



Uudised

Laupäeval toimub Vabaduse väljakul Hea Liikleja päev

Laupäeval, 26. mail algusega kell 11.30 korraldatakse Vabaduse väljakul Hea Liikleja päev, mille eesmärk on propageerida ohutu liiklemise põhimõtteid ja kuhu on oodatud suured ja väikesed liiklejad nii Tallinnast kui ka mujalt Eestist. Linnavalitsuse korraldusega suletakse Vabaduse väljaku parkla Hea Liikleja päeva läbiviimiseks 26. mail 2007 kella 05.30 kuni kella 19.00.

Päeva üritused on planeeritud kõigile vanuserühmadele. Lastel on võimalus osaleda jalgratturite ohutust käsitlevates tegevustes – vigursõit, jalgrattal seismine jne, jagatakse teavet ohutusabinõudest ning liiklusreeglitest. Vanematele pakutakse võimalust tutvuda ARK kaasaegse eksamiautoga ja lahendada eksamiteste. Spetsialistid demonstreerivad ATV'sid ja rollereid. Oma tegevust tutvustavad julgestus-, rattaja munitsipaalpolitsei. Hea Liikleja päeval annab kontserdi NOIZMAKAZ/ TOMMYBOY.

"Tallinna algatus Hea Liikleja kutsus üles paremale liikluskultuurile, tähelepanelikkusele ja üksteisemõistmisele liikluses," ütles abilinnapea Jaanus Mutli.

"Igaühel meist on võimalus oma tegevusega liiklust ohutumaks muuta, võttes omaks Hea Liikleja algatuse põhimõtted."

Hea Liikleja päeva aitavad läbi viia MTÜ Ohutusõpetuskeskus, Põhja Politseiprefektuur, Julgestuspolitsei, Maanteeamet, Autoregistrikeskus jt.

Maskottidena löövad kaasa Sebra ja Lövi Leo.

Üritus on tasuta!

Tallinna noored saavad alternatiivse ajaveetmiskoha

Reedel, 25. mail kell 16.00 avatakse Tallinna kesklinnas (Pärnu mnt 9) noortekohvik, mis propageerib alkoholi- ja nikotiinivaba ajaveetmisvõimalust. Abilinnapea Merike Martinsoni sõnul on Tallinn aktiivselt toetanud noorte initsiatiivi. "Linnavalitsus andis Pärnu mnt 9 keldrikorruse ruumid kohviku jaoks soodsa hinnaga tähtajatule rendile ning eraldas 91 000 krooni remondiks jm ettevalmistustöödeks," rääkis Martinson.

Noortekohviku projekt sai alguse 2005. aasta kevadel, kui kogunesid noored erinevatest Tallinna koolidest sooviga rajada Tallinna kesklinna alkoholi- ja tubakavaba noortekohvik. Kahe aasta jooksul on aktiivgrupp korraldanud erinevaid üritusi, näiteks noortepeo ööklubis Hollywood, noortepäeva kohvikus Moskva ja Tervispäeva Tallinna kesklinnas ning tutvustanud projekti ka Häämeenlinnas toimunud Euroopa Kuriteoennetuskonkursil ning Brüsselis noorte omaalgatus-projektide seminaril. Kohvikus, mille eesmärk on propageerida tervislikke eluviise ning turvalist ja meelemürkidest vaba ajaveetmist, hakatakse korraldama erinevaid kultuuriüritusi, näitusi, töötubasid jmt, nädalavahetustel oodatakse ka lastega peresid. Ennetustööle kaasatakse erinevaid tervislikkust edendavaid organisatsioone.

Tallinna pressiteenistus

Löwenruh pargi uus elu



Foto: Martin Siplane

Järjest urbanistikumaks muutuv Tallinnas jääb üha vähemaks neid piirkondi, kus elus loodus ei ole taandunud kinnisvaraarendajate soovi ees rajada uusehitisi. Erinevalt naaberlinnaosadest Mustamäest, Nõmmest ja Haaberstist ei ole kristiinlastel võimalik jalutada linna piirini ulatavasse metsa ja unustada suurlinna kära. Meil on ainult 6,5 hektarilise veekanaliga ümbritsetud

park keset linnaosa, mis pealegi piirneb liiklusrohke Mustamäe tee ja Linnu teega.

Koos heakorraku lõppemisega maikuu keskel pani Tallinna Kommunaalamet vahepunkti Löwenruh pargi rekonstrueerimistöde pikas reas. Valmis said ja jalutajaid jäid ootama korastatud jalgteed ning väljaehitatud pargivalgustus. Võib leida neidki, kelle

arvates jalutusteede katmine kõnniteekividega oli sammuke inimese kujundatud looduse suunas, kuid on tõsiasi, et üheski euroopaliku linna pargis te naljalt kinganinasid poriseks teha ei saa.

Suurem osa Euroopa parkidest on kaetud kas muru või kõnniteedega. 2006. aastal eraldati linnakassast pargi rekonstrueerimiseks üle 4 miljoni krooni. Park sai jõuludeks

uue pargivalgustuse ning hakati rajama pargiteid. Kevadel jätkati pargiteede rajamisega ja tänaseks on kaunitult kulgevad pargiteed peaaegu valmis. Paigaldati Löwenruh pargi jaoks eraldi välja mõeldud 3 kaunist pargipinki.

Sellel aastal on plaanis rajada vastavalt projektile laste mänguväljakud, pargi keskele pargipaviljon ja istutada püsililled ning pöösad.

Kristiine sündmused ja uudised lk 3



Noored ja kultuurielu. Meenutusi Kristiine Kevadlaadalt. lk 4-5



Hea tervise võti on liikumises ja toidus. lk 7



Linnaosavanema veerg



Mihhail Korb

Kristiine arengukava on tänaseks saanud halduskogult heakskiidu ja jõudnud linnas erinevate ametkondade töölaule. Tõenäoliselt ei jõua volikogu sellele anda omapoolset hinnangut enne suvepuhkusele minekut, aga võib üsna kindel olla sellele heakskiidu saamises. Arengukava koostamisel tehti SWOT analüüs ka Kristiine kui linnaosa kohta. Selle tulemusi ei ole varem lugejatele tutvustatud ja mõtlesin seda seekord teha, et püüda veidikene selgitada otsustamise protsesse. Hakkame ju lähimatel aastatel selles dokumendis kirja panduga arvestama ka väiksemate otsuste tegemisel ja linnaelanikul võiks olla parem ülevaade otsustamisel kasutatud põh-

endustest. Linnavalitsuses võivad olla ükskõik kui head ametnikud ja argumendid, aga me peame oma valikuid põhjendama linnaelanikele. Ja alati on parem seda teha ennetavalt kui tagantjärele õigustusena.

Kristiine tugevused on need väärtused ja asjad, mille poolest me eristume teistest ja mille abil me võiksime saavutada veelgi parema elu- ja töökeskkonna. Nendeks on teadlaste analüüsi järgi:

- Hea elukeskkond (roheline, madal hoonestus), mitmekesine eluaseme valiku võimalus;
- Sotsiaalhoolekande asutuste olemasolu (sotsiaalmajja ja -keskus, puuetega inimeste koda), hästi organiseeritud eakate ja noorte tegevus;
- Kesklinna lähedus;
- Traditsiooniliste ettevõtmiste olemasolu (laadad, linnaosa päevad);
- Linnaosa valitsus kui erinevate valdkondade asjatundjate kogum;
- Väljakuunenud elamu- ja tootmispiirkonnad, tööstuslik surve elukeskkonnale puudub;
- Audentese Ülikooli areng;
- Turvaline (nt. toimiv naabrivalve);
- Väljakuunenud infrastruktuur (magistraal-tänavavõrk, koolid, lasteaiaid);
- Suur püsielanike osakaal;
- Sportimisvõimalused;
- Huvikeskus Kullo;

Millised võiksid olla Kristiine lähiaastate arenguvõimalused? Siin on kirjas kõige üldisemad põhimõtted, mis peaksid tagama eelpool nimetatud Kristiine tugevuste püsijäämise:

- Arendajate huvi mahajäetud piirkondade väljaehitamiseks (Tondi kasarmud);
- Teiste linnaosade huvi koostöök;
- Täiendavad vahendid (projektid, sponsorlus, välisfinantseerimine, struktuurfondid, lisaelarve);
- Era- ja avaliku sektori koostöö (PPP) ideede kandepinna laiendamine;
- Eduka keskklassi huvi asuda elama Kristiine linnaosas;

Lõpetuseks peaks rääkima ka nõrkustest, mis võivad Kristiine olukorda halvendada. Järgnevas loetelus on umbes pooled sellised, mille olukorda saab muuta ainult koostöös teiste linnaosade ja ametkondadega. Aga nimetame nad siiski ära:

- Tehniline infrastruktuuri mahajäämus kaasaja nõuetest (sadevete kanalisatsiooni puudumine, kõnni- ja kergliiklusteede halb olukord või puudumine, kitsad tänavad, reoveekanaliseerimise arendamatus, eritasandi ristmike puudumine, parkimiskohtade nappus, kohatine heakorrasamatus);
- Autotranspordi läbisõiduhoov, liiklustest ülekoormatud teed ja tänavad;
- Logistiliselt halb ühistransport linnaosas sees;
- Puudub kultuurikeskus, (raamatukogu, kino, spordikeskus, ujula), sisuka vaba aja veetmise koht täiskasvanutele ja lastele;
- Rohealade vähenemine (eriti transpordimagistraalide ümbruses ja uutest elamualades);
- Linnaosa keskuse puudumine;
- Ebapiisav munitsipaalaluruumide arv;
- Eraarendajate projektipõhiste huvide domineerimine;
- Raudtee keskkonnaohtlikkus ja miljööväärtust vähendav mõju;
- Puudub pesumaja, saun;
- Internetiside pole kõigile elanikele kättesaadav.

Kristiine eesmärgid

Deniss Borodits
Tallinna abilinnapea

Kristiine on mulle südamele lähedane koht, olen püüdnud ennast järjekindlalt kursis hoida linnaosa elukorraldusega ning tööde-tegemistega.

Töötasin aastatel 2003-2004 linnaosa valitsuses õigusnõunikuna. Sellest ajast on tänavapildis toimunud hulgaliselt muutusi – rida uusi hooned on kerkinud Sõpruse puistetele ning Räägu tänavale. Ülimalt positiivse mulje jättis Siidisaba minielamurajoon. Linnaosas on elama tulnud palju noori inimesi, mis tulevikuperspektiivis loob tuntava pinnase hoogsamaks arenguks.

11. mail avanes mul võimalus koos linnaosa vanema Mihhail Korbiga teha Kristiines poolepäevane ringkäik.

Abilinnapeana tundsin tööalast huvi eelkõige minu kuireerida olevate valdkondade vastu, milleks on kommunaal-majandus ja keskkond.

