

Head uut aastat,  
mis on täis lootust ja kordaminekuid!

VI aastakäik RAKVERE VALLA AJALEHT

Jaauar 2023 • Nr 1 (61)

## Uhtna naiskooril täitus 15 tegevusaastat

ANNIKA AASA  
toimetaja

Uhtna kant on teada tuntud oma pikaajase kultuurilembusega, olgu selleks siis laul, tants või pillimäng. Juba 1894. aastal Tartus toimunud V üldlaulupeol osales Kohala meeskoor 17 ning segakoor 33 lauljaga ning Kohala naiskoor saavutas üleriigilisel naiskooride konkursil I koha. Dirigendiks oli siis Ella Lillo.

Täna teeme juttu aga Uhtna naiskoorist, kellel täitus viisteist tegusat lauluaastat. Koorist, kus hääled saavad kõlama vaprate dirigentide Elina Peri ja Mirja Marksoni juhtimisel ning kuhu kuulub 20 särasilmset naist, kes eri paigust kokku vuravad, et iganädalasi lauluharjutusi teha.

Ja harjutused on kandnud vilja, sest esinemisi on neil ette lugeda nii siin kui sealpool riigipiiri, meie suurematest pidudest rääkimata. Koostööd tehakse Uhtna naisrühmaga Tantsumaias ja Uhtna mandoliiniorkestriga, kellel samuti on juubelipidu ukse ees. 11. veebruaril tähistavad pillimängijad oma kümnendat tegevusaastat omanäolise jammiga.

Mis paneb koorilaulja silmad särama ja meelitab kodust välja?

Tegin juttu naiskoori dirigentide Elina Peri ja Mirja Marksoni ning sopranite Janne Lainjärve ja Kristi Palitsaga.

### Kuidas koorijuhid motiveerivad oma lauljaid?

Mirja: Lauljaid püüame motiveerida väljasõitudega, toredate esinemistega, sobiva repertuaariga, arvestades ka lauljate arvamuste ja soovidega. Aeg-ajalt teeme ühiseid projekte Tantsumaias ja mandoliiniorkestriga. Kindlasti tullakse teisipäeviti kohale toreda seltskonna pärast. Õnneks on paljud lauljad jäänud peale koroonaaastaid naiskoori laulma, seega on nad motiveeritud ja valmis panustama.



Naiskoor oma juubelipeol Uhtnas.

FOTO: SIIRI SAARMETS

Elina: Kõige enam motiveerib tegelikult õnnestunud esinemine ja positiivne tagasiside. Arvan, et motiveerib ka hästi valitud repertuaar ning hea õhkkond lauluproovis. Dirigentidena saame lauljaid julgustada ja toetada. Pean samuti olulisteks motivaatoriteks toredaid pikemaid väljasõite, kui saab pärast esinemist enast vabalt tunda ja nautida toredat seltskonda. Siinkohal veelkord suurim tänu Maiale Norra reisi eest. Seda reisi jääme kauaks meenutama.

### Mis on koorilaulu juures kõige tähtsam?

Mirja: Uhtnas on vahva naiskoor ja meile on väga oluline kokku saada igal nädalal. Tähtis on, et saame koos olla ja koos laulda. Koorilaulu juures on äärmiselt oluline kokkulaulmine. Üks asi on see, kui õpime selgeks häälepartiit, teine asi on laul kokku harjutada, et see ka kenasti kõlaks. Veel on oluline repertuaari valik. Oleme traditsioonilise naiskoori laulude sekka pikkinud ka naljakaid või lustakaid palasid, et endal ja publikul vaheldust oleks.

Elina: Koorilaulu juures võib see, et tegemist on kollektiivse tegevusega.

Pead oskama kuulata enast ja teisi. Ma ise pole kunagi armastanud olla solisti

rollis – seda nii pillimängijana kui ka lauljana. Koos on kindlasti põnevam ja mulle meeldib see, kuidas mitme hääline muusika kokku kõlab. Dirigendina tõstan esile aga meie seltskonda. Meie koori on õnnistatud väga aegade lauljatega, kellest mitmedki on võimelised noodist laulma. Noodile toetudes laulavad kõik. Meie seltskond on väga ühte hoidev ja teineteist toetav. Ma vist ei eksi, kui ütlen, et tänu koorilaulule on tekkinud mitmed sõpruskonnad.

### Mis sind koorilaulu juures kõige enam võlub?

Kristi: Koorilaul on harmooniline ja väge täis muusika. Iga liige annab sellele kooslusele oma energia ja jõu. Mind võlub koorilaulus mitme hääline muusika ja hääle kokkusobivus.

Janne: Laulmine on vaheldus igapäevatoole, maandab pingeid, laeb akusid, toidab hinge ja meelt. Seda võib nimetada teraapiaks. Laulmist on võrreldud isegi joogaga. Olen ise korduvalt saanud kinnitust, et lauluproov mõjub turgutavalt ja annab jõudu – kui lähed peale tööpäeva väsinuna proovi, siis koju tagasi sõites oled juba positiivse energiaga laetud, selg on sirge ja meel rõõmus. Kuna igasugust laulmist peetakse väga kasulikuks, toimuks see

kasvõi üksinda duši all, siis koorilaul on kindlasti veel kordades suurema mõjuga – noorendab, tervendab. Hea seltskond on samuti väga oluline. Meie naised on kõik nii vahvad ja toetavad, tööga kõrvuti käib alati ka nali ja naer. Mõnus tunne on koos nendega laulurõõmu jagada.

### Mis on kõige tähtsam ühe koorilaulja jaoks?

Kristi: Olen tänulik, et mulle on antud laulu- ja viisipidamise oskus. Samuti armastus muusika ja laulmise vastu üldse. Koorilaulu juures tuleb suureks kasuks ka noodilugemise oskus, aga see pole kõige olulisem. Samuti peab oskama häält õigesti kasutada ja kindlasti ka hoida.

Janne: Tähtis on koostöö, tunnetus, üksteise toetamine.

### Laul, mis sind on kõige enam kõnetanud ja miks?

Elina: Neid laule on palju, aga teeksin praegu valiku meie kontserdi repertuaarist. Sõnumi poolest nimetaksin „Oma saar” ja „Üle Maarjamaa”. Teisest küljest meeldib laulda ka kiiremaid ja hea energiaga laule. Nende hulgast tõstan esile „Kergotamise”, kus ei ole võimalik laulda nina noodis, vaid saadki suhelda publikuga. Liikumine tundus algul pisut

keeruline, aga õppisime selle päris kiiresti ära.

Kristi: Uhtna naiskoori repertuaaris on palju ilusaid laule, aga mis eriti kõnetab on ehk Kait Tamra „Oma saar”, sest sellel lool on ju dinaid tekitav meloodia ja eriline sõnum.

Janne: Jõulude ajal kahtlemata „Hallelujah”, mis ikka ja jälle tekitab külmavärinaid.

### Milline on olnud kõige meelde jäävam esinemine? Miks?

Elina: Selleks ei olnud kontsert, vaid 2019. aasta laulupeo I ülevaatus, kus suutsime žüriid positiivselt üllatada. Ilmselt ei osatud oodata, et väiksest kohast pärit koor võib väga hästi hakkama saada. Tagasiside oli ülimalt positiivne ja teenisime 9 punkti 10-st.

Kristi: Laulan Uhtna naiskooris alles teist hooaega ja iga esinemine on omamoodi meelde jääv ja eriline. Varasemast koorilaulu kogemusest on ehk eriline laulda üldlaulupeol, sest see jõud mis seal laulukaare all lahti rullub on sõnuseletamatu.

Janne: Minu jaoks on kõige värskem emotsioon tänavusest kooslaulmisest Viru-Nigula segakooriga, sest suur koor kõlab võimsamalt, mitmekihilisemalt ja meeshääled annavad sügavust juurde.

## Tuumajaama ehitusest naabervalda

Novembri volikogu istungi esimene punkt puudutas ärevust ja erinevaid seisukohti tekitavat teemat - tuumajaama võimalik planeeritav ehitus ja asukoht. Teatavasti on selle üheks paiknemiskohaks juttude tasandil olnud Viru-Nigula vald, Letipea. Hoolimata sellest, et riik pole veel oma otsust teinud, kutsus volikogu esimees aktsiaselts Fermi Energia esindajad seda teemat tutvustama. Planeeritav koht on küll naabervallas, aga linnulennult ei jää meie valla piirist just väga kaugemale, nii viie kilomeetri kaugusele. Fermi Energia esindajad andsid ülevaate tuumajaama BWRX-300 tehnoloogiast ning ohutusest ja tekkivatest jäätmetest. Eesmärgiks on esimese reaktoriga jõuda 2031. aastal energia tootmisega.

Suureks murekohaks on volikogu esimehe jaoks selle ohutus. Kui miskit peaks juhtuma, siis radioaktiivse kiirguse eest oleme kaitsetud, teine probleem on jäätmete ladestamisega. Kuna teema on väga kõnekas ja vajab põhjalikumaid selgitusi ning diskussioone, lepiti kokku, et aasta esimesel poolel toimub suurem konverents, kus antud teema uuesti lauda tuuakse. (RVS)

## Hajaasutusprogrammi taotlusi hakatakse vastu võtma 1. veebruarist

Järgmine hajaasutusprogrammi taotlusvoor avaneb 1. veebruaril ning taotluste esitamise tähtpäevaks on 3. aprill 2023.

Programmist saavad hakajalade majapidamised taotleda toetust vee- ja kanalisatsioonisüsteemide, juurdepääsuteede ning autonoomsete elektrisüsteemide rajamiseks või korramiseks.

Kontaktisik Rakvere vallavalitsuses: keskkonnanõuandja spetsialist Sandra Schmidt, tel 5193 1280, sandra.schmidt@rakverevald.ee



## VALLAVANEMA VEERG

Alanud on uus aasta ning üsnagi keeruline ja pingeline 2022 on seljaga. Viimased kolm aastat oleme elanud kriisist kriisi. Loodame, et alanud aasta tuleb rahulikum.

2022. aastal oleme palju tegelenud Ukraina sõjapõgenike abistamisega. Täna veelkord kõiki, kes on tulnud sõjapõgenikele appi elukoha otsingutel, toetanud remonditöödel, olnud tugisõidukuks erinevate tegevuste juures ning annetanud riideid, mööblit, elektroonikat ja muud eluks vajalikku. Lisaks on paljud valla ettevõtted ja vabatahtlikud saanud abi Ukrainale.

Saan aru, et praegusel keerulisel ajal tuleb tähelepanu pöörata ka oma inimeste abistamisele. Loomulikult seda me ka teeme, kuid võrreldes sõja tragöödiaga, on meie mured suhteliselt väikesed. Saame olla õnnelikud, et elame vabas ja rahulikus riigis. Seetõttu ei tohi Ukrainat unustada ning peame võitlema koos, et see koletu sõda lõppeks.

Oleme ka ise kriisideks valmistunud. Sõmeru keskushoones, Uhtna katlamajas ja Sõmeru kooli katlamajas on loodud generaatori ühendamise võimekus. Vallal on olemas 88 KW generaator, mida on võimalik ühendada Sõmeru keskushoonega või katlamajadega. Antud generaatoriga saame elektrikatkestuse korral tagada Sõmeru keskushoones nii valguse kui ka kütte. Inimestel on võimalus käija keskushoones mobiile ja arvuteid laadimas. Vajadusel on võimalus pakkuda ca 100 inimesele öömaja.

Lisaks kriisiennetusele tegelesime ka muude teemadega. Suuremateks investeeringuteks oli Uhtna kooli I korruse renoveerimine ning Sõmeru tehnika- ja loodumaja kõrvalhoone ehitus. Sõmeru keskushoone katusele paigaldati päikesepaneelid, koolidesse müra vältimiseks akustilised laepaneelid. Palju rõõmu valmistasid lastele madalseiklusrajad, uued mänguväljakud ja valla esimene pumprack. Suuremad ettevalmistustööd tehti Sõmeru keskväljaku ja Rakvere-Arkna kergliiklustee projekteerimisel.

Erinevad kriisid on suurendanud inimeste vaimse tervise riski. Seetõttu käivitus neljas valla koolis Norra rahastuse toel vaimse tervise ennetustöö projekt. Tegevuste eesmärgiks on sotsiaalse te oskuste, emotsioonide juhtimise ja toimetuleku õpetamine. Kõikidele noortele võimaldame vajadusel tasuta psühholoogilist nõustamist. Täiskasvanutele on kolm esimest psühholoogilist nõustamist tasuta. Eakatel on võimalus osaleda vabatahtliku seltsilise projektis. Tööealise elanikkonna vaimse tervise tegelemine on oluline investeering ettevõtlusesse.

Viimased poolteist aastat oleme tegelenud süsteemselt hariduskorralduse kvaliteedi, efektiivsuse ja haridusvõrgustiku analüüsiga. Aasta lõpus saime valmis haridusvõrgustiku korraldamise stsenaariumid, mille eesmärgiks oli kirjeldada erinevaid võimalusi valla haridusvõrgustiku korraldamisel, hinnata erinevate stsenaariumite mõju alus- ja üldhariduse kvaliteedile, kättesaadavusele ja hariduskuludele ning leida valla eelarve võimaluste piires võimalikult head alus- ja põhihariduse kvaliteeti tagav ja valla elanike ootustele vastav hariduskorralduse mudel.

Hariduskulude osakaal Eesti kohalike omavalitsuse väljaminekutes oli 2021. aastal investeeringuid arvestamata 52% väljaminekutest. Rakvere vallas moodustasid hariduskulud 2021. aastal 61%. Hariduskulude osakaalu kasv on olnud väga kiire. Seega omavad neid muutvad otsused nii riigi kui valla tasemel väga olulist mõju Rakvere valla võimekusele arendada teenuseid ja viia ellu tegevusi kõigis põhitegevuse valdkondades.

Selle aasta eelarve koostamine oli väga keeruline väljakutse. Täna on eelarve vallavolikogu komisjonides menetluses ning loodame, et veebruari lõpus saab eelarve kinnitatud. Tõenäoliselt tuleb teha selles kärpeid ja muudatusi. Seetõttu annan selle aasta investeeringutest ja tegevustest ülevaate siis, kui eelarve on vastu võetud.

Üheskoos saame hakkama ning ükski teenus vallas osutamata ei jää. Tänu madalale laenukoormusele on meil olemas võimekus erinevate projektide ja investeeringute omaosaluse katmiseks. Tuleb teha ainult õigeid valikuid ja vajalikke otsuseid, kuidas valla elukeskkonda edasi arendada.

Ilusat, teguderohket ja turvalist uut aastat!

## 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@sonumid@gmail.com  
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.

