

Volüümikad kogusid
uus maitseid ja elamusi. Loe lk 3



V aastakäik RAKVERE VALLA AJALEHT

August 2022 • Nr 8 (56)

Valla olid nii talude kui mõisa ukсед

Avatud talude päeval sai Eestimaal kaeda erinevate tublide tegijate koduuksest sisse ja elada kaasa nende ettevõtmistele. Meie vallast oli end sellele üritusele registreerinud kaks majapidamist. Päev andis hea võimaluse näha, kuidas kasvab kodumaine toit, mida kujutab endast üks tänapäevane talupidamine või põllumajandusettevõtte ning kui mitmekesine on maaelu.



FOTOD: NANETE BAUMAN

Suure hobuse talu Katela külas, kus külastajaid tervitasid õuel ringi jooksvad kanad ja kohtuda sai maailma suurima hobusetõu, inglise raskeveohobuse ehk shire'i esindajaga ja ka Eestis kasvatatud kohaliku tõuga. Avatud oli kohvik ning müüdi unikaalseid ehteid hobuse jõhvidest.

Looduse Pärl Karivärava külas, kus külastajad said osaleda looduskosmeetika töötoas, meisterdada kadakast kuumaaluseid ja vihtasid, lõhnameeli paitas lavendlipõld, meeleolu küttis kettagolf, meelepärast leidis müügilettil ja kohvikust. Külas oli ka Kirevene Mulk oma linaste rõivaste ja ehte valmistamise töötoaga.



Ürituse Meitel on mõnus tänuilik korraldusmeeskond.

FOTO: MATHIAS MERIRAND

Lasilas on mõisamaja, üle valla kutse kajas: „Undruk selga, pastel jalga, kohe mõisas pidu algab!” See polnud epideemia, vaid hoopis Akadeemia, mis Moonaküläst mehed tõi, kes lustilaulud lahti löid. Mõnel mehel näpud villis, sest köitis kokku põllulilli. Lasti vibu, söödi suppi, Pipi juhtis lastegruppi. KaRakTer teater lõuna ajal, mängis „Pidu katku ajal”. Kes ei jõudnud linnupuuri, sattus parki joogatuuri. Mandoliine terve rodu, külalisi tuli sadu. Paremu usu meie sõnu, Meitel tõesti oli mõnus!

KATRIN MURAKAS,
EVE KANGUR



FOTOD: PixbyQ

Kanna enda
vaimse tervise
eest hoolt!

Hea vaimne tervis aitab kogeda elu tähenduslikuna ning kohaneda erinevate olukordadega, kuhu inimene satub.

Aeg-ajalt vajame me kõik toetust ja abi, et jõuda endas ja ümbritsevas selgusele. Vahel on vaja ka lihtsalt väikest suunamist, et saada oma sihid paika või jõuda selgusele, kas liigid õiges suunas.

Rakvere valla kodanikel on võimalus pöörduda valla sotsiaalkaitse ennetustöö spetsialisti Eneli Baumann poole e-posti teel eneli.baumann@rakverevald.ee, et broneerida aeg nõustamisele psühholoogilise nõustaja Kristiina Isand-Savinski juurde. Selleks tuleb saata vabas vormis avaldus. Lisainfot saab küsida helistades 5190 3010.

Täiskasvanud saavad nõustamisel käia kuni 3 korda tasuta, alaealised vastavalt vajadusele. Lisaks on võimalus käia kuni 3 korda tasuta perenõustamises/ paariteraapias.

Kergliiklustee sai
rahastuse

Rakvere vallavalitsus sai projekti „Rakvere-Arkna kergliiklustee rajamine” elluviimiseks rahastuse Euroopa Liidu taasterahastu NextGenerationEU vahenditest.

Rajatakse 2,55 km pikkune kergliiklustee 17164 Rakvere-Arkna kõrvalmaantee äärde suurendamaks kergliiklejate osakaalu ettevõtjate teenuste tarbimisel ja töökohtadele liiklusohutuks ligipääsemiseks.

Projekti eesmärk on suurendada jalgrattaga või jalgsi liikujate osakaalu ning tagada teenustele ja töökohtadele parem ligipääs.

Projekti tulemusena on võimaldatud kergliiklejal ohutult liikuda tööle või ettevõtete teenuseid tarbima.

Projekti toetatakse summas 500 000 eurot.

Juulikuu tõi kokku neli venda ja nende tantsusõbrad



Sõmeru poisid vanaisadega ehk Tartu ülikooli vilistlastega.

FOTOD: AGNE AASLAV



Ootusärevuses.

Juuli algus oli Rakvere tõelist väge täis, just meeste väge, sest staadionimuru täitsid tuhanded tantsujalad ja maha peeti järjekord-

ne meeste tantsupidu 4 Venda. Valitsev suveleitsak pani karusemadki mehed proovile, kuid sellest hoo-

limata tantsiti hingest ja südamest.

Oma koht tantsuplatsil oli ka meie vahvatel Sõmeru kooli tantsupoistel,

keda juhendab Aili Pung ja nii mõneski teises rühmas tantsis meie oma valla mees.

Aitäh teile meeleoluka peo eest head poisid ja mehed!

ANNIKA AASA,
TÜHKA rühmas tantsiva noormehe ema



TASUB TEADA

Millal ja kellel tuleb teha tuleohutusülevaatus?

Alates eelmise aasta märtsikuust peavad suuremate büroohoonete, tööstus- ja laohoonete ning garaažide omanikud tegema tuleohutusülevaatus. Selgitame, mida see tähendab ja kuidas ülevaatus korraldada.

Mida see endast kujutab?

Tuleohutusülevaatus kohustuse sisu on perioodiline aruandlus Päästeametile objekti tuleohutuse seisukorra kohta. Tuleohutusülevaatus tähendab nimelt kas territooriumi, ehitise või selles asuva tuleohutuspaigaldiste ja ehitises toimuva tegevuse tuleohutusnõuetele vastavuse kontrollimist. Olemuselt sarnaneb tuleohutusülevaatus objekti kontrollimisega tuleohutusinspektori poolt.

Kellel vaja teha?

Tuleohutusülevaatus tuleb teha kõikides büroohoonetes, mille pindala on üle 750 ruutmeetri, tööstus- ja laohoonetes ning garaažides pindalaga üle 1000 ruutmeetri. Ülevaatus tuleb teha kord kolme aasta jooksul.

Ülevaatus ei pea tegema hoonetes, mis on kõrgemad kui 28 meetrit, ohtlikes ettevõtetes kemikaalseaduse § 21 lõike 3 tähenduses ning suurõnnetuse ohuga ettevõtetes kemikaalseaduse § 21 lõike 4 tähenduses.

Kogu tuleohutusülevaatus tegemise korraldab ehitise valdaja. Kui ehitisel on mitu valdajat – näiteks on tegu büroohoonega – siis on ülevaatus korraldamise kohustus omanikul. Tasub pidada meeles, et ülevaatus saab teha vaid tuleohutuse spetsialist ehk isik, kes omab tuleohutusspetsialist tase 5 või tuleohutusekspert tase 6 kutset. „Büroohoonetele tuleb esmakordne tuleohutusülevaatus ära teha juba aasta lõpuks. Soovitame seda viimasele hetkele mitte jätta,” ütles G4Si turvatehnikadivisjoni direktor Priit Orasson.

Mis on esmakordse tuleohutusülevaatus tähtaeg?

- Büroohooned – hiljemalt 1. jaanuar 2023.
- Tööstus ja laohoonete kohta esitatakse akt hiljemalt 1. jaanuar 2024.
- Garaažide kohta esitatakse akt hiljemalt 1. jaanuar 2025.