Kristiine linnaosa selle aasta suurimaks tööks on Nõmme tee ümberehitus, millesse investeeriti linnaeelarvest ligi 50 miljonit krooni. Tööd lõpetatakse 3. augustil 2007.

Käesoleval aastal teostatakse suuremaid teehetusi veel Räägu tänaval ning on plaanis kõnnitee rajamine Tedre tänaval lõigul Nõmme teest Sõpruse puisteteeni.

Kui tulid juba jutuks teedega seotud küsimused, siis ei saa üle ega ümber parkimisega seotud probleemidest.

Linnaosa on selles valdkonnas teinud korteriühistuid hõlmava „Hoovid korda” projekti raames tänuväärse töö. 2007. aastal rajatakse linnavalitsuse kaasfinantseerimisel parkimisplatsid järgmistele korteriühistute juurde: Kuldnoka 6, Sõpruse 9, Tedre 36, Tuisu 9 ja 18, Energia 3, 5, 7 ja 9 ning Kirsi 7, 9, 11, 11a ja 13.

Linnavalitsuse osa projekti realiseerimisel on 1,8 milj. krooni, 30 protsenti tuleb tasuda ümberolevatel korteriühistutel. Tulevikus püüan taotleda juurde vahendeid parkimisplat-side rajamiseks korteriühistute territooriumile.

Linnaosas ringi sõites torkasid aeg-ajalt silma pilgeni täis prügikonteinerid, kuid tänaseks on Kristiine linnaosas täies ulatuses rakendunud korraldatud jäätmevedu, mis peaks lähiajal olukorda leevendama. Siinkohal kutsun üles linnakodanikke aktiivselt teavitama probleemidest seoses prügimajandusega. Kristiine Linnaosa Valitsust saab sellest teavitada telefonil 645 7118 või helistada Tallinna abitelefoni 1345.

Kotka-Spordi-Tedre tänavate vahel asuv suur siseõu jättis äsjarenoveritud majade taustal üsna troostitu mulje. Tore, et linnaosavalitsus on suutnud näotud puukuurid lammutada. Lohutav oli Mihhail Korbilt kuulda, et käesoleval aastal siseõu heakorrasatakse, rajatakse lastemänguväljak ning universaalne spordiplats. Heakorra osas on linnaosa suutnud siiski palju ära teha. Avaldan siirast tänu kõigile

kaaslinlastele, kes aktiivselt osalesid heakorrrakuu talgutel 26. aprillil.

Linnaosavalitsuse ning Keskkonnaameti koostöös on korraldatud paljud peavalu tekitanud objektid. Reformimata riigimaadel on likvideeritud 14 omavolilist prügimäge.

Haljasaladel on kevadkoristus lõpetatud, juba niidetakse murualasid. Meeldiva üllatuse pakkusid Tondi 50 juures paikunud tuvikujulised teetõkised ja Kristiine Sotsiaalkeskuse juurde paigutatud lillevaaside ansambel.

Kristiine pärlik on loomulikult ajalooline Löwenruh'i park oma ringtiigi, silla ja lõviga. Pargis toimuvad hoogsad rekonstrueerimistööd, investeeritud on 14 miljonit krooni. Veendusin, et pargist on kujunemas looduskaunis koht, kus nii noored pered kui ka eakamad inimesed saavad pingevabalt aega veeta.

Kokkuvõtvalt arvan, et Kristiine linnaosas on veel küllalt eesmärgid, mille poole püüelda ning töid, mida teostada. Samas olen veendunud, et Kristiine linnaosa on hea koht, kus elada või lihtsalt aega veeta.

Elukoha registreerimisest
rahvastikuregistrisse Kristiine linnaosas

Rahvastikuregister on Eesti põhiregister, mis võeti kasutusse 2002. aastal ning on elektrooniline andmekogu, mis sisaldab kodanike ja elamisloaga inimeste isikuandmeid.

Rahvastikuregistri seaduse muudatuste eesmärgiks 2005 aastal oli elukoha andmete kvaliteedi parandamine, et igal inimesel oleks rahvastikuregistris aadress ning et see aadress oleks võimalikult tege-likkusele vastav. Isikul on õigus vabal valikul määratleda elukoha aadress, mille ta rahvastikuregistrisse kandmiseks esitab.

Tallinna elanike arv rahvastikuregistri järgi kasvas käesoleva aasta aprillis 340 inimese võrra ületades 400 000 ja oli selle aasta 1. mail 400 200. Paraku elanike juurdekasv Kristiine linnaosas rahvastikuregistris on negatiivne, mais -60 isikut, aasta algusega võrreldes -40 isikut ning 1. mai 2007 seisuga on Kristiine linnaosa 29 471 elanikku. Paar aastat tagasi oli Kristiine linnaosas 30 000 elanikku.

Arvestades elanike liikumist ja rahvastikuregistri korrastamisega (arhiveeriti kehtiva dokumendita isikud) seotud toiminguid ning Soomega rahvastikuregistri andmete vahetamist oli käesoleva aasta

alguseks Kristiine linnaosas 29 511 elanikku. Kui vaadelda Tallinna elanike arvu dünaamikat linnaositi, siis on sellel aastal suurim elanike arvu juurdekasv Kesklinnas aasta algusega võrreldes 915 isikut, Pirital vastavalt 360 isikut, Haaberstis 320 isikut ja Põhja-Tallinnas 14 isikut. Negatiivse juurdekasvuga rahvastikuregistris on linnaositi Lasnamäe -aasta algusega võrreldes -259 isikut, Mustamäe -148 isikut, Nõmme -58 isikut ja Kristiine -40 isikut.

Rahvastikuregistri seaduse kohaselt on isikul kohustus hoolitseda enda ja oma alaealiste laste elukoha aadressi õigsuse eest ja kui isik asub püsivalt elama teise elukohta, esitab ta uude elukohta elama asumisest alates 30 päeva jooksul uue elukoha aadressi rahvastikuregistrisse kandmiseks. Kristiine linnaosas on viimastel aastatel ehitatud mitmeid uusi korruselamuid: Siidisaba piirkonda Kotkajõe tänavapiirkonda, Sõpruse pst 25, kinnistule Sõpruse pst 170, 172/ Varesse 8A. Peaaegu kõigis nendes korterites ka elatakse, kuid kui vaadata kas elanikud on ka oma elukoha sinna registreerinud, siis selgub, et umbes pooltes korterites see nii ei ole. Elamus Kotkajõe tn 2

on 70 korterit, elamu elanike nimekirjast nähtub, et elukoha aadressiks rahvastikuregistris on määratletud aadress 41 korteri puhul, Siidisaba tn 11 kokku 37 korteriga valminud kolmes elamus A, B ja C on elukohad rahvastikuregistris määratletud 19 korterisse, Siidisaba tn 13 on 30 korteriga elamu, elukoha andmed on määratletud 16 korterisse jne. Tahame kõigile Kristiine elanikele, kes veel ei ole oma elukoha aadressi andmeid Kristiine linnaosas rahvastikuregistris registreerinud selgitada, et toiming on lihtne, selleks esitatakse isiku poolt blanketi elukoha aadressi õigsuse eest ja kui isik asub püsivalt elama teise elukohta, esitab ta uude elukohta elama asumisest alates 30 päeva jooksul uue elukoha aadressi rahvastikuregistrisse kandmiseks. Kristiine linnaosas on viimastel aastatel ehitatud mitmeid uusi korruselamuid: Siidisaba piirkonda Kotkajõe tänavapiirkonda, Sõpruse pst 25, kinnistule Sõpruse pst 170, 172/ Varesse 8A. Peaaegu kõigis nendes korterites ka elatakse, kuid kui vaadata kas elanikud on ka oma elukoha sinna registreerinud, siis selgub, et umbes pooltes korterites see nii ei ole. Elamus Kotkajõe tn 2

elukoha registreerimise aluseks rahvastikuregistrisse.

Omaniku nõusolek ei anna elanikule täiendavaid õigusi ruumile. Blanketi leiate internetist Tallinna kodulehelt www.talinn.ee linnakodanikule mõeldud info alt elukoht ja eluase või kohapeal rahvastikuregistri osakondades. Posti teel saatmisel soovitage märkida elukohateate kontakt-telefoni, et saaksime operatiivselt teavitada Teid, kui elukoha aadressi rahvastikuregistrisse kandmisel tekivad probleemid. Kristiine Linnaosa Valitsuse rahvastikuregistri sektor asub aadressil Tallinn, Tulika tn 33B tuba 202 ja oleme avatud: esmaspäeval 8.15-18.00; teisipäeval, kolmapäeval, neljapäeval 8.15-17.00 ja reedel 8.15-16.00. Infot saate telefonidelt 645 7127, 645 7128.

Elukohaandmed rahvastikuregistris on aluseks inimesele omavalitsuselt teenuste saamisega, üksikisiku tulumaksu jagamisel kohalike omavalitsuste ja riigi vahel, omavalitsusele inimestele pakutavate teenuste planeerimisel, valijate nimekirjade koostamisel ja valijakaartide saatmisel, riigile inimesega suhtlemisel ja kohustuste täitmisel.

Külliki Valma
pearegistripidaja

Uudised Nõmme tee ehitustandri

Käesolevaks ajaks on Nõmme "vana tee" välja kaevatud, v.a. Tedre tänava ristmik, mille väljakaevamine algab pärast 5. juunit. Ristmik jääb suletuks kuni 3. augustini.

Momendil käib sadevete- ja veetorustiku ehitus Tedre ja Luige tänavate vahelisel lõigul. Kanalisatsioonitorustikku terves ulatuses ei asendata, osaliselt jääb kasutusse vana trass. Kõik majatühendused lähevad uuendamisele.

Juuni alguseks on planeeritud pool Kotka tänava ristmikust asfalteerida. Peale asfalteerimist suunatakse liiklus asfalteeritud teepoolle ning kuni 3. augustini suletakse ristmiku linnasuunaline pool.

Side, elektri ja tänavavalgustusega seotud tööd käivad kogu rekonstrueeritava tänavalõigu ulatuses. Tööd lõpetatakse juuli keskel.

Prügiveo osas ehitustandri



Tulika ja Nõmme tee ristmiku rekonstrueerimistööd. Foto: Virgo Kruve

lähistel asuvate majade elanikelt pretensioone ei ole laekunud. Senini on prügifirmad objektidele ilma välisabita ligi pääsenud. Vajaduse korral tu-

leb ehitaja oma tehnikaga appi. Elanikud on kortermajadene ja väikeelamuteni pääsenud ligi isegi oma liiklusvahenditega. Lühiajalisi tõrkeid võib edaspi-

di esineda. Elanikke informeeritakse sellest eelnevalt. Siiani on Nõmme tee ehitustööd laabunud graafiku järgselt.