## Vallaelu mitu käiku

Detsembri lõpus võttis Sirje Rebane meie valla aasta kokku järgmise värsiga:

*Aasta lõpupoole sõuab,  
jõul meil kohe kätte jõuab,  
ja et poleks sabasid,  
vaataks ajas tagasi.*

*Mis on tehtud, kuhu jõutud?  
Mida vallalt väga nõutud?  
Või mis tegemata jäi?  
Ning kas lendas siis ka päid?*

*JAANUAR tõi aasta uue,  
mõnus muie valgus suule,  
kukkuma löi kellakäo -  
„Sõmeru saab uue näo!”*

*Lisaks sündis justkui ime -  
Vabatahtlik seltsiline  
kaasa võeti möödunud aastast,  
ennetus meil usku taastas.*

*Seltsidaamid ja ka härrad,  
siiaaani meil on kärrand.  
Ametkoht siis loodi vist -  
sotsiaalkaitsespetsialist.*

*Korraks vist ka kadus mõistus -  
murutraktorite võistlus!  
Rohelusest nähti und,  
masin lükkas ainult lund.*

*Vabaneti spordinäljast,  
valmis Rahvaspordiväljak  
Tegijates uhkus tärkas  
ning ka maakond seda märkas  
Kaljulaidki platsi kiitis  
suuskadel siin aega viitis.*

*Raamatute aasta loodi  
ja volüümid läksid moodi,  
hüpatas kekskasti ruutu  
ametites toimus muutus.*

*VEEBRUARI algus jaatav  
tulid „Imelised aastad”,  
kinnitati rahapaun  
ja taas avati ka saun.*

*Rõõmsalt kokku löödi peod,  
avaldati head teod.  
Libe liug sai sisse vungi  
ja siis - mure hinge tungis.*

*Sõda alati on laastav.  
Saime ainult tunda kaasa  
ning ei suuda taibata.  
Miks nii tegi Venemaa?*

*MÄRTS kuid saabus uue hooga  
tagaplaani jäi koroona,  
tegemised laabusid,  
põgenikud saabusid.*

*Kõiki aidata neid püüti.  
Vabatahtlike siis hüüti,  
raskusi koos trotsiti,  
elukohti otsiti.*

*Abi anti igat moodi.  
Lapsed juhutati kooli,  
lasteaed neil rajas teed,  
vaikselt vulisesid veed.*

*Kontorites zoomiti,  
võistluskelke tuuniti,  
valla koolid sise sunnil,  
korraldasid Õnnetunni.*

*Ja ei läinud asjad segi  
Mirje Eveliga tegid  
kohe pisikese peo -  
napsasid koos aasta teo.*

*Ka APRILLIS me ei heitund.  
Kevade eest ei poe peitu.  
Noored oma kohust täitsid,  
II volikogu läitsid.*

*Tiigist kuuldus konna krooks,  
Uhtnas toimus Jürjooks,  
naistelegi uudis kena -  
Sõmerul on ämmaemand.*

*Selle eest võib teha pai.  
Kevad kulges, saabus MAI.*

*Sõda paraku ei lõpe,  
alustati keele õpet,  
lisaks kunstialast loovust  
mis võiks tõsta nende toonust.*

*Ja, et kevad tõi ka valgust,  
eri paigus tehti talgud,  
mis viis prügikasti sopa,  
Lidl maasse pistis kopa.*

*Püsis veel ka tasakaal,  
elu võimalikus maal  
festivalil ette kanti,  
elukoha infot anti.*

*Ettevõtluski sai rõhku.  
Inspiratiooniõhtul  
Grossi juures käidi õppes,  
„Imelised aastad” lõppes.*

*Kiidusõnu sai, ei tingi  
Elva vald siin tegi ringi.  
Meie elu pimestas,  
elvakas vaid imestas.*

*JUUNIS TV3 siin surkis,  
valla pistis telepurki,  
valla eri paigus turnis,  
kihutades „Kurvist kurvi”.*

*Enne seda omal soovil,  
lõpetasid valla koolid.  
Tulemused tagati,  
Tidrikuidki jagati.*

*Tõeliselt see oli uhkus  
sest, et JUULIS algas puhkus.  
Ikka oldi asja kallal,  
talud tegid ukсед valla,  
Arkna kandist linna taha  
kerge liiklustee sai raha.  
Sõmerul taas kiirus 100,  
siin on madalseiklusrada.*

*LÕIKUSKUU ent juba ruttas.  
August on ju vana tuttav.  
Kindlalt kinnitati vöö,  
malevlased tegid tööd.*

*Suvi lõpu päevi voolib,  
valmis pannakse end kooliks,  
konverentsil tehti sutse,  
teemaks „Uued väljakutsed”.  
Uhtna platsil asi ants -  
4. Vaba Rahva Tants.*

*Suvi kiirelt mööda lendas,  
KOOLIKUU siis kõiki embas.  
Ja ei tulnud mingi kräpp,  
valmis Sõmeru Pumprack.*

*Saabus justkui võlvüäl  
ka Maalelamise päev.  
Uhtna kanti võis end saata,  
sest seal korraldati laata.*

*Nii OKTOOBRI kuusse jõuti,  
vaimset tervist taga nõuti,  
lahutati liideti,  
õpetajaid kiideti.  
Alar Karis külas käis,  
vallal sai 5 aastat täis,  
kõrvitsate ralli keerles  
ja siis loomaaeda veeres.  
Kõigil käia oma rada,  
Norkko Sulol täis sai sada.*

*Ja nii, ületades piire  
Saabuski NOVEMBER kiire  
isasid siis meeles peeti,  
ikka jälle abi veeti,  
kaubad bussi laadidi  
ja Ukraina saadeti.*

*Tibake veel anti talda,  
väisati koos Viimsi valda,  
Kanal 2 siis Tõrma rühkis,  
Taavi Libe korstnat pühkis.*

*Küünla sära kuusepuul  
on DETSEMBER - jõulukuul  
selleks puhuks Sõmmil vaat,  
korraldati jõululaat.  
Hästi libises ka uisk,  
mitu päeva kestis tuisik,  
Jõuluvana Jannuga  
Ubjas kerkis jõulumaa.  
Pannes i-le uhke täpi,  
sama asja tegi Näpi.*

*Tegusid on igas kuus,  
mõni vana, mõni uus.  
Mõni asi selles mestis  
kohe terve aasta kestis.*

*Hariduse võrku kooti,  
kriisiõppust tehti hooti,  
tuumajaama uuriti,  
rahapuudust juuriti.  
Arengute kava vaeti,  
päiksest patareisid laeti,  
Pahnimäega sõideldi,  
kohtutega võideldi.*

*Uude aastasse viib tee.  
Jõudu valla rahvale!  
Tänades teid sedasi:  
„Laseme koos edasi!”*



# Mitteformaalse hariduse jõud – õpiränne Sitsiiliasse

**KADI MURAKAS**  
Sõmeru kooli huvijuht

Tänapäeval on ülioluline uu-rida erinevaid mittetraditsioonilisi õpetamisviise ja -tavasid, et teada saada, kuidas need võiksid hariduse tõhusust parandada. Philip Coombs defineerib mitteformaalset haridust kui mistahes organiseeritud haridustegevust väljaspool väljakujunenud formaalset süsteemi. Õppimine võib toimuda formaalse õppimise alternatiivi või täiendusena, aga on mõeldud õppijate ja õppe eesmärkide teenendamiseks. Mitteformaalne õppimine (inglise keeles *non-formal learning*) on õppimine, mis toimub tegevuse kaudu, sellel puudub kindlakääratud õppekava, see võib toimuda mis tahes ajal või kohas, sobib igas vanuses inimesele, võib olla lühikese kestuse ja madalama intensiivsusega ning annab õppijale kvalifikatsiooni, mida formaalsed haridusasutused ei anna.

Kuna mitteformaalne õpe on ka Sõmeru põhikoolis populaarsust kogumas, siis tahtsime ennast selles vallas täiendada. Tänu Erasmus+ projektitoetusele sai see ka võimalikuks. Kursuse „Mitteformaalhariduse õppemeetodid ja strateegiad“ õpiränne Palermo linna, Sitsiilia saarele, toimus novembrikuu keskpaigas. Osalejaid oli nii Rumeeniast, Eestist, Soomest kui ka Kreekast. Grupp oli



Õpirändurid kuulsas Fontana Pretoria juures.

FOTO: ANDROMACHI MATSOULIADI

parajalt pisike, et efektiivselt erinevaid tegevusi läbida, kuid samas võimaldas meil ka üksteist hästi tundma õppida. Kokku oli meid 8 toredat haridus- ja noorsootöövallas töötavat isikut. Sõmeru koolist osalesin mina, huvijuht Kadi ja eripedagoog Mirell. Meie juhendajaks kogu kursuse vältel oli ELA koolitaja Serena Sciarrotta, kes oli igati toetav, professionaalne ning asjatundlik.

Aga missugune meie õppenädal siis välja nägi ja mida me õppisime? Kõigepealt vaatlesime, mis on mitteformaalne haridus ja kuidas see erineb formaalsest ja informaalset haridusest. Lisaks tegime palju huvitavaid kõnemänge, mis on mitteformaalne tegevus ja kasulik koostööõppe

tõhustamiseks ja dialektilise lähenemise arendamiseks. Seejärel avastasime koos, kuidas rollimänge saab kasutada, et mõista konkreetse käitumise tagajärgi konkreetse kontekstis ja kuidas see aitab analüüsida panust, mida iga inimene saab oma rollipositsioonil anda. Lisaks uurisime ja praktiseerisime visuaalseid strateegiaid. Kasutasime kunsti ja loovat mõtlemist kollaažide tegemisel või konkreetse teemaga seotu joonistamisel, püüdsime väljendada end metafooride abil. Tänu erinevatele visuaalsetele tegevustele mõistsime, kuidas kujutav kunst võib olla lihtne viis mõnede teemade arutlemisel ja keeruliste mõistete edasiandmisel. Õppisime ka meeskonna loomise ja

meeskonnatöö olulisust hariduses, sest koostöö teiste meeskonnaliikmetega võib olla väga produktiivne ja annab igale liikmele võimaluse rikastada oma panusega kogu rühma. Pärast erinevate mitteformaalsete vahendite ja strateegiatega analüüsimist, oli igal osalejal võimalus luua omapoolne mitteformaalne tööriist. Lisaks said kõik rühmaliikmed anda tagasisidet ja teha ettepanekuid kolleegide tegevusele. Tänu iga osaleja loovusele ja pingutusele kogusime kursuse lõpuks kokku mitu uut praktilist ja loomingu vahendit.

Kõikide sealviibitud päevade jooksul oli meil võimalus tutvuda mitteformaalse hariduse maailmaga turvalises ja toetavas keskkon-

nas ning arendasime oskusi, nagu meeskonnatöö, suhtlemine ja kriitiline mõtlemine. Lisaks tehti kahel pärastlõunal meile ka linnatuurid, mis olid samuti õppeprogrammi osa. Peale ametliku koolituspäeva lõppu läksime tutvuma Palermo linna peamiste vaatamisväärsustega nagu Palermo katedraal, Teatro Massimo (Itaalia suurim ooperimaja), Cappella Palatina (Normani palee kuninglik kabel), Quattro Canti (kvartalite keskus) Maqueda tänaval, Pretoria väljak koos kuulsas Fontana Pretoriaga (Pretoria purskkaev) jne. Kuna Palermo on Sitsiilia kultuuri-, majandus- ja turismipealinn, siis on ta väga tuntud oma ajaloo, kunsti, muusika ja toidu poolest. Tutvusime linna ajalooaga noore giidi Daria abil, kes on kohalikus ülikoolis (Università degli Studi di Palermo) inglise keele filoloogia tudeng, suhtlesime suurel kaubatänaval kohali-

kega ning maitsesime nende traditsioonilisi sööke. Ilm oli kogu koolitusaja vältel super. Palermo on üks soojemaid linnu Euroopas, ka sügisperioodil. Päevad olid meil päikselised ning temperatuur tõusis isegi 22°C juurde.

Meie jaoks oli see Erasmus+ poolt toetatud ja ELA (Erasmus Learning Academy) poolt korraldatud õpiränne päris esimene, kuid usume ja loodame, et see ei jää viimaseks.

Meie reis Sitsiiliasse oli sujuv, hästi korraldatud ning läbipaistev. Õppetgevus oli aktiivne ja vägagi produktiivne. Kultuuritutvustus mõnusa vahetu ja soe. Kohtusime uute inimestega, vahetasime kogemusi ja kontakte ning jagasime oma mõtteid.

Kokkuvõtvalt oli meie esimese õpirände kogemus super rikastav. Soovitame seda kogemust igapähele, kellel vähegi on tahtmist või võimalust minna.



Õpi läbi tegutsemise.

FOTO: SERENA SCIARROTTA

## Uhtna õpetajate õpirännak

**MARGIT LICHTFELDT**  
**PIRJE PUNGAS**  
Uhtna põhikooli õpetajad

Uhtna põhikooli kuus õpetajat õppisid sel sügisel Erasmus+ õpirännatel. Esimestena sõitsid end koolitama meie matemaatikaõpetaja Evelin ja informaatikaõpetaja Karmo, kes osalesid klassiruumi juhtimise koolitusel Barcelonas. Nende kogemustest lugesite oktoobrikuu valla lehes. Järgmistena läksid muusikaõpetaja Elina ja huvijuht Merje lihvimas oma inglise keelt. Splitis toimunud koolitusel oli suur rõhk suulise eneseväljendusoskuse arendamisel ning mõlemad osalejad olid kursuse sisuga väga rahul.

Viimasena käisime meie, sotsiaalpedagoog Margit ja inglise keele õpetaja Pirje, end täiendamas teemal „Euroopalik kool kõigile lastele“. Dublinis läbi viidud 6-päevasel kursusel osales kaheksa õpetajat. Lisaks meile oli õpetajaid Hispaaniast, Kreekast ja Saksamaalt. Ka koolituse läbiviijad olid erinevatest rahvustest: iirlane, poolakas

ja sakslane (kõlab nagu anekdoot, eks), kellest kaks viimati mainitud on juba aastaid liirimaal elanud. Meie õppetöö toimus Püha Maarja katoliku kiriku territooriumil, endises katoliikliku poistekooli ruumides.

Kursuse kandev idee oli, et võrdsus on Euroopa ühiskonna põhiväärtus ning kõigil peab olema võimalus saada haridust. Koolitusel tegime

palju praktilisi harjutusi selle kohta, kuidas panna koostöö toimima, kuidas vähendada kiusamist klassiruumis ning kuidas pöörata mitmekesisus enda kasuks. Praktilise osa toetuseks tutvustati vastavasisuliste uuringute tulemusi. Koostöö tähtsuse tõestuseks toodi Leonard Readi harilikku pliatsi näide – mitte keegi ei suuda üksi valmistada pliatsit, iga lüli on oluline.



Moheri kaljud.

FOTO: PIRJE PUNGAS



Kursuslased.

FOTO: PATRICK O'HARE

Erasmus+ koolituste üks oluline osa on õpetajate kogemuste jagamine ning sellelt koolituselt jäi kõlama, et hoolimata riigist või kooli suurusel on mured väga sarnased, kuid õpetajad naudivad oma tööd.

Lisaks õppetööle klassiruumis saime osa kohalikest kultuurist ja ajaloost: jalutasime giidiga mööda Dublini kesklinna, tutvusime Euroopas kõrgelt hinnatud

EPIC-muuseumiga, proovisime mängida iirlaste ühte lemmikspordiala hurlingut ning sõitsime Atlandi ookeani äärde, kus kõrguvad Moheri kaljud.

Jõulutuledes Dublin nägi välja väga uhke ja pidulik, kaupluste vaateaknad mõjusid kunstiteostena ning mitmed tänavamuusikud löid meeldiva meeolu. Meelde jäi iirlaste sõbralikkus ja viisakus. Rõõm oli tõdeda,

et inimesed on toredad ja head. Ilm oli väga populaarne jututeema ning sellesse suhtuti huumoriga: Iirimaal sajab ainult kaks korda nädalas, esimene kord kolm päeva ja teine kord neli päeva. Kui sulle ilm ei meeldi, siis oota viis minutit.

Kokkuvõtteks *It was a good craic* – hea seltskond, hea vestlus, nali ja naer. Tulemuslik õppimine toimub ikka läbi emotsioonide.



# Detsember kui muinasjutt

## Seiklused jõulumaal



FOTO: MERLI TAMMEMÄGI

**SIIRI SAARMETS**  
kultuurinõunik

Detsembrikuu teisel nädalal avas oma ukseid juba viiendat korda Rakvere valla jõulumaal. Ubja küla- ja noortekeskusest sai tublide abiliste toel viieks päevaks jõuluseikluste maa, mida said lapsed koos koolide, lasteaedade ja vanematega külastada. Põnevat uudistamist ja kuulamist pakkus muinasjututare, kus saadi teada muinasjutu päkapiku seiklustest või karupoja jõuludest.

Koos jõuluvana abilistega meisterdati erinevaid päkapikke, küpsetati piparkooke ja mängiti. Muidugi sai kohtuda ka jõuluvana, kellele jagati oma salajasi jõulusoove ja loeti luuletusi.

Suur aitäh kõikidele suurtele ja väikestele külastajatele, teiega oli väga vahva koos seigelda. Südamlikud tänusõnad kogu jõulumaal meeskonnale, kes aitasid nii nõu kui jõuga.

Aitäh MTÜ Ubja Külaselts Lindale ja Merlile, kes olid valmis jõulumaad enda juures vastu võtma.

