, kuid kui tähelepanelikult vaatame, siis näeme, et meis on need samad jooned. Uskumus, et see on nii ja jääb nii ja selle vastu ei saa, sest olen pärinud oma ema või isa või kelle tahes halva iseloomu või kehva tervise, ei pea paika. See on mittetoetav uskumus, mis on tänaseks iganenud, sest pärineb ohvriteadvusest. Ohver on see, kes arvab, et tema ei saa midagi teha, sest tal ei ole valikut. Ohver on ka see, kes ei võta vastutust oma elu ja oma tervise eest! Meil on alati valik. Ka siis, kui oleme vangistatud vangikongi, on meil valik, mida selle kohta mõelda. Kõike saab muuta, teades, et meil on valik. Mittetoetavatest uskumustest on vaja lihtsalt luua toetavad uskumused.

Näiteks uskumus, et ma ei vääri parimat sellepärast, et ma olen vana, seepärast, et ei jõua enam tööd teha... jne, on mittetoetav uskumus. Vastukaaluks oleks toetav uskumus: „ma väärin parimat võimalikku toetust riigilt-ühiskonnalt ja ka oma lastelt, keda olen ilma toonud ja üles kasvatanud. Olen alati andnud endast parima ja olen nüüd tänuga vastu võtnud parimat.” See on eluring.

Meie Villa Medica näeme erineva suhtumisega eakaid inimesi. On neid, kes uhkelt ütlevad, raha ei ole probleem, olen üles kasvatanud tublid lapsed, nad toetavad mind rõõmuga. Aga on ka neid, kes ei saa lubada endale asjatundlikku ravi, sest puuduvad materiaalsed võimalused.

Inimesed, kes te olete kogu oma tõise eluea jooksul riiki teeninud, teil on nüüd aeg tänuga vastu võtta riigipoolne tänupanus. Kui riik ei ole seda teadvustanud, siis tuleb talle seda meelde tuletada. Kui teie jalg või selga vajab abi täna, siis ta vajab täna abi, mitte kolme kuu pärast. Kui seda teile ei võimaldata, siis tuleb sellest teada anda Haigekassale ja poliitikutel tuleb leida lahendus, kuidas seda teile võimaldada.

Samuti tuleks Haigekassat survestada, et tuua meditsiini tagasi tervendav konkurents ja et Haigekassa tasuks ka erakliinikus osutatud teenuste eest. Meil on kahju vaadata, kuidas teinekord meie poolt pakutav efektiivne ravi rahapuudusesse takerdub. Samal ajal tasub Haigekassa keemiliste medikamentide eest, mis inimesele küll leevendust pakuvad, pikas perspektiivis aga tervist hoopis kahjustavad.

Lugege mistahes ravimpreparaadi kõrvalmõjude osa. Olemas on paljudel juhtudel looduslikumad ja säästvamad ning tihti ka efektiivsemad ravimid.

Kui te sellest ei räägi, siis seda ka otsustajate poolt ei teadvustata, probleemi justkui ei ole ja olukord jätkub muutusteta. Muutused sinu mõttevalikus loovad muutusi sinu ümber. Väärtustades iseennast, väärtustavad sind ka kõik teised. Väärtustades iseennast on sul palju parem tervis.

Tänukummardusega,
Aili Lindmäe, Tervendava hingamise terapeut
Hinge- ja Hingamise kliinik, Villa Medica

Villa Medica erakliinik

Telefon: 5527131
E-post: info@villamedica.com
Veebileht: https://villamedica.com/

Villa Medica tiim tutvustab messil senioridele mõeldud teenuseid: ravivõimlemine, selja- ja liigeste ravi, osteopaatia, ravimassaažid, lümfiteraapia jpm.

Messi terviselaval on Villa Medica tervisevõimlemine liigestele terapeut Raivo Hiiemaa juhendamisel.

Kogupere spordiklubi Pärnu Spordihallis

Uutele liitujatele -30%

VALLUTA KÕIK TIPUD!