Muudatus linnaosa valitsuse hoone külastamisel

Alates käesolevast kuust on muutunud Kristiine Linnaosa Valitsuse hoonesse aadressil Tulika 33b sissepääsu kord. Kõigilt külastajatelt küsitakse isikut tõendavat dokumenti ja millise ametniku juurde soovitakse minna.



Nagu võib pildilt näha, kehtib see nõue ka Munitsipaalpolitsei Ameti juhataja Kaimo Järvi kohta.

Väljapanek Tondi kasarmute ajaloo



Foto: Karin Lass

Alates eelmisest aastast on hoogsalt käimas Tondi kasarmute renoveerimistööd. Esimesena valmis 2006. aasta sügisel aadressil Tondi 55 asuv International University Audentes õppehoone. Hoone arhitektid on Reet ja Andres Põime. Hoone ametlikul avamisel 7. veebruaril 2007 avati ka ülikooli majas asuv ajalootuba.

Ajalootuba eesmärk on jäädvustada XX sajandi algusaastail ehitatud, muinsuskaitse alla võetud ja arhitektuurimälestiseks tunnistatud Tondi endise sõjaväelinnaku territooriumil asuvate militaarfunktsiooni minetanud kasarmute ajalugu.

Külastajatele avatud ekspositsioon sisaldab:

- Ülevaadet insener Aleksandr Jaroni, kui kasarmute võimaliku projekteeija, eluloost ja tema loomingust Tallinnas koos näideteaga (koostaja Robert Treufeldt, MTÜ Castellum);
- Tondi kasarmute piirkonna ehituslugu alates 17. sajandist kuni 2007. aastani – ülikooli sissekolimiseni (koostaja R. Treufeldt);
- Kõrgema Sõjakooli asendiplaani (koostaja Olavi Punga).

Suureima osa ekspositsioonist moodustab väljapanek "Sõjakool Tondil 1920-1940", mille koostajaks on nooremleitnant Olavi Punga, Kaitseväge Ühendatud Õppeasutuste õppejõud.

Tondi kasarmud ehitati 1904–1914 tsaararmee jalaväeosa majutuspaigaks. Vabandussõja päevil 1919. aasta aprillis avati Tondi kasarmutes sõjakool, mis tegutses 1940. aastani. 1994. aasta 31. augustini olid kasarmud NL-i armee valduses.

Ajalootuba on avatud kõigile, kes soovivad tutvuda endise sõjaväelinnaku uuenenud näo ja ekspositsiooniga tööpäeval 9.00-17.00 aadressil Tondi 55 (täpsem info ja ruumi reserveerimine ajalootuba@audentes.eu).

Reet Nurges

Teated

Biologunevaid jäätmeid tuleb hakata liigiti koguma!

Biologunevaid jäätmeid tekib Tallinna kodumajapidamistes ca 58% ehk 116 kg elaniku kohta aastas (AS Entec, 2004). Korraldatud jäätmeveo rakendumisel tuleb biologunevaid köögi- ja sööklajajäätmeid hakata liigiti koguma **10 ja enama korteriga elamutel.**

Konteineri saamiseks tuleb jäätmevaldajal pöörduda oma piirkonna vedaja poole. Konteineri korrashoiu ja puhtuse eest vastutab jäätmevaldaja, kuid lepingu alusel võib jäätmevaldaja konteineri hoolduse üle anda vedajale. Jäätmevaldaja soovil peab vedaja varustama konteineri pärast igat tühjendamiskorda biologunevast materjalist vooderduskotiga vastavalt hinnakirjale. Kui konteiner on korralikult suletav, jäätmed nõuetekohaselt pakendatud ning kasutatakse konteineri vooderduskotti, ei kujuta biologunevate jäätmete liigiti kogumine endast mingit mikrobioloogilist ohtu ega kaasne sellega haisu või muid ebameeldivaid ilminguid. **Biologunevad jäätmed tuleb pakendada biologunevasse või läbipaistvasse kotti. Kindlasti ei tohi kasutada musta või läbipaistmatut kilekotti.**

Ühismahuti (nt kahe kinnistu peale üks mahuti) kasutamise soovi korral tuleb teha avaldus linnaosavalitsusele ning sõlmida vastav leping jäätmevedajaga. Tallinna jäätmehoolduse eeskirja kohaselt tuleb biologunevate jäätmete kogumismahuteid tühjendada vähemalt kord nädalas. Kui biojäätmete konteinerisse on pandud olmejäätmeid, on vedajal õigus esitada arve tühisõidu eest ja sama suurusega olmejäätmete mahuti tühjendamise eest. **Biologunevate jäätmete konteinerisse sobivad:**

- liha- ja kalajäätmed, riknenud köögi- ja puuviljad, köögi- ja puuviljade koorimisjäätmed, vananenud leib, sai, poolfabrikaadid, pagaritooted ja kondiitritooted, vananenud juustud, või ja margariin ning muud tahked toidujäätmed. Killesse pakitud toidukaubad tuleb eelnevalt kilest vabastada.
- majapidamispaaber, salvrätikud, määrduvad papp ja paaber kohvipaks, paberfiltrid, teepakid.

Biologunevate jäätmete konteinerisse ei sobi:

- suured kondid, toiduõli, lihavedelik, sulamisvedelik, jää, piima ja hapupiima vedelik, kõik muud vedelikud
- tuhk ja suitsukonid, vedelikud, kile-, metall- ja klaaspakendid, vahatatud ja kiletatud papp, piimapakid, täis tolmuimejakotid, ohtlikud jäätmed.

Kogudes jäätmed tekkekohas liigiti, on võimalik tagada eraldi kogutud jäätmete paremad taaskasutusvõimalused. Jäätmed viiakse Tallinna Prügilasse, kus toimub nende kompostimine kontrollitud tingimustes. Kompostimise tulemusena saadakse kvaliteetne kompost, mida saab edukalt kasutada haljastuses.

Muude jäätmete hulgas prügilasse sattununa on biologunevad jäätmed nagu viitsütikuga pomm. Biologunevate jäätmete anaeroobsel lagunemisel prügilas eraldub metaan, mis on üks kasvuhoooneefekti põhjustavatest gaasidest. Selle kogumine teeb prügilal järelhoolduse väga kalliks ja tülikaks. **Anu Sügis**

Likvideeriti keskkonnaohtlikud küttemahutid

Koskla 3 asuv AS'le Tallinna Küte kuuluv katlamaja viidi kümme aastat tagasi üle gaasiküttele. Osaliselt vee ja masuudiga täidetud maa-alused küttemahutid jäid aastateks oma saatust ootama. Mahutid lekkisid ja olid seetõttu keskkonnaohtlikud. Lisaks ülaltoodule olid luugid poolavatud ning meelitasid ligi huvilisi.

22. aprillil likvideeris AS Tallinna Küte linnaosavalitsuse ettepanekul mahutid ning heakorrasstas ala. Heakorrasstatud maaala kavatseb linnaosavalitsus tulevikus võtta kasutusele laste mänguväljakuna ning sõidukite parkimisplatsina.



Tänane kõiki heakorrasstuse talgupäeval osalejaid, eriti sõdurpoisse Üksik-vahipataljonist.

Kristiine LOV

Liikluspäev Kristiine Lasteaed-Algkoolis

Kristiine linnaosa päevade ajal, 25. aprillil toimus Kristiine Lasteaias liikluspäev teemal "Kaitse last liiklusõnnetuse eest". Liikluspäev toimus õues-õppevormis lasteaias territooriumil.

Kuna see nädal oli ka ülemaailmse liiklusohutuse nädal, toimus nädala jooksul kõigis rühmades palju liiklusalaseid tegevusi. Lapsed õppisid tundma liiklusmärke, liikluses kehtivaid reegleid ja kooliks ettevalmistavas rühmas viidi läbi viktoriin "Jalgratturi meespea". Liikluspäeval mängisid lapsed lasteaias liiklusalaseid tegevusi. Lasteaias liiklusalaseid tegevusi. Lasteaias liiklusalaseid tegevusi.

guleerimata ülekäigurada, ületati jalgrattal reguleeritud ülekäigurada, millele järgnes slaalomirada.

Liikluspäeval olid lasteaias külalisteks spetsialistid Maanteametist – konstaablid Liina Soodla ja Pille Riin Pihelgas ning "Lövi Leo". Siinkohal ütlenegi neile aitäh abi ja toetuse eest!

Liikluspäev lõppes diplomite ja tunnistuste kätteandmisega, millega sai kenasti hakkama "Lövi Leo". Pärast maiustati kommidega, mille oli külakostiks toonud Kristiine Linnaosa Valitsus. Aitäh!

Lasteaias õppeväljakul omandatud õiged käitumisharjumused on heaks vundamendiks liiklema õppimisel jalakäijana

ning hilisemal jalgratturite vajalike teadmiste ja oskuste omandamisel.

Lapsed olid sellest õues läbi viidud õppepäevast tõeliselt vaimustatud. On ju tuntud tõde: mida laps kuuleb – selle ta unustab, mida laps näeb – seda ta mäletab, mida laps kogeb – seda ta oskab. Täiskasvanud unustavad sageli selle, et lapsed on ülimalt liikuvad, uudishimulikud ja tihti ka hoolitud. Mitte alati ei hinda nad tänaval viibimise ohtlikkust ja saavad liiklusõnnetuste ohvriks. Olgem oma lastele heaks eeskujuks!

Eda Kohari
Tallinna Kristiine Lasteaed-Algkooli vanemõpetaja



Head teed, Kristiine Gümnaasiumi 82. lend!

24. aprillil toimus Tallinna Kristiine Gümnaasiumis (endine 4. KK ja Üldgümnaasium) kooli 82. lennu viimane koolipäev ehk lõpukell.

Lõpukella aktuse ja kohvilaua korraldasid 11. klasside õpilased.

Abituriendid riietasid end sel päeval traditsiooniliselt Eesti rahvariietesse ja istutasid kooliõuele oma puu.

Aktus algas lõpuklasside saabumisega aulasse. Erinevalt sügisest, mil suured õpilased juhatasid väikesed aktusele, olid nüüd rollid vahetunud ja iga 1. klassi õpilane sai enda käekõrval saata mõne suure kooliõue või koolivenna kohale ning kinkida omatehtud heade soovide kaardi.

Aktusel sai kogu koolipere lahkuvale lennule hüvasti jätta. Koos tantsiti, lauldi, loeti luuletusi, meenutati kooliaegu ja sooviti kõige paremaid soovide kaarte. Kõige lõpuks helistasid kaks esimese klassi õpilast abiturientidele lõpukella, mis jääb lõpetajate



kõrva ja hinge igavesti kõige erilisemalt helisema.