MAXIM TUUL

AS G4S Eesti kommunikatsioonijuht



Suvi ja pikad suveõhtud kutsuvad lapsi ja noori väljakutele palli mängima. Kahjuks asuvad paljud väljakud kortermajade vahetus läheduses ning hiliste öötundideni pallipõrgatamine tekitab kortermajade elanikes pahameelt. Palume mängijatel arvestada ümbruskonna elanikega.

- Lõpeta pallimäng väljakul mõistlikul ajal, näiteks hiljemalt kell 21.
- Lahku peale pallimängu väljakult.
- Hoiu väljak korras (võta tekitatud prügi endaga kaasa, ära jäta lõhutud klaaspudeleid väljakule).

Ilusat sportlikku suve soovides!

Rakvere Valla Sõnumid

Rakvere vallavalitsus Kooli 2, SÕMERU Lääne-Virumaa
Tel 329 5944
vallavalitsus@rakverevald.ee
Toimetaja: Annika Aasa
tel 5665 8704

Kaaskirjutaja: Sirje Rebane
tel 517 5262
Materjale saab saata iga kuu
20. kuupäevaks
rakverevald@rakverevald.ee
leht internetis:
www.rakverevald.ee

Kõik ajalehes Rakvere Valla Sõnumid avaldatud artiklid, fotod jm materjal, on autorikaitse seadusega kaitstud. Nende avaldamine ilma toimetuse nõusolekuta on keelatud. Artikleid tsiteerides või refereerides tuleb alati säilitada viide algallikale ja autorile.

Lääne-Virumaa tööturu ülevaade

ANU TOOMING

Lääne-Virumaa osakonna
tööandjate konsultant

Eesti Töötukassa koostab regulaarselt tööturu uuringut – tööjõuvajaduse baromeeter. Uuringus selgitatakse välja, millistel ametialadel on töötajate üle- ja puudujääk ning millistes ametites valitseb turul hetkel tasakaal.

Prognoosi koostavad töötukassa maakondlike osakondade tööandjate konsultandid, kaasatud on sealjuures ka eksperdid väljastpoolt Töötukassat. Näiteks maakondlikud arenduskeskused, kutse- ja kõrgkoolid, tööandjad ning ka töövahendusportaalid.

Üle-eestiliste andmete kokkupanekul on märgata, et värske baromeeter on väga sarnane 2019. aasta omaga. Ajaga, mil koroonast polnud veel keegi midagi kuulnud. Pea kõik tööandjad on täna seisukohal, et tööturul on jämedam ots hetkel töötaja käes.

Kui koroonakriis suurendas nende ametite hulka, kus tööjõudu oli üle, siis tänaseks on taas kasvanud puudujäägiga ametite hulk. Turismitöötajad, meelelahutus, restoranid – kõik on täna taas olukorras, kus töötajate värbamine on keeruline, aasta poolteist tagasi oli olukord vastupidine.

Nii tööotsijal kui tööandjal tuleks täna arvestada maailmas valitseva olukorraga. Kui koroonast saab ootamatult, siis täna on selge see, et tööturul ja majanduses on oodata muutusi. Ja sel korral teame, et muutused tulevad, seega võiks töötajad arvestada sellega, et mida rohkem on tal erinevaid oskusi, seda kindlam on tema tulevik. Tööandja võimalused on seotud ennekõike innovatsiooniga – kuidas uuendada, muuta, automatiseerida oma tegevusi ja kuidas pakkuda töötajale midagi lisaks, olgu selleks siis transport tööle ja tagasi, lastehoiu võimalus või midagi muud, mis toob töötaja just tema juurde.

Lääne-Virumaa tööturg

Lääne-Virumaal on töötute arv püsinud viimase 6 kuu jooksul umbes 1800 registreeritud töötajate juures. See, et töötute arv on püsinud ühtlane, ei tähenda seda, et inimesed tööturule ei liiguks, tegelikult toimub pidev liikumine. Igas kuus läheb töötukassast tööle keskmiselt 290 töötajat.

Tööpakkumiste arv maakonnas on sel aastal kasvanud. Tänavu kevadel vahendas töötukassa Lääne-Virumaal keskmiselt 267 töökohta kuus, aprillis oli tänavuse aasta rekord – 387 pakutavat töökohta. Kõige enam pakuti tööd hulgi- ja

jaekaubanduse, töötleva tööstuse ja ehituse valdkonnas. Lääne-Virumaa tööturg mõjutavad enim suured tootmisettevõtted puidu-, metalli- ja toidutöötlemise valdkondades.

Baromeetri koostamisel osalenud märkisid, et tööjõu leidmise raskustega puutuvad täna kokku suurem osa tööandjatest. Töötajad hindavad täna eelkõige paindlikkust, otsivad osalise koormusega töökohti ja küsivad kõrgeimat palka kui tööandjad on seni pakkunud. Töötajate ootused üldise hinnatõusu taustal panevad tööandjad keerulisse olukorda.

Hulgi- ja jaekaubanduses napib töötajaid, aina keerulisem on leida poemüüjaid, kassapidajaid ja saalitöötajaid. Töö on ebapopulaarne, sest tööpäevad on pikad ja palgad ei vasta töötajate ootustele. Inimesed eelistavad paindlikkust ja osalise koormusega tööd.

Majutuses, toitlustuses ja turismivaldkonnas on jätkuvalt raske leida kokkaid, kõogi abitöölisi ja ka klienditeenindajaid. Sektor tunneb koroonaviirusest põhjustatud ebastabiilsust ning on lisandunud tugev palgasurve, sest tööle kandideerijate palgasoo on kõrgem, kui tööandjate pakutav.

Töötleva tööstuse puhul on nõudlus suurenenud metallitöötajate järele (keevitajad ja pingioperaatorid).

Eriti keeruline on hetkel leida oskustega lukkseppasid ja seadmete mehaanikuid. Põhjusteks võib olla nii ebapiisav kvalifikatsioon kui ka kõrged palgaootused.

Töökäsi raske leida

Raske on leida kogemustega pingioperaatoreid ja tislereid.

Tervishoiu- ja sotsiaaltoimekandades on puudujääk arstidest, hooldajatest (nii tervishoiuasutuses kui ka hooldekodudes), õenduse tippspetsialistidest, samuti sotsiaaltöötajatest ja nõustajatest. Hooldustöötajate ja õdede õppes osalemist toetab töötukassa tasemeõppetusega, kui õppijal puudub eriharidus või on see vananenud. Rohkem infot saab karjäärinõustajatelt ja töötukassa kodulehelt karjäärinõustaja alajao- tusest.

Baromeetri teises otsas, ametite loetelus, kuhu värbamisega pole väga suuri probleeme, on andmesisetajad, kaubaladujad, raamatupidamise keskastme spetsialistid ning sekretär- asjaajajad. Andmesisetajate, raamatupidamise keskastme spetsialistide ja sekretär-asjaajajate osakaal väheneb eelkõige tehnoloogiliste muutuste tõttu – kitsad tööloigud teeb ära kas arvutiprogramm või jagatakse teiste töötajate vahel.

Teeb meeletu mõruks

Kalmistukultuur on üks osa traditsioonidest ja kultuurist, mille juurde kuulub ka meeldiv käitumine ning oskus hoolida meie elukeskkonnast.

Hea kalmistul käija! Palun anna omapoolne panus kultuurse ja korrastatud kalmistuala loomisse, sorteerides hauaplatsilt kaasavõetav prügi kahte eraldi konteinerisse: lilledoksid ja muu biolagunev ühte ning küünlad-kilekotid ja muu mitteköndunev teise. Vastavalt tähistatud konteinerid seisavad sissepääsude juures kõrvuti.

On meie kõigi soov, et meie lähedase puhkepaik oleks kalmistul korras ja kalmistu ümbrus puhas ning korrektne.

