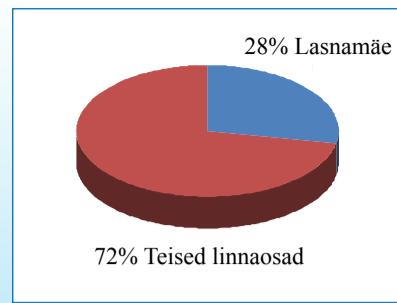




Lk.4
Mälumängu
„Mis? Kus? Millal?“
Lasnamäe karika
esimesed võitjad



Lk.2
Taotle uut
isikut tõendavat
dokumenti aegsasti!



Lk. 3
Kas Lasnamäel
elab rohkem mehi
või naisi?



Lasnamäe Leht

Lasnamäe Linnaosa Valitsuse infoleht

Jaauar 2012 Nr 1 (125)

TASUTA

LÜHIDALT

Konkurss „Lasnamäe teadjad“

Lugupeetud Lasnamäe elanikud!
Pakume Teile võimalust võtta osa konkursist „Lasnamäe teadjad“ ja testida, kui hästi Teie oma linnaosa tunnete!

Konkursi tingimused on lihtsad: vajalik on vastata viiele lihtsale küsimusele ja saata vastused Lasnamäe linnaosa valitsusse. Esimesed kümme osalejat, kes vastavad küsimustele õigesti, saavad linnaosalt väärtuslikke auhindu!

Niisiis, küsimused on järgmised:

1. Mis aastal ja mis kuupäeval on asutatud Lasnamäe linnaosa?
2. Mis oli esialgselt plaanitud ehitada Laagna tee asemele: metroo, kergmetroo, kiirtramm, suusarada? Nimetage õige variant.
3. Mitmest asumist koosneb Lasnamäe? Nimetage kõik asumid.
4. Mitu istekohta on Lindakivi Kultuurikeskuse suures saalis?
5. Mitu õppeasutust (koolid, gümnaasiumid, kutsekoolid, kõrgkoolid) asub Lasnamäel? Nimetage vaid arv. Vastused küsimustele võib saata märkiga „Konkurss– Lasnamäe teadjad“ kas e-mailiga aadressile lasnamaeleht@tallinnlv.ee või posti teel Lasnamäe Linnaosa Valitsusse aadressil Pallasti 54, Tallinn 11413. Tuletame meelde, et jätkub konkurss parima nimetuse leidmiseks meie väljaande jaoks, mida hetkel nimetakse lihtsalt „Lasnamäe Leht“. Meieni on juba jõudnud ka mõned huvitavad ettepanekud, kuid võimalus välja tulla oma versiooniga veel on! Jääme ootama teie ettepanekuid! Ärge unustage kirja panna oma kontaktandmeid, et auhind oma võitja kindlasti leiaks!
Soovime edu konkursil!

Lasnamäe suured ehitused - jäähall, kahetasandiline liiklussõlm, kaubanduskeskused

Olga Ivanova
Lasnamäe linnaosa vanem



Lasnamäe on pealinna dünaamiliselt arenev linnaosa. Kui uusehitistega elumajade või tööstushoonete näol oleme juba harjunud, siis lähiaastatel ehitatakse meie linnaosasse mõned suured objektid, mille eesmärgiks on teha linnaelanike elu mugavamaks.

Üks tähtsamaid ja oodatuid projekte on Varraku tänavale ehitatav spordikeskus. Praegusel hetkel kujutab Varraku 14 aadressil olev ala endast lihtsalt maatükki, mida kah-

darditele, mis lubab siin läbi viia ka kõrgetasemelisi võistlusi. Pealtvaatajate jaoks on ette nähtud tribüünid, mis mahutavad kuni 5000 inimest.

Kuni 30. jaanuarini toimub tellimustaotluste vastuvõtt jäähalli väljanägemise ideekonkursis osalemiseks. Konkursi tulemused selguvad 9. veebruaril. Peale seda algavad projekteerimistööd. Mai lõpuks valmib esialgne projekt ning oktoobri keskel ettevalmistav „paberitöö“ lõpetatakse. Halli ehitusega plaanatakse alustada käesoleva aasta lõpus selle arvestusega, et esimene etapp oleks valmis 2013. aasta oktoobris ning lõplikult peaks projekt olema lõpetatud 2014. aasta augustis.