**Kampaania kestab:
01. - 14.02.20**

sirismgym.ee f @ #sirismgym



Energia vaba liikumine on tervise alus

Energia on elu alus. Vastavalt hiina traditsioonilisele meditsiinile liigub inimese energia piki meridiaane. Seal, kus energia liikumises tekivad takistused, hakkavad tekkima ka terviseprobleemid: sarnaselt veresoonkonnale ja vereringehäiretele. Näiteks on pidevalt külmetavad käed ja jalad üks sagedasemaid vereringehäireid. Inimese terve olemise eelduseks on see, et energia liiguks vabalt ja vereringe oleks korras.

Istuva eluviisiga või väheliikval inimesel hakkab energia aina viletsamalt liikuma. On erinevaid viise, mis aitavad kaasa energia normaalsele liikumisele. Kõige kättesaadavamad on võimlemine, kiirkõnd, massaaž. Eestis on nüüd kättesaadav ka bioenergeetiline massaaž, mis põhineb hiina traditsioonilise meditsiini õpetusel meridiaanidest. Teisisõnu on see bioenergiaregulatsioon, mis aitab parandada vereringet ja eemaldada blokid meridiaanides.

Kui energia hakkab vabalt voolama ettenähtud teed pidi, viib see elutegevuseks vajalikud toitained kõikide organiteni. Organite normaalne omavaheline koostöö kindlustab aga meie organismi tasakaalu ja tugeva immuunsuse. Tugev immuunsus annab inimesele vastupidavuse erinevate viiruste, ka kõige hullemate vastu.

Viirused tabavad raskelt eelkõige nõrga immuunsusega inimesi.

Väga suur osa meie terveolemise on seotud ka emotsioonidega, just positiivsete emotsioonidega, mida saate suhtlemisel elurõõmsate inimestega, loodusest, erinevate kunstiliikide nautimisest ja sellistest toredatest sündmustest nagu Senioride vabaajamess. Rõõmus ja heatujuline inimene mõjutab enda ümber olevaid inimesi ja jagab tervist! Head tervist ja elurõõmu kõigile!

Silva Sirge, www.stability.ee

MTÜ Ensil

Telefon: 56221155

E-post: info@stability.ee

Veebileht: www.stability.ee

* Hiina traditsiooniline meditsiin. Terviseloengud ja -koolitused, diagnostika, konsultatsioonid, tervisetooted, tervisevõimlemine - tellimisel üle Eesti.

* Bioenergiaregulatsiooni seansid

* Massaaž, teistmoodi selgroo korrigeerimine (Samadeva Vaba Ülikool, Prantsusmaa)

* Naeruteraapia (naerujooga), loovuskoolitused

Irja Suvisild Zusanli Loodusteraapiad

Telefon: 5283210

E-post: irjasalvid@gmail.com

Veebileht: FB Irja Salvid

Irja Salvid looduskosmeetika salvid on valmistatud käsitööna Põlvamaal ravimtaimedest ja parimatest looduslikest õlidest. Meie suur kirk on ravimtaimede kasvatamine, korjamine ja väärindamine. Tooted on loodud järgides esivanemate rahvameditsiini teadmisi ja retsepte, mis on meie peres edasi antud põlvest põlve.

Armastuse ja hoolega valmistatud salvid on lihtsalt kasutatavad ja kiire toimega. Tuntuimad tooted on Imesalv, Elujõusalv ja Kuusevaigusalg, mis on tunnustatud Põlvamaa Rohelise Märgiga. Teised tooted on: Kanepiõlialv, Taruvaigusalg, Ilusalv, Küllusesalg, Jalasalg, Tõrvasalg ja Beebisalg.

Meie motoks on: Tervis puhtast Eestimaa loodusest!