Kalmistu hooldusringil käies leiab valla majandusspetsialist ikka ja jälle, et inimestel on tihti täiesti ükskõik, kuidas ja kuhu oma sodi viia ja visata. Kogu sodi lüüakse tihti ühte kotti ja

virutatakse parimal juhul esimesse ettejuhtuvasse prügikasti. Harvad ei ole aga juhud, kui visatakse põõsa alla või prügikasti kõrvale, kuigi kastis ruumi piisavalt.

Biolaguneva jäätmekäiveldamiseks mõeldud konteinerid sisaldavad rohkelt kilet ja plasti (kuigi kõrvale on olemas plastmassi ja kile jaoks konteiner, mis on märgistatud kahes keeles). Ei ole harv juhul, kui kalmistu prügikastid on täis koduseid olmejätmeid, riideprahti, tööriistu ja kasutatud mähkmeid.

Samuti eiratakse kalmistule pandud liiklusmärke, sõites autoga kohe kalmu kõrvale.

Head kalmistu külased, hoolime sealsest keskkonnast, tehes korda oma kadunukese hauaplatsi, austame ka teisi ning sealseid kehtestatud korra tingimusi meie kõigi ühise heolu nimel.



FOTOD: JANEK SEIDELBERG

Järelehüüe suvepäevadele

MERLI TAMMEMÄGI
suvepäevade korraldaja

Tagasiside 16. juulil toimunud volüümikate suvepäevadele oli osalejate poolt siiralt positiivne. Saabuti naerusuul ja ootusärevalt. Hommik algas Looduse Pärl looduslike spaatoodete komplekti valmistamisega, kus hõljusime kõik aroomide maailmas.

Üheskoos valmistasime ka lõunasöögi, mille märksõnadeks võiks olla – uued produktid ja uued maitset. Kiirelt haakusid külge ka uued oskused. Juhendaja Marju leidis igale olukorrale lahenduse, sest me polnud ju kokkade superköögis, kus kõik töövahendid olemas, kuid saime hakkama. Söögi nautimiseks oleks võinud jääda rohkem aega, aga see läheb korraldamise kogemuste pagasisse.

Kui kõhud täis ei pidanudki eriti palju füüsiliselt liikuma – hea nali eks! Sukeldusime hoopis muusikamaailma. Külla tuli Anne Tipner-Torn trummi õpitoaga. Vähehaaval tutvuti mängimise tehnikaga ja mida aeg edasi, seda kõlavalt kõlasid tõelised rütmid koos tuttavate lauludega. Päev hiljem oli kuulda, et nii



Trummide õpituba.

mõnelgi osalejal olid näpud trummi tagumisest valusad. Ju siis mängiti ikka südamest.

Trummid trummeldatud, sai boonuseks Reelika juhendamisel üks aeg tantski selgeks õpitud. Et füüsilist koormust väheseks ei jääks, tuli meie armsa treeneri Anni poolt külakeskuses ainulaadne treening läbida. Kasutusele võeti kõik ruumid, kaasaarvatud trepid. Ilm näitas päikest ning treeningu osa lõpetati kerge jalutuskäiguga tutvudes külaga. Tegelikult viskas ilmataat loomulikult mitu vingerpussi – 7 korda kostitas vihmaga ja 8 korda näitas päikest – ent oldi ikka rahul, sest osalejad ei pannud ilma tähelegi.



Ühine söögitegu.

Aeg kehakinnituseks, ühiselt kaeti õue laud tervisliku kosutava õhtusöögiga. Laua ääres võtsid oma koha sisse ka päevased muljed. See oli minu kui korraldaja jaoks üks kauneimaid hetki. Õhtu lõpetas väga lõõgastav ja rahustav telksaun ja kümblustünn.

FOTOD: MERLI TAMMEMÄGI

Suur tänu meie päeva õpitubade juhendajatele ning Rakvere vallale, kes meie üritust toetas. Loomulikult soe ja südamluk pai kõikidele osalejatele.

Madalseiklusrada ootab lapsi ja noori seiklema

Rakvere vallas on nüüd täiesti oma madalseiklusrada. Rada asub Sõmeru alevikus Staadioni tänav 1, Sõmeru-Näpi rahvaspordiväljaku vahetus läheduses, otse Sõmeru Terviseraja ülemise parkla vastas asuvas metsatukas. Huvilisi ootavad rippisild, takistusrada, trossirada, sillaahvirada, ninjarada, tasakaalurada ja otse loomulikult ka laste suur lemmik – trosslaskumine. Madalseiklusrada ehitab Falador OÜ (Slackline.ee). Rada on avatud ja kasutamiseks kõigile. Suvi on puhkamiseks ja mängimiseks – tule ja pane oma ronimis- ja tasakaaluoskused proovile ja näita kui osav sina oled. NB! Ära palun lõhu ega riku madalseiklusrada elemente, sest nii jätkub ühist rõõmu kauemaks.



FOTOD: SIIRI KOHVER

Aeg edasi kui linnutiivul sujub

KAJA ALTERMANN
Omaparvelindude liige

Nii on õelnud luuletaja Minni Nurme. Nii möödus linnutiivul ka Omaparvelindude aastaring 2021. juulist 2022. aasta suvesse. Lõppürituse päev oli imeline – meie lend viis läbi Ubja, Roodevälja ja Rakvere päikselisele Vallimäele, et uudistada Rakvere linna 720. aastapäeva tähistamise märke. Maandusime Vallimäe vabaõhukeskuse sillal. Tegime juttu Rakvere linna keerulise ajaloo nendest seikadest, mil muinasaja Tarvanpea puitlinnusest sai keskajal kivimüüridega Wesenberg. Ka rääkisime uusaja ja uusima aja karmidest lahingutest linnuse ja Rakvere pärast. Siis läks lõbusamaks, sest võtsime Vallimäe veerel laulu üles. Kaanonid kõlasid Rakverele ja meile endile aastase sünnipäeva puhul, dirigeeris meie juht Helle Pajula.

Pidulik lõuna ja sünnipäevaga kaasnevad õnnitlused – meenutused leidsid aset restoranis Wesenberg. Arvo Pärdi sviidi külustus lisas uh-



kustunnet – meil on väge täis linn oma aukartustäratava ajaloo ja suurkujudega!

Meie ise oleme ka tegusad ja väekad olnud kohtudes kaksteist korda aasta jooksul. Meil on oma metafoorne linnuparve filosoofia, mis turgutab huumorimeelt ja loovust ning hoiab erksalt lennus! Tavakeeli öeldes on filosoofia teadus tarkusest, ilust ja vundamentaalsest küsimustest. Meie aastaküm-



netega kogutud elutarkusele, mille sees on kindlasti elurõõmsus, anname kokkusaamistel piisavalt ruumi. Huvitav on teiste kogemusi kuulata. Nime- või sünnipäevadel räägime oma nime loo, loome silde sünnikodu juurde ning meenutame muudki, mis elu jooksul on tähtsaks osutunud. Meil on oma protsentide koguv armastuse pank. Elus on ka kasinaid aegu, mil

kogunenud protsentide üle eriti rõõmustame.

Igal linnul oma laul. Meilgi valmis lemmiklaulude kogumiku I osa. On ka isamaalised laulud, Ukraina laulud, tähtpäevalised, tervitus- ja lahkumislaulud, mis sobituvad just õigel ajal õigesse kohta. Liikumisharjutused lisanduvad mitmel erineval moel. Renna laulude ja klaverisaateta ei kujuta ette meie lennumustreid, rääkimata

FOTOD: KAJA ALTERMANN

Helle lõputust mitmekülgsest repertuaarist. Ühes laulus öeldakse, et lauluhääl tõstab ülespoole hinge, südant toidab ta. Ja meiega nii ongi.