## Jõuluostud jõululaadalt

**SIRJE REBANE**  
kaaskirjutaja

*„Kellahääl kutsub õue,  
jõulurõõm tungib põue.  
On langemas lund,  
on imede tund –  
ees sind ootab  
talve võlumaa ...“*

Nii oligi, ainult et võlumaa oli sedapuhku avatud Sõmeru keskusehoones,

kus toimus Maalufestivali eelritusena uhke jõululaat. Just nimelt – uhke! Mõnusa jutusumina saatel sätiti müügilaudu ja korrastati kaubalette, tutvuti lauanabritega, uudistati üksteise saavutusi ja tehti mõttes korrekture mida ja kuidas võiks veel korraldada.

Ja siis tulid ka laadalised. Kolme tunni sisse mahtus piisav arv ostjaid, üllatusi pakkusid erinevad loteriid, kõrvu paitasid saksofonist

Marko Tibari poolt teele saadetud mahedad muusikapalad ja mõnus lauluhääl. Väikese kontsert-etteastega sekundeerisid talle Uhtna naiskoori laulunaised. Mõttetööd ja meelelahutust pakkus nii ostjatele kui ka müüjatele laadajuht Tiit-Tea Anton.

Asi toimis ja rahvas jäi rahule. Et veri on paksem kui vesi, korjasin laadamõtteid loomulikult oma valla müüjatelt.



FOTO: SIRJE REBANE

Dagmar Lõhmuse arvates oli kõik hästi. Tema jäi igatahes oma päevaga rahule ja kui keegi soovib endale veel mett moka peale määrida, siis on ta Facebookist täitsa leitav.

Albiina Soomi lauda täitsid erinevad kaunistused, aga ka praktilised esemed. Ka tema on päevaga rahul, sest lisaks ostjatele käis ka imetlejaid ja kiitjaid. Kõige paremini läksid sallid. Varem pole ta sellistel üritustel osalenud, aga on valmis oma kaupa teine kordki letti lööma.



Näpi kooli rahvas tundis rõõmu, et tüügasiga saab toidurahale lisa. Kaup läheb kenasti. Ostetud on põllesid, vaipasid, pajalappe, erinevaid kaunistusi ning oleme ka tellimusi saanud. Kõik asjad on valmistatud õpilaste ja õpetajate koostöös. Seega on laadarõõm kahekordne – andmisrõõm ja saamisrõõm.

„Üle laia lageda, lumivalge, uinund maa sõidab linna jõulumees, kristalses täheõös.“ Sellega tuletas muusikamees meelde, et aeg on otsad kokku tõmmata – kassa kokku lugeda ja ülejäänud kaup uute ostmisteni kokku pakkida.

## Jõuluime



Digipäkapikuga lustimas.

FOTO: MARTIN PIIR



Jõulumemm jutustamas.

FOTO: ANNELI MEIBAUM



Mašade ja karudega kaarte tegemas.

FOTO: MARTIN PIIR

**ANNELI MEIBAUM**  
Näpi kooli huvijuht

Mõnikord võib juhtuda nii, et tuled kooli, aga satud hoopis MUINASJUTUMAALE!

Nõndaviisi juhtuski Näpi kooliperega.

15. ja 16. detsembril oli maja täis toreid päkapikke, muinasjututegelasi ja armsaid väikeseid külalisi Sõmeru ja Uhtna lasteaedade ning Lasila koolist.

Koos tralliti Lumivalgese ja põialpoistega, kuulati Jõulumemme lustakaid lugusid, meisterdati Mašade

ja Karudega lõhnakaarte ning seigeldi koos digipäkapikkudega nutimaailmas.

Koolihoovist oli saanud jõulumets. Pakasepoisid olid katnud puud ja põõsad härmahelvestega. Udupiiga hiilis ringi ja lõi müstilise meeleolu. Ega päikegi suutnud kaua pilve taga peidus olla, temagi tuli hetkeks jõuluimet kaema!

Jõulumetsas kohtuti pidurüü Kunksmoori ja helde Linnuhaldjaga. Esmalt pistisid põnnid põske keerusaia ja maitseid metsamaitseteed, seejärel poetasid

lapsed toidupoolist ka linnukestele.

Tare-tarekeses võis aga end pisut soojendada ja kuulata metsavana linnu- ja loomalugusid.

Muinasjutud on alati põnevad ja lõppevad enamasti õnnelikult.

Ka meie koolipere peadpööriv ettevõtmine jõudis õnneliku lõpuni!

Koolipere ja pisikesed külalised nautisid jõuluimet. Tänutäheks oldi helled naeratuste, kallistuste ja heade sõnadega.

Laskem imedel juhtuda!

## Jõuluhommik Uhtna lasteaias

**MONIKA GUSTAVSON**  
Sõmeru lasteaed Pääsusi  
õppealajuhataja

Üle mitme aasta olid ühel hommikul lasteaias tervitamas Jõulumemm ja Jõuluvana Anti. See üllatav kohtumine andis lasteaeda tulijatele toreda meeleolu kogu päevaks. Õpetajad ja raamatukogu direktor Inge Pikoja olid ette valmistanud jõulumeeleolus töötoad, kuhu peale hommikusööki läksid lapsed tantsima, jõulumänge mängima ja lugusid kuulama.

Lapsed said hiljem pike-malt ka Jõuluvana juttu ajada ning kauaoodatud kingid lunastada.

See hommikupoolik pakkus lastele ja ka täiskasvanutele palju rõõmu, põnevust, ilu ja headust, mille jätkumist üksteisele ikka soovime.



FOTO: HELI VASSAR



# Uhtna koolis päästsid päkapikud päeva ...



Üks lahenduse võti asub söövitava happesuse põhjas. Enne kui selle kätte saad, pead happe neutraliseerima.

„Kunda jõe ääres asub keemialabor. Labori töötaja dr Kruup hakkas kahtlustama, et juhataja võltsib andmeid ning saasteained liiguvad tööstusest otse jõkke.

Dr Kruup tundis muret Kunda jões elavate loomade pärast. Kui ta teavet küsis, hakkas temaga juhtuma väga veideraid õnnetusi. Kartes oma elu pärast, peitis dr Kruup leitud tõendid laborisse.

Ta andis sellest teada politseiurijale ning leppis kokku kohtumise, kuid kokkusaamisele ta ei ilmunud. Dr Kruup oli kadunud ...

Kas kadunuks jäi ka tema poolt kogutud info? Sinu ülesanne on leida laborist süüdistusmaterjal, mis aitab tõestada, et tööstus saastab Kunda jõge.“

On ikka kole küll kui selline info sulle lauale potsatab. Ja veel enne jõule. Mis siis muud kui läki laborisse! Loe: kooli keldris asuvasse keemiateemalise põgenemistuppa, mille õpetaja Pille ehitas. Tõsi, päkapikumütsid jäeti sedapuhku ukse taha ja keskenduti rohkem sooladele, lahustitele, erinevatele ainetele ja keemilistele reaktsioonidele, kuid asi õnnestus ja „päästetöödel“ osales aktiivselt kogu koolipere, mille saame kinnitust õpetaja Pille kokkuvõttest:

„Oeh, võib kergemalt hingata. Dr Kruup on küll jäädavalt kadunud, aga õpilased suutsid tema katsed taastada, leida süüdistusmaterjalid ning päästa Kunda jõe.“



Indikaatorribad värvuvad happelises vees roosaks ja aluselises siniseks.



Mustlasmaadlus.

... ja õhtu ka, sest õhtusel jõulukontserdil ühendati päkapikkude abiga tänapäevased jõulutegevused vana aja omadega. Laulude, pillimängude ja tantsude saatel jõuti vägi-kaikaveo ja mustlasmaad-

luseni, kontrolliti teadmisi Tahma Toomase töömailt ja pukseldi jõulusokuga. Tuli ka luuletuste lugemise ja kingijagamise aeg.

Tekst ja fotod SIRJE REBANE

# Näpi koolipere jõuluvana võluraamat

Üks aastaring saab taas-kord täis. Igaüks meist on kirjutamas lõppeva aasta raamatusse oma lugu. Mõni lugu saab kurvem, teine jälle rõõmsam, aga kindlasti võib leida nendest rohkelt põnevust ja ootamatusi ning rohkesti lootust, headust, armastust ja rahuootust - seda viimast nii oma lähedastele kui ka kogu maailmale!

Näpi koolipere selle aasta jõululugu sai köidetud jõuluvana võluraamatusse, mille esitlus toimus jõulupeol.

Pipi piilus koos jõuluvana naga imelisse võluraamatusse. Oh mis imed küll juhtuma hakkasid! Mutionu pidas uhket pidu. imeilus Lumivalgeke ja 7 põialpoissi panid uhke laulu ja tantsuga saali rõkkama. Põnevusega jälgiti, kuidas loomad endale sabad said! Varesepoiste jõululuuletus lausa helises. Kevade tegelane, Toots va sunnik, tegi jälle ulakusi. Läks teine Tali pruudiga tantsima ja pärast jagas maid Köst-rihärrega. Tuhkatriinu ei pääsenudki kahjuks peole. Pidi jälle köögis tööd rabama. Hunt ja 4 kitsetallekest laulsid harda jõululaulu. Ukrainast pärit Alona ja Daniil olid supertublid ja said maa seest kätte naeri. Mašad ja karud keerutasid nõnda tantsu, et publikul



Pipi jõuluvana võluraamatuga Näpi koolipere jõulupeol.

FOTO: ADDO OJASALU

oli raske vagusi istuda. Jalustrabavalt lahe oli Potsataja ja Gena räpilugu. Viimaks kõlasid publiku ja 9. klassi õpilaste ühisprojektina võimsad jõulurütmid.

Lõpetuseks arvas Pipi, et Näpi koolipere on vahva ja raamatud on lähedad ja, et päris ilma lugemisoskuseta

ikka vist hästi toime ei tule! Ta lubas uuel aastal veidi pingutada!

Õpib pisut lugema, parandab oma käitumist ja ehk siis koolipreili võtab ta kooli vastu ka!

Aitäh kõigile, nii pisi-kestele näitlejatel, kui tublidele lavastajatele ja taustajõududele, kaasa-

elajatele, lohutajatele ja julgustajatele!

Aitäh kõigile, kes hoolivad Näpi kooliperest!

Õnnestumisi täis uut aastat!

# Heategevuslik kadrilaat Näpi koolis

ANNELI MEIBAUM  
Näpi kooli huvijuht

Laada eesmärkideks oli õppida ettevõtlikkust ning koguda raha, et hakata vaderiks Tallinna loomaaias elavale tüügasseale.

Enne ja pärast laata õppis koolipere kauplemisega seotud põhitõdesid – alates kauba hinna kujunemisest kuni toodete pakendamise ja kliendiga suhtlemiseni. Juba paar nädalat varem oli koolimaja täis sagimist ja üksteiselt õppimist! Laadapäeval kauplesid nii õpilased kui õpetajad enda valmistatud käsitöö ja suupistetega. Müügiletid olid hea ja parema all lookas. Suu saadi soolaseks 7. klassi Mašade ja Karude poolt valmistatud pelmeenidega. Konkurentsi pakkusid 6.a klassi õpilaste friikartulid ja kohupiima pontšikud. Maiasmokad

premeerisid ennast erinevate koogikeste, vahvlite ja Mõnusa Mõtte Mõnglitega. Silmailu ja hingepai tegid imelised villainglid ja erinevad jõuluehted. Kaitseks Pakasepoiste eest soetati laadalt sooje sokke, kindaid ja salle. Nagu heale laadale kombeks, kõlas taustaks rahvalik lõõtsamuusika, mille saatel hakkajamad jalga keerutasid. Õhus oli tunda mõnusat laadamelu ja rõõmu koos tegutsemisest! Laste silmist peegeldus õnnestumise helke!

Aitäh laadakülalistele, kauplejatele ja nautlejatele! Pai ja kallistus heldetele annetajatele. Aitäh armsad õpilased, õpetajad ja lapsevanemad, kes te hingega panustasite laada õnnestumisse! Olime tublid ja kogusime üle 300 euro!

Veel pisut ettevõtlikkust ja saamegi hakata vaderiks Tallinna loomaia tüügasseale.



1. klassi kadrilaadalisel kogumas raha, et hakata vaderiks Tallinna loomaaias elavale tüügasseale. FOTO: ANNELI MEIBAUM



Tänulikud Tähetäpsid.

FOTO: ANNIKA AASA

Uhtna lasteaialapsed tänavad Raudo Rajat, kelle abiga masinapark läbis taas uuenduskuuri ning kõik logisevad kruvid ja kulunud küljed said imelise ilme. Selline tänuväärne koostöö kestab juba 1997. aastast, kui lasteaeda jõudsid esimesed traktorid, millel hoitakse Raudo abiga eluvaim sees ja taaskasutus hinnas. Suur tänu kõigi väikeste masinistide poolt!



## RAAMATU-UUDISED

## Sõmeru raamatukogu direktor Ene Tamm soovib

Lisaks rikkalikule ilukirjanduse fondile leiab Sõmeru raamatukogust ka väärt erialakirjandust, mida paljud lugejad pole veel avastanud.

Viimase aja lemmikautoriks on kujunenud rootslastest arst Anders Hansen, kelle raamatuid lugesin ka ise huviga. Tutvustan teilegi, ehk tekib veel kellelgi huvi nimetatud valdkonna vastu.

## EKRAANIAJU

Autor väidab, et meie aju ei ole meie ajaga kooskõlas. Kiire elutempo, pidev stress ja alalist internetiühendust eeldav digitaalne elustiil mõjutavad meie aju ja enesetunnet. Meil on üha raskem keskenduda, me magame halvasti, suhtleme üksteisega päris elus üha vähem.

Psüühilistest häiretest ja vaevustest ähvardab kujuneda suur oht tervisele. Autor selgitab, kuidas aju toimib ja mis juhtub, kui vaatame igal võimalikul ja võimatul ajal oma arvutisse ja nutitelefoni. Teemat lähemalt uurides, saad aru, et ehk peaksid oma aju eest rohkem hoolt kandma.

## JUUNIORI EKRAANIAJU



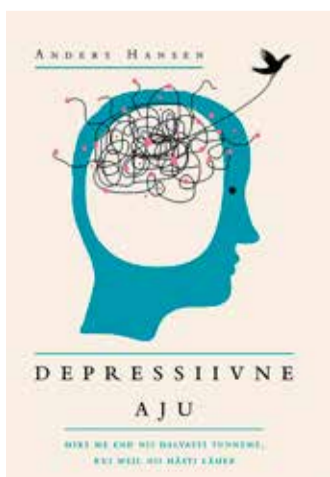
„Ekraaniaju“ noorteverisoonis annavad autorid nõu, kuidas aidata oma sõpradel ekraanividinad kontrolli alla saada, et need ei juhiks kogu nende elu. Kindlasti tunned sa kedagi, kel on natukene raske end ekraanidest eemale hoida ja kes vahib alati kõige muu mõistliku ja lõbusa tegemisel hoopis seda. Mida tundide kaupa ekraani taga passimine selle noore ajuga

tegelikult teeb? Hariv lugemine nii lastele kui ka lapsevanematele.

## TUGEVAJU

Kas sa tahaksid, et taluksid paremini stressi, tunneksid end reipamalt, et sul oleks parem mälu, et oleksid loovam ja oskaksid paremini puhata? Tänapäeva aju uuringud näitavad, et regulaarne füüsiline koormus suurendab ajupotentsiaali rohkem kui sudokud või ristsonad. Just aju on tegelikult see kehaosa, mida liikumine kõige rohkem mõjutab. Selles raamatus avaldab Andres Hansen põhjuse, miks see nii on.

## DEPRESSIIVNE AJU



Selles raamatus arutab autor, miks me end nii halvasti tunneme, kui meil ometi nii hästi läheb.

Ta selgitab, kuidas meie enesetunne toimib, heidab pilgu tundeelule ja enesetundele aju vaatepunktist ning uurib, miks aju just nii töötab. Mis toimub ajus tavalisimate vaimsete probleemide, depressiooni ja ärevuse ajal ning miks vahel võivad need märku anda hoopis korras tervisest mitte haigusest.