Pärast aktust suundusid lõpuklasside õpilased koos kõikide oma õpetajatega kohvilauda, kus jätkati heade sõnadega kooliaegade meenutamist.

Liis Sinisaar
Kristiine Gümnaasiumi 11. klassi õpilane, üks lõpukella korraldajatest



Tänavakorvpallis tehti lahtivise

Tallinna Laste Turvakeskus korraldas 18. mail ühepäevase korvpalliturniiri, mis oli ühte-aegne avalöögiks algavale tänavakorvpalli hooajale ja kus said osaleda erinevate hooletandeametite lapsed ning noored.

Üritus toimus Tallinna Laste Turvakeskuse Nõmme tee keskkorvpalliväljakul ning sellel osalesid neli võistkonda: külas oli üleestiline Estonianballazi võistkond, Tallinna Lastekodu Mustamäe Keskuse võistkond ning Tallinna Laste Turvakeskuse töötajate ja kasvandike võistkond.

Ürituse avas Tallinna Laste Turvakeskuse juhataja Erki Korp, kes rõhutas, et TLT Kevadkorvpall 2007 ürituse eesmärk on äratada ja alal hoida positiivset ja sportlikku ajaveetmist nii noortel kui ka vanadel Tallinna Kristiine linnaosa elanikel. Ürituse ideoloogiline taust toetub motole: TERVES KEHAS TERVE VAIM, selle eest seisab ka Tallinna Laste Turvakeskus ja meie sponsorid. Taustaks mängis muusikat DJ Marcus, mis lõi kogu turniirile positiivse meeleolu.

Esimene mäng oli sissejuhatus turniiri ning Eesti Tänavakorvpalli Eliit tegi näidismängu, milles näidati lisaks põnevale mängule kõikvõimalikke tänavakorvpallurite trikke.

Turniiri avamängus kohtus Tallinna Laste Turvakeskuse töötajate võistkond Tallinna Lastekodu Mustamäe Keskuse võistkonnaga ning Turvakeskuse võistkond jõudis võiduga 66:41 finaali. Teises mängus kohtus üleestiline Estonianballazi võistkond Tallinna Laste Turvakeskuse kasvandike võistkonnaga ning sellest



Finaalmäng: ründab üle-Eestilise Estonianballazi võistkonnast Shani, keda üritab takistada Tallinna Laste Turvakeskuse juhataja Erki Korp

kohtumisest väljus võitjana 39:19 finaali üleestiline Estonianballazi meeskond.

Korralik tänavakorvpalli turniir kätkeb endas ka viske- ja pealtpanemise võistlust.

Keskjoonelt tabas Tallinna Laste Turvakeskuse töötajate võistkonna liige Irina Lukjanovitš ning selle võistluse auhind läks temale.

Järgnes pealtpanemise võistlus, millele registreerus ligi paarikümmend tonkajat. Võistlus oli väga närvekõditav, sest lisaks pealtpanemisele sai kohtunikelt punkte originaalse eest.

Lõpuks osutus tonkamise finaali võitjaks Shareet, kes sai kolmelt kohtunikult maksimumpunktid ning kes on ka eelmise aasta tänavakorvpallurite pealtpanemise võistluse võitja Eestis.

Enne otsustavaid kohamänge innustas Tallinna Spordi- ja Noorsooamet juhataja Jaak Raie kõiki noori leidma oma tegevusele mõtestatud sisu ja positiivseid väljundeid ning ta leidis, et selline mäng nagu korvpall sobib selleks suurepäraselt.

Turniir jätkus ja kolmanda koha pälvis Mustamäe keskuse võistkond skooriga 42:30 Tallinna Laste Turvakeskuse kasvandike võistkonna üle.

Finaalis, mis osutus põnevalt tasavägiseks, sai esikoha Tallinna Laste Turvakeskuse töötajate võistkond koosseisus Maksim Malõsev, Mikk Kasesalk, Irina Lukjanovitš ja Erki Korp skooriga 64:63 üleestilise Estonianballazi võistkonna üle.

Turniiri lõpus tänas Tallinna Laste Turvakeskuse juhataja publikut ja sponsoreid, kelleks olid: OÜ Urban Management, K-Rautakesko, Tallinna Kristiine Linnaosa Valitsus, AND1, EMT Simpel, Raadio 3, Streetball.ee, Korvpalliliit ja Tallinna Laste Turvakeskuse poolset korraldajat – Erik Rüttilit.

Ühiselt tõdeti, et korvpalliturniir osutus õnnestunud täielikult ja sellest saab Tallinna Laste Turvakeskuse traditsioon.

Kohtumiseni järgmise aasta mais.

Erki Korp, Tallinna Laste Turvakeskuse juhataja

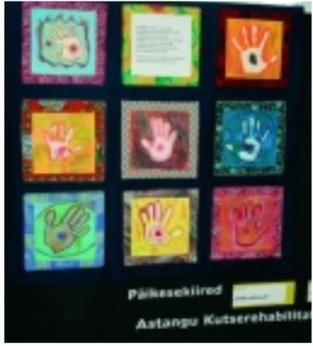
Kristiine X kevadpäevade meenutus



XXII Alari Lindmäe Memoriaal lauatenнисes / BUTTERFLY BALTIC CUP 2007 Kristiine Sport. Turniiril osales kokku 260 sportlast 8 riigist.



Spordipäev Tallinna Puuetega Inimeste Tegevuskeskuses. Valged kabe-nupud võidutsesid mustade üle.



Eriline kingitus – valgega valgele ehk värviliselt 2007



Reedel, 27. aprillil meisterdasid Tallinna I Internaatkooli üle Eesti kokku tulnud erikoolide õpilased neile olulistele ja erilistele inimestele kingitusi. See oli äärmiselt tore sündmus, mil õpilased said üheskoos meisterdada loodusmaterjalist kunstiteoseid, mis võimaldasid neil korraga tunnetada end nii looja, vaataja kui ka hindajana.

Sellises suures kunstiprojekti koostusid õpilased ja õpetajad juba aastat. Ja kuigi osalemine on tõsine väljakutse - otsekuu alternatiiv tavakooli mõistes ainevõistlusele - on kaasalõõjaid aasta-aastalt rohkem. Sel aastal pistsid omavahel rinda Astangu Kutserahabiliteerimiskeskus, Kügemetsa Kool, Lahmuse Kool, Palivere Eriinternatool, Pärnurne Internaatkool, Rakvere Lille Kool, Türi Toimetulekukool, Valga Internaatkool, Õismäe Kool kahe ning Tallinna I Internaatkool kolme võistkonnaga igast koolitüübist. Oma mõtteid olid paberile seadnud ka meie sõpruskoolid väljastpoolt Eestit Junedals Skolan, Attarps Skolan, Bankerüdi Sotsiaalkeskus Rootsist, Die Schule am Kastaniensteg Saksamaalt.

Kõik kohapeal ning kodutöödena valminud kingitused seati üheskoos kokku näituseks, mis pakub võimalust vaadata õpilaste vaimu- ja tundeall seoses nende jaoks oluliste inimestega. Näitus on uudishimulikele avatud mai lõpuni Eesti Nukuteatris ning juunist Tartu O. Lutsu nim. Linnaraamatukogu ruumides. Eriliste kingituste valmis-

tamise kõrval oli õpilastel võimalik osa saada omamoodi las- teetendusest „Vigased pruudid“ ning õpetajatel kunstnik Anneli Kaasiku juhendatud laastumaali töötoast. Üllatus- terohket meeleolu lisas päevale ka õpilaste endi korraldatud loterii, kus iga loos valmistas võitjale rõõmu laste endi meis- terdatud meenega.

Kunstpäevalisi käisid tervita- mas ka sotsiaalminister Maret Maripuu ning Kristiine Linna- osa Valitsuse noorsootöö pea- spetsialist Kristel Tamm. Näituse avamisel 9. mail nuku- teatris andsid õpilastele ning nende juhendajatele head soo- vid kaasa ka Vello Saluste Kristiine Linnaosa Valitsusest, UNICEFi Eesti Rahvuskomi-

tee president Elle Kull ning nukuteatri direktor Meelis Pai. Et kogu päev oleks osalejatele endile kui kingitus ning see jääks neile kauemaks meelde, toetavad Sotsiaal- ja Kultuuri- ministereerium ning Tallinna Haridusamet üheskoos valmi- nud tööde fotodega illustreeri- tud kalendri trükkimist.

Silvia Paluveer projektijuht

Kristiine X kevadpäevade meenutusi



Kuidas ma käisin Minimissi võistlusel

Traditsiooniline Minimissi võistlus toimus 19. aprillil ja selle korraldajaks oli Kristiine noortekeskus eesotsas praktikan- tide Liisa Kukk'e ja Merit Uueni'ga. Järgnev kirjeldus toi- munust on Minimissi võistluse võitjalt endalt.

Alice Karlson 10 a

Ma sain minimissi võist- lusest teada sõbra kaudu, kes ise ka osales. Ta nimi on Kätthliin Järve, kes hakkas mulle koolis mida- gi sellest võistlusest seletama aga ma ei saanud aru. Kätthliin vedas mind siis Kristiine noortekesku- ssesse, kus noorsootöötajad seletasid, mis see minimissi võistlus on ja siis otsustasingi ise ka osaleda.

Ma mõtlesin, et prooviks lõbu pärast, kuigi oli ainult paar päeva võistlusteni ja mul vedas, sest olin viimane, kes sai end kirja panna. Oi, enne võistlusi oli jube pinge, sest siis me õppisime näiteks kõndimist ja mul paluti ka teistele tüdrukutele ette näida- ta, sest mul tuli see hästi välja. Siis oli ka jube sagimine, sest me otsisime riideid ja harjutasime oma etteasteid kõvasti.

Võistluse voorud olid huvitavad. Ma täpset järjekorda ei mäleta. Seal oli enesetuvustuse voor. Mina tutvustasin end nii: Tere minu nimi on Alice, olen 10 aastane, käin Tallinna Lilleküla Gümnaasiumis ja minu hobideks on ujumine, tantsimine ja vahel ka õppimine. Pärast seda oli grupiga tantsimine ja laval poseerimine. Siis oli talendivoor, ehk mida teed sina kõige paremini? Mina tegin iluvõimlemist, sest ma ei julgenud laulda.

Lõpus oli õhtukleidi voor, see oli mu lemmik, sest mul oli ilus riietus ja õhtukleidi voorus küsiti iga osaleja käest küsimus, aga küsimuse sai võtta põhimõtteliselt silmad kinni, sest me ei näi- nud kes mis küsimuse võttis. Mulle tuli küsimus: mis on sinu unelmate maa ja miks? Ma vastasin, et Egiptus, sest see on teist- sugune, seal ei kasva minu arust taimi.