Projekt on väga mahukas ja sisaldab endas veel palju objekte ka peale jäähalli. Eelkõige peaks Lasnamäe elanike tähelepanu tõmbama kaks tribüünidega basseini: 10 rajaga 50-meetrine (tihti nimetakse selliseid basseine olümpiabasseinideks) ja 8 rajaga 25-meetrine. Plaani on samuti ka lastebassein ja erinevad SPA võimalused.



juks tihti kasutatakse olmejäätmete prügiväljana. Kuid juba lähiajal olukord muutub ja sinna ehitatakse suur spordikompleks, mis juba jõuti ristida „Varraku jäähalliks“.

Tõepoolest, kompleksi keskseks osaks saab sisejäähall 30x60 meetrilise väljakuga, kolme rajaga curlingu jaoks, koreograafia saaliga iluuisutamise tegelejate jaoks, kohvikuga, riietus- ja dušširuumidega jne. Jääarene ja curlingu rajad vastavad kõrgeimatele rahvusvahelistele stan-

Spordikompleksis hakkab paiknema ka konverentssaali ja 150-kohaline hotell, mis on eelkõige mõeldud spordivõistluste osalejate jaoks. Selles samas hoones plaanatakse avada ka Lasnamäe elanike jaoks mõeldud raamatukogu. Ehitust finantseeritakse Tallinna linna eelarvest.

Teiseks suuremahuliseks projektiks, mitte ainult Lasnamäe ja Tallinna jaoks, vaid ka terve Eesti mõistes, saab Vao mitmetasandiline liiklussõlm pealinna sissesõidul.



Hetkel on objekt tehniliste koostööstuste ja projekti koostamise staadiumis. Vastavalt antud projektile ehitatakse 38,32 hektarilisel maa-alal mitmetasandiline liiklussõlm Peterburi - Rahu - Lagedi. Sellisel viisil likvideeritakse lõpuks ohtlik ristmik, mida paljud Lasnamäe autojuhid teavad omast kogemusest.

Läheduses asuvate majade elanike jaoks on ette nähtud uued maantee sisse- ja väljasõidud. Maanteeamet plaanib välja kuulutada riigihanke konkursi 2012. aastal.

Lähiajal kerkivad meie linnaosasse ka mitu suurt kaubanduskeskust. Eelkõige on see seotud Maxima kaubandusketi laienemisega. Esimesed XX ja XXX formaadi hüpermarke-

takse 2013. aasta alguses.

2013. aastaks valmib aadressil Pae 19 kaasaegne sotsiaalkeskus ja varjupaik. Siia kolib aadressil Suur-Sõjamäe 6a asuv varjupaik. Samas hoones hakkab asuma ka avalik saun. Käesoleval aastal on linnaeelarvest juba eraldatud 15 000 eurot Pae 19 aadressil asuva hoone uuendamiseks. Lasnamäe linnaosa valitsuse jaoks on antud projekt üks prioriteetsemaid, kuna selle realiseerimine tagab meie hädas olevatele kaasmaalastele mitte jääda ühiskonna toetuseta.

facebook



„Liitu meiega Facebookis“
www.facebook.com/Lasnamae

Lasnamäe Lehe tasuta tellimine jätkub!

Alates käesolevast aastast on meie linnaosa elanikel Lasnamäe Lehe tasuta tellimise võimalus. Kui teie soovite saada lehte oma postkasti, saatke tellimus elektroonposti aadressile lasnamaeleht@tallinnlv.ee. Tellimuses märkige oma nimi, perekonnanimi ja postiaadress, millele soovite meie ajalehte saada. Juhul, kui teil on ebamugav vormistada tellimust interneti teel, saab seda teha ka Lasnamäe linnaosa valitsuse infosaalis aadressil Pallasti 54. Pöörame teie tähelepanu sellele, et telefoni teel ajalehte tellimust vormistada ei saa. NB! Jaanuari alguses ei jõudnud tehnilistel põhjustel meieni elektroonposti teel vormistatud ajalehte tellimused. Kui olete kätte saanud teate sellest, et e-mail aadressiga lasnamaeleht@tallinnlv.ee ei eksisteeri, palume saata oma tellimus uuesti. Palume vabandust võimalike ebamugavuste pärast!