## RAAMATUKOGUD OOTAVAD

## Raamatukogude aasta lõppes suure käsitöönäitusega



FOTO: JAANA ANT

## JAANA ANT

Lepna raamatukoguhoidja

5.–9. detsembril sai külastada Lepna raamatukogu Rakvere valla käsitöölise näitust, kus sai näha, millega meie valla elanikud vabal ajal tegelevad. Huvi korral võis esemeid kaasa osta ja seeläbi toetada kohalikke käsitöömeistreid. Näitus toimus teist aastat ja oli nii küllastajate



kui ka osalejate poolt hästi vastu võetud. Juba küsitakse isegi uue näituse kohta.

Niikaua kui jagub osalejaid, siis ikka teeme ja näitame. Täna kõiki noobenappe ja küllastajaid, oli rõõm kohtuda!

Leidke käsitöö kõrval ikka aega ka lugemiseks, kohtume raamatukogus!

Tegusat liikumisaastat soovides!

## Töötervishoiuarst Evelyn Aaviksoo: „Inimene ei saa oma vaimse tervise muresid tööle tulles varna riputada!“

**Füüsiliste tervisenäitajate kõrval on üha olulisemaks saanud töötajate vaimse heaolu eest hoolitsemine. „Sageli pole vaja psühhiaatrit, vaid lihtsalt töökultuuri muutust, et inimene end töö paremini tunneks,“ ütleb töötervishoiuarst Evelyn Aaviksoo.**

Uuest aastast jõustub määrus, millega lisandub kutselaste loetelu posttraumaatiline stressihäire ja muud haigused, mida põhjustavad töökeskkonna psühhosotsiaalsed ohutegurid. Tööjõuturu tervise teenusele keskendunud HeBA kliiniku juht Evelyn Aaviksoo kinnitab, et vaimse tervise teema on jõudnud ka töötervishoidu, kus rõhk pole niivõrd juba väljakujunenud häiretega tegelemisel, vaid ennetusel. „Vaimse tervise probleemide kõrval peaksime rääkima ka vaimsest heaolust, sest selles seisundis inimesel on kõik veel hästi, tal on motivatsiooni ja ta saab hakkama väljakutsete ning ülesannetega, mis elu talle toob. Tähelepanelik tasub aga olla siis, kui vaimse heaolu tasakaal hakkab kaduma.“ Aaviksoo sõnul pole siis veel tegu alarmeeriva olukorraga. „Ma usun, et seda on elu jooksul kogunud pea kõik inimesed. Meie kliiniku andmetel tunneb 15% töötajatest, et tema vaimse heaolu tasakaal on häiritud,“ täiendab Aaviksoo.

Väga sageli läheb tasakaal ise paika tagasi, näiteks kui ärevusseisund on seotud mingi ajutise muutusega. Mõni inimene oskab juba intuitsivselt enda vaimse tasakaalu kadumist märgata ja tal on oskusi end aidata. „Kõik me seda siiski ei valda ja abi või tuge tuleks otsida sel hetkel, kui vaimse heaolu tasakaalu häiritus hakkab igapäevaseid tegevusi, sealhulgas ka töötamist segama.“ Välja lüüa võib see eksperdi kinnitusest erinevalt - kes muutub närviliseks, kes just vastupidi apaatses, kes närib küüsi, kes näpib vahetpidamata telefoni, kes hakkab sööma, kes napsitama. „Need on selged stressi

märgid ega tähenda veel alati, et nüüd on tegu vaimse haigusega. Kindlasti saame aga juba rääkida vaimse heaolu tasakaalu häiretest. Ja see on kaasaegse töötervishoiu oluline osa - aidata märgata inimese käitumises muutusi ning anda tööriistad, millega end aidata,“ rõhutab Aaviksoo.

## Seinast seinatööandjad

Aaviksoo, kes on töötervishoiu keskendunud HeBA kliiniku üks asutajatest, ütleb oma kogemusele tuginedes, et kaasaajal tööandjad on vaimse tervise olulisuse koha pealt üha teadlikumad, kuid sellega tegelemise tase on ettevõtetes veel väga erinev. „Meil on ettevõtteid, kes juba aastaid võimaldavad töötajatele vaimset tervist toetavaid teenuseid ning koolitavad oma meeskonnajuhte sisekliimas toimuvaid muutusi märkama ning neile reageerima. Siis on sellised firmajuhtid, kes ütlevad, et kõik nende töötajad saavad ettevõtte kindlustusega pöörduda psühholoogi poole ja kelle arvates ongi mured lahendatud. Kusjuures, võib-olla piisaks mõnest muudatusest töökorralduses ja seda polekski vaja,“ kirjeldab Aaviksoo. Veidi vildakas on ka see arusaam, et kui töötajal on kodus raskem olukord, ei kuulu tema vaimne heaolu enam töötervishoiu alla ning pole ka tööandja asi muretseda. „Inimesel on väga keeruline tööle jõudes riputada oma kodust saadud vaimse tervise probleem nagu mantel varna ning täie tõhususega tööle asuda. Muidugi ei pea firmajuht kõigi oma töötajate koduseid probleeme lahendama, aga selge on see, et eraelust kaasa toodud mured hakkavad mõjutama ka tööelu,“ kinnitab Aaviksoo. Ja muidugi on tema sõnul ikka veel ka neid töökollektiive, kuhu pole vaimse heaolu olulisus veel kohale jõudnud.

Enda tunnetest, ammugi vaimse tervise muredest rääkimine on delikaatne teema.

Samas tundub Aaviksoole, et just töötervishoiu süsteemil on parimad võimalused abistamiseks. „Töötervishoiuteenistuse suur erinevus näiteks perearstisüsteemiga on see, et me tunneme oma partnerettevõtet, sealset töökultuuri, teame, millises küpsusastmes on organisatsioon. Perearst ei tunne kõiki oma patsientide tööandjaid ega saa anda nõu, kuidas paremini töö hakkama saada. Töötervishoiu ekspertidel on aga taust, mille pealt on hea anda tagasisidet. Näiteks, kuidas võiks töötaja tööandjale oma murest rääkida, mis võiksid olla need organisatsioonisiselised lahendused, mis töötajat aitaks. Niisamuti saab tööpühholoog teha ettepanekuid tööandjale, kuidas ettevõtte vaimse tervise kultuuri arendada.“

## Asi pole ametis, vaid töökorralduses

Mis põhjustab töö vaimse heaolu häireid? Aaviksoo ütleb, et alati polegi kohe teada, kus on seisundi halvenemise alge. „Vaimse tasakaalu lükkab sageli paigast mitme teguri koosmõju, mingil määral võivad alged olla ka koduses elus, kuid töökeskkond mõjutab neid.“ Ekspert ei ole seda meelt, et mõni amet on tööstressi eest paremini kaitstud kui teine. „On väga heas tasakaalus IT-sektori ettevõtteid ja on selliseid, kus töötajatel närvid püsti. On väga häid kollektiive jaemüügis, aga siis näiteks muutub juhtkond ning endises väga toredas kollektiivis dünaamika muutub ja sisekliima halveneb,“ kirjeldab ta.

Välise teguri mõju ta ei eita: „Kindlasti puutub kaupluse töötaja kokku klientidega, kes pahameele kõrge elektrihinna pärast teenindaja peale välja valab. See tekitab kindlasti vaimse heaolu häireid, kuid on inimesi, kes oskavad sellises olukorras paremini toime tulla ja teised vajavad tuge. Samamoodi leidub meie hulgas neid, kes taluvad halvasti

rutiinset tööd - olgu näiteks mõni tootmisettevõtte. Kuid ka seal saab tööandja toetada - töö mõtestatuse ja perspektiivi näitamisega. Kõiki neid tööriistu me pakume,“ selgitab töötervishoiu ekspert. „Vaimne heaolu on võimalik igal pool. Kui on õiged inimesed õige ettevalmistusega ja varustusega õigesti korraldatud töökohas, on vaimne heaolu ka saavutatav,“ usub Aaviksoo. Just töö organiseerimisega saab väga palju töötajate vaimse heaolu parandamiseks ära teha.

## Rohkem kui ühekordne üritus

Aaviksoo lisab, et vaimse tervise lülitamine töötervishoidu annab ka järjekindluse, mis ongi inimeste hingelise tasakaalu hoidmise üks võtmekehti. „Vaimse heaolu ja organisatsiooni sisekliimaga tuleb tegeleda järjepidevalt ja mõtestatult,“ toonitab ta, „sellist on vähe kasu, kui teemale lähenetakse juhuslikult - keegi on kuulnud, et on üks hea spetsialist, keda võiks kutsuda loengut pidama, siis meenub teisele, et uni on tähtis asi, peaks kutsuma kellegi unest ka midagi rääkima. Selline eklektiline tegevus võib isegi väsitada ja osa töötajatest tüdineb - jälle tuleb keegi vaimsest tervisest rääkima, alles keegi käis ja üldse, mis sellest muutub.“ Ekspert tõdeb, et ehkki targad loengud ei jookse mööda külgi maha, nõuab töötajate vaimse tervise hoidmine süsteemsust.

„Tööinspeksioon nõuab, et kõik ettevõtted peaksid tegema psühhosotsiaalsete riskide hindamist. Me ütleme tööandjatele, et ainuüksi mõõtmine ilma siira soovita olukorda parandada, pole vaat et isegi eetilise. Peab olema valmis pakuma lahendust. Hindamine on oluline, aga see peaks käima koos mingi praktilise plaaniga,“ rõhutab Aaviksoo.



# Vabatahtlik seltsiline on tulnud, et jääda

Üksilduse ja tervise suhted on kahepoolded, mõjutades teineteist. Mis on üksildus? Üksildus on püsiv emotsioon, et midagi on puudu. Me võime olla ümbritsetud sõprade, pereliikmete, hoolekandetasutuse heade ja hoolivate töötajate poolt, aga ennast sellele vaatamata üksildasena tunda. Üksildus on püsiv sisemine ärevus, hingeline üksiolek, mille käigus meie hing otsib kedagi või midagi, millega seda puudusetunnet kompenseerida. Meil on soov kuhugi kuuluda ja olla ühiskonna täisväärtuslik liige. Eakatel võib mõnikord olla keeruline kodust välja minna ja ühistegevustest osa võtta. Vabatahtlikel seltsilistel on siin suur võimalus seda olukorda parandada – et koos tegutseda.



## Vabatahtlik SELTSILINE

„Õeldakse, et andmise rõõm on suurem, kui saamise oma. Mõte, et saan teha midagi olulist ja midagi, mis kellegi elu paremaks muudab, on kindlasti üks põhjus miks ma olen vabatahtlik seltsiline. Olen selle aja jooksul näinud, et see on tõesti enam, kui lihtsalt andmine. Enda näitel võin kinnitada, et vabatahtlikud võivad olla väga erinevate elualade esindajad, kuid kannavad sarnaseid väärtusi – inimesed, kes soovivad teha midagi selleks, et kogukonnas oleks eakatel parem elu.“

See on lühiülevaade ühe vabatahtliku mõtetest. Tõsi, vabatahtlike seltsi-

liste ja eakate ühisüritused toovad kokku erinevad generatsioonid ja liidavad meie kogukonda veelgi, teevad meid tugevamaks ja ühtsemaks.

Kui küsida abivajaja käest, kas ta tunneb, et vabatahtliku seltsilise programm ja ühisüritused aitavad teda, siis vastus on lühike, kuid kindel:

„Palju aitavad! Hea, et on keegi, kes alati tuleb ja saab koos väljas käia, sest ükski ei taha!“

Siia on hea lisada veel ühe abivajaja arvamus oma seltsilisest: „Seltsiline on

minu jaoks, kui taeva kingitus! Koos käime jalutamas, poes, apteegis, ka kohvikus oleme käinud. Ja nii tore on lihtsalt juttu rääkida, arutada maailma asjade üle, rääkida oma noorusajast.“

Meie seltsilised külastavad inimesi ka hooldekodudes. See toob rõõmu ka neile, kes oma kodus enam elada ei saa ja/või kelle omaksed on kaugemal.

Seltsilise tuge saame pakkuda üle 65-aastastele eakatele ning ka erivajadustega täiskasvanutele.

Kui lugejal tekkis huvi tulla seltsiliseks või kui keegi tunneb ennast üksikuna või teab oma lähikonnas inimest, kes seltsi vajaks, võtke meiega ühendust. Infot selle kohta leiate kodulehelt [www.seltsilised.ee](http://www.seltsilised.ee). Samas võib julgesti maakonna koordinaatori poole pöörduda [nolvak.katrin@gmail.com](mailto:nolvak.katrin@gmail.com) või tel 5650 5806.

# Kolmandik inimestest ei tea, millised eluviisid aitavad vererõhu normis hoida

**Seoses sellega, et üha enam inimesi jälgib oma tervisenäitajaid nutiseadmete abil, teevad arendajad rohkem uuringuid ja analüüsivad andmeid, mis iseloomustavad inimeste tervislikke käitumisharjumusi. Neist selgub, et teadmised oma tervise hoidmise ja edendamise kohta on kohati kriitiliselt madalad ning võivad omakorda põhjustada ka tõsisid pikaajalisi terviserikkeid.**

Maailma Terviseorganisatsiooni ehk WHO väitel on viimase 30 aasta jooksul tõusnud hüppeliselt 30–79-aastaste inimeste arv, kes põevad kõrgvererõhutõbe, mis koormab südant, kahjustab veresoone ja kiirendab veresoonte lubjastumist. Tegemist on ühe suurima südame-veresoonehaiguste riskifaktoriga, millesse haigestunute hulk on WHO andmetel viimase kolme kümnendi jooksul kasvanud 650 miljonilt 1,28 miljardini. Sealjuures ei tea pooled haigestunud, et neil üldse on probleeme kõrge vererõhuga.

Sama kinnitab ka tehnoloogiafirma Huawei poolt läbi viidud uuring, mille kohaselt näiteks 30% vastanutest usub, et südame eest on vaja hoolitseda alles pärast 40. eluaastat. „Tegelikult, mida varem me südame eest hoolitsema hakkame, seda parem. Mida varem ja korrapärasemalt me arteriaalset rõhku kontrollime, seda varem saame sekkuda ja ennetada ebasoodsaid muutusi meie südame-veresoone süsteemis,“ märgib kardioloog ja Varssavi meditsiiniülikooli professor Krzysztof J. Filipiak. Vastupidiselt levinud arvamusele on probleem üsna sagedane ka nooremas eas – kardioloogi sõnul haigestub vererõhutõppe koguni üks igast kaheksast 20–40-aastasest täiskasvanust.

Uuring näitab ka seda, et mehed on üldjuhul oma südamevajaduste suhtes suuremas teadmatuses – koguni 41% meestest usub, et nad peavad oma südame eest hoolitsema alles 40ndates aastates või veelgi hiljem. Samas kinnitab kardioloog, et östrogeen aitab tõepoolest hoida kogu keha kudesid, sealhulgas veresoone, paindlike ja elastsetena, mis omakorda hoiab vererõhu madalal. Sellegipoolest soovib ta arteriaalset vererõhku mõõta nii sageli kui võimalik ka enne 40ndate eluaastate saabumist – vähemalt kord poole aasta jooksul.

Oma südame tervise parandamiseks soovib kardioloog Filipiak alustada näiteks sellest, et käia rohkem jalutamas. Tehnoloogiaeksperti ja Huawei koolitusjuhi Jekaterina Mishina sõnul võib nutitehnoloogia siin abiks ja motivatsiooniks olla, kui seada näiteks igapäevaseks eesmärgiks 10 000 sammu või 30 minutit treeningut ja jälgida oma nutikellalt, et see eesmärk saaks täidetud.

Samuti rõhutab kardioloog kvaliteetse une tähtsust. Ka siin on Mishina sõnul nutikellast abi, sest kui seda öösel randmel hoida, mõõdab kell öise une kvaliteeti ja mõnede mudelite puhul jagab ka soovitusi parema une saavutamiseks. „Näiteks tuvastavad uusimad kellad kuni kuus unehäiret ning teavitavad sellest ka kasutajat, jagades soovitusi, millega une kvaliteeti parandada,“ lisab ta.

Kindlasti tasub südame tervise nimel jälgida ka oma kehakaalu muutusi ning kontrollida regulaarselt oma südamelööki sagedust.