Enam pole pääsu piltidest ja albumi koostamisest. Ka lapsepõlve meenutavatele fotodele teeme tulevikus üritusi planeerides kindlasti rohkem ruumi. Kui emotsioonid ja tunded on sündmuste käigus jäädvustatud, aitab fotodele salvestatu järgmisi päevi edasi, ka sügissombuste ilmadega kodus olles, kui näiteks nukrus peaks kimbutama. Fotod, laulud ja positiivsed mälestused aitavad säilitada nii head tuju kui mälu. Meie linnuparve sünergia on märkimisväärne, see tekib igal kokkulennul. Igauhe isiklik energia ja tiivasirutus on motiveeritud koosolemiseks. Teadagi, aeg, mida päriselt nauditakse, möödub linnutiivul ja alati on tunne, et seda jääb väheks. Kuid - *carte diem* – püüa päeva, kasuta, nopi, naudi hetke! See 17. sajandist pärit võtmetasitaat vana-roomlasest lüürniku Horatiuse oodist on justkui meie linnuparve välja mõeldud.

Endiselt rõõmustasid meid küllakutsutud. Sven Hõbemägi rääkis nauditavalt päris lindudest ja Kartin Nõlvak hoolivalt kodusest esmaabist. Varustame end järjepidevalt uue infoga eneseabi tarvikute kohta.

Filosoofia on ka loov ning kriitiline mõtteviis. Vahel teemegi kõrgemaid lende, mil näeme laiemalt arusaamisi maailmast ja sotsiaaltöö maastikust. Mis sotsiaalvaldkonnas uudist ja mis vallaametnikel plaanis sotsiaalse ennetustöö teemal, huvitavad meid väga. Ootame uusi kohtumisi nendega, kelle mõttetöö ja tegevussuunised vanemaaliste elu mõjutavad. Me ei saa muuta minevikku, tulevikku aga küll. Me oskame väärtustada ja vääriliselt hinnata nii kokkusaamiste kui ka teiste teenuste võimalusi. Meil on lootus jätkuvale heale.

Kõnnime veel veidi hilissuve kannul ja järgmine lennuuund tulebki võtta juba 5. septembril Anne koduõue kõrge kurepesa alla, et alustada uut Omaparvelindude aastaringi.

8 päeva seiklusi, 5 väga kõva mängu ning 3. koht

ANDRES PAJO
FC RAKVERE UNITED

FC Rakvere United jalgpallipoisid käisid juuli alguses Slovakkias mainekal noorte jalgpallturniiril Fragaria Cup. Turniir oli väga edukas, sest koju tuldi kõrge 3. koha ja parima väravavahi tiitliga.

Jalgpalliklubi FC Rakvere United on Rakvere vallas tegutsev klubi oma U14 (2009 s.a.) võistkonnaga, mis koosneb täitsa tavalistest poistest, kelle jaoks on jalgpall rohkem kui mäng. Jalgpalli abil arendame elus edu saavutamiseks vajalikke väärtusi: ausust, kohusetundlikkust, distsipliini, püüdlust võidelda, töökust, võidusoovi jne. Seda kõike tehakse lusti ja kirega.

Turniir oli poistele oodatud sündmus, sest sinna üritati juba varemgi minna. Paraku koroonaepeidemia maailmas turniiri kahel viimasel aastal ei toimunud. Lõpuks olukord stabiliseerus ning kõik asjad hakkasid jälle laabuma ja toimima.

Seltskond, kes turniirile läks koosnes poistest, nende õdedest-vendadest ja nende vanematest. Kokku oli kohapeal mingi hetk suurusjärguks 50 nägu. Nii mõnigi poiss startis oma perega juba varem ja seikles seal ringi, mõni jälle jäi hoopis peale turniiri maaga tutvuma.

Turniir toimus juba 20. korda Slovakkia suuruselt kolmandas linnas Prešovis, mis asub Tatrates mäestikis ja ümbritsetud maagiliste mäevaadetega. Kohalesõiduks kulus 2 päeva (u 1500 km) koos vaheõhvimisega Poolas, Varssavis. Seltskond oli ratastel viie väikebussiga, kuna tahtsime ka kohapeal palju ringi vaadata ja liikuda ning sedasi olime oma tegevuses kõige mobiilsemad.

Saabudes võttis meid vastu korralik lõunamine ilm oma 38° C kuumusega. Kõik need kuus päeva, mis kohapeal olime, nautisime seda mõnusat ilma, kus päeval olid termomeetri näidud kõik üle 30. Poistel oli viis mängupäeva ja mängida tuli nii hommikul, keskpäeval kui ka õhtul. Kohati küündisid näiteks lõunaste mängude temperatuurid +33 peale. Need olid ka meile kõige raskemad, sest nõudsid poistelt suurt pingutust ja eneseületust. Hommikused ja õhtused mängud kulgesid juba natuke kergemalt – siis olid termomeetrinäidud veidi madalamad. Kokku mängiti kaheksa mängu, vastasteks olid Läti, Slovakkia, Rumeenia ja Albaania võistkonnad. Meie suureks üllatuseks oli noorte mängudes juba 4 koh-



Mänguolukord slovakkidega.

FOTOD: FC RAKVERE UNITED



Slovakkia 2022 – seltskond turniiri lõpus.



Võistkond.

tuniku kasutamine. Poisid ju mängivad esimest aastat suurel väljakul ja täis reeglitega. Algul võttis selle suure, täismõõtmelise väljakuga ja 4 kohtunikuga harjumine natuke aega. Eestis selles vanuses veel täisväljakul ei mängita, kasutatakse lühendatud varianti ja ainult ühte väljakukohtunikku. Meil kasutatakse 4 kohtunikku ainult täiskasvanute meistriiuga mängudel. Uute tingimustega harjusime suhteliselt ruttu. Nelja kohtunikuga muutus mäng hästi täpseks ja mänguliselt puhtaks. Kõik vead vilistati kohe ära ja kohtunikel ei jäänud midagi kahesilma vahele. Vaatamata kohtunike noorusele, tegid nad mängudes väga head

ja täpset tööd, mis muutis nende taseme väga kõrgeks. See on asi mida me hakkame siin kindlasti taga igatsema. Mängud ise olid kõik hästi tempokad ja kuna vastased pea kõik lõunamaa päritoluga, siis ka väga emotsionaalsed. Mängudes ollakse täiega sees ja tahe mängida ning võita on neil meeletu. Asjad juhtuvad puhtalt emotsioonist ja temperamendist, mitte tahtlikult. Samas kui mäng läbi, siis ollakse kohe väga head sõbrad. Kui mängus ka midagi juhtus, näiteks mõni viga, siis kohe tullakse patsutatakse õlale ning peale mängu veel vabandatakse. Meil on, mida õppida just sellisest suhtumisest.

Väga ägedad mängud olid slovakkide ja albaanlastega. Platsil käis võitlus mängu algusest lõpuvileni välja. Keegi ei tahtnud kaotada ega alla anda. Viimase päeva viimases mängus Albaania võistkonna KF Rinia El Tiranaga käis meil mäng turniiri 2.–3. koha peale. Meil oli väike võimalus, oleks pidanud albaanlaste 2 väravaga võitma. See tundus küll vaikselt selline *mission impossible*, kuna meil hakkasid lõpupoole selles palavuses vaikselt jõuvarud otsa saama, aga albaanlased nautisid nii palavust kui lõunaseid mänguaegu. Mängu algus tundus meil hästi minevat, suutsime suhteliselt ruttu 1:0 ilusast peaväravast juhtima minna. Edasi käis mäng ühe värava alt teise alla. Albaanlastel õnnestus viigistada seis 1:1. Hästi emotsionaalne ja temperamentne võitlus käis mõlema võistkonna poolt sellest seisust lõpuni välja. Väravavõimalusi oli mõlemal, kuid pall väravasse ei tahtnud minna. Lõpuks teenisid vastased mängu lõpus veel penalti, mille realiseerisid. Selliselt mäng ka seekord 1:2 albaanlaste kasuks lõppes. Nemad kindlustasid turniiril teise koha ja meile jäi lohutuseks



Väravavaht Karl-Toomas oma auhinnaga.