Irja Suvisild
irja.suvisild@gmail.com
tel 528 3210

EDASIMÜÜJAD:
Tartu: IRJARA OÜ, FB Irja Salvid
TURUNDUS JA POSTIMÜÜK
tel 5185246,
irjasalvid@gmail.com
Taluturg TÕ
Lõunakeskus Ringtee 75
Tartumaa: Andre Talupood
Andre Juustufarm OÜ
Tallinn: Eliksir, Järve keskus tel. 606 0811
Lillepood Anemoon Ravi 27
(Kesklinna Lastepoliiklinnik)
Pärnu: Irjara OÜ tel 5328 5444
Taluturg TÕ Pärnu keskus Aida 7
Rapla: MTÜ Väärt Raplamaa Toode
Tallinna mnt 23
Paide: Rütli Käsitööhoda OÜ
Posti 8, tel 552 5226
Jõgeva: Aed ja Kodu kauplus
Põik 2, tel 776 0227
Võru: EloPärl kohvik-pood Jüri 37
Põlva: Tilla kodukohvik Jaama 52

Irja Salvid

Looduslikud salvid mõjuvad kiirelt ja neid on lihtne kasutada, kanda õhukese kihina leevendust vajavale piirkonnale.

Salvides kasutatavad eesti-maised ravimtaimed on rahvameditsiinis hästi tuntud.

VALMISTATUD KÄSITÖÖNA

Imesalg
liigesvaevused - ja liigeskulumine, külmetusnähud, nohu, kõha, kurguvalu, haavad, putuka hammustused, akne

Kanepiõlialv
nahaprobleemid, leevendab psoriaasi ja dermatiiti, allergiaid, lihaspingeid, unetust, naha sügelust, aknet

Elujõusalv
Veeniprobleemid, väsinud ja valutavad jalad, jalakrambid, vereringet parandav, hemorroidid, eesnäärme probleemid, mehe potentsi parandav

Kuusevaigusalg
huulte hooldus, kuivale ja lõhenevale nahale, lõhed kätel ja kandadel, haavandid

Taruvaigusalg
haavade ja haavandite-, närvivalude ja roosi korral, liiges- ja lihaskvaevused, igemeprobleemid

Beebisalg ilma eeterlike õlideta!
Päikesepõletusele õrna-, tundliku naha hooldamiseks, mähkmepiirkonnale

Ilusalv
ideaalne näo, käte ja keha hoolduseks, noorendav, toitev, pehmendav, pinguldav ja kortse vähendav

Küllusesalg
pehmendav, niisutav, nahka toitev, sobib rinnamassaažiks nja intiimpiirkondadele, peale raseerimist ja depileerimist

Jalasalg
jalgade hoolduseks, jalaseene, küüneseene, seennakkuste leevendamiseks

Tõrvasalg
paisetele, haavadele, psoriaasile, putukate peletamiseks

TERVIS

Toredad Peipsiveersed asjad

Telefon: 56081059

E-post: lakeport@hotmail.ee

Toredad Peipsiveersed asjad: pruun teekõrvane keedusuhkur, Peipsiäärne maiustus, vanausuliste igapäevatee ja erinevad raviteed, Ivan-chai. Naistepunaõli, varemerohu juure salv ja saialillesalv. Peipsi sibula seeme (pesasibul). Trükitud riputatavad sibulakotid ja poekotid.

Seljamaa talu

Telefon: 55522409

E-post: elleami@hotmail.ee

Astelpajust loodustooted Tartumaalt: astelpajumoos, -siirup, -mahl, -sinep, -õli, -pulber, kuusevõrse ja ebaküdoonia siirup.

Turundus tugi

Turundus
Disain
Reklaam

Turundustugil täitus 20 tegevusaastat!

Aastate jooksul on meil valmis saanud hulgaliselt trükiseid, kujundusi, joonistusi, veebilehti jpm. Oleme kujundanud ja välja andnud raamatuid, viimane neist Eesti ja Läti koostöös ilmunud "Tööstusturism Eestis ja Lätis", mis ilmus neljas keeles.

Oleme läbi viinud suursündmusi ja turundusprojekte, millest mahukaim oli Pärnu Jäähvõõr, kuid oleme viinud ka kogu Läänemaa Viru Keskusesse ja Lõunakeskusesse ning kujundanud Pärnumaa väljapaneku Helsingi Mardilaadal.

Meie loodud on ka mitmed virtuaaltuurid, näiteks Rae valla virtuaaltuur.

Meile meeldivad keerulised väljakutsed ja uued algatused! Kuna teeme ise ka teavituskampaaniaid ja turundustöö, on meie töö alati tulemuslik!