Siis oli mu jube hea meel kui ma publiku lemmikuks tuln, aga kui kuulsin, et võidan, siis olin ma veel rõõmsam. See oli vapus- tav, sest ma pole kunagi midagi nii suurt võitnud.

See võistlus oli üsna tore. Eriti siis kui tegin mingi asja ära ja läksin lava taha. Siit leidsin endale ka uusi sõpru, eriti heaks sõbraks hakkas Chris.



Valiti parima linnalegendi kirjutajad

Tallinna päeval, 15. mail kuulutati raekojas välja Tallinna Noorteaasta raames korraldatud konkursile "Tallinna linnalegen- did" saadatud parimad tööd. Spordi- ja noorsooameti korraldatud konkursi eesmärk oli muuta Tallinn uudsete ja kaasaegete lin- nalegendide kaudu atraktiivseks pealinnaks. Konkursi väljakuulu- tamisest kirjutasime ka 30. märtsi Kristiine Lehes. Täna võime kirjutada, et võitjad sõidavad preemiareisile Brüsselisse ja pakku- da lühitutvustust võidutöödest.

Sven Sander Paas "Legend Tallinnast"

Sven Paas kirju- tas ilusa armas- tusloo sellest, kuidas ja kuhu tekkis Toompea ning Tallinna linn. Tema le- gendi kohaselt ei suutnud erine- vad osapooled otsusele jõuda, kuhu neid rajada. Üks meeste- rahvas, kes pol- nud eriti linnuse rajamisest huvit- atud, sattus olukorda, kus pidi päästma noore neiu uppumissurmast. Kahjuks linnust polnud, mistõttu ta ei jõudnud mere äärest piisavalt kiiresti koduni ning mõlemad noored hukkusid külma tuule ja väsimuse käes. Seetõttu otsustati rajada linnus künkale, mida ümbritsesid puud ja mille lähedal oli meri, sest nii on linnus ja linn kõigi abi- vajajate jaoks õiges kohas.



Tallinna linnavolikogu esimees Toomas Vitsut annab auhinna Sven Sander Paas'ile.

Eduard Mihhailov "Ühe vana maja lugu"

Eduard Mihhailov kirjutas põneva ja natukene hirmuäratava loo sellest, kuidas vanalinna majas nimega "Kaheksa" elasid mehed, kes olid täpselt ühte nägu. Uudishimulised poisikesed tahtsid teada, miks see ikka nii on ja hakkasid nende järele luurama. Teiste jälitamise pärast sattusid nad hoopis ise needuse "Kaheksa" alla. Loo õpetlik iva oli selles, et ei tasu kunagi naerda inimeste üle, kes erinevad teistest! Hoopis tuleb olla üksteise suhtes sallivamad ja sõbralikumad. KL

28.05-03.06 2007



XXVI Tallinna Vanalinna Päevad

Tallinn Teater Treff

28.mai

15.00 ja 18.30 Ekskursioonid bastioni kääkudesse

19.00 Etendus "Võõra lühne lugu", Eesti Nuku- ja Noorsooteater, suur saal, Lai 1/50.-

20.30 26. Tallinna Vanalinna Päevad - Tallinn Teater Treff pidulik avatseremonia

29.mai

12.00 Etendused „Vanaema“ ja Julia nostalgija, Türi Kunstiakadeemia (Soome), Eesti Nuku- ja Noorsooteatri suur saal, Lai 1/50.-

14.00 ja 16.00 Etendus „Võõresed õõjutsud“, Teater Matka (Tšehhi/Sloveenia), Kõnsmäe torn, Laboratooriumi 27/50.-

14.00 Etendus „Kandide“, Eesti Nuku- ja Noorsooteatri noortestuudio, ovaalsaal, Lai 1/50.-

15.00 ja 18.30 Ekskursioonid bastioni kääkudesse

17.00 Kontsert Raekoja platsil, G.Õtsa nim. Tallinna Muusikakooli Pop/jazz ansambelid.

19.00 Etendus „Romeo & Julia“, Eesti Nuku- ja Noorsooteater, siseõue saal, Lai 1/190 - 490.-

30.mai

11.00 Etendus „Kolm kuninganna“, Teater Mükamas (Soome), Eesti Nuku- ja Noorsooteatri ovaalsaal, Lai 1/50.-

12.00 ja 15.00 Etendus „Jaa, kee kadus“, Kolibri Teater (Ungari), Eesti Nuku- ja Noorsooteatri suur saal, Lai 1/50.-

15.00 ja 18.30 Ekskursioonid bastioni kääkudesse

17.00 Kontsert Raekoja platsil, G.Õtsa nim. Tallinna Muusikakooli Pop/jazz ansambelid.

17.00 ja 19.00 Etendus „Laul okastaatila tagant“, Peterburi Teatriakadeemia (Venemaa), Eesti Nuku- ja Noorsooteatri ovaalsaal, Lai 1/50.-

18.00 Etendus „Inge!“, esitab Duda Paiva (Holland), Tallinna Linnateatri Tavalava, Lai 23/50.-

31.mai

10.00-16.30 Vanalinna Päevade visioonikonverents: Vanalinn inspireerib - väärrikad kodanikud, väärt meistrid

Tallinna Matkamaja, Raekoja plats 18

11.00 Etendus „Kuninga teatri muinestud“, Kaunase Riiklik Nukuteater (Leedu), Eesti Nuku- ja Noorsooteatri suur saal, Lai 1/50.-

15.00 ja 18.30 Ekskursioonid bastioni kääkudesse

15.00 Etendus „Püünela“, Teater Matka (Tšehhi/Sloveenia), Raekoja plats/õue

16.00 ja 18.00 Etendus „Spään“, teater Wilde & Vogel (Saksamaa), Eesti Nuku- ja Noorsooteatri suur saal, Lai 1/50.-

17.00 Kontsert Raekoja platsil, G.Õtsa nim. Tallinna Muusikakooli BIGBAND, Siim Amla juhatusel

18.00 Etendus „Inge!“, esitab Duda Paiva (Holland), Tallinna Linnateatri Tavalava, Lai 23/50.-

20.00 ja 22.00 Etendus „Jalgast viidud“, esitab Laura Kiber (Itaalia), Eesti Nuku- ja Noorsooteatri suur saal, Lai 1/50.-

1.juuni

11.00 ja 13.00 Etendus „Saleni kuu“, Breiti Nukuteater (Valgevene), Eesti Nuku- ja Noorsooteatri suur saal, Lai 1/50.-

11.30 Muuseumide tööpäeva avamine Raekoja platsil.

Muuseumides on kümnest sisseõnnitult mahukas programm. Toimuvad 100- ja õpitoad, ekskursioonid, loengud, konverentsid, etendused, jpm. Sissepääs TASUTA

12.00 Etendus „Jeesus Hilgane“, Eesti Nuku- ja Noorsooteater, vahesaal, Lai 1/50.-

13.00 Etendus „Punch ja Judy“, esitab Konrad Fredericks (Inglismaa), Raekoja plats/õue

14.00 Etendus „Alice“, Thy Teater (Taani), Eesti Nuku- ja Noorsooteatri ovaalsaal, Lai 1/50.-

15.00 Kontsert Raekoja platsil, Start Aul 15.10

18.00 Etendus „Bagatel“, Kolibri Teater (Ungari), Eesti Nuku- ja Noorsooteatri uus maja, Nunna 8/50.-

19.00 Suur lastekaitsepäeva kontsert Raekoja platsil.

Aame Saluveeri juhatusel esinevad koorid ja G.Õtsa nim. Tall. Muusikakooli ansambelid.

20.00 ja 22.00 Etendus „Metsa legend“, esitab Noriylki Sawa (Jaapan/Tšehhi), Eesti Nuku- ja Noorsooteatri suur saal, Lai 1/50.-

2.juuni

12.00 Klassikalise muusika päeva avamine Raekoja (ans. Rondellus) ja Tallinna Tookirikus (ans. Vax Clamantio)

Konverentsi igal lõigul on vanalinn kinkudes ja kontserthooldus kuni 23.00-ni.

12.00 Etendus „Otsie Poetsie“, teater Vindens & Co (Belgia), Eesti Nuku- ja Noorsooteatri suur saal, Lai 1/50.-

13.30 Etendus „Punch ja Judy“, esitab Konrad Fredericks (Inglismaa), Raekoja plats/õue

15.00 Etendus „Bagatel“, Kolibri Teater (Ungari), Eesti Nuku- ja Noorsooteatri uus maja, Nunna 8/50.-

19.00 Etendus „Romeo & Julia“, Eesti Nuku- ja Noorsooteater, siseõue saal, Lai 1/190 - 490.-

20.00 Suur rahvasõbranna lõõtsameestega esotšas Juhani Uppiniga, Raekoja platsil.

3.juuni

Tallinna ajalugu tutvustav vaatamäng läbi sajandite „Tallinna meistrid läbi aegade“

Etendus algab kell 12.30 lõppedes väljakul, millele järgneb rongkäik Raekoja platsil, kus etendus jätkub orienteeruvalt kell 13.00.

17.00 26. Tallinna Vanalinna Päevade lõpetamine. Ansambel „Juuleõõtsutaja“ kontsert.

Ekskursioonidele ja konverentsile vajalik ette registreerimine: ave@vanalinnapaevad.ee



Seoses müügivõrgu pideva laienemisega võtame tööle toredaid ja teotahelisi

MÜÜJAJD ja ASENDUMÜÜJAJD

Võimalik on töötada nii täiskui ka osalise ajaga. Töötasu alates 6000 kroonist. Lisainfo tel 6 066 093.

R-kiosk on suurima müügikohtade arvuga jaekaubanduskett Eestis, mis annab tööd ligi 600 inimesele.



4. Admiraliteedi Merepäevad

toimuvad sel aastal 2. ja 3. juunil kell 12.00-18.00 Tallinna Reisisadamas Admiraliteedi basseini ümbruses.

Nagu ka varasematel aastatel, on üritus külastajatele tasuta. Erinevalt eelmistest aastatest on aga sel korral aurulaeval Admiral pakkuda külalistele palju rohkem muusikat. Merepäevad avab Tallinna Sadama puhkpilliorkester. Lisaks esinevad laste ja noorte Loomingukeskus Aplaus, ansambelid MayDay, Dominanta, DeLuxe, PX Band, Flyself, Look Around, Houps and Dreams, Evillive, Feedback, Avanza ning laulja Anna Geeva.

Merepäevad viib läbi ansambel Retro Trio. Osaleda saab erinevatel konkurssidel ning võitjatele on hinnalised auhinnad. Lapsi sõidutatakse Robinson-tüüpi purjekatel. **Kõik merehuvilised on oodatud!**

SOOVITE MÜÜA VÕI OSTA KORTERIT?

Pikaajalised Kristiine piirkonnaga seotud kogemused aitavad meil leida just Teile kõige paremini sobiva lahenduse.