Oluline roll südame tervise hoidmisel on ka täisväärtuslikul toitumisel. Seega, kuigi 16% terviseuuringus osalenutest usub, et punane liha on hea valik tervise edendamiseks, võib see toitumisspetsialisti ja Varssavi ülikooli professori Wanda Baltaza hinnangul hoopis suurendada riski haigestuda südame-veresoonehaigustesse.

Selle asemel võiks aga toitumisspetsialisti soovitusel vahetada kaks korda nädalas lihavalik kala vastu, sest see sisaldab küllastumata oomega 3 rasvhappeid, mis kaitsevad müokardi isheemia eest.

# Lamatased pole ainult eakate tervisemure!

## Terapeut annab nõu, kuidas lamatisi ennetada ja leevendada

**Lamatased on tervisemure, mis harilikult seostub eakate voodihaigetega. Raske ja pikk koroonaviirus tõestas aga vastupidist ja lamatistega puutusid kokku ka paljud teised, kes olid haiguse tõttu pikalt ühes asendis ega saanud liikuda. Näpunäiteid, kuidas ja milliste abivahenditega lamatisi ennetada, jagab Invaru abivahendikeskuse juhtiv-terapeut Liis Pilt.**



### Kuidas lamatisi ära tunda?

Lamatis on lokaalne naha või nahaaluse koe kahjustus, mis tavaliselt tekib keha piirkonda, kus luu on kohe naha all ja esineb survet ning hõõrdumist. Kõige sagedamini on Invaru terapeudi Liis Pildi sõnul lamatised kuklal, kõrvade taga, küünarnukkidel, abaluudel, ristluupiirkonnas, puusadel, istmikuluul, põlvedel, pahkluudel ja kandadel.

„Lamatise tekkimise esmaseks tunnuseks on nahapunetus, mis kestab kauem kui pool tundi. Kui punetavale laigule näiteks sõrmega vajutada ja surve eemaldamisel on antud koht endiselt punane, siis on tegemist juba algava lamatisega. Võrreldes

kahjustamata piirkonnaga võib punetav ala olla valulikum, tihkem, pehmem, soojem või ka jahedam.“

Pilt lisab, et lamatiste tekkimisel halveneb pikaks ajaks inimese elukvaliteet, suureneb hooldus- ja abivahendite vajadus, tervishoiuteenuste kulud ning hooldajate koormus. Seetõttu on tema hinnangul eriti oluline juba eos vähendada lamatiste tekkimise riski ning võimalikult varakult ära tunda juba tekkiv lamatis.

### Kuidas lamatisi ennetada?

Lamatise ennetamisel on Invaru terapeudi sõnul kõige olulisem vähendada surve jaotuvust inimese ja kontaktpinna vahel, säilitada naha puhtus, piisav niiskussisaldus ning tagada lähedase täisväärtuslik toitumine. Surve jaotuvust riskipiirkondades on võimalik saavutada regulaarse asendivahetusega või kasutada survet ühtlustavaid madratseid.

„Tavapärase madratsi kasutamisel tuleb asendit muuta vähemalt iga kahe tunni järel. Spetsiaalsete lamatisi vältivate madratsite puhul tuleb seda teha aga vähemalt nelja tunni järel, mis tähendab ju väiksemat koormust hooldajale,“ tõdeb Pilt.

Ta teab, et piiratud liikumisvõimega inimese hooldamine on väga raske töö.

„Kui hooldajaks on pere-liige, siis tema jaoks on see vaimselt ja füüsiliselt kurnav. Lamatiste ennetamisel ja ravil on oluline järjepidevus, kuid inimene ikka väsib ja seepärast on erinevad abivahendid suureks abiks,“ ütleb Pilt.

### Oluline on tasakaalustatud toitumine ja õige nahahooldus

Asendite muutmise teeb lihtsamaks ja valutumaks näiteks erinevate libeda pinnaga linade ja kinnaste kasutamine. Aktiivsematele kasutajatele, kes on ise või väikese kaasabiga suutelised voodist ratastooli siirduma, soovib terapeut kasutusele võtta libilaua. Nii moodustub kahe erineva tasapinna vahele justkui sild, mis lihtsustab liikumist, vähendab hõõrdumist ja ohtu ennast mõne ratastooli teravama nurga vastu vigastada.

„Naha terviklikkuse säilitamiseks ja kahjustuste

vältimiseks on oluline, et toidulaud oleks täisväärtuslik ja keha ei oleks vedelikupuuduses. Seetõttu on oluline jälgida, et lähedane sööks mitmekülselt ning tarbiks piisavas koguses vedelikku.“

Terapeudi hinnangul aeglustab ebapiisav toitumine lamatisi paranemist ja suurendab krooniliste lamatisi tekkemiski.

„Inimestel, kes on sunnitud pikalt ühes asendis lamama või istuma ja kes ei ole võimelised ise oma asendit vahetama, tuleks regulaarselt jälgida ja kontrollida naha seisukorda,“ rõhutab Pilt ja lisab, et müügil on mitmeid nahakaitsekreeme, mis aitavad parandada naha niiskuse tasakaalu.

Korrapärane nahahooldus on eriti oluline nende puhul, kes peavad kasutama mähkmeid, kuna niiske ja soe keskkond omakorda soodustab lamatisi tekkimist.







## Vallavalitsuses otsustati

### 30. novembril

- Maksta sotsiaaltoetusi abivajavatele isikutele.
- Tunnustada Rakvere valla tänukirjaga Uhtna naiskoori seoses 15. tegutsemisaasta täitumisega.
- Seada tähtajatu tasuta sundvaldus Enefit Connect OÜ kasuks järgmistele Rakvere valla omandis olevatele kinnisasjadele: Vaekülas Vaeküla tee 14a, Viinavabriku tee, Vaeküla tee 5a, Pardiprääksu, Möisavahe tee, Vaeküla tee J1.
- Mitte lisada õpilasi lepingute nimekirja, mis on vallal sõlmitud MTÜ Spordikool Tugev Tahe, OÜ Esteetika- ja tantsukool ning MTÜ Ballare vahel.
- Kinnitada Rakvere valla munitsipaalkoolides ja lasteaeades õpilaskoha arvestuslik maksumus ühe õpilase/lapse kohta 2023. aastal järgmiselt: Sõmeru põhikool 117 eurot; Uhtna põhikool 423 eurot; Lasila põhikool 584 eurot; Veltsi lasteaed-alkool 716 eurot; Näpi kool 409 eurot; Sõmeru lasteaed Pääsusilm 566 eurot; Sõmeru lasteaed Pääsusilm Uhtna maja 509 eurot; Veltsi lasteaed-alkooli lasteaiaga osa 553 eurot; Lasila põhikooli lasteaiaga osa 509 eurot; Näpi kooli õpilaskodu 516 eurot. Põhihariduse osas toimub omavalitsuste vaheline arvlemine Vabariigi Valitsuse poolt kehtestatud õppekoha tegevuskulu piirmäära alusel igakuiselt. Näpi kooli osas toimub omavalitsuste vaheline arvlemine igakuiselt summas 409 eurot. Näpi kooli õpilaskodu aastamaksumus on jagatud üheksa kuu peale (arvesse on võetud periood jaanuar kuni mai ning september kuni detsember 2023). Alushariduse osas toimub omavalitsuste vaheline arvlemine igakuiselt, arvestades teiste kohalike omavalitsuste laste arvu Rakvere valla lasteaias arve koostamise hetke seisuga.
- Vabastada taotluse esitanud isikud korraldatud jäätmeevost talvisel perioodil.
- Lubada alates 1.12.2022 taotluse esitanud isikul jäätmete üleandmist üks kord 12 nädala jooksul.
- Kooskõlastada puurkaevu rajamine Kohalas Farmitee kinnistule.
- Lisada alates 01.09–30.11.2022 Rakvere muusikakooli nimekirja avalduses märgitud laps ning tasuda lapsevanemale kokku 300 eurot.

### 7. detsembril

- Maksta ühekordset toetust puudega isikutele kokku summas 861 eurot; maksta riskigrupi kuuluva isiku sotsiaaltransporditeenuse kulude kompenseerimiseks Sõiduabi OÜle kokku summas 148,80 eurot.
- Osutada abivajavale lapsele tugiisikuteenust ajavahemikul 01.12.2022–13.06.2023. a Veltsi lasteaed-alkoolis koolipäevadel õppetöös osalemise ajal kuni 40 tundi nädalas.
- Osutada psühholoogilist nõustamist abivajavale isikule, teenust osutatakse riskikäitumise ennetamiseks ja vähendamiseks.
- Vabastada taotluse esitanud isik korraldatud jäätmeevost talvisel perioodil.
- Lisada alates 01.12.2022 Vao Stables OÜ ja Rakvere valla vahel sõlmitud Rakvere valla laste ja õpilaste huvihariduse ja –tegevuse rahalise toetuse lepingu nimekirja taotluse esitanud õpilane ning tasuda OÜle õpilase eest igakuiselt 200 eurot.
- Rajada reguleerimata ülekäigurada ja paigaldada liiklusemärgid 543 ja 544 „Ülekäigurada“ Põhjakeskuse tee 388 meetrile, tagamaks inimestele turvaline Põhjakeskuse tee ületamine. Kevaldel markerida Põhjakeskuse tee 388 meetrile märgised 945a „Ülekäigurada“.
- Väljastada projekteerimistingimused päikeseelektrijaama rajamiseks Tomingametsa kinnistule Arknal ning tunnistada kehtetuks Rakvere vallavalitsuse 11.12.2019 korraldus nr 502 punkt 3 projekteerimistingimuste väljastamise kohta.
- Anda kasutuslood: ühiskanalisatsioonile – reoveekanali toru liitumispunkti magistraalitoruni ja liitumispunkt ning ühisvee torustikule – veetoru magistraalil liitumispunkti ja liitumispunkt Vaskussi tänav L4 Ussimäel ning tunnistada kehtetuks Rakvere vallavalitsuse 8.06.2022 korraldus nr 1043 ehitusloa andmise kohta Ussimäe tn vee- ja kanalisatsiooni liitumispunktile ning Rakvere vallavalitsuse 14.09.2022 korraldus nr 1290 kasutusloa andmise kohta Ussimäe tn 1 vee- ja kanalisatsiooni liitumispunktile; laohoonele Ridaküla tee 19 Lepnal; üksikelaemule Arulageda kinnistul Lasilas; üksikelaemule Vaskussi tn 36 Ussimäel; üksikelaemule Roo tn 18 Roodeväljal.
- Anda ehituslood: peahoone katusele päikesepaneelide paigaldamiseks Keskuse kinnistul Tobial; PVC halli püstitamiseks Mihkli kinnistul Katelas.

### 14. detsembril

- Maksta sotsiaaltoetusi abivajavatele isikutele.
- Paigutada Uhtna hooldekodusse abivajav isik ööpäevaringse hoolduse ja toimetuleku tagamiseks.
- Määrata alates 01.01–31.12.2023 abivajava isiku hooldekodu kohamaksu tasumine alljärgnevalt: abivajava isiku igakuisest sissetulekust puudujääva hooldekodu kohamaksu osast 100 eurot tasutakse garanteeriva isiku poolt ja ülejäänud puuduv osa tasutakse Rakvere vallavalitsuse eelarvest.

- Volitada laste eestkoste- ja tugiteenuste spetsialisti tegema eestkostetava arvelduskontolt ostutehing õhupuhastaja soetamiseks maksumusega kuni 1100 eurot.
- Lisada vallavalitsuse ja eripedagoog/logopeedi vahel sõlmitud käsunduslepingus teenuse saajate hulka abivajav laps alates 01.01.2023.
- Vabastada taotluse esitanud isikud korraldatud jäätmeevost talvisel perioodil.
- Kehtestada liikluspiirang „Sissesõidu keeld (331) koos lisatahvilga (891b) välja arvatud Rakvere vallavalitsuse loal“ Tõrmas asuvale Hüppemäe kinnistule vastavalt asendiplaanile.
- Jätta rahuldumata Karitsa küla elanike avaldus Jupri teel liikluskünnise paigaldamiseks.
- Anda kasutuslood: üksikelaemule Kriidisoos tn 9 Taaravainul; katusele paigaldatud päikesepaneelide kasutamiseks Sõmeru multifunktsionaalsele keskusehoonele Kooli 2 Sõmerul.
- Anda ehitusloa toidukaupade laohoone püstitamiseks Kõrtsi ja Pakase kinnistutel Aluveres.
- Määrata vastavalt asendiplaanidele järgmised liikluspindade kohanimed: Kariväraval Soonikul kohanimi Tamme tee; Tõrmas Mäepõllu kinnistul Tõrviku tänav ning tunnistada kehtetuks Rakvere vallavalitsuse 11.05.2022 korraldus nr 955; Tõrmas Haudejaama, Triinu ja Mäepõllu kinnistutel nimeks Tuuliku tänav; Tõrmas Haudejaama ja Haudejaama tee kinnistutel nimeks Hommiku põik; Tõrmas Triinu, Nurkade ja Haudejaama kinnistutel nimeks Hommiku tänav.
- Lisada alates 01.12.2022 Ema Aed OÜ ja Rakvere valla vahel sõlmitud Rakvere valla laste ja õpilaste huvihariduse ja –tegevuse rahalise toetuse lepingu nimekirja õpilane ning tasuda õpilase eest perioodil 01.12.2022–31.05.2023 igakuiselt 25 eurot.
- Mitte toetada MTÜ Viru Bull tegevust eelarveliste vahendite puudumise tõttu.
- Lükata tagasi hanke „Tarbesõiduki kasutusrent“ pakkujate poolt esitatud pakkumused ning tunnistada kehtetuks Rakvere vallavalitsuse 13.04.2022 korraldus nr 905 kõigi punktide osas ja lõpetada Rakvere vallavalitsuse 09.02.2022. a korraldusega nr 764 väljakuulutatud alla lihthanke piirmäära hange „Tarbesõiduki kasutusrent“ Hankemenetlus.

### 21. detsembril

- Maksta sotsiaaltoetusi abivajavatele isikutele.
- Paigutada Uhtna hooldekodusse abivajav isik.
- Osutada psühholoogilist nõustamist abivajavale isikule riskikäitumise ennetamiseks ja vähendamiseks. Teenust osutab Kasvamine Iseendaks OÜ psühholoogiline nõustaja. Kaotusvalust taastumise programm kestvusega 7 sessiooni summas 588 eurot. Teenuse rahastamine toimub läbi vaimse tervise toetusmeetme laekunud rahalistest vahenditest.
- Seada tasuta sundvaldus Elektrilevi OÜ kasuks Uhtnas Metall tänav kinnisasjale avalikes huvides vajaliku elektrimaakaabelliini talumise kohustuse kehtestamiseks.
- Nõustada Kariväraval Sooniku ja Peetrivälja katastriüksuste jagamisega vastavalt Rakvere vallavalitsuse 25.05.2022 korraldusega nr 982 kehtestatud detailplaneeringule „Sooniku ja Peetrivälja kinnistute detailplaneering“ ning määrata moodustatavatele katastriüksustele lähiaadressid ja sihtotstarbed alljärgnevalt: Peetrivälja, Vahtramäe, Tamme tee 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 sihtotstarbega elamumaad ning Tamme tee sihtotstarbega transpordimaa.
- Seada sundvaldus Elektrilevi OÜ kasuks Uhtnas Metall tn 10 kinnisasjale.
- Tühistada Rakvere vallavalitsuse 19.10.2022 korraldus nr 1353 punkt 1 ning mitte eraldada MTÜ Vahva Vaeküla toetust summas 277 eurot.
- Kinnitada MTÜde projektide kasutamise aruanded järgmiselt: Külast Külla „Külast külla – 9. hooaja avapidu Pajusti klubis“ summas 327,60 eurot; Uus Uhtna „Vaskkäävõru sepiastamise töötuba“ summas 150 ja „Uhtna kettapargi hooldus“ summas 400; Aluveres Ring „Aluveres Ring sügis 2022“ summas 1000 eurot.
- Tunnustada Rakvere valla tänukirjaga alljärgnevatid teenustajaid ja töötajaid tööstaaži täitumisel: Janne Lainjärv 30 aastat; Kristel Nõmm 30 aastat; Viktor Hänninen 20 aastat; Peep Vassiljev 20 aastat; Anneli Saaber 15 aastat; Mario Mikvere 5 aastat; Marina Nikitina 5 aastat.
- Kinnitada huvihariduse ja –tegevuse tegevuskava perioodiks 01.01–31.12.2023.
- Volitada valla haridus- ja noorsootöönõunikku menetlema huvihariduse ja –tegevuse erijuhtumeid, kui menetlus ei too kaasa lisakulutusi planeeritud eelarves.
- Vabastada avalduse esitanud isikud korraldatud jäätmeevost talvisel perioodil.
- Väljastada projekteerimistingimused: üksikelaemuprojekteerimiseks Muru tn 5 Sõmerul; tootmishoone projekteerimiseks Lauri kinnistule Tõrmas.
- Anda ehitusloa laohoone püstitamiseks Värava kinnistule Levalas.