Tel 56605860; info@turundustugi.ee;
www.turundustugi.ee



Kaja Keraamika

Kvaliteetne kõrgkumuskeraamika Pärnumaa disainerilt!

Telefon: 5330 0933
kajakeraamika@gmail.com

Kadarbiku tervisejoogid!

Kadarbiku tervisejoogid aitavad juba mitmendat aastat Huvikat rõõmsamaks muuta! Kadarbiku talu asub Harjumaa Saue vallas Tuula külas. Talupidamisega alustati 1989. aastal, perefirma Kadarbiku Kõõgilvi OÜ loodi 2004. aastal.

Kadarbiku talu kasvatab kõõgilvi. Põllumaad on 250 ha, kasutatavat maad 700 ha, kus kasvab porgand, kapsas, peet ning suvekultuurid. Firms töötb ca 70 inimest, lisaks hooajatoõlised. Aastas toodetakse 10 000 tonni kõõgi- ja aedvilja, sellest müügis 4000 tonni aedvilja ja töötlemisse 6000 tonni, mis töödeldakse Ääsmäe tootmiskompleksis mahladeks ja kõõgilvijasegudeks, lisaks hapendatakse ka kapsast.

Laiema tuntuse on Kadarbiku saavutanud oma kõõgilvijamahlade ja smuutidega. Aastas toodame üle miljoni liitri mahla nii omakasvatatud kõõgilvijadest kui ka imporditud puuviljasegudest.

Kõik mahlad on valmistatud värskest pressitud puu- ja kõõgilvijadest ning vaid õrnalt pastöriseeritud, et säiliks kõik kasulikud vitamiinid. Kadarbiku mahladele pole lisatud säilitus-, värv- ega magusaineid.



KADARBIKU



KASULIK

Coop Pank

Coop Pank
Telefon: 669 0966
E-post: klienditugi@coopbank.ee
Veebileht: www.coopbank.ee

Coop Pank on eestimaine pank, mis on tulnud, et jääda. Meie missioon on anda hoogu Eesti ettevõtetele ja aidata inimestel viia ellu oma unistusi igas Eestimaa nurgas – nii maal kui ka linnas.

Pakume klientidele kõiki tavapäraseid igapäevapanganduse ja finantseerimise tooteid. Meie kliendipakkumine on üles ehitatud panganduse ja kaubanduse vahelisele sünergiale ning kliendikasule. Oleme oma klientide jaoks olemas interneti- ja mobiilipangas, pangakontoris ja ka Coop kauplustes.

Lahe Kinnisvara

Telefon: 5645 8687
E-post: parnu@laheskinnisvara.ee
Veebileht: www.laheskinnisvara.ee

Kinnisvarabüroo Lahe Kinnisvara on loodud kinnisvaraekspertide poolt, kel kogemust kinnisvarasektoris ca 20 aastat. Lahe Kinnisvara hindab, müüb ja seadustab kinnisvara, nõustame kinnisvaraküsimustes ja leiame üürniku.

LAHE tähenduses peituvad meie väärtused, millest oma töös lähtume:

L – Lihtsus. Kliendi jaoks on teenuste protsess lihtne ja arusaadav

A – Avatus ja ausus. Oleme avatud ja ausad, kuulame kliendi soove ja eesmärke.

H – Hoolivus. Hoolime kliendist ja tema kinnisvarast.

E – Eeskujus. Oleme oma teenuse kvaliteediga eeskujuks.

Lahe Kinnisvara esindused asuvad Tallinnas, Tartus, Viljandis ja Pärnus.

Kinnisvara hindamine, müük ja seadustamine Pärnus ja Pärnumaal

☎ 5645 8687
parnu@laheskinnisvara.ee



Malmö 23, Pärnu

Imago Dei

Telefon: 5668 2379
E-post: Alice.parnits@gmail.com

Looduslik Carnauba puhastusvaha prillide ja ehte jaoks. Lihtne kasutada ja hea tulemus garanteeritud!