Kõrg-Tatrates pilve piiril Tatranska Lomnica.

turniiri kõrge kolmas koht. Meie kolm väravavahti tegid terve turniiri väga head tööd ja super tõrjeid. Lisaks lõi Kahro slovakkidele mängus värava. Väravavahid hoidsid meid nii mõnigi kord mängus. Seekord oli kandvama roll väravas Karl-Toomasel, kes sai ka turniiri parima väravavahi auhinna. Kõik kolm väravavahti treenivad Tallinna väravavahtide koolis treenerite Pavel Londaku ja Artem Levizi käe all, kus tehakse poistega väga head tööd.

Saime nendest mängudest väga kõva kogemuse edaspidisteks tegemiseks ja toimetamiseks. Ilmselt hakkavad poistel juba järgmistest treenides ja mängudes asjad hoopis paremini ja teistmoodi välja tulema.

Turniir oli meil üks suvisetest põhieesmärkidest. Tahtsime hästi mängida ja saada hakkama sealsete olude ning võistkondadega. See meil ka õnnestus, mida tõestab saavutatud koht. Pärast män-

ge saime mahti külastada kohalikke vaatamisväärsusi ja tutvuda sealse elu-oluga. Omaette elamuseks olid kindlasti maa-alune opaalkaevandus ja Kõrg-Tatrates kõrguselt teise Tatranska Lomnica mäele minek. Nii mõnigi poiss sai võitu oma senisest kõrgusekartusest. Käisime ka tutvumas naaberlinna Košice vanalinnaga, kus jääme äikese ja vihma kätte. Saime kogeda, et kui ikka mägedes hakkab paugutama ja sähvima, siis see on elamus omaette. Vihma mitte ei saja, vaid kallab justkui ämbrist.

Poistega oli kaasas väga lahe seltskond pereliikmetest, kes kõik igati aitasid ja poiste tegemisele kaasa elasid. See muutis kogu selle pika reisi väga mõnusalt turvaliseks ja huvitavaks. Kokku tuli pea 3500 sõidukilomeetrit, 8 päeva seiklusi, 5 väga kõva ning palavat mängupäeva, mida saatis slovakkide suur külalislahkus.

On mille üle uhked olla ja mida hiljem meenutada!

Käsitöö, kodunduse ja tehnoloogia-õpetajate suvekursus



Rakvere suvekursus 2022.

FOTOD: KADI INNO

KADI INNO
käsitööõpetaja

Pikaajalise traditsiooniga Eesti Käsitööõpetajate Seltsi Aita ja Tööõpetusõpetajate Seltsi Ets suvekursus toimus sellel aastal Lääne-Virumaal. Tegu oli üritusega, millest võttis osa ligi sada õpetajat üle Eesti.

Kursuse selle aasta teemaks oli vaimne tervis, selle hoidmine nii õpetaja kui õpilase vaatevinklist. Toimused erinevad loengud ja töötod, kus sai omandada erinevaid koolis vajaminevaid uusi tehnikaid ja töövõtteid. Tähelepanu all olid toitumise seotud haigused ja

nendega toimetulemine. Töötubasid, mille vahel valida oli ligi kaksikümmend. Populaarsemateks osutusid alkoholivabade kokteilide ehk mokteilide ja teraviljavabade pähkliküpsiste valmistamine, koristamisõpetuse töötuba, Monika Uldrichi korraldatud taaskasutuse töötuba ja krepppaberist lille valmistamine.

Käsitööõpetajatele tutvustas uut, just trükist tulnud, kudumisõpikut Anu Pink. Kuna tegu on tõeliselt kaasaegse ja huvitava õpikuga, kasutasid paljud võimalust soetada endale isiklik autori autogrammiga raamat.

Kolme tegusa päeva sisse mahtus veel Tarvanpää kontsert, tööõpetusõpetajate ansambli järgi jalakeerutamine, erinevate ainealaste ideede ja võtete jagamine, Politseimuseumi külastamine, Rakvere linna vaatamisväärsuste tutvustamine ja seltside üldkoosolekud.

Kolme niisuguse päeva ettevalmistamine võttis aega peaaegu aasta. Põhilist vastutust selle eest kandsid meie vallas elav Rakvere reaalgümnaasiumi käsitööõpetaja Kadi Inno ja Rakvere gümnaasiumi tehnoloogiaõpetaja Martin Kink. Arvestatava panuse andsid Maarja Piir Näpi koolist ja Tiiu Muru Sõmeru põhikoolist.



Anu Pink kudumisõpikuse autogramme jagamas.

Oleme väga tänulikud Rakvere ametikooli personalile, kes meid majutas, toitlustas ja andis kolmeks päevaks kasutada oma koolimaja.

Järgmisel aastal juba kohutume Valgamaal.

Oma kätega tehtu

MAARJA PIIR
Näpi kooli õpetaja

Üle kolme aasta toimus Lääne-Virumaal taas õpilaste käsitöö-, tehnoloogia- ja kunstinäitus, mille korraldas käsitöö ja kodunduse aineühendus ja mida sai külastada Lääne-Virumaa Keskraamatukogus juuni kuus. Ajendiks näituse korraldamisele oli Rakveres toimunud käsitöö ja tehnoloogiaõpetajate suvekursus. Samas tähistasime sellega ka Rakvere linna 720. sünnipäeva.

Viimane taoline ettevõtmine toimus 2019. aastal Jõhvis ja Rakveres, kus oli tegemist ülevirumaalise näitusega.

Lääne-Virumaalt osales sel aastal 13 kooli. Kunsti, tehnoloogia ja käsitööõpetajatelt tuli näitusele toreid töid, mida märkis ära

Viru Instituut. Instituut otsis õpilastööde hulgast töid, mis sobiksid meeneteks või auhindadeks. Meie vallast olid esindatud Näpi, Uhtna, Lasila ja Sõmeru kool. Valiti välja töid, mis andsid ideid instituudi meenete jaoks, nende hulgas ka meie valla tublid käsitöölised oma tehtuga.

Näitus erines eelnevatest eriti rohkete ideedega, palju oli keraamikat ning mitmesugust puidutööd. Käsitöö ja kodunduse aineühendus tõstis esile 21 õpetaja seast 9 õpetajat panuse eest noorte loovuse arendamisel, nende seas nii meie valla elanikke, õpilasi, kui ka õpetajaid. Tunnustust pälvivad Kadi Inno, Riina Orgus, Kille Kruuv, Veiko Pärnak, Marika Randver ja 11. klassi õpilane Laura-Liis Bildi, kelle uurimustööks oli heegeldatud kassidega kampsuni.



Auhinnati Uhtna kooli õpilase Gita-Kristina Kalla puidust prosse, õpetaja Veiko Pärnak.

FOTOD: MAARJA PIIR



Laura-Liis Bildi kassidega kampsun.

Auhinnati Näpi kooli õpilase Gerhard Koitsaare vaipa, õpetaja Maarja Piir.

RAAMATU-UUDISED



Uhtna raamatukogu direktor Inge Pikkoja soovitab



Larõssa Denõssenko
„Maia ja sõbrad“

Autor kirjutas selle raamatu, erinevatest Ukraina lastest juba 2017. aastal, kui Krimmi poolsaar oli juba annekteeritud ning Venemaa oli okupeerinud osa Donetski ja Luhanski oblastist.