## Vallavolikogus otsustati

### 30. novembril

- Fermi Energia esindajad andsid ülevaate tuumajaama võimalikust rajamisest Letipeale, tuumajaama BWRX-300 tehnoloogiat ning ohutusest ja tekkivatest jäätmetest. Eesmärgiks on esimese reaktoriga jõuda aastal 2031 energia tootmisega.
- Võtta vastu määrus 1-2/13 Rakvere vallavalitsuse palgajuhend.
- Kinnitada alates 01.01.2023 valla hallatavate asutuste köökidest töötajatele ja teenistujatele müüdava toidu maksumuseks 2,50 eurot.
- Algatada Ussimäe külas Sambliku tn 13 kinnistu detailplaneeringu koostamine.
- Võtta vastu määrus nr 1-2/15 maamaksumäära kehtestamine 2023. aastaks.
- Algatada Tõrremäe külas Antsu kinnistu detailplaneeringu koostamine.
- Tunnistada kehtetuks Rakvere vallavolikogu 26. 10. 2022 otsus nr 64.

## Ametlikud teated

Rakvere vallavolikogu 30.11.2022 otsusega nr 73 algatati **Tõrremäe külas Antsu kinnistu detailplaneeringu** koostamine ja kinnitati detailplaneeringu lähteülesanne. Planeeritava ala suurus on ligikaudu 0,9 ha. Planeeritav ala hõlmab Tõrremäe küla, Antsu (66201:001:0493) kinnistut ning lähiala. Planeeringualal on kehtiv Tõrremäe küla, Antsu kinnistu detailplaneering (kehtestatud Rakvere Vallavolikogu 17.06.2009 otsusega nr 19). Koostatava detailplaneeringu lahendus sisaldab kehtiva Rakvere valla üldplaneeringu tingimuse muutmise ettepanekut. Detailplaneeringu koostamise eesmärk on kinnistu jagamine neljaks elamumaa krundiks ja üheks tee- ja tänava maa-ala sihtotstarbega krundiks, ehitusõiguse seadmine, tehnovõrkude ja juurdepääsude lahendamine, kitsenduste ja servituutide seadmine. Kuna detailplaneeringut menetletakse üldplaneeringu põhilahendust muutuva detailplaneeringuna, tuleb teostada eelhinang keskkonnamõju strateegilise hindamise kohta lähtudes „Keskkonnamõju hindamise ja keskkonnajuhtimissüsteemi seaduse“ § 33 lõigetes 4 ja 5 sätestatud kriteeriumidest ning § 33 lõike 6 kohaste asjaomaste asutuste seisukohtadest.

Rakvere vallavolikogu 30.11.2022 otsusega nr 71 algatati **Ussimäe külas Sambliku tn 13 kinnistu detailplaneeringu** koostamine ja kinnitati detailplaneeringu lähteülesanne. Planeeritav ala pindala on ligikaudu 0,4 ha. Planeeritav ala hõlmab Ussimäe küla, Sambliku tn 13 (77004:001:0320) kinnistut ning lähiala. Planeeringualal on kehtiv Ussimäe küla, Pagusoo elamupiirkonna detailplaneering (kehtestatud Sõmeru vallavolikogu 08.05.2007 otsus nr 108). Koostatava detailplaneeringu lahendus sisaldab kehtiva Sõmeru valla üldplaneeringu tingimuse muutmise ettepanekut. Detailplaneeringu koostamise eesmärk on kinnistu jagamine kaheks elamumaa sihtotstarbega krundiks, ehitusõiguse seadmine, tehnovõrkude ja juurdepääsude lahendamine, kitsenduste ja servituutide seadmine. Planeeringu lahendusega kavandatakse planeeringuala jagada kaheks elamumaa krundiks (1284 m<sup>2</sup> ja 1500 m<sup>2</sup>), millele on kavandatud lubada 1 elamu ja 2 abihoonet. Elamu kõrguseks 8,5 meetrit ning abihoonetel 5 meetrit. Ehitusalused pinnad on kruntidel kavandatud lubada vahemikus 300 m<sup>2</sup> – 350 m<sup>2</sup>. Vee- ja kanalisatsioonisüsteemid kavandatakse ühisveevärgi ja -kanalisatsioonisüsteemina. Vajadusel kasutatakse ka lokaalset kanalisatsioonisüsteemi. Juurdepääs planeeritavale alale on kavandatud Rakvere valla haldusterritooriumil asuvalt Sambliku tänavalt. Kuna detailplaneeringut menetletakse üldplaneeringu põhilahendust muutuva detailplaneeringuna, tuleb teostada eelhinang keskkonnamõju strateegilise hindamise kohta lähtudes „Keskkonnamõju hindamise ja keskkonnajuhtimissüsteemi seaduse“ § 33 lõigetes 4 ja 5 sätestatud kriteeriumidest ning § 33 lõike 6 kohaste asjaomaste asutuste seisukohtadest.

Rakvere vallavalitsuse 23. november 2022 korraldusega nr 1454 algatati **Paatna külas Ojakalda kinnistu ning lähiala detailplaneeringu** koostamine ja kinnitati detailplaneeringu lähteülesanne. Planeeritav ala on ligikaudu 16 ha. Planeeritav ala hõlmab Paatna küla, Ojakalda (66201:001:0629, elamumaa 100%, 15 552 m<sup>2</sup>) kinnistut. Planeeringualal ei ole kehtivaid detailplaneeringuid. Rakvere valla üldplaneeringus on maa-ala juhtotstarve perspektiivne elamumaa. Koostatava detailplaneeringu lahendus ei muuda kehtivat Rakvere valla üldplaneeringut (kehtestatud Rakvere vallavolikogu 21.04.2010 määrusega nr 4). Detailplaneeringu koostamise eesmärk on katastriüksuse jagamine, ehitusõiguse ja hoonestusala määramine, tehnovõrkude ja -rajatiste ning juurdepääsute võimaliku asukoha määramine, ehitiste ehituslike ja kujunduslike tingimuste määramine, liikluskorralduse, haljastuse ja heakorrastuse põhimõtete määramine. Planeeringualale kavandatakse jagada Ojakalda maaüksus väikeelamumaade ja transpordimaa kruntideks. Elamumaale on kavandatud lubada hoonete arvukus krundil kuni 4 (1 elamu ja 3 abihoonet), maksimaalsete ehitusalaste pindadega kokku 600 m<sup>2</sup>), maksimaalsed kõrgused 9 m elamul ja 5 m abihoonetel. Juurdepääs on planeeritud Paatna-Veltsi teelt. Planeeritud kruntide veevarustus lahendatakse ühise lokaalse veevarustuse puurkaevu baasil ning reoveekanalisatsioonina, kas kinnise kogumismahuti või võimalusel bioloogilise reoveepuhasti lahendus. Parkimine on kavandatud kinnistuisene.

*Detailplaneeringute materjalidega on võimalik elektrooniliselt tutvuda Rakvere valla veebilehel: [www.rakverevald.ee](http://www.rakverevald.ee) /algatamine-ja-menetlemine*



# Alustatakse Haljala-Kukruse maanteelõigu planeerimisega

ANNE MARTIN  
projektijuht

Haljala-Kukruse maanteelõigu uuendamise on räägitud pikalt, nüüd on esimesed sammud lõigu korda tegemiseks riigi eriplaneeringu algatamise näol astunud. Praegu kulgeb kaasaegne 2+2 maantee juba Tallinnast Haljalani ja Kukrusest Jõhvi. On aeg ka vahepealne maanteeosa ohutumaks ja sujuvamaks muuta.

Haljala-Kukruse maanteelõigu planeerimise ja tulevikus ehitamisega astume järjekordse sammu kaasaegsema maanteevõrgustiku poole ning parandame ühenduvust Tallinna ja Virumaa vahel. Kindlasti muutub liiklemine sel lõigul Lääne- ja Ida-Virumaa inimeste jaoks mugavamaks ja ka turvalisemaks. Samuti tingib uue maantee ehitamise kuulmine üle-euroopalisse transpordivõrgustikku, millel on kõrged kvaliteedi- ja ohutusnõuded.

## Ohutus ennekõike

Kui täna Rakverest Jõhvi sõita, jääb 70 kilomeetri sisse 263 mahasõitu ja 30 ristmikku. Statistika järgi on kuue viimase aasta jooksul sel lõigul liiklusõnnetustes hukkunud 13 ja saanud vigastada 127 inimest. Liikluseksperptide hinnangul juhtuvad õnnetused tihti praegustel samatasandilistel ristmikel, nagu näiteks Sõmeru rist.

Esmatähtis on asendada tänased ristumiskohad eritasandiliste liiklussõlmedega, mis vähendavad kõrvalteelt põhiteele suunduva sõiduki

liiklusohu tekitamise võimaluse. Asendades ristmikud ja vasakpöörde eri tasanditel liiklussõlmedega, muutub maanteesõit läbi kahe maakonna turvalisemaks, sujuvamaks ja ajaliselt lühemaks.

Hetkel ei arvesta olemasolev teetaristu ka jalgsi liiklejatega. Neile peab liiklemine ohutumaks muutuma, sest uue lõigu juurde rajatakse mugavalt ligipääsetavad bussipeatused, kergliiklusteed ning tunnelid.

## Planeerimine tähendab mõjude ja huvidega arvestamist

Haljala-Kukruse maanteelõigu puhul, nagu iga uue ehitise puhul, arvestatakse erinevate mõjudega ning neid on palju. Seetõttu hinnatakse planeerimisprotsessis lisaks keskkonnamõjudele ka majanduslikke, kultuurilisi ja sotsiaalseid tegureid ning otsitakse võimalusi negatiivsete mõjude vähendamiseks ja leevendamiseks. Näiteks rajatakse keskkonnanahäiringute vähendamiseks maantee osana ökoduktid, loomatunnelid, müraseinad, haljastus jm.

Protsessi alguses tehakse liikuvusuuring, selgitatakse välja inimeste liikumise piirkonnas ja selle, kuidas eelistatakse oma käike teha. Samuti viiakse läbi avaliku arvamuse uuring, mis annab parema ülevaate kohapealsetest ootustest, mida tee planeerimisel arvesse võtta.

## Keda planeering puudutab?

Maailma ja Eesti praktika näitab, et parem ühenduvus

turgutab alati kohalikku elu ja majandust.

Planeeritav maanteelõik läbib Kohtla-Järve ja Rakvere linnu ning Rakvere, Haljala, Viru-Nigula, Vinni, Lügana, Jõhvi ja Toila valdu. Kui palju ja millisel määral uus tee neid piirkondi hõlmama hakkab, selgub käimasoleva planeerimisprotsessi ning läbiviidavate uuringute käigus. Seega on uus teelõik oluline just nende omavalitsuste inimeste jaoks. Maaomanikud ja elanikud, keda uue maantee asukohavalik otseselt puudutab, selguvad planeerimise käigus ning kaasatakse planeerimisprotsessi nõuetekohaselt.

Planeeringualasse on alternatiivsete asukohtade kaalumiseks jäätud esialgu piisavalt ruumi – tee lõplik asukoht selgub planeerimisprotsessis kõigi osapoolte koostöös.

## Kui kaugel planeerimisega ollakse?

Tänaseks on kohtunud kõigi puudutatud kohalike omavalitsuste ja asjassepuutuvate ametkondade esindajatega ning saadud neilt esmane tagasiside. Jaanuaris valmivad planeeringu lähteseisukohad ja mõjude hindamise programm, mis pannakse avalikule väljapanekule huvilistele tutvumiseks ja ettepanekute esitamiseks.

Kindlasti oodatakse just kohalike elanike aktiivset tagasisidet, mille põhjal hakatakse järgmise etapina maantee täpset asukohta kaaluma. Kas ja kui palju kasutatakse olemasolevat teetrassi, sõltub palju pla-

neerimisetapi analüüsides ja ruumilistest võimalustest. Loomulikult püütakse vältida eluhooneid, looduskaitsealasid ning muud olulist, kuid valmis peab olema selleks, et kõiki soovetud arvesse võtvat lahendust ei ole võimalik luua.

Riigi eriplaneeringu koostamise protsess kestab vähemalt kuus aastat, kuna uuringute läbiviimine ja võimalikult läbimõeldud lahenduse koostamine nõuab aega. Planeerimisetapile järgneb projekteerimine ning ka ehitus ei toimu korraga ja samaaegselt, vaid väiksemate lõikude kaupa. Lähtuvalt Euroopa nõuetest peab tee olema uuenenud hiljemalt 2050. aastaks.

## Kuidas kaasa rääkida?

Planeerimisprotsess on avalik, igapäev on õigus selles osaleda ja soovi korral ettepanekuid esitada. Materjalid tehakse avalikuks ja kohapeal korraldatakse avalik arutelu, kuhu kõik on oodatud osalema.

Samuti valmib jaanuaris eriplaneeringu veebileht haljalakukruse.ee, kus saab olema kõige värskem planeeringuinfo.

Kel on soov teemaga kursis püsida, saab veebilehelt tellida info oma e-postile.

**Haljala-Kukruse maantee riigi eriplaneeringu koostamist ja mõjude hindamist korraldab Rahandusministeerium ning seda rahastatakse Euroopa Liidu ja riigi eelarvahenditest.**



## Rakvere valla lumetõrje tegijad 2022–2023

Ussimäe piirkond (Ussimäe) – OÜ Verston, valve teemeister tel 5918 7104.

Sõmeru piirkond (Sõmeru, Näpi) – OÜ Rakvere Põllumajandustehnika, Janno Nõmme tel 507 6271.

Vaeküla piirkond (Vaeküla, Raudvere, Rägavere) – OÜ Farmimamma, Mirjam Vesiko, tel 53048281; Mart Kivistik; tel 5555 6359.

Kaarli piirkond (Kaarli, Raudlepa, Katku, Koovalja, Nurme, Aluvere) – OÜ Kaarli Farm, Kristjan Mitt, tel 526 6156.

Kohala piirkond (Kohala, Kohala-Eesküla, Rahkla, Muru, Võhma, Jäätma, Sooluse, Aresi) – OÜ Männiku Agrofarm, Alari Kutsar, tel 504 2073.

Ubja piirkond (Ubja) – OÜ Männiku Farm, Aleksander Ait, tel 552 8642.

Andja piirkond (Katela, Andja, Toomla) – OÜ Selja Põllumajandus, Meelis Parijõgi, tel 501 3397.

Uhtna piirkond (Uhtna, Varudi-Vanaküla, Varudi-Altküla, Sämi, Sämi-Tagaküla) – OÜ E.K. Partner Grupp, Mirjam Vesiko, tel 5304 8281; Mart Kivistik; tel 5555 6359.

Roodevälja piirkond (Roodevälja, Papiaru, Arkna) – OÜ Roodevälja Uustalu, Ain Altermann, tel 527 4826.

Kõnniteed (Sõmeru, Näpi) – OÜ KAH, Kaido Hein, tel 5810 8703.

Kõnniteed (Ussimäe, Tõrremäe ja Roodevälja) – OÜ KAH, Kaido Hein, tel 5810 8703.

Kergliiklusteed (Veltsi - Tõrremäe - Lepna - Tõrma) – OÜ RKAMD Ehitus, Tormi Merila, tel 5300 2086.