LASNAMÄE LINNAOSA VALITSUS
Pallasti 54, 11413 Tallinn
Telefon: 645 7700; faks: 645 7734
E-post: lasnamae@tallinnlv.ee

LASNAMÄE LEHT
Telefon: 645 7704
E-post: toimetus@lasnamaeleht.ee

Reklaami tellimine, kirjastus ja levi
Päike OÜ
Telefon:
602 7774, 5645 4308
E-post: info@lasnamaeleht.ee

LINNAOSAVANEM

Lugupeetud Lasnamäe elanikud!

Olga Ivanova
Lasnamäe linnaosa vanem



Aasta algus on traditsiooniliselt olnud aeg tulevikuplaani tegemiseks ning läinud aasta vajakajäämistele analüüsimiseks. Siinkohal tuleks mainida infovahetuse parandamise soovi Lasnamäe elanike ning linnaosa valitsuse vahel. Vajakajäämine puudutas esmajoones maamaksust vabastamise avalduste esitamist. Vaatamata sellele, et kõigi meediakanalite nagu televisiooni, raadio, ajalehtede ja interneti kaudu levitati linnaelanikele teavet selle kohta, kuhu ja kuidas maamaksu vabastuse avaldus esitada, tekkis suurel hulgal arusaamatusest ning kuulujuttudest tingitud probleeme.

Mingil põhjusel levis Lasnamäe elanike hulgas informatsioon selle kohta, et ilma maamaksu tasumata ei saa oma korteriomandit käsutada kuigi see ei vasta tõele. Kahjuks ei suudetud ära hoida ka seda, et uue aasta alguses laekusid avaldused korteriomanikelt, kes ei olnud jõudnud 1. jaanuariks ennast Lasnamäele ümber registreerida.

Jätkame tööd selle nimel, et info paremini Lasnamäe elanikeni tuua. Samas on meil alati hea meel saada tagasisidet. Andke meile kindlasti teada, mida Lasnamäe linnaosa valitsus saaks linnaosa elanike jaoks teha ning võimaluse korral püüame need ideed ja ettepanekud ellu viia.

Kuigi veebruar on teiste kuudega võrreldes lühem, mahub sellesse mitu olulist tähtpäeva. Esiteks on selleks Eesti Vabariigi aastapäev. Päeva tähistamiseks korraldatakse Lasnamäel traditsiooniliselt tasuta kontsert. Tänavu toimub üritus 22. veebruaril algusega kell 18.00. Pole just palju aega tagasi, kui meie kalendrisse ilmus veebruaris uus tähtpäev – 14. veebruar, kõigi armunute päev, sõbrapäev. Lasnamäe linnaosa valitsus otsustas sel aastal päeva tähistamise oma osa anda. Kui tahaksite kedagi sõbrapäeva puhul õnnitleda ning teleri kaudu tervitusi saata, siis tulge 4. veebruaril kindlasti Lindakivi Kultuurikeskusesse. Kella 14-16 vahel ootab teid võttegrupp ning saate oma õnnitlused videolindile jäädvustada.

Professionaalide poolt videosse salvestatud, monteeritud ning kujundatud sõbrapäeva tervitused pannakse üles Lasnamäe linnaosa valitsuse veebilehe Facebook'i. Hiljem näidatakse neid TVN telekanalil, sealhulgas ka Lasnamäe uudiste rubriigis, mis läheb eestrisse kord kuus.

Ajalehe käesolevast numbrist leiate huvitavate faktidega artikli selle kohta, kes Lasnamäel elavad. Lasnamäel võib leida mitmekorruselisi paneelmaju ning puidust rajatisi, magalaks kutsutavaid mikrorajooni ning tööstuspiirkondi. Siin elavad mitmetest rahvustest ning väga erinevatest põlvkondadest inimesed. Lasnamäe kasvab ja areneb ning tema heakord paraneb. Seda tehakse ühiste jõupingutustega ning ühises huvides. Linnaosa valitsuse ülesandeks on korraldada elu nii, et siin oleks hea elada kõigil inimestel sõltumata vanusest, elukutsest, rahvusest jne.

UUDISED
Lasnamäe

www.facebook.com/lasnamae

2 veebruar	21 ⁰⁰	
3 veebruar	9 ⁰⁰	(kordamine)
7 veebruar	21 ⁰⁰	
8 veebruar	9 ⁰⁰	(kordamine)

näeme telekast tvN

Soojusenergia hinnatõusu hüvitamise sotsiaaltoetus

Tallinn maksab ka sel aastal vähekindlustatud leibkondadele soojusenergia hinnatõusu hüvitamise sotsiaaltoetust.