Philippe Hint
627 2600, 526 0715
philippe.hint@uusmaa.ee



Inna Kondratjeva
627 2600, 523 0644
inna.kondratjeva@uusmaa.ee

www.uusmaa.ee



AITAN MÜÜA KINNISVARA



Saale Lätt 53 409 041
Monika Murumets 56 691 060

66 84 700 1partner@1partner.ee www.1partner.ee

1Partner KINNISVARA

XXVI Tallinna Vanalinna Päevade korraldustoimkond, Tallinna Kesklinna Valitsus ja Mauritiuse Instituut kutsuvad Teid kaasa mõtlema:

Tallinna Vanalinna Päevade visioonikonverentsile - Väärrikad kodanikud, väärt meistrid: Linnakodaniku unistused heast elust

31.mai 10.00-16.00 Tallinna Matkamaja - Raekoja plats 18

Jätkame möödunud aastase vanalinna päevade konverentsi visiooniarlikku ja unistavat suunda. Esinejad kõnelevad sellest mis on hea elu, millised on olnud arusaamad heast elust möödunud sajanditel, ning heidavad pilgu ettepoole tuleviku suunas. Millised on hea elu arusaama tegelikud, ebareaalsed või kui grotesksed vormid?

Esinevad: Linnar Viik, Harjo Aasmäe, Linnar Prümägi, Eero Raun, Jüri Kuuskemaa, Mart Raukas, Mariann Raisma ja Dein-Tom Tõnsing.

Osalemine TASUTA, vajalik ette registreerimine e-maili teel: ave@vanalinnapaevad.ee

INFO: 6457220 ja www.vanalinnapaevad.ee

Konverentsi toetab Photo tour

VÕLAABI

OÜ Võlaabi Mustamäe tee 5-306
Õigusbabi 10616 Tallinn
Kohtus esindamine tel 688 8640
Inkassoteenus E-mail info@volaabi.ee
Võlgnike nõustamine ja esindamine www.volaabi.ee

PAKUME TÖÖD

Pakume üldehitustööd 1-2 ehitusmehele
Töö asukoht: Tallinn
Info: tel 50 78 000, 5263123



* BETOONSOKLI EHITUS
* HALJASTUS JA KIVITEED
* MUUD EHITUS JA REMONDITÖÖD

Tel. 52 55 239
www.agretten.ee

Gildi KINNISVARA

646 1990
info@gildi.ee
www.gildi.ee
Sõda 14, Tallinn

KINNISVARA MAAKLERTEENUS

MÕISTLIK TEENUSTASU
KORREKTNE ASJAJAMINE
ESMANE NÕUSTAMINE TASUTA

KERTTU KÜÜMARPUU
tel 5665 8017, kristi@gildi.ee



KAMINAPUUD (kask, lepp)
TURBABRIKETT
PUITLAASTBRIKETT
MANNIKLOTS (alusel, võrgust)
KÜTTEGRAANUL (kõrgevaliteediline, pakend 16 ja 25kg)

KÜTTEKESKUS

Kalmistu tee 22, Tallinn
Tel 655 7760
Mob 5347 1188

Tööpäeval 9-18
Laupäeval 10-14
www.kuttekeskus.ee

Pakitud **KÕDUSÕNNIK** 40L

Kuiv **KÜTTEPUU** võrkkotis
Pakis **BRIKETT**

www.tg.credo.ee • vedu iga päev, kvititung
tel 6541100, 5238852 TAMMARU FARM

Kaaskorraldaja



www.vanalinnapaevad.ee

Liikumine aitab ära hoida südame- ja veresoonehaiguste teket

Hille Maas, msc
Füsioterapeut

Inimese tervise üks alustalad tootumise, hügieeni ja heade lähedussuhete kõrval on regulaarne liikumine.

Liikumise võime sõltub inimese keha ühtsetest ja koordineeritud funktsioonidest mitmel eri tasandil. Liikumine on inimese puhul alati eesmärgipärane tegevus ja seda mõjutavad sisemised ja välimised tegurid. Inimeste teo- ja liikumisvõimet võivad elu jooksul mõjutada füüsilised, psühholoogilised, sotsiaalsed või keskkonnavalased tegurid. Keha, vaim ja hing moodustavad isiku minapildi ja annavad inimesele võime toimida sotsiaalse olendina – täita endale püstitatud eesmärgid elus, mis on seotud kodu, töö ja suhtlemisega.

Paraku tajub inimene igapäevase füüsilise tegevuse aluseks oleva liikumisvõime säilitamise tähtsust tavaliselt alles siis, kui mingil põhjusel on liikumisvõime pärssitud. Keha füüsilist vormi ei tohiks siiski võtta enesest mõistetavana, sest ainult pidev keheline aktiivsus tagab adekvaatse liikumisvõime ja probleemideta tervise kõrge vanuseni.

Lihastoonus ja lihasjäudlus, mis tegelikult peegeldavad lihaste töövõimet ja oskust kombineeritult töötada nii liikumistegevustes kui ka asendite säilitamisel, võib häiruda erinevatel põhjustel: ortopeedilised, neuroloogilised ja kardioloogilised haigused, ülekaalulisus, traumad.

Harva mõtlevad tänapäeva vähese liikumisaktiivsusega inimesed sellele, et iga päev oleks vaja vähemalt 30 minutit aktiivselt liikuda. Tihti ei mõelda ka sellele, et inimese motoorne käitumine koosneb siiski kahest komponendist – asenditest ning liikumistegevustest. Sisuliselt polegi ju inimese päevane tegevus muu kui ühest asendist teise siirdumine, kasutades selleks teatud liikumisviisi (enamasti küll käimist, aga vahel ka jooksmist vms.). Seega, sellest on vähe, kui inimene küll liigub jalgsi koju ja tööle, kuid kontoriruumides istub 8–9 tundi oma töölaua taga, kasutades selleks ergonomiliselt vale asendit, mis igapäevaselt kasutatuna hakkab füsioloogiliselt ebaõige sundasendi tõttu pingestama teatud lihasgruppe. Tavaliselt on esimesed märgid ebaõigest laua või tooli kõrgusest või muust ergonomiliselt ebaõigest asendist kas öla- või kaelavalud, peavalud, alaseljavaevused. Sellest tulenevalt peaksime jälgima ka oma töökohti ning tööasendeid, sest asendikontroll moodustab siiski ühe tähtsa osa inimese füüsilisest vormist. Kui nüüd siia lisada veel õhtune lõsutamise tugitoolis televiisori ees, mida inimene tavaliselt teeb oma lemmikpoosis, mis on



enamjaolt seotud ebasümmetrilise kehaasendiga, võib-ki ette kujutada, mida ütleb selle kõige peale meie lülisamm ja lihaskorsett, mis peaks toetama lülisammast füsioloogiliselt õiges asendis. Olgu siinkohal teadmiseks, et kui võtate vaevaks enda töö- ja puhkeasendeid jälgida, siis tavaliselt leiavad enamus inimesi, et nad eelistavad istuvas asendis keharaskuse viimist rohkem ühele või teisele küljele. Üldjuhul ongi see nii, et täiskasvanud inimesel on välja kujunenud püstises või istuvas asendis juhtiv keharaskust kandev kehapool, seega tuleks sellele teadlikult läheneda, oma asendit nii tööl kui kodus olles pidevalt vahetada ja veel parem, kui saaks pikaajaliselt säilitatavat asendit kombineerida füüsiliste harjutustega. Selleks sobivad hästi kõige tavalisemad pea-, öla-, käte- ja puusaringid.

Millised on siis inimese liikumisvõime näitajad ja mis iseloomustab normaalset liikumist?

Juba eespool oli juttu sellest, et inimese motoorika koosneb asendite säilitamisest ja erinevatest liikumisviisidest, millega kombineeritakse omavahel erinevaid asendeid. Siiski juhvivad inimese liikumist peaaegu tasandil teatud reaktsioonid, mis muudavad meie füüsilise tegevuse turvaliseks ja efektiivseks. Selleks, et inimene suudaks erinevatel tasapindadel (met-sas, põllul, treppidel, kruusateel jne) probleemideta liikuda, on inimese keerulist liikumismehhanismi seatud reguleerima sellised reaktsioonid nagu tasakaalu- ja kaitsereaktsioonid. Tasakaalureaktsioonid rakenduvad püstistes asendites (nii istuvas kui seisvas) ja tagavad kahe kehapoolse tõrgeteta töö nii, et kui mingil põhjusel inimese raskuskese siirdub keskpunkti kaugemale, tasakaalustatakse teise kehapoolse ja jäsemete abil keha asendit nii, et inimene säilib püstises asendis. Kaitsereaktsioonid tulevad appi siis, kui tasakaalureaktsioonidest enam ei piisa, see tähendab, et inimest keskasendist väljasuunav jõud

(kalle, takistus) on nii suur, et inimene kukub, kuid enda turvalisuse tagamiseks kasutab käsi või jalgu, asetades jäsemed sellisesse asendisse, et saaks kaitsta oma elutähtsaid organeid trauma eest. Pahatihti aga on eelkirjeldatud reaktsioonid just häirunud kas mingi haiguse tõttu või ka juhul, kui inimene on näiteks ülekaaluline. Ülekaalulisus nimelt muudab inimese liikumisvõime ebaadekvaatsemaks, kuna kehal on vaja suunata tema potentsiaalset ülekäivat lihasmassi teatud suunas liikuma.

Mis siis veel on jäänud?

Vastupidavus - kas tavainimesel on vaja arendada vastupidavust pikemaajaliste keskmise intensiivsusega liikumistegevustega? Vastus on kindlasti „jah“. Nimelt sellised pikemaajalised keskmise intensiivsusega liikumistegevused arendavad väga hästi normaalseks südame- ja veresoonehaiguste vältimiseks vajaliku hapnikuga varustatuse võimet vereringes. Sellisteks tegevusteks sobivad eriti hästi viimasel ajal populaarseks muutunud kepikõnd, aga ka tavaline keskmise kiirusega jalutamine.

Liikumise vajalikkusest igapäevaselt räägib ka fakt, et suhteliselt suur osa vanemaalises inimesi (eriti naisterahvaid) põevad tänapäeval osteoporoosi – luude hõrenemisega seotud ohtlikku haigust. Paljud inimesed siiski ei tea aga, et luude struktuuri tagab kõige paremini loomuliku iseloomuga lihastöö (kõnd, kepikõnd). Nimelt tagatakse sellise regulaarse tegevusega luukoe tugevuse ja elastsuse säilimine.

Siinkohal peaks muidugi kokkuvõtteks mainima, et alati on lihtsam hoida oma tervist igapäevase liikumise abil sellises korras, et ei läheks vaja spetsiaalseid taastusravi programme.