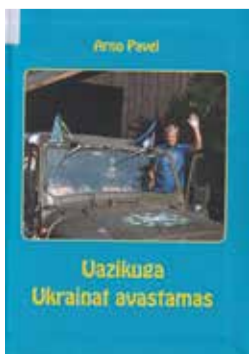
Eestikeelsele trükile sissejuhatuse kirjutas Larõssa Denõssenko koridoris, kus ta oli varjul koos

lapsena Teise maailmasõja üle elanud emaga. Tema elumüras kostis lahingumüra. Autor tahaks karjuda, et tema riigi lapsed vajavad rahvusvahelist kaitset, et neil on õigus olevikule ja tulevikule.

Raamatus on lood erinevatest peremudelitest ja lastest. Mõnikord ei ole peres ema ja isa, vaid on kaks ema ja üks isa, vahel ei kasva laps oma pärisvanematega või käivad lapsevanemad hoopis välismaal tööl. Igal lapsel oma lugu millega ta kasvab.

Arno Pavel
„Uazikuga Ukrainat avastamas“

Raamatukogus on reisihuvilistele pakkuda suurel hulgal lugemisvara. Arno Paveli raamatu teevad tänasel päeval väärtuslikuks ja huvitavaks tema läbitud paigad Ukrainas ja fotod. Mitmed kohad näevad ilmselt täna välja sootuks teistsugused. Nii mõnigi eestlane on lubanud, et kui sõda läbi siis läheb Ukrainasse reisima. See raamat on Ukraina reisi planeerimisel kindlasti suureks abiliseks.



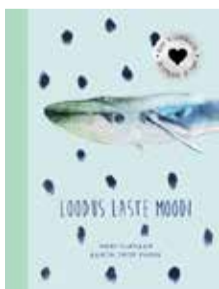
Sõmeru raamatukogu direktor Ene Tamm soovitab



Mari Joasaare loodusraamatud rõõmustavad nii lapsi kui ka nende vanemaid. Raamatud on valminud sooviga õpetada lastele meie looduse ilu ja võlu. Raamatus „Pühapaigad looduses“ saavad lapsed teada, mis on allikas, kuidas märgata ja austada pühasid puid, mille pooldest on mõned kivid erilised. Autor Mari Ojasaar on suur loodusearmastaja, kes käib lastega tihti allikal, külastab

Hiiumaal püha pärna ning elab suure huviga kaasa Eesti pühade paikade hoidmisele. Lastele uudne teema „pühapaigad“ on lihtsalt ja arusaadavalt lahti seletatud.

Õpetlik, helge ja kaunis raamat sellest, kuidas hoida Eestimaa loodust. Raamatut ilmestavad autori enda imelised illustratsioonid. Tore, kui lapsed ja lapsevanemad leiaksid koos aega selle raamatuga tutvust teha.



2021. aastal ilmus Mari Ojasaarelt raamat „Loodus laste moodi“, mis tutvustab põnevaid loomi ja näitab kui mitmekesine on loodus meie ümber. Sellest raamatust saad teada:

- Kellel on elevantisuurune keel?
- Millisel loomal on sündides kolm silma?
- Kes peseb krokodilli hambaid?
- Kellel on üks jalg?

Luges raamatu läbi, saad neile küsimustele vastused. Raamat on eriline veel selle poolest, et selle jaoks joonistasid pilte lapsed, noored ning isegi emad, isad ja vanavanemad. Kuna autorid Mari Ojasaar ja poeg Aaron Troy Parve kutsusid kõiki, kel soov, raamatusse pilte joonistama, siis valmis ka omamoodi kunstiraamat. Kõige noorem kunstnik selles raamatus on 2-aastane ja kõige eakam 72-aastane vanaisa. Toredat ringkäiku looduses läbi Mari Ojasaare raamatute!

Sõmeru raamatukogu klassikaraadios



Lastenurgas on lisaks raamatutele ka Puhh ja Notsu.

Klassikaraadios saab alates eelmise aasta suvest kuulata saadet „Raamatuhooldaja“, mis tutvustab erinevaid raamatukogusid ja nende hooldajaid. Juulikuus viibis Sõmeru raamatukogus toimetaja Miina Pärn, kes salvestas saate Sõmeru raamatukogust. Tunniajane saade oli eetris 16. juulil kell 10. Saade on järelkuulatav Klassikaraadio veebilehel.

Mammograafiabuss ootab Lääne-Virumaa naisi sõeluuringule

Ajaperioodil 5.–23. septem-ber külastab mammograafiabuss Lääne-Viru maakonda. Tervisekassa kutsuhäma naisi agaralt võimalust kasutama, kuna sõeluuringul osalemine on tasuta ja sellega on võimalik haigus avastada enne, kui see jõuab kaebuste näol endast märku anda. Käesoleval aastal on Lääne-Viru maakonnas kutsutud rinnavähi sõeluuringule 4006 naist.

Igal aastal saab keskmiselt ligi 1000 Eesti naist rinnavähi diagnoosi. Rohkem kui neljandik naistest saab oma diagnoosist teada tänu sõeluuringule. Väga oluline on oma rindu regulaarselt kontrollida, sest mida varem rinnavähk avastada, seda edukam on ravi ning suureneb haigusest jagu saamise tõenäosus.

„Rinnavähi sõeluuringul osalemine on muudetud naiste jaoks võimalikult mugavaks. Rinnauuringuid korraldavad kõik suuremad Eesti haiglad. Lisaks sõidavad ringi mam-

mograafiabussid, mis külastavad aasta lõpuni erinevaid Eesti piirkondi, peatudes nii suuremates linnades kui ka väiksemates kohtades,” ütles Tervisekassa avalike suhete ja tervise edendamise osakonna spetsialist Ave Jüröö.

Lääne-Viru maakonnas osales möödunud aastal rinnavähi sõeluuringul 65% naistest, Eesti keskmine hõlmatus oli 60%. Kuigi aastate jooksul on rinnavähi sõeluuringutel osalemisprotsent kasvanud, on naiste tervisekäitumises veel vajalikud olulised muutused.

Sõeluuringule on oodatud ravikindlustatud ja ravikindlustamata naised vanuses 50–69. 2022. aastal kutsutakse rinnavähi sõeluuringule naised sünniaastaga 1954, 1956, 1958, 1960, 1962, 1964, 1966, 1968, 1970, 1972.

„Tuletame meelde, et alates 50. eluaastast oodatakse naisi sõeluuringule iga kahe aasta järel. Sõeluuringust on oluline osa võtta ka siis, kui kaebused

puuduvad. Sel aastal saadame esmakordselt naistele ka SMS-teavituse bussi jõudmisest tema elukoha piirkonda. Soovitame uuringule registreerida aegsasti, et leida endale sobiv aeg ja aidata ära hoida järjekordade teket,” rääkis Jüröö.

5.–23. septembril peatub mammograafiabuss Rakveres Tsentrumi keskuse tagumises parklas (Lai 21). Aja regist-

reerimiseks helista telefonil 6 274 470.

Mööda Eestit ringi liikuvatele mammograafiabussidele lisaks on võimalik rinnavähi sõeluuringut teha ka raviausustustes.