Vähekindlustatud leibkond tähendab ühises eluruumis (korteris) elavaid isikuid, kelle elukoht on Eesti rahvastikuregistri andmetel Tallinna linn ja kui leibkonna liikme keskmine netosissetulek kuus kütteperioodi esimesel (oktoober–detsember) ja teisel poolel (jaanuar–aprill) on alla Vabariigi Valitsuse poolt kehtestatud kuupalga alammäära netopalga (259,34 eurot).

Toetuse taotluse võib esitada 1. veebruarist 30. aprillini kütteperioodi esimese poole kohta ja 1. maist 31. juulini kütteperioodi teise poole kohta.

Toetuse taotlemiseks palume pöörduda Lasnamäe Linnaosa Valitsuse sotsiaalhoolekande osakonna elukohajärgsesse kliendikeskuse.

Pallasti 54

Teeninduspiirkond: Asunduse, Katusepapi, Kesk-Sõjamäe, Kiive, Killustiku, Kivimurru, Lasnamäe, Lasnamäe põik, Lennujaama tee, Liikuri, Majaka, Majaka põik, Mäe, Narva mnt 128, Pae, Pallasti, Peterburi tee, Sikupilli, Suur-Sõjamäe, Tuha, Turba, Tuulemäe, Uuslinna, Valge, Vana-Kuuli, Võidujooksu, Väike-Sõjamäe, Ülemiste tee.

Mahtra 48

Teeninduspiirkond: Lagedi tee, Raadiku, Sinimäe, Vao tee.

Mahtra 48

Teeninduspiirkond: Hooldekodu

tee, Kihnu, Kärberi, Linnamäe tee, Läänemere tee, Muhu, Narva mnt, Priisle tee, Vormsi, Ümera.

Mahtra 48

Teeninduspiirkond: Alvari, Anni, Arbu, Betooni, Härma, Kalevipoja, Kalevipoja põik, Koorti, Kuuli, Loitsu, Loometsa, Paekaare, Pikri, Pina, Punane, Vikerlase, Vilisuu, Virbi, Võru.

Mahtra 48

Teeninduspiirkond: Katleri, Kivila, Mahtra, Meeliku, Paasiku, Tondiraba.

Lugupidamisega

Lasnamäe Linnaosa Valitsuse sotsiaalhoolekande osakond

TAOTLE UUT ISIKUT TÕENDAVAT DOKUMENTI AEGSASTI!



Aastail 2012-2014 mitmekordistub kodakondsus- ja migratsioonibüroode klienditeenindustes klientide arv ja pikenevad ootejärjekorrad seoses 5- ja 10-aastase kehtivusega dokumentide üheaegse aegumise tõttu.

Palun kontrollige oma dokumentide kehtivusaega ja esitage taotlus uue dokumenti saamiseks aegsasti. Dokumentide kättesaamisel tuleb arvestada 30 päevase tähtajaga.

Kui oled 15-aastane või vanem Eesti kodanik, kellele on varem välja antud Eesti kodaniku pass (pass) või isikutunnistus (ID-kaart), siis esita taotlus uue ID-kaardi saamiseks posti või e-posti teel.

Dokumentide kättesaamiseks pead pöörduma meie teenindusse.

Eesti kodanik saab ID-kaardiga reisi Euroopa Liidu ja Euroopa Majanduspiirkonna liikmesriikides, pass on vajalik eeskätt reisimiseks väljapoole

Euroopa Liitu ning seda posti ega e-posti teel taotleda üldjuhul ei ole võimalik.

Täpsemat infot dokumentide taotlemise (sh taotlemise võimaluste ja taotluse esitamise) kohta on võimalik saada Politsei- ja Piirivalveameti kodulehelt www.politsei.ee rubriigist **teenused**, e-posti aadressil teeninduskeskus@politsei.ee või infotelefonil 612 3000.