Liikumine on vajalik igas eas ja igale inimesele

Liikumine tõstab töövõimet, annab hea enesetunde ning aitab ära hoida haigusi. Kehalise võimekuse arendamiseks võiks eelistada kõndimist, matkamist, jooksmist, jalgrattasõitu, suusatamist,

tantsimist, sõudmist, ujumist, uisutamist ja vastupidavust arendavaid sportmänge.

Liikumine:

- aitab ära hoida südame- ja veresoonehaiguste teket või nende süvenemist
- korrastab vere rasvade taset (kolesterool jms)
- alandab vererõhku
- parandab suhkrute ainevahetust
- aitab vältida liigse kehakaalu teket ja tekkinud lisakaalu langetada
- vähendab kroonilisi seljavalusid
- parandab meeleolu.

Soovitusi liikumiseks:

- Liikuge regulaarselt.
- Leidke oma lemmikala ja planeerige see oma nädalakavasse.
- Püüdke iga päev rohkem liikuda.
- Kõik inimesed vajavad liikumist.

Kui on juhtunud nii, et mingil põhjusel on inimese liikumisvõime juba häirunud, asuvad appi sellised spetsialistid nagu füsioterapeudid.

Füsioterapia on inimese liikumise- ja funktsioonivõime arendamiseks, taastamiseks ja säilitamiseks suunatud tervishoiuteenus, mida osutab füsioterapeut. Tavaliselt hinnatakse füsioterapeudi poole pöördumisel spetsialisti poolt inimese liikumisvõimet ning leitakse elutegevust takistavad motoorse sooritusvõime häired. Seejärel koostatakse koos kliendiga:

- kõnnitegevuste programm (kõnni parameetrid, jõudlus, vastupidavus)
- jõuharjutuste programm (spetsiifiliste lihasgruppide tugevdamine + üldfüüsiline koormus)
- lihasskeletisüsteemi programm (liikumisamplituudide taastamine-säilitamine, venitusharjutused lühenemisohus olevatele lihasgruppidele, tugevdusharjutused) individuaalne programm (kombinatsioon eelnevatest).

Suundume õue, metsa, tänavale, sest seal ootab meid tervis ja ilu liikumisest!

Inimesed meie kõrval

Vahel tundub, et oleme endaga nii hõivatud, et unustame ringi vaadata. Või oleme nii sügavalt minevikku jäänud, et ei jälgi olevikku. Kuid ümberringi toimuvad väga huvitavad muutused. Näiteks, naabrid vahetuvad. Vanad kolivad majale ja nende korterisse tulevad elama uued inimesed. Ühel ilusal päeval märkame üles ärgates, et meie ümber on täiesti võõrad. Kuna me neid ei tunne, siis nad meile ei meeldi. Kõik tundmatu ja võõras tekitab inimeses kartust ning umbusku: nad on halvad, nende lapsed said halva kasvatusena, nende koerad on rumalad ja nad ise liiga larmakad. Kellelki ei ole võimalik isegi klaasi vett paluda! Sest ümberringi on kõik võõrad.

Viimaste nädalate sündmused, mis toimuvad meil riigis ja konkreetselt Tallinnas, toovad esile terve rea väga tõsiseid probleeme. Huvitavaim nendest on minu meelest meie oma abitus. Varasematel aastatel oli nii, et me (õigemini enamus meist) elasime ühes kohas aastate kaupa ja tutvusime oma naabritega elu käigus. Meil polnud sellega kiiret. Sageli lihtsustas seda protsessi ka asjaolu, et majaelanikud olid ühest organisatsioonist. Nüüd on aga kõik teistmoodi, puudub loogika ja reeglid. Kõik elavad seal, kus soovivad või rahakott võimaldab. Meil puudub tutvumiskultuur. Ameerikas, kus elanikud pidevalt liiguvad osariikide vahel, korraldab iga uus perekond peo naabritele, kus nad saavad omavahel tutvavaks. Meil on aga vastupidi – ühed kolivad vaikselt välja, teised kolivad sisse ja teevad peo oma sõpradele, mis annabki naabritele teada, et majas toimuvad muutused. Need muutused ei ole majaelanike asi. Uustulnukad ei kipu ennast tutvustama ja vanad olivad ei kiirusta nende omaksvõtmisega. See teeb mind kurvaks. Keegi võiks ju esimese sammu astuda!

Kui meil puudub ettekujuvus sellest, kuidas asjad peavad toimuma, siis võiksime ju ise reegleid luua. Võiksime ise minna naabrite juurde ja öelda lihtsalt oma nime ja telefoninumbri, et kui juhtub midagi, oleks võimalik helistada. Ja öelda ka seda, et elate näiteks korteris nr 10. Juhul, kui naabrid vastavad samaga, on väga tore! Kui nad vaatavad üllatunud, siis see on lihtsalt tore. Võiks lisada „tere tulemast“ ja minna koju tagasi. Kuid nüüd uued naabrid teavad, et korteris number 10 elab üks uudishimulik tädi, mitte pikka kasvu meesterahvas, telekas käte vahel.

Veel tahaksin ma öelda seda, et meie ümber on palju neid, kes vajavad abi, kuid ise ei küsi seda mitte ialgi. Vaadake ringi! Arvan, et oleme juba piisavalt tugevad, et mitte ainult ennast märgata, vaid ka teisi enda kõrval.

Jelena Maslova, Kristiine Sotsiaalkeskuse psühholoog

KRISTINE SOTSIAALKESKUSE ÜRITUSED JUUNIS

Mälutreening <i>Anu Joonuks</i> Jututuba <i>Olga Kenk</i> Memme-taadi päevad Rocca al Mares <i>Kristiine Sotsiaalkeskuse käsitöömeistrid ja esinejad</i> <i>Kõstriaseme talu õuel</i> Kunstinäituse avamine - <i>Kunstnik Subini maalid</i> Kristiine eakate juubilaride õnnitlemine <i>Õnnesoovid Kristiine linnaosavanem Mihhail Korbilt</i> Vabadusvõitlejate koosolek <i>Mati Ruus</i>	R: 01.06 T: 05.06 L: 09.06 T: 12.06 K: 13.06 N: 14.06 R: 15.06	kell 11.00 kell 12.00 kell 11.00 kell 12.00 kell 14.00 kell 15.00 kell 12.00
--	--	--

Juulikuus on Sotsiaalkeskus suletud! Meeldivate kohtumisteni augustis!

AVATUD
E 9-18 T-N 9-17 R 9-16
Sõpruse pst 5 (hoovi poolt)
ÜRITUSTE INFO: 6512 702
TEENUSTE INFO: 6512 703



Sotsiaalkeskuse muusik...

Vähemalt 5 korda puu- ja köögivilju päevas – kas ainult ilus loosung?

Tagli Pitsi
Tervise Arengu
Instituudi
toitumiskspert

Väga paljud on ilmselt tuttavad soovitusel – sööge vähemalt 5 portsjonit puu- ja köögivilju päevas. Kui paljud aga teavad, kui suur on see portsjon ja millised toiduained täpsemalt siia toidugruppi alla kuuluvad? Kas süüa rohkem puuvilju või köögivilju ja milliseid neist eelistada? Kas on vahet, kui süüa neid toorelt või praetult? Kas ka liigtarbimine võib osutada ohtlikuks? Täpsem soovitus ütleb, et päevas peaks sööma vähemalt 3 portsjonit köögivilju ja 2 portsjonit puuvilju. Üle 9 ports-



kuulu puu- ja köögiviljade gruppi, seega portsjonite arvestamisel kartulit sinna sisse lugeda ei saa. Küll aga „lähevad arvesse” mahl ja nektar, samas ei kuulu sinna mahla- ja siirupijoojaid. Nagu ülaltoodud tabelist näha, võib puu- ja köögivilju süüa nii värskest kui ka konserveeritult

mis võib muuta puuvilju-marju maitsvamateks, kuid tegelikult ei anna juurde midagi kasulikku, pigem vastupidi.

Kui vähegi võimalik, eelistage eestimaiseid puu- ja köögivilju. Kuigi nad ei näe võib-olla nii ahvatlevad välja kui kaugel maalt pärit punapõksed ja greibisuurused õunad, on nad tegelikult tihti maitsvamad ja toitainerikkamad ning võib ka loota, et neid on kemikaalidega vähem töödeldud. On muidugi ka neid puuvilju, mida meil ei kasvatata. Nende puhul on oluline enne söömist nad korralikult üle pesta, et endale kasu asemel mitte kahju tekitada.

Veel üks oluline märkus. Kuigi 3 suurt porgandit ja 2 banaani annavad kokku soovitava koguse portsjoneid, peaks lisaks vajalikule portsjonile arvule jälgima, et söödud puu- ja köögiviljad oleksid värvuselt võimalikult erinevad. See tagab, et saate erinevaid vajalikke vitamiine ja mineraalaineid. Võib-olla tahaksite süüa rohkem puu- ja köögivilju, kuid ei tea, kuidas alustada? Mõned lihtsad „nipid”:

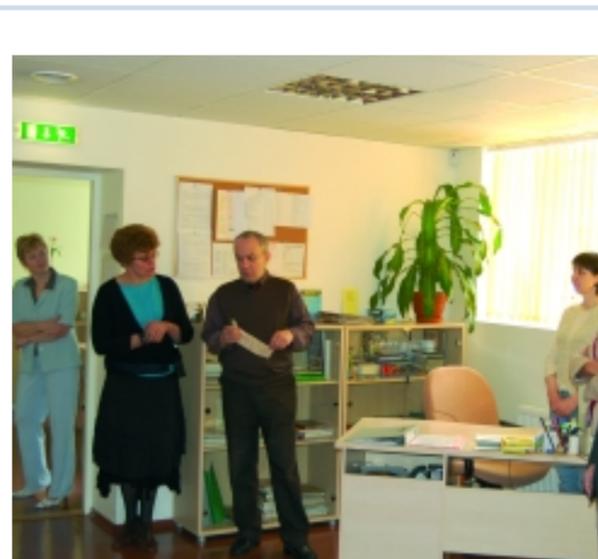
- hommikul jooge klaas mahla
- hommikuse müsli sisse või pudru peale pange värskeid või kuivatatud puuvilju-marju
- hoidke käepärast õun vm ning sööge see vahepalana kiirel ajal, kasvõi tööle jalutades
- lõunaks valige prae juurde alati salatit
- õhtul koju tulles ning enne söögitegemise alustamist puhastage porgandit või kaalikat ning sööge seda kogu perega suure näljatunde peletamiseks
- soolaste, rasvaste ja magusate vahepalade (limonaad, kartulikrõpsud, soolapähklid, küpsised, saiakesed jm) asemel valige puu- või köögiviljad
- köögiviljaroogade võimalusi on väga palju – supid, hautised, vormiroad, wok-toidud, köögiviljapudrud ja -kotleid – midagi nendest maitses kindlasti
- köögivilju saab lisada pasta-roogadele, kastmetesse, pitsale, lahtistele pirukatele
- puuviljadest ja marjadest saab valmistada maitsvaid kastmeid, tarretisi, kisselle, kokteile
- pidulauas on köögiviljaviilud ja -tükid (nt kurk, paprika, porgand, lillkapsas) lahja dipikastmega varsti juba asendamatud.