Rohkem infot rinnavähi sõeluuringu kohta leiab: <https://soeluuring.ee/rinnavahk/>

Helista ja broneeri aeg:

- Mammograaf Rinnakliinik, Estonia pst 1/3 (II korrus), +372 627 4222
- Mammograaf Rinnakliinik, Kotka 12 (A korpus), +372 627 4470 | +372 515 5405
- Põhja-Eesti Regionaalhaigla, J. Sütiste tee 19, +372 617 2405 | +372 5300 6334
- Ida-Tallinna Keskhaigla, Pärnu mnt 104 (Magdaleena radioloogia osakond, C korpus, I korrus), +372 606 7684 | +372 666 1900
- Ida-Viru Keskhaigla, Ilmajaama 14, +372 331 1711
- Narva Haigla, Haigla 5, +372 357 2737
- Pärnu Haigla, Ristiku 1, +372 447 3561 | +372 447 3300
- Tartu Ülikooli Kliinikum, L. Puusepa 8, +372 731 9411
- Läänemaa Haigla, Haapsalu Vaba 6, +372 472 5800

Rohkem infot rinnavähi sõeluuringu kohta leiab: <https://soeluuring.ee/rinnavahk/>

SINA OLED OMA RINNA HOIDJA
Sinu elus on palju sulle täiesti asendamatu inimesi. Täpselt sama asendamatu oled sina neile. Hooldi iseendast, sest nii hoolid sa ka neist.
Tule rinnavähi sõeluuringule!
See on lihtne, valutu ja ülioluline.
2022. aastal kutsume tasuta uuringule naisi sünniaastaga 1954, 1956, 1958, 1960, 1962, 1964, 1966, 1968, 1970 ja 1972.
soeluuring.ee

Iga neljas keskealine Eesti mees on rasvunud

Eesti meeste oodatav eluiga on võrreldes naistega peaaegu üheksa aastat lühem. Värske terviseuuring näitab, et kuigi 60% meestest vanuses 40–49 hindab oma tervist vähemalt heaks, on vaid 28% neist normaalkaalul. Vererõhk on kõrge enam kui pooltel meestest.

Meeste tervise kohta tehtud uuring sai alguse kodanikualgatuse korras läbi viidud kampaaniast „Pikema sõpruse päev”, mille eesmärk oli panna mehi rohkem hoolima iseenda ja sõprade tervisest. Kliiniline uuring koos ankeetküsitlusega viidi läbi aastatel 2019–2020 üle 3000 mehe seas, kes olid vanuses 40–49 eluaastat.

Tulemused näitasid, et mehed kasutavad kuni 50. eluaastani tervishoiuteenuseid oluliselt vähem kui naised ning jõuavad seega meditsiinisisüsteemi juba raskete ja kallist ravi vajavate väljakujunenud haigustega. Tervisekassa juhatuse esimehe Rain Laane sõnul on oluline, et ka mehed õpiksid oma tervise eest ennetavalt hoolt kandma.

Kliinilise uuringu järgi on iga neljas Eestis elav mees rasvunud ning ligi pooled ülekaalulised. Veerand uuringu osalenuist olid normaalkaalulised. Rasvunud meeste osakaal suurenes koos vanusega ja see oli seotud peaaegu kõikide kehvale tervisnäitajatega. Neil oli kõrgem vererõhk, madalam testosteroonitase ning kehvemad maksajate vaimse tervise näitajad.

Samuti tarvitasid nad sage- damini valuvaigisteid ja neil oli enam erektsioonihäireid.

Uuringu ühe eestvedaja, Tartu Ülikooli Kliinikumi meestearsti dr Margus Punabi, sõnul avab liigne kehakaal ukse paljudele teistele haigustele, mistõttu on oluline see kontrolli all hoida. „Kehamassiindeks võiks üle 40-aastastel meestel olla alla 27 ning silm tuleks peal hoida ka vööümbermõõdul, kuna vööpiirkonda ladestunud rasv on tervisele kõige negatiivsema mõjuga,” selgitas dr Punab.

Vererõhk oli kõrge veidi enam kui pooltel meestest. Kõrge vererõhk kahjustab veresoone ning on peamiseks südameinfarkti, südame- ja neerupuudulikkuse ning ajuinsuldi põhjustajaks.

Normist kõrgem kolesteroolitase oli ligi kolmveerandil meestest ja kehvad maksanäitajad igal kuuendal mehel.

Kliiniliselt olulise depressiooni sümptomeid esines 4% vastanutel. Probleemidest, mis võivad olla seotud vaimse tervisega, esinesid sagedamini uneprobleemid ja söögiisu suurenemine. Mõlemat tõi esile ligikaudu iga kümnes mees.

Enda seksuaallega olid rahulolematud kolm meest kümnest. Võimalik eesnäärme- haigus, kusemishäired ja alanenud testosteroonitase on uuringu järgi igal kuuendal mehel. Seemnepurskehäired ja erektsioonihäired esineb iga viiendal,

seksuaalse huvi langus on igal seitsmendal mehel.

Südamehaiguste ja erektsioonihäire riskitegurid on sisuliselt kattuvad.

Ettevõtja ja „Pikema sõpruse päeva“ algataja Rain Väana sõnas, et tulemused olid oodatust isegi kehvemad. „Mehed vanuses 18–40 ei teadvusta terviseteemasid endale piisavalt,” märkis ta. „Meie eesmärk on tõsta Eesti meeste keskmist eluiga, et nad oleksid kauem terved ja reipad abikaasad oma naistele, õnnelikud isad lastele ning vanaisad lastelastele. Ootan vähemalt 10 000 meest novembris tegutsema ja koos „Pikema sõpruse päevaga” tervisekontrolli tulema,” julgustas Väana.

Uuringu „Eesti 40–49-aastaste meeste tervis: pilootprojekt „Pikema sõpruse päev“ eesmärk oli saada ülevaade 40–49-aastaste meeste tervisest ja olulisematest riskiteguritest, suurendada meeste terviseteadlikkust ning panna tulemuste põhjal alus meestele suunatud sekkumiste projekti väljatöötamiseks. Analüüsi kaasati 3195 mehe andmed. Uuringu korraldasid Tartu Ülikooli Kliinikumi meestekliinik koostöös Tervisekassa ja Tervise Arengu Instituudiga.

Meeste tervis on Tervisekassa tähelepanu all sel aastal ka teiste projektidega. Aasta lõpus valmib „Terve täiskasvanu jälgimise ravijuhend”, mis loob võimaluse tõendusühenduse jälgida teatud vanusegrupi meeste ter-

vist eeskätt esmatasandil ja töötervishoiusüsteemis. Hiljemalt 2023. aastal käivitab Tervisekassa eesnäärmevähi sõeluuringu pilootprojekti. Meeste tervise uuringule tuleb ka jätku-uuring, mille raames hakatakse kindla vanuserühma mehi kutsuma tervisekontrolli.

Uuringu raportiga saab tutvuda täismahus TAI kodulehel.

Üldised soovitusel tervislikuks elustiiliks:

- Toituda mitmekesiselt: tarvita rohkem marju, puu- ja köögivilju, sh kaunvilju (vähemalt 500 g päevas), kala ning täisteratooteid ja pähkleid-seemneid. Tarvitada vähem magusaid piimatooteid, sea- ja veiseliha, magusaid ja soolaseid näkse ning suhkrukaid karastus- ja mahlajooke.
- Liikuda nädalas kokku vähemalt 150 minutit tempoga, kus südame löögisagedus ja hingamine kiirenevad, kuid saab vabalt vestelda. Vähemalt kahel korral nädalas teha lihaseid tugevdavaid harjutusi.
- Soolatarbimine tuleks saada kontrolli alla, päevane kogus ei tohiks ületada kuute grammi.
- Hoiduda sõltuvusainetest, sealhulgas vältida nii tavasi- garette kui ka alternatiivseid tubakatooteid.
- Mitte liialdada alkoholiga.
- Magada piisavalt.
- Õppida stressiga toimetulekut ning olla positiivse ellusuhtumisega.
- Panustada heade (partner) suhete loomisele ja hoidmisele.
- Hoida enda vaimset tervist.