Politsei- ja Piirivalveamet

ID-kaardi riigilõiv

Alla 15-aastasele Eesti vanaduspensionii eas isikule Keskmise, raske või sügava puudega isikule	6,39 eurot (99,98 krooni)
15-aastasele ja vanemale	24,28 eurot (379,90 krooni)

Maamaksust vabastuse taotluse esitas kolmveerand Lasnamäe eluaseme omanikest



11.jaanuari seisuga, peale maamaksu vabastuse taotluste esitamise tähtaja lõppu oli Lasnamäe elanikelt saabunud 33 977 taotlust. Kusjuures viimase kahe päeva jooksul oli esitatud umbes kaks ja poolt tuhat taotlust.

Lasnamäe linnaosa vanema Olga Ivanova sõnul oli jaanuari alguses märgata mitte ainult taotluste esitajate arvu järsku kasvu, vaid

esines probleeme ka isikutega, kes ei jõudnud ennast Lasnamäe elanikuna registreerida 2011.aasta lõpuks. „Kahjuks osa taotlusi jäid rahuldumata, kuna eluasemete omanikud ei jõudnud end sisse kirjutada korteritesse, mida nad soovisid maamaksust vabastada“, sõnas Olga Ivanova.

Esiolgu eeldati, et Lasnamäe elanikelt saabub ligikaudu 45 000 taotlust. Seega, sissetulnud 33 977 taotlust moodustab prognoositust umbes 75%. Enamus linnaosa elanikest eelistasid esitada taotlused isiklikult ja vaid 14108 kasutasid võimalust teha seda interneti teel. Küsitlused näitasid, et paljud pealinna elanikud ei esitanud taot-

lust, kuna eelmisel aastal ei ole nad Maksu- ja Tolliametist kätte saanud maamaksu teadet. Põhjus on asjaolu, et maksu ei määratud ja maksuteadet ei saadetud juhul, kui maamaksu summa oli väiksem kui 5 eurot. Kuid 2012. aastal maksumäär tõusis ja need, kes varem pole maksuteadet saanud ilmselt saavad selle nüüd. Seda muidugi juhul, kui maamaksu vabastuse taotlust pole esitanud.

Väga palju küsimusi tõi taotluse esitamise vajadus iseenesest. Kahjuks, vaatamata Tallinna volikogu otsusele, et pealinnas maamaks kaotatakse, ei anna vabariigi seadusandlus võimalust teha seda automaatselt. Seadus näeb ette, et vabastus toimub vaid kinnisvara objekti omaniku taotluse alusel.

Kutsume korteriühistuid koostöole!

Julia Timerbulatova
Lasnamäe linnaosa valitsuse peaspetsialist



Lasnamäel on saanud heaks tavaks korteriühistutele suunatud infopäevade läbiviimine. Selliste ürituste käigus on korteriühistute esindajatel hea võimalus rääkida probleemidest, vajadustest ja muredest, millega korterelamute elanikud kokku puutuvad. Lasnamäe linnaosa valitsus ootab huviga ettepanekuid, soovitusi ja ideid, mida oleks võimalik arutada järgmiste korteriühistutele mõeldud infopäevade käigus. Järgmine infopäev toimub 29. veebruaril. Infopäevade teated avaldatakse Lasnamäe Lehes, juhul kui soovite saada Lasnamäe linnaosa valitsuse infot e-mailiga, palume teada oma korteriühistu kontaktandmed kas telefoni teel (number 645 7721) või e-mailiga: Julia.Timerbulatova@tallinnlv.ee Kohtumiseni Lasnamäe linnaosa valitsuses!

Tuletame meelde, et infovahetuse tõhustamiseks linnaosa valitsuse ja korteriühistute vahel, palume edastada meile järgnevat infot Teie korteriühistu kohta:

Andmeid saab edastada posti teel (**Pallasti 54, 11413 Tallinn**), telefoni teel (+372 645 7721), e-mailiga (**julia.timerbulatova@tallinnlv.ee**) või edasi anda Lasnamäe linnaosa valitsusse (**Pallasti 54, Tallinn**).

Korteriühistu nimetus:	
Korteriühistu aadress:	
Korteriühistu juhataja nimi:	
Korteriühistu juhataja kontaktaadress:	
Korteriühistu juhataja telefoninumber:	
Korteriühistu juhataja e-mail:	
Juhatus liikme nimi:	
Juhatus liikme telefoninumber:	
Juhatus liikme e-mail:	
Märkused:	

LASNAMÄE LINNAOSA VALITSUS

Lugupeetud Lasnamäe linnaosa korteriühistu esindaja!