Ühe portsjoni* moodustab:	
Köögiviljad (värsked või rasvata kuumtöödeldud)	100 g
Köögiviljad (roa koostises, raevaga valmistatud – vormiroog, supp, hautis, wokiroog)	1 dl**
Köögiviljahoidised (konserveeritud tomat, letšo jm)	1 dl
Köögiviljamahl	2 dl
Kaunviljad	80 g
Seened	300 g
Puuviljad (värsked)	100 g
Marjad	2 dl
Kuivatatud puuviljad, marjad	15 g
Täismahl***	1 dl
Nektar***	2 dl
Puuvilja- ja marjakompott (möödukalt suhkrut)	1 dl
Puuviljad ja marjad roa koostises (kissell, tarretis, küpsised)	1 dl

* laste puhul on portsjonid veidi väiksemad, ~80-90%
** dl võrdub koguselt 100g vee kogusega
*** päeva kohta loeb ainult üks portsjon

joni päevas kokku tarbida ei ole samuti soovitatav, sest kuigi võrreldes teiste toiduainetega annavad puu- ja köögiviljad vähem energiat, kehtib ka nende puhul reegel, et süüa tuleb nii palju, kui palju kulu-tatakse. Liiga suure tarbimise puhul võib olla ka oht, et teisi samuti vajalikke toiduaineid tarbitakse seeläbi vähem (nt teravilja-, piima-, lihatoode) ning mõned olulised vitamiinid-mineraalained jäävad seetõttu saamata. Tegelikuses on oht liigtarbimiseks väga väike, sest Eestis on puu- ja köögiviljade tarbimine suurel osal elanikkonnast alla soovitatava viie portsjoni päevas. Kui suur on siis ikkagi see portsjon, millest me kogu aeg räägime? Kas lusikatäis salatit prae kõrvale on üks portsjon? Või peab ühe portsjoni „kirjasaamiseks” sööma terve arbuusi? Kas piisab, kui süüa päevas pool kilo kartuleid või juua liiter mahla? Puu- ja köögiviljade grupi alla kuuluvaks loetakse kõiki Eestis ja mujal maailmas kasvavaid puuvilju ning köögivilju (ka kaunviljad ja seened). Kartul ei

või kuumtöödeldult. Köögivilju tuleks süüa nii kuumtöötlemata (salatite koostises, viiludena) kui ka kuumtöödeldud (supid, hautised vm) kujul. Kuumtöötlemisel nii mõnegi vitamiini omastatavus veidi paraneb, samas võib pikaajaline keetmine vitamiin C aga peaaegu täiesti ära lagundada. Seetõttu tuleks eelistada aurutamist ning keetmise puhul kasutada kastme või supi valmistamisel keeduvett. Ka rasvas praadimine mõjub ühtpidi omastatavusele positiivselt, küll aga tuleks väga ettevaatlik olla lisatavate rasvainete kogusega. Näiteks kasutades ühe pannitäie köögiviljade praadimiseks supilusikatäie õli asemel teelusikatäie, saab iga päev selliselt tegutsedes nädalaga „kokku hoida” 70 g ja aastaga 3,5 kg rasva. Et köögiviljakonservid sisaldavad üldjuhul palju soola, siis loe alati pakendit ning vali vähemsoolane variant. Puuviljade ja marjade puhul tuleks eelistada värskeid. Vitamiine on neis palju rohkem ning kompotid-konservid sisaldavad tavaliselt palju suhkrut,



Alates 1. maist 2007 on Ida-Tallinna Keskhaigla Hooldusravikliiniku juhataja dr Jüri Ennet, kes käis juba tutvumas sotsiaalkeskuse võimalustega.

Jalgratturite koolitus

Registreerimine koolitusele e-maili aadressil: Kristel.Tamm@tallinnlv.ee, kuhu tuleb kirjutada lapse nimi, vanus, e-maili aadress ja lapsevanema kontakttelefon. Koolitus on suunatud õpilastele vanuses 10-15 eluaastat. Samuti tuleb enne koolitust täita Maanteeameti taotlus-ankeet, kus on ka vanemate nõusolek ja allkirjaga kinnitus koolitusel osalemiseks. Taotlus-ankeedi jalgratturi koolitusele saab täita Kristiine Linnaosa Valitsuse noorsootöötaja Kristel Tamme juures vastuvõtuaegadel (Tulika33b kabinet 205):

esmaspäeval kell 15.00–17.30
neljapäeval kell 9.00–11.30

Peale eksamite edukat sooritamist väljastatakse jalgratturi juhiluba. Eksamid võib sooritada ka eksternina, so teooriat õpitakse ise, kuid tullaakse sooritama teooria- ja sõidueksamit.

Teooria õpe toimub Kristiine Noortekeskuse ruumides, aadressiga Sõpruse pst 4a, Tallinn. Koolitust viib läbi Kristiine Linnaosa Valitsuse noorsootöö peaspetsialist Kristel Tamm. Eksameid hindab komisjon eesotsas Kristiine Noortekeskuse piirkonna koordinaator Ege Kirikuga.

TEORIATUNNID TOIMUVAD ALLJÄRGNEVALT:

I tund KOLMAPÄEVAL, 6. JUUNIL KELL 12.00

II tund NELJAPÄEVAL, 7. JUUNIL KELL 12.00

PROOVIEKSAM TEOORIAS:

KOLMAPÄEVAL, 13. JUUNIL KELL 12.00

TEORIAEKSAMID TOIMUVAD:

KOLMAPÄEVAL, 13. JUUNIL KELL 13.00

NELJAPÄEVAL, 14. JUUNIL KELL 13.00

SÕIDUEKSAM toimub MTÜ Kuriteo Ennetuse Sihtasutuse jalgratta õppesõidu rajal Tulika 33c (asub Kristiine Linnaosa Valitsuse kõrval). Eksami võib sooritada oma jalgrattaga, kuid vajadusel saab ka seda laenutada (jalgrattad kuuluvad MTÜ KESA-le).

KOLMAPÄEVAL, 13. JUUNIL KELL 15.00

NELJAPÄEVAL, 14. JUUNIL KELL 15.00

Koostööpartnerid: Maanteeamet, MTÜ KESA, Kristiine Noortekeskus, Kristiine Linnaosa Valitsus

LASTEKAITSEPÄEVA TÄHISTAMINE

Reedel, 1. juunil
kell 12.00

Koostöös Kristiine Noortekeskusega aadressil Sõpruse pst 4a toimub tänavajoonistus, näomaaling, nägude kipsjäljendid sõbrapaelte ja vööde punumine.

Külla tulevad Sebra Maanteeametist ja Yeti Balbiino AS-ist kell 15.00 jalgratturi teooriaeksam (Sõpruse pst 4a) kell 17.00 jalgratturi sõidueksam (Tulika 33c) Oodatud on kõik lapsed ja noored igas vanuses!

Koostööpartnerid: Kristiine Noortekeskus, MTÜ KESA, Kristiine Linnaosa Valitsus, Maanteeamet

Piirkondlik noorsootöö

■ 29. mail algusega kell 9.30 (koolidest) Kristiine linnaosa preventiivne orienteerumis-mäng 6. klassidele.

■ TÄNAVA-KORVPALL:

■ 4. juuni algusega kell 16.00 Lilleküla Gümnaasiumi korvpalliplatsil. Registreerimine mänguks kell 16.00-16.10

■ 11. juuni algusega kell 16.00 Lilleküla Gümnaasiumi korvpalliplatsil. Registreerimine mänguks kell 16.00-16.10

■ 18. juuni algusega kell 16.00 Lilleküla Gümnaasiumi korvpalliplatsil. Registreerimine mänguks kell 16.00-16.10

■ 18.–20. juunil

Koostöös Alaealiste komisjoni ja Kuriteo Ennetuse Sihtasutusega poistelaager "Matk noortega Kristiinest". Suunatud alaealiste komisjoni klientidele ja riskirühma noortele.

■ 2.–13. juulil

Koostöös SA Õpilasmalevaga alustab tööd Kristiine piirkonna õpilasmalev. Osaleb 20 õpilast Kristiine linnaosast

Hea lapsevanem!

Tunned end vahel üksikuna oma lapse kasvatamisel? Tahaksid kuulda kellegi samas olukorras olija arvamusi ja nõuandeid? Tahad vastust mõnele konkreetsele kasvatusala küsimusele? Tule tugirühma!

Aktiivsus- ja tähelepanuhäirega (hüperaktiivsete) laste vanemate ja õpetajate tugirühmad kohtuvad Tallinnas

- 4. juunil kell 18.00 (koolieelikud)
- 5. juunil kell 18.00 (kooliealised).

Kohtumiste teemaks on „Hüperaktiivne laps ja suvevaheaeg“ ning need toimuvad aadressil Lai 31 / Suurtüki 1. Osalemine tasuta. Juulikuus ja augustis tugirühmad ei kohtu. Uuesti alustatakse septembris.

Info: Eesti Lastefond, www.elf.ee, telefon 64 111 88

Kristiine Linnaosa Valitsuse ametnike vastuvõtutajad:

Linnaosa vanem Mihhail Korb
Tel 645 7100
Vastuvõtt: E 16.00-18.00

Linnaosa vanema asetäitja
Aleksander Raide
Vastuvõtt: E 15.00-18.00 ja N 9.00-12.00

Haldussekretär Vello Saluste
Vastuvõtt: E 15.00-18.00

Rahvastikuregistri osakond
Pearegistripidaja Külliki Valma
E 15.00-18.00 ja N 10.00-12.00

Vanemregistripidaja Krista Veber
Tel 645 7128
E 8.15-18.00, T, K ja N 8.15-17.00 ning R 8.15-16.00.

Sotsiaalhoolekande osakond
Juhataja Eerika Rahuoja
E 14.00-18.00 ja N 9.00-12.00
Juhataja asetäitja Ida Arent
Vastuvõtt: E 9.00-12.00 ja N 14.00-17.00
Spetsialist Maie Takel (Uldinfo), Tel 645 7140
Vastuvõtt:
E 9.00-13.00 ja 14.00-18.00
T, N 9.00-13.00 ja 14.00-17.00
R 9.00-13.00 ja 14.00-16.00

SOTSIAALTEENUSTE TALITUS Tel 645 7148
Vastuvõtt:
E 9.00-13.00 ja 14.00-18.00
N 9.00-13.00 ja 14.00-17.00