Veltsi piirkond (Veltsi, Kloodi, Paatna, Karivärava, Kullaaru, Päide, Tõrremäe) – OÜ Roodevälja Uustalu, Ain Altermann, tel 527 4826.

Lepna piirkond (Lepna, Kõrgemäe, Tõrma, Taaravainu, Tobia) – OÜ Lepna Ehitus, Mikko Randalainen tel 5358 5835.

Karitsa piirkond (Karitsa, Levala, Eesküla, Järni, Mädaapea) – OÜ Lepna Ehitus, Mikko Randalainen tel 5358 5835.

Lasila piirkond (Lasila, Karunga, Järni) – OÜ Vilpo, Heiki Kudi, tel 514 4546.

## MTÜ PARTNERID TUTVUSTAB Leaderi projektitoetuste taotlusvoore

Mittetulundusühing Partnerid (tegevuspiirkonnaks on Haljala, Rakvere, Vinni ja Viru-Nigula valdade territooriumid enne haldusreformi toimumist) võtab vastu projektitoetuse taotlusi tulenedes maaeluministri 23. oktoobri 2015. a määrusest nr 11 „Kohaliku tegevusgrupi toetus ja Leaderi projektitoetus,“ muudetud 24.05.2021. a ning tegevuspiirkonna arengustrateegiast 2014–2022 ja 2023. a rakenduskavast:

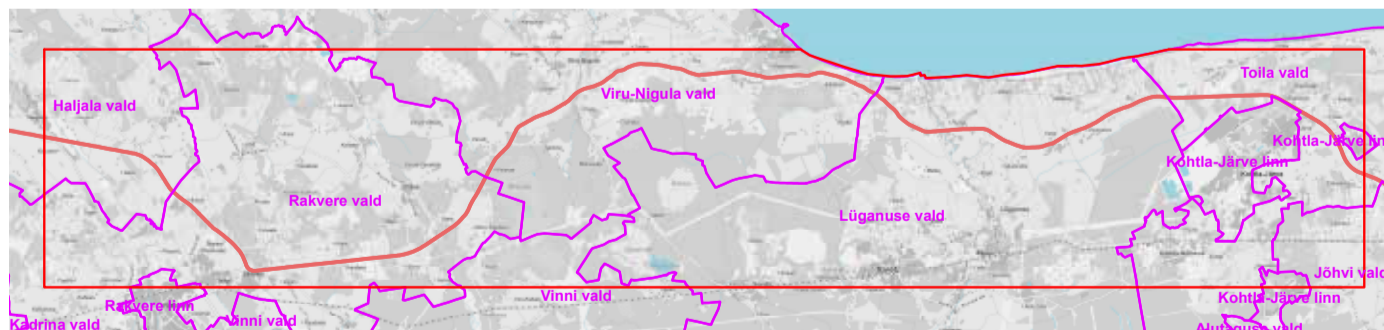
Alljärgnevatel meetmetel taotlusvoorud on avatud 13.–17. veebruar kuni kella 16-ni.

- M1.2 Kohaliku kultuuri arendamine
  - M2.1 Ettevõtluse investeeringud
  - M2.2 Ettevõtlikkuse ja konkurentsivõime tõstmine
- Hindamise tähtaeg 30. aprill 2023. a.

Infopäev toimub 26. jaanuaril Haljala Sämmi Grillis  
M1.2 algusega kell 15.  
M 2.1 ja M2.2 algusega kell 16.

Infopäevale palun registreerida hiljemalt 23. jaanuaril [info@mtupartnerid.eu](mailto:info@mtupartnerid.eu)

Info ning nõustamine: [info@mtupartnerid.eu](mailto:info@mtupartnerid.eu) või 514 8775.



Planeeringuala joonis.



Ajaskaala.

## Vaekülas muutusid veevarustuse hinnad

Alates 1. jaanuarist kehtivad Rakvere vallas Vaekülas veevarustuse ja reovee ärajuhtimisel uued hinnad:

- abonenttasu: 0 eurot
- tasu võetud vee eest: 1,49 eurot
- tasu ärajuhitava reovee eest: 1,42 eurot



# Eraisikute veetaristu toetus tuleb taas

Valitsus otsustas 15. detsembril eraldada ligi 800 000 eurot Ühtekuuluvusfondi toetust eraisikute vee- ja kanalisatsioonitorustike ühendamiseks ühisveevärgi- ja kanalisatsioonivõrku. Keskkonnainvesteeringute Keskus (KIK) avab taotlusvooru jaanuarikuu jooksul.

Viimase paarikümne aasta jooksul tehtud investeeringute tulemusena on Eestis ühisveevärgiga ühendatud 84% ning ühiskanalisatsiooniga 82% elanikkonnast. Keskkonnaminister Madis Kallas sõnul on kohalikel kogukondadel jätkuvalt ootus, et riik leiab võimalusi sektori täiendamiseks. „Tänu veemajanduse toetusele on kvaliteetse joogivee saanud endale 9300 ja nõuetekohase reoveesüsteemi 13 000 inimest üle Eesti,“ ütles Madis Kallas. „Huvi toetuse vastu on läbi aastate ol-

nud suur. Puhas kraanivesi ja nõuetekohane kanalisatsioon on inimeste parema toimetuleku üks eeldus ning iga uus kanalisatsiooniga liidetud majapidamine vähendab ühtlasi riske ka keskkonnale.“

KIKi elurikkuse ja kliima valdkonnajuht Kai Eisenberg sõnas, et hinnanguliselt saab jaanuaris avatavas voorus vastu võtta veel umbes 300 taotlust. „Siinjuures on oluline mainida, et taotlejatel peab olema võimalus omaosaluse katmiseks. Töödega ei tohi alustada enne rahastusotsuse saamist ning plaanitud tegevused tuleb seejärel ellu viia kuu kuu jooksul. Paraku ei saa me ka tagantjärele toetada neid majapidamisi, kes pärast esimese taotlusvooru lõppu oma vahenditest ehitustööd ära tegid,“ lisas ta.

Toetust antakse reoveekogumisaladel elamu ühendamiseks ühisveevärgi ja/



või -kanalisatsiooniga või kogumismahuti rajamiseks või ümberehitamiseks ning alla 2000 tarbijaga reoveekogumisalal ka elamule omapuhasti rajamiseks või ümberehitamiseks. Toetust makstakse standardiseeritud ühikuhinna alusel, toetuse summad on toodud KIKi kodulehel. KIK annab jaanuaris taotlusvooru avanemisest

teada oma kodulehel ja üleriigilistes päevalehtedes.

Toetust antakse struktuuri- toetuste perioodi 2014–2020 meetmest „Veemajandustaristu arendamine“ ning Euroopa Liidu Ühtekuuluvusfondi vahenditest.

Valdkonda toetab keskkonnaministeerium.

## Fantoomkulud kontrolli alla, säästnud ausse

Inimene on oma harjumuste ohver ja vahel unustame, kui palju maksame kõikvõimalike teenuste eest, mida me tegelikult ei pruugi vajadagi. Soovitan üle vaadata kõik oma teenusepakettid, et veenduda, kas kõik seni kasutatav on vajalik või kust saaks kulutusi vähendada. Võibolla avastad, et maksad iga kuu Netflixi teenuse eest, mille avasid viimati kolme kuu eest. Vaata üle, ehk saab midagi ära jätta või soodsama vastu vahetada.

Pärast kulude ülevaatamist võiksid leida enda jaoks summa, mis iga kuu kõrvale panna. Lähenemine, et säästan selle summa, mis mul kuu lõpuks üle on jäänud, ei toimi. Palgapäeva järel maksa alati esmalt iseendale. Säästude toel saad ellu viia oma suured unistused, olgu selleks siis uue kodu sissemakse, remontimine või reis.

Kõige rohkem tagavad säästud aga sisemise rahu. Kui suudad iga kuu näiteks kümme protsenti oma sissetulekust kõrvale panna, täidad meelerahufondi, mis aitab katta ootamatuid kulutusi ja säästa vaimset tervist.

Kui jagad oma elu kaaslasega, investeerid ka suhtesse. Koos on raskuste ületamine kergem ja riskid väiksemad – see on ka põhjus, miks soovivad pangad võimaluse korral laenu võtta koos kaastotlejaga. Finantsteemad on paljudes suhetes peamised tüliallikad.

Meelerahu tagamiseks ole avatud ning ära lükka probleeme edasi, vaid tee lähedastega koostööd. Vahetu suhtluse toel saavutate koos kindlustunde, et rahaasjad on kontrolli all.

## Elektripaketti vahetades pööra tähelepanu võimalikule leppetrahvile

Tarbijakaitse ja tehnilise järelevalve amet (TTJA) paneb südamele, et kodutarbijad pööraksid tähtjalise elektripakette valides tähelepanu lepingu lõpetamise tingimustele, eriti juhul, kui pakett näeb ette lepingu ennetähtaegse lõpetamise tasu ehk leppetrahvi.

Viimastel nädalatel on tähelepanu pälvinud elektrimüüjate poolt pikaajaliste tähtjaliste pakettide hindade langetamine. TTJA sideosakonna juhataja Oliver Gailan juhib tähelepanu sel-

lele, et kui inimene soovib taolise lepingu mistahes põhjustel varem lõpetada, võib sellega kaasneva kopsakas trahvinõue: „Elektrilepingu ennetähtaegsel lõpetamisel ei pruugi elektrimüüjatel olla tingimustes leppetrahvi osas ette nähtud erisusi ka sel juhul, kui elektrileping lõpetatakse kinnisvara müügil või üürilepingu lõpetamisel. Plaan elukohta vahetada võib tulla aga ootamatult ning ennetähtaegse lõpetamise tasu olla küllaltki suur.“

Lisaks ei ole turul üldiselt tavapäraks nii pikalt kestvate lepingute sõlmimine. „Jah, pikaajaline kindla hinnaga elektrilepingu olemasolu hetkelisel ebakindlal ajal võib tekitada teatavat turvatunnet, kuid see ei tohiks olla ainus argument, et end pikaks ajaks lepinguga siduda,“ lisab Gailan.

TTJA tuletab meelde, et erireeglid kehtivad universaalteenusele – tarbijalt, kes soovib minna esimest korda universaalteenusele, ei tohi elektrimüüja kuni

2023. aasta 30. septembrini nõuda tähtjalises lepingus ette nähtud trahvi ennetähtaegse ülesütlemise eest, kui leping oli sõlmitud enne 23.09.2022. Nendel, kes kasutavad praegu universaalteenust, kuid soovivad minna üle tähtjalisele elektripaketele, soovib amet enne uue lepingu sõlmimist pöörata tähelepanu selle lepingu lõpetamise tingimustele, sest hiljem võib selle enneaegse lõpetamisega kaasneva trahvi, juhul kui lepingutingimused seda ette näevad.

## TÄISKASVANUTE SUUSATUND



Teisipäeviti 19:00  
Sõmeru Terviserajal  
(kogunemine ülemises parklas)



Treener Anniki Inno  
Treeningmentor OÜ

Osalustasu 7€  
Rohkem infot  
siiri.kohver@rakverevald.ee või  
53019590

**11.01.2023 Kadrina Terviserada**  
**18.01.2023 Palermo Terviserada**  
**25.01.2023 Ebaveru Terviserada**  
**08.02.2023 Sõmeru Terviserada**  
**15.02.2023 Mõedaku Terviserada**  
**22.02.2023 Männikumäe Terviserada**  
**08.03.2023 Tamsalu Terviserada**  
**15.03.2023 Pariisi Terviserada**

**LÄÄNE-VIRUMAA SUUSASARI 2023**

LIIKUMISAASTA 2023

**LASTE SUUSA TREENING**  
NELJAPÄEVITI  
16:30 EDASJOUNDNUD  
17:30 ALGAJAD  
SÕMERU TERVISERAJAL

**TREENER ANNIKI INNO**  
**TREENINGMENTOR OÜ**  
TREENING ON LASTELE TASUTA

ROHKEM INFOT  
SIIRI.KOEVER@RAKVEREVALD.EE VÕI  
53019590



# Muuda oma kodu turvaliseks

MAXIM TUUL  
AS G4S Eesti  
kommunikatsioonijuht

**Pole harvad juhtumid, kui toit jääb pliidile liiga kauaks ja süttib koos toidu valmistamiseks pannile valatud õliga või lihast välja voolanud rasvaga. Süttinud panni veega kustutada ei tohi. Põlevat rasva veega kustutades tekib plahvatus, mis paiskab tule laiali. Selle asemel tuleks tuli katta tulettekiga.**



## Tuletekk

Igas kodus võiks olema olla tuletekk hädaolukordade likvideerimiseks: kodusdes kujutavad tuleohtu eelkõige lahtise tulekoldega kaminad ja ahjud, kuid olukord võib muutuda ärevaks ka tavalisel söögitegemisel. Süttida võib töötavale gaasipliidile kogemata kukkunud ese, aga ka pannil olev rasv.

Tulekustutusvaip ehk tuletekk ongi abimeheks eelkõige köögis, kui süttinud on rasv või mõni väiksem kodumasin. Tuletekk võiks olla kodus paigaldatud köögis nähtavale kohale, kust selle vajaduse korral kiiresti kätte saab.

Vaiba kasutuspõhimõte seisneb leegi lämmatamises. Lähene põlevale kohale, hoides vaipa enda ees sirgetel kätel. Kata põlev ese vaibaga nii, et hapnik ei pääseks tulekoldele ligi.

Keera vaip üle poti või panni servade, et takistada hapniku juurdepääsu leegile. Jäta vaip põlemiskoha peale, kuni oled veendunud, et tuli on täielikult kustunud. Kui võtad tulekustutusvaiba liiga vara ära, võivad leegid uuesti üles lahvatada.

Kindlasti tuleb pott või pann kuumalt pliidilt eemale kuumakindlale pinnale jahtuma tõsta, et vähendada uuesti süttimise ohtu. Ära jookse panni või potiga õue või viska seda kraanikaussi. Nii võib põlev rasv välja pritsida ja inimene viga saada. Siis pole ka poti peale asetatud tulekustutusvaibast kasu, sest õhk pääseb vaiba alla ja see ei saa tuld lämmatada.

Kui süttivad seljas olevad riided, siis peab inimese pikali heitma, põlevad

riided tuleb katta tulettekiga ja tuletekli käega patsutada, et leek kustuks.

Samuti saab tulekustutusvaipa äärmuslikus olukorras kasutada abivahendina enese ees hoidmiseks, kui muud kaitsevarustust käepärast pole.

## Tulekustutusvaipa saab kasutada, kui süttinud on:

- kodumasin (elektriseadme kustutamisel tuleb see eelnevalt vooluvõrgust eemaldada);
- rasv pannil või potis (kasuta tuletekli, kui rasv pole välja pritsinud või voolanud, sest vastasel juhul võib tulekustutusvaip rasvaga kokku saada ja ise süttida);
- riided inimese seljas (kui paremaid abivahendeid, näiteks tulekustutit, käepärast pole).

Lisaks tuletekile võiks igas kodus olla ka tulekustutit. Neid on väga erinevaid ja siinkohal tutvustamegi, milline kuhu sobib.

## Vahtkustutid

Keskmise koduse majapidamise puhul on kõige efektiivsem kaheliitrine vahtkustutit. Tulekustutitel on peal erinevad tähised, millise tule kustutamiseks nad sobivad. Kaheliitrise vahtkustutit efektiivsus seisneb selles, et saame sellega kustutada enamike materjale, millega me kodus ümbritsetud oleme: A – põlevad tahked materjalid, B – põlevad vedelikud ja F – rasvad. Samuti on enamikel kaasaegsetel vahtkustutitel ka tähis E, mis tähendab, et saame kustutada ka pinge all olevaid elektriseadmeid.

Kaheliitrine vahtkustutit on kerge ja seda saavad väga lihtsalt kasutada ka

lapsed ja vanemad inimesed. Vahtkustutit eelised näiteks pulberkustutite ees on efektiivsem kustutusvõime. Vaht ei riku ruumi ja esemeid nii ulatuslikult ning põlevvedelike kustutamisel on vahul pikk järelmõju ehk kui põlevvedelik on vahuga kaetud, siis ei saa see uuesti süttida.