TERVISEKASSA

RATTAORIENTEERUMINE KIRJU LIBLIKA SUVI
14. august 2022
start 11:00
Rakvere vallavalitsuse eest
võistlusklassid: sport klass ja pere klass
3-4 liikmelised võistkonnad
Võistkondade registreerimine siiri.kohver@rakverevald.ee
Läbitava raja pikkus sõltub orienteerumisel osaleva võistkonna soovist. Rajal on 20 kontrollpunkti. Iga kontrollpunkt tuleb võistkonnal eelnevalt tuvastada ja hiljem koos võistkonnaga fotole jäädvustada. Rada kulgeb peamiselt avatud liiklusega teedel ja tänavatel, kuid osaliselt ka kergliiklusteedel. Ohutuse huvides peavad osavõtjad täitma liikluseeskirju ja juhendama liiklusmärkidest. Osavõtt rattaorienteerumisel toimub omal vastutusel. Iga osaleja vastutab oma tervisliku seisundi eest ise. Kiivri kandmine on kohustuslik. Osalustasu 2 € inimene.
„Kirju liblika“ ürituste sarjaga soovime edendada liikumis- harrastust ning pakkuda liikumiserõõmu kõigile, sõltumata eest, soost, sportlikust vormist ning varustuse tasemest. „Kirju liblika suvi“ ürituse eesmärgiks on tutvustada Rakvere valda, propageerida rattasõitu ning orienteerumist Rakvere valla elanike ja külaliste seas ja süvendada ning tõsta teadmisi ohutust liiklemisest rattaga.
Tule liigu meiega!



KODUKOHVIKUTE JA MAAL ELAMISE PÄEV RAKVERE VALLAS

24. septembril toimub
Rakvere vallas taas Maal elamise päev

Armas Rakvere valla elanik!
Võta kampa naabrinaine, sõber või lihtsalt
kambajõmm ja ava üks omanäoline

KODUKOHVIK

Vahet ei ole, kas elad majas, korteris või soovid
tuvustada oma vahvat töökollektiivi kõik on
oodatud!

Registreerides märgi ära oma
kohviku nimi, asukoht ja
lahtiolekuaeg.



Registreeri oma kohvik
enne 10. augusti.
Info ja registreerimine:
siiri.saarmets@rakverevald.ee

20.augustil kell 17.00 UHTNA KÜLAVÄLJAKUL

4.KORDA

VABA RAHVA TANTS

Seal, kus Läänemere lained

PEAME PIDU EESTI VABARIIGI JA ISEENDA
RÕOMUKS, AUKS JA UHKUSEKS!



PÕHJA-EUROOPA MEISTRIVÕISTLUSED KROSSKARTIDELE

NEZ Crosscart Championship 2022

20. augustil 2022

KEHALA RINGIL



ALGUS KL 10.
PILET 15.-

Sõmeru saun
avab taas uksed
11. augustil.



Meie hinges salakamber sinu jaoks,
sealt mälestused iialgi ei kao...



Mälestame

PEETER KRAAV	24.08.1950–23.06.2022	Tõrma
MARET SUVISTE	16.03.1938–27.06.2022	Uhtna
VALDEK ÕIS	24.04.1936–01.07.2022	Tõrma
EDGAR ALFEROV	14.06.1983–06.07.2022	Vaeküla
VALENTINA GALITŠEVA	10.12.1934–12.07.2022	Raudlepa
REINHOLD REIBAND	05.08.1952–15.07.2022	Sõmeru
INGA TÄÄR	23.08.1953–21.07.2022	Lepna

6. augustil kell 19 Ubja vanas hobusetallis SUVE SIMMAN

Tantsujalgu keerutavad NAPSITRALLID.

Vahvad vahepalad segarahvatantsurühmalt Kahevahel.

Simmani kohvikut peab
Wabriku kohvik Kundast

Pilet 5.-

Laudade broneerimine tel 5336 4604
Siiri või 5330 0288 Reelika



Hei tantsuhuviline naine!

Ootame sind naisrahvatantsurühma tantsima
Sügisest hooajast alustab SÕMERUL taas

NAISRAHVATANTSURÜHM

Kristi Palitsa juhendamisel.

Kui sa tunned huvi ja tahad kaasa lüüa siis anna
endast märku kirjutades

siiri.saarmets@rakverevald.ee või helista 53364604



Sõmeru Keskusehoones on augustis ja septembris MADE BALBATI DIGITAALSETE MAALIDE NÄITUS.

MADE BALBAT

Sündinud 12. oktoobril 1960 Tallinnas, lõpetanud Eesti Kunstiakadeemia 1988. aastal graafika erialal. Eesti Kunstnike Liidu, Eesti Vabagraafikute Ühenduse ja Eesti Kujundusgraafikute Liidu liige. Töötanud kunstiopeetajana Tallinna kunstikoolis (1990–1997). Hetkel vabakutseline kunstnik, tegeleb peamiselt graafika ja illustratsiooniga. On illustreerinud mitmeid lasteraamatuid kirjastustele TEA ja Petrone Print. Kõik viimasel ajal tehtud illustratsioonid on tehtud digitaalselt. Viimasteks tööks on vabaloominguna valminud sari klassikaliste muinasjutude ainetel.

„Loodan, et pildid pakuvad äratundmisrõõmu nii suurtele kui väikestele. Digitaalne tehnika võib mind oma mängulisusega. Pildi loomiseks kasutan digilauda ning spetsiaalselt digipliatsit. Pildi panen kokku kiht-kiht programmis Photoshop, lisaks joonistusele kasutan ka fotokollazi elemente.“

Digigraafikat on võimalik trükkida nii paberile kui lõuendile, erinevates formaatides. Trükitiraaž on piiratud, kõik teosed on nummerdatud ja signeeritud. Praegu elab Made Kehtnas, tema ateljee on avatud kõikidele huvilistele.

Kõiki näitusele olevaid pilte on võimalik osta. Kontakt: tel 5174 958,
made.balbat@gmail.com www.madebalbat.com

*Palju kuldseid päikesekiiri
hülga, helgeid unnesoove.
Tervist ning elurõõmu
veel paljudeks aastateks.*

*Õnnitleme augustikuu
juubilate ja sünnipäevalisi*

94. sünnipäeval
HEINO ROKK Arkna

93. sünnipäeval
ERIKA NIILOP Uhtna
LIUBOV KHRYAPINA Mädaapea
VALENTINA SEMJONOVA Ubja

91. sünnipäeval
HELVI METSPALU Sõmeru
NADEŽDA EINASTE Raudvere
ELGA POHLA Veltsi

90. sünnipäeval
SILVIA KELK Näpi

89. sünnipäeval
HELJAM LAUD Mädaapea
UNO INNO Karitsa

86. sünnipäeval
ELFRIDE SALUMÄE Mädaapea
LUULE SUURKAEV Levala
LINDA SAKKEUS Ussimäe
HELBE-MAI MÄE Koovälja

85. sünnipäeval
ILANJA ŽUBKOVA Ubja
ARNO KRUUSER Sõmeru

84. sünnipäeval
AHTI KALEVI LAAKSO Ussimäe
ILME TALU Päide

82. sünnipäeval
REIN PLÖKS Näpi
LILJA KUIVARI Taaravainu

81. sünnipäeval
KALEV LEIPALU Veltsi
HELJE VASEMÄGI Paatna
LJUBOV MIHHAILOVA Näpi
GALINA SATS Veltsi

80. sünnipäeval
PILVE BAUM Aresi
KÜLLI-ERIKA PROOSA Sõmeru

75. sünnipäeval
ELVI LAISSAAR Taaravainu
REET KINGUSTE Päide
ELVE KAAREMÄE Sõmeru
MAIE KAASIK Sõmeru
MAIE SEINPERE Tõrma
LII OTSTAVEL Sämi
TOIVO SOOSALU Veltsi

70. sünnipäeval
OLGA KALDA Sõmeru
SIRJE KAPMANN Ussimäe
VICTOR SKITAEV Sõmeru
KALLE MÄNNIK Sämi
MARGIT TSILK Sõmeru
EVE TRUUPÖLD Sõmeru

*Täna teretad, sa uue elu algust,
olgu ta täis sooja, rõõmsat valgust!*



*Palju õnne
meie uued vallakodanikud!*

RICO KALJUVEER Roodevälja
GREGOR ARMUS Vaeküla
EVELIN POTROHOSH Lepna