Väärikas soodustus - 20%

E-poes tellimiseks kasuta sooduskoodi
VÄÄRIKAS20

*Soodustuskood kehtib kuni 31.03.2020

Eesti Ehe OÜ

Telefon: 5131262
E-post: info@eheehe.ee
Veebileht: www.eheehe.ee



Väärikas soodustus - 20%

Eakate festivalil kohapeal küsi soodustust koodiga
VÄÄRIKAS20

*Soodustus kehtib ainult tavahinnaga toodetele ja ainult kasutades sooduskoodi

Ehedad etno stiilis ehted, sõled: Eesti disain ja käsitöö

OÜ Pindi Kinnisvara

Telefon: +372 521 4985
E-post: parnu@pindi.ee
Veebileht: www.pindi.ee

Pindi Kinnisvara asutati 1995. aasta mais. 25 tegusa aasta jooksul on ettevõtte arenenud suurimaks kinnisvarafirmaks Eestis. Pindi Kinnisvaral on suurim kontoritevõrk, meie spetsialistid teenindavad kliente 18 Eesti linnas. Kauaaegne koostöö Väärikate Ülikooliga on Pärnu büroo atesteeritud maakleril Kaido Kaljustel

Kas olete otsinud vastust kinnisvara teemalisele küsimusele?

Kas Te teate oma kinnisvara hinda?

Kas Teie kinnisvara on seadustatud?

Registreerige kinnisvaraala küsimus messil meie maaklerite juures koos enda kontaktidega. Meil on heameel kutsuda teid tasuta pealelõunasele koosviibimisele, kus teadmisi jagavad oma ala spetsialistid. Lisainfo edastame kontaktidele personaalselt. Kohtumiseni Seenioride vabaajamessil!

Premier

Telefon: 5656 1393
E-post: lemidzes71@gmail.com
Veebileht: Premier.com
Nahahoolduskosmeetika

Koidukuma Maagiamaailm ja Tulinahk

Telefon: 516 1267
E-post: koidu.otsmann@gmail.com
Veebileht: www.koidukuma.ee www.tulinahktooted.eu

Koidukuma Maagiamaailm on messil poolvääriskivide ja neist valmistatud ehtetega, unenäopüüdjate, tuulekel-lade, viiruki jms. Tulinahk pakub naturaalnahast tooteid nagu kindad, rahakotid, märkmikud, ehted jm.

Messil teeme poolvääriskividest käevõrude meisterdamise töötuba, huvi korral teeme ka unenäopüüdja-te meisterdamise töötuba. Tulge osalema!

FIE Ingrid Kaselaan

Telefon: 5850 2956
E-post: kaselaan.ingrid@gmail.com

Meil on messil kaasas villased isekootud lastesokid ja käsitööna valmistatud meevahast Goldenmix palsam nahkeseme hooldamiseks. See on looduslik toode, mida valmistab perefirma Ekmanni Tootmine OÜ Eestis. Eestis käsitööna valmistatud Goldenmix hooldevahendit on mõeldud optiliste pindade, näit raviprillide puhastamiseks. Toode on alkoholivaba.

Seenioride Vabaajamess 2020 toetajad:

KAUBAMAJAKAS

Pärnu



Turundus
tugi
Turundus
Disain
Reklaam

MESSI LOOSIKUPONG

Täitke kupong ja tooge see messi infolauda.
Osalet väärtuslike auhindade loosimises (vt lk 1)

Mis tõi teid messile?

.....

Kust saite messi toimumisest teada?

.....

Mis kõige enam meeldis?

.....

.....

Mis teavet sooviksite veel messilt saada??

.....

.....

Nimi

Vanus Telefon

E-post

Vastajate andmeid ei avaldata teistele osapooltele



Kui tahad suve lähedalt veeta, siis tule kohale ja saa ülevaade suve põnevamatest tegevustest!

Messi eriteema: VIRTUAALREAALSUS!

26. aprill
KAUBAMAJAKAS

www.turundustugi.ee/messid

LAAGRID, SUVETEGEVUSED, TREENINGUD, SÜNDMUSED



HUVITEGEVUSTE MESS

6. september
kell 12-17

KAUBAMAJAKAS

www.turundustugi.ee/messid