Kaheliitrise vahtkustutit miinuseks on see, et ei sobi gaasitulekahju kustutamiseks. Kui soetate vahtkustutit, jälgige kindlasti, millistes temperatuurivahemikes tuleb seda hoiustada: on kustuteid, mille puhul tootja annab madalaimaks kasutustemperatuuriks viis kraadi, ja ka kustuteid, mida saab kasutada kuni 20 miinuskraadi juures.

## Pulberkustutid

Kõige levinum on pulberkustutit, mis on mõeldud eeskätt tahkete põlevmaterjalide, põlevvedelike ja põlevate gaaside tekitatud tulekahjude kustutamiseks. Pulberkustutit suureks eeliseks on tema mõju laias temperatuurivahemikus – kustutit saab kasutada iga ilmaga.

Pulberkustutit miinuseks on pulbritolm, mis lendub kustutustööde käigus kõikjale ja nõuab hiljem mahukaid koristustöid. Samuti rikub pulbritolm elektriseadmeid, ladestudes läbi ventilatsioonivahemike paigaldisele ja põhjustades nende ülekuumenemise ja rikke.

Põlevate vedelike kustutamisel puudub pulbril igasugune järelmõju ehk kui leegid on põlevvedelikult kustutatud, võib see kohe uuesti süttida.

Pulberkustutit miinus on see, et kui näiteks

fritüür süttib, siis pulberkustutiga otse rasvapõlengusse lastes pritsib see rasva laiali. Ehk seda peab rasva kustutamisel õigesti kasutama, sest muidu võib kasu asemel kahju tekitada. Põleva rasva puhul tasub pulberkustutit asemel kasutada pigem tulekustutustekki, kui see on olemas.

## Süsihappegaas-kustutid

CO<sub>2</sub> ehk süsihappegaas-kustutite eeliseks on see, et kustutusaine ei kahjusta põlemiskolde ümber olevaid ruume ja seadmeid. Sellepärast kasutataksegi seda ruumides, kus on palju elektriseadmeid või muid esemeid, mida pulbritolm või vesi jäädavalt kahjustaksid.

Nende suurimaks miinuseks on süsihappegaasi tagasihoidlik kustutusvõime. Pealegi võivad need vale käsitlemise korral ohtlikuks osutada. Gaas-kustutit pole otstarbekas kasutada ruumides, kus hoiustatakse suures koguses põlevaid materjale.

## Rasvakustutid

Rasvade ja toiduõlide kustutamiseks on olemas ka spetsiaalne, selleks eriti hästi sobiv kustutit tüüp. Rasvakustutites on kustutavaks aineks kaaliumsoolade vesilahus, mis jahutab ning seebistab kuuma rasva. Turvalisuse kustutamisel aitavad tagada üsna madal töörohke ning pikk metallvars. Kuigi sobivad ka teiste ainete kustutamiseks, on need mõeldud eeskätt siiski suurkõiklikult kustutatud, võib see pole rasvakustutit vaja soetada.

# Generaatori koht pole korteris



**Seoses suurenenud huviga generaatorite soetamise vastu juhib Tarbijakaitse ja Tehnilise Järelevalve Amet (TTJA) inimeste ja korteriühistute tähelepanu sellele, et sisepõlemismootoriga portatiivsete elektrigeneraatorite kasutamine korterites on keelatud. Korteri- se sobib ilma sisepõlemismootorita varutoiteallikas.**

„Kriisiks valmistudes on inimesed võimalike elektrikatkestustega toimetulekuks soetamas elektrigeneraatoreid. Isikliku portatiivse generaatori olemine on kindlasti õige valik, kuid mõtlematult tegutsedes võib siseruumides sisepõlemismootoriga elektrigeneraatori kasutamisega põhjustada hoopis eluohtliku olukorra. Levinud trendi järgi soetatakse portatiivseid generaatoreid ka korteritesse, mis on paraku vale ja ohtlik valik,“ ütles TTJA tehnikaosakonna juhataja Ingrid Teinemaa.

Teinemaa lisas, et mistahes seadmete kasutamisel tuleb järgida seadme tootja kasutusjuhendit ja samuti peab kinni pidama ka hoone ning selle ruumide kasutusotstarbest. Portatiivne elektrigeneraator on reeglina vedelkütusel toimiv sisepõlemismootoriga seade ja mõeldud eelkõige väliskeskkonnas või hästi ventileeritud kohas kasutamiseks, kus heitgaasid ei saaks koguneda. Samad ohutusnõuded kehtivad ka eramute ja muude siseruumide suhtes. Lahenduseks on ka korstnaga ühendatud statsionaarse generaatori paigaldamine, kuid sellisel juhul tuleb koostada projekt ning teavitada kohalikku omavalitsust tehnosüsteemi ümberehitusest.

Mistahes kütuse põlemisel tekib jääkproduktina põlemisgaas, mis on sissehingamisel ohtlik. Sisepõlemismootorite põlemisgaasis sisaldub suhteliselt suurel hulgal vingugaasi, mis on inimestele ja loomadele mürgine. Kasutades sisepõlemismootoriga seadmeid siseruumis paisatakse põlemisgaasid pidevalt siseruumi, mille tagajärjel väheneb ruumis hapniku osakaal ja suureneb CO<sub>2</sub> ning mürgise vingugaasi osakaal. Seetõttu ei ole ilma korstna ühendusega sisepõlemismootoritega seadmete kasutamine üldjuhul siseruumides lubatud ja vastav nõue peab olema ka seadme kasutusjuhendis – tootja juhiseid tuleb järgida!

Õiguslikud alused tulenevad seadme ohutuse seadusest, mille § 4 kohaselt peab seadme kasutamisel tagama inimese elu ja tervise, asja ning keskkonna ohutuse. Ohutuse tagamiseks tuleb rakendada vajalikke abinõusid ohu ennetamiseks ehk õnnetuse ära hoidmiseks. Sama seaduse § 5 kohaselt võib seadme kasutusele võtta, kui see vastab nõuetele, on tehniliselt korras ning ettenähtud otstarbel ja viisil kasutamiseks ohutu, sealhulgas on varustatud kasutamiseks vajalike töökindlate ja -korras juhtimis-, kontroll- ja kaitseseadistega, on paigaldatud kasutamiskohale ja seadistatud nii, et seadmest lähtuv oht on minimaalne ning seadme kasutamine, korrashoid ja kontrollimine ei ole takistatud. Ettenähtud otstarve ja kasutusviis on kirjas seadme kasutusjuhendis.

Kodukasutaja peab esmalt selgeks tegema, kas elektrikatkestuse ajal kasutatavad voolutarbijad on 1-faasilised (230V) või 3-faasilised (400V). Sealt edasi on vaja välja arvutada tarbitav maksimumvõimsus (kilovattides) elektrikatkestuse ajal. Arvestama peab seejuures ka tarbijate käivitusvooluga – suuremat käivitusvoolu vajavad näiteks pumbad ja külmikud –, mis on kuni 3,5 korda suurem nominaalvõimsusest. See tähendab, et ühe 1100 W (vatise) pumba käima panemiseks läheb vaja (1100W x 3,5 = 3 850 W) ca 4 kW (kilovatti). Seadmetel on kasutusjuhendis esitatud tehnilised parameetrid ning tarbijate vooluvajaduste selgitamisel on seeläbi juba lihtsam teha valikuid võimsuse osas. Loomulikult aga kehtib reegel, et mida võimsam elektrigeneraator, seda kulukam ta on.

Osad voolutarbijad on väga tundlikud pingekõikumiste suhtes (helitehnika, televiisorid) ja neil on tarvis pingestabilisaatorit ehk AVR-i (Auto Voltage Regulator), mis tagab pingekõikumise elektroofooniliselt pluss-miinus 2% piires. AVR on n-ö «tehases paigaldatav» ehk hiljem ei ole seda generaatorile juurde võimalik lisada.



# Salongiõhtu

külas Margus Tabor muhedate  
HIIUMAA MAMMA LUGUDEGA

Uksed avatud kell 18, maitsevaid kokteile segab Napsuvabrik.  
Info ja kohtade broneerimine tel. 5336 4604 või siiri.saarmets@rakverevald.ee  
Kohtade arv piiratud.  
Pilet 10 eurot  
Piletid eelmütigis Sõmeru keskusehoones E-R 8-17.

Jaanuar  
20 kell 19  
Sõmeru keskusehoones




Oleks nii vaikne, et önn kuulaks tulla,  
ja önn nii palju, et hea oleks olla.

## Õnnitleme jaanuarikuu juubilare ja sünnipäevalisi

96. sünnipäeval  
HILDA PÜSS Sõmeru

94. sünnipäeval  
VIRVE KIVINURM Levala  
AINO KLIIMAND Sõmeru

93. sünnipäeval  
ASTRID VÕIP Vaeküla  
VIRVE-KAMILLA PENDER Näpi

92. sünnipäeval  
HELMU LUHT Lepna

89. sünnipäeval  
HELGI TRUSS Päide

88. sünnipäeval  
LEMBIT POHLA Veltsi

87. sünnipäeval  
VALLI POZDNIKINA Roodevälja  
AIN TURBAN Karitsa

86. sünnipäeval  
TOIVO KÕUE Tõrremäe  
VALENTIN ZUJEV Kaarli  
SULA SALUJÄRV Ubja

85. sünnipäeval  
MAIE RAKSO Sämi  
MARGE VIIKHOLM Ussimäe  
ENDLA KIVIMÄGI Vaeküla

84. sünnipäeval  
MAI SÄDE Karunga  
SILVI PALMAR Sõmeru  
TAMARA VASSILJEVA Vaeküla

82. sünnipäeval  
HELGI VILBRANT Katela  
SILVI RAUD Kohala

81. sünnipäeval  
TIIU MEHIST Tobia  
ALEKSANDER VIINER Tõrremäe  
JEKATERINA ROMANOVA Paatna  
ÜLO-REIN MÄRTIN Taaravainu  
ÕIE LUMISTE Sõmeru

80. sünnipäeval  
LINDA EINMANN Ussimäe  
AVO RUBEN Kaarli  
GERTA-JOHANNA LEPIK Tõrma

75. sünnipäeval  
KUNDA-ADEELE LAAR Lepna  
AILI TIMM Uhtna

70. sünnipäeval  
VAIKE LOHU Näpi  
JÜRI MÄNDLA Sõmeru  
HELLE TRUMAN Tõrma  
TOOMAS TUTTELBERG Arkna  
VIRVE UPS Ubja

## Lastekaitse Liit

Estonian Union for Child Welfare

### Märka last!

#### MTÜ Lastekaitse Liit: Kaalutusvõimelise lapse arvamus oma tervist ja keha puudutavates otsustes peab olema kõige olulisem

Põhiseaduse kohaselt on igal inimesel õigus tervisele. Igal inimesel, see tähendab ka igal lapsel. Sama rõhutab ka Eestis 1991 aastast kehtiv ÜRO Lapse õiguste konventsioon (art. 24). On oluline, et täiskasvanud omavaheliste vaidluste käigus ei unustaks, et kaalutusvõimelise lapse arvamus oma tervist ja keha puudutavates otsustes peab olema kõige olulisem. Ka vaktsineerimisel. Ajal, kui lapsevanema nõusolekust räägitakse ja kirjutatakse, on ühtlasi oluline silmas pidada, et last ei saa vaktsineerida vastu tema tahtmist – ka laps ise peab vaktsineerimise heaks kiitma. Eestis on vaktsineerimine vabatahtlik.

Täiskasvanud, kes otsustavad lapse puudutavate asjade üle, peavad oma tegevuses lähtuma laste huvidest ning lapsel on õigus ära kuulada ja talle puudutavates asjades kodu, koolis ning ametiasutustes. Lapse õigus olla ära kuulatud ning õigus sellele, et tema arvamus võetakst tõsiselt, on üks lapse õiguste konventsiooni neljast üldpõhimõttest. Lapsevanem peab andma talle võimalikult mitmekülgset infot, et laps saaks oma arvamus kujundada. Siinkohal on oluline märkida, et vanemate ülesanne on toetada ja nõustada oma last tema keerulistes valikutes. Lapsele tuleb ausalt, eakohaselt ja arusaadavalt selgitada kõiki tema valikuga kaasnevaid riske, ohte ja tagajärgi.

Parim lahendus lapse jaoks on alati lapse huvidest lähtuv lapse ja vanemate ühine otsus, ka vaktsineerimisel. Samas on olukordi, kus ühisele otsusele mingil põhjusel ei jõuta. Pigem on see harv, aga **ühegi lapse õigus tervisele ja enesemääramisele ei tohi jääda kaitseta.**

Räägime ju lapse parimatest huvidest lähtumisest – lapse õigusest, mille kaitsmine eeldab aga, et kehtivad õigusaktid suudavad ametiasutustele ja tervishoiutöötajatele ette näha selged protseduurid. Ka koolis laste vaktsineerimisel.

**Lastekaitse Liit on seisukohal, et kaalutusvõimelisel lapsel peab olema võimalus ise teha oma tervist puudutavaid otsuseid nagu võlaõigusseadus ette näeb. Seega on vaja muuta koolis vaktsineerimist reguleerivad sotsiaalministri määrused nr 116 ja nr 54, et need oleksid edaspidi kooskõlas võlaõigusseadusega ning üheselt mõistetavad ja selged nii rakendajatele kui ka ühiskonnas laiemalt.**

Sama põhimõtet on toetanud nii õiguskantsler kui ka meedikud oma käesoleva aasta 14. detsembri [ühispöördumises](#).

Võlaõigusseaduse kohaselt saab tervishoiuteenust (sh vaktsineerimine) osutada piiratud teovõimega inimesele, kes on võimeline poolt- ja vastuväiteid vastutustundeliselt kaaluma, ka juhul, kui tema vanem ei ole andnud nõusolekut või on teenuse osutamise vastu. Seega kui laps on võimeline vastutustundeliselt kaaluma vaktsineerimise poolt- ja vastuväiteid, peab perearst VÕS § 766 lõike 4 alusel lähtuma vaktsineerimisel alaealise patsiendi tahtest.

Õiguskantsleri hinnangul aitab lapse kaalutusvõime põhjalik hindamine maandada riski, et laps ei ole oma otsuses vaba. Kaalutusvõimeline on laps siis, kui ta mõistab vaktsineerimise olemust, tähtsust oma tervisele ja tema ees seisvaid valikuid, suudab saadud teabe ja oma väärtushoiakute põhjal ise otsuse teha ning sellest tervishoiutöötajale teada anda.

Endla 6-18, 10142 Tallinn  
Tel: 6311 128; 6311 504 Faks: 6311 735  
E-post: [liit@lastekaitseliit.ee](mailto:liit@lastekaitseliit.ee)  
[www.lastekaitseliit.ee](http://www.lastekaitseliit.ee)

Däike tõuseb ja vaob,  
inimene elab ja kaob.

## Mälestame



HEINAR SUDARINEN	16.09.1957–25.11.2022 Kullaaru
KALJO KRUSOJA	04.09.1930–02.12.2022 Ubja
MEINHARD NIRK	27.12.1930–02.12.2022 Sõmeru
RAIMO JÜRGENSON	10.04.1942–10.12.2022 Uhtna
AVAR KALLAS	04.06.1959–20.12.2022 Lepna
VALERII SHIRIAEV	14.10.1966–20.12.2022 Lepna

17. JAANUARIL KELL 11  
külastab Ubja külakeskust  
Sõmeru raamatukogu  
„Raamatukohver“

TÄHELEPANU!

## LAUAMÄNGUDE LÖUNA

KELL 11-15

„LÖUNALE“ ON PALUTUD KODUSED  
INIMESD, EAKAD, LAPSED JA  
LAPSEMEELSED – KÕIK KES END PISUT  
ÜKSIKUNA TUNNEVAD VÕI TOREDAS  
SELTSKONNAS AEGA VEETA SOOVIVAD.  
KOOS ON VAHVA VESTELDA, MÄNGIDA  
ERINEVAID LAUAMÄNGE, VAHETADA  
UUDISEID, NAUTIDA MAITSVAT KOHVI,  
JAGADA MÄLESTUSI JA VEETA  
LIHTSALT ÜHESKOOS KVALITEETAEGA.