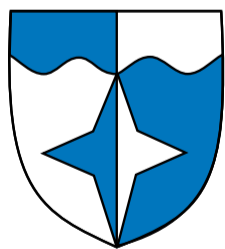
29. veebruaril 2012 toimub Lasnamäe Linnaosa Valitsuse esimese korruse saalis, aadressil Pallasti 54, korteriühistute infopäev algusega kell 15.00

Päevakord:

- 1- LASNAMÄE LINNAOSA VANEM OLGA IVANOVA AVASÖNA
- 2- KORRALDATUD JÄÄTMETEVEDU (Tallinna Keskkonnaamet, Ragn-Sells AS, Adelan Prügiveod OÜ)

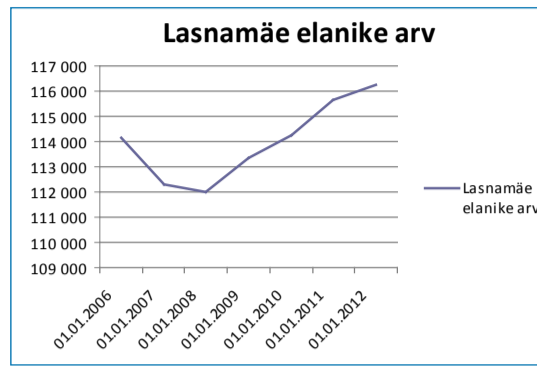
Päevakorra temaatikaga seotud küsimused palume edastada e-posti aadressile: julia.timerbulatova@tallinnlv.ee, hiljemalt 20. veebruariks 2012.

Ootame aktiivset osavõttu!



Huvitavad faktid Lasnamäe demograafiast

Vaatamata riigi demograafia üldisele keerulisele olukorrale Tallinna, s.h. hulgas ka Lasnamäe rahvastik pidevalt kasvab. Naisi on aga meie linnaosas oluliselt rohkem kui mehi.



Kui jätta kõrvale aastatel 2007-2008 toimunud langus, siis ametlikult registreeritud Lasnamäe elanikkond kasvab keskmiselt iga aastaga ühe tuhande inimese võrra. Mõõdunud aasta jooksul, nagu graafikust näha, moodustas juurdekasv 619 inimest. Käesoleva aasta 1. jaanuari seisuga oli Lasnamäel registreeritud 116 273 inimest. See moodustab umbes 28 % Tallinna rahvastikust ja 8,5 % meie riigi kogu elanikkonnast.

Mis puudutab väikest demograafilist auku aastatel 2007-2008, siis spetsialistide hinnangul on Lasna-

mäe elanike arvu vähenemise üheks peamiseks põhjuseks selle perioodi kinnisvaraturu buum. Need, kelle rahalised võimalused lubasid, üritasid tol ajal parandada oma elutingimusi – ehitasid maju Pirital ja Nõmmel või väljaspool Tallinna – Viimsi, Rae, Saku jms. valdades.

Selle tulemusel jäid paljud Lasnamäe korterid müümata, anti rendile või ootasid omanikud, et kinnisvara hinnad tõusevad veelgi. Koos „laenupeo“ lõpuga muutus olukord järsult: korterid hakkasid saama endale püsielanikke.

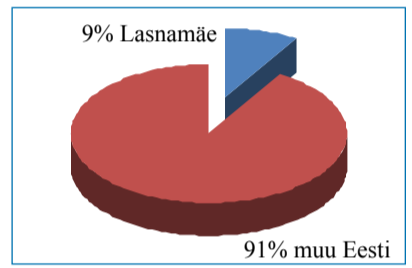
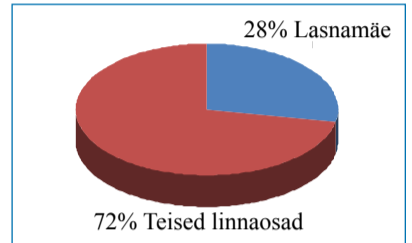
Peaaegu samana püsib viimase kuue aasta jooksul ka Lasnamäe rahvuslik koosseis.

Eestlased	28,00%
Venelased	58,80%
Ukrainlased	5,80%
Valgevenelased	3,20%
Muude rahvuste esindajad	4,20%

Rahvastikuregistri andmete kohaselt eelmise aasta detsembri seisuga elab Lasnamäel üle 64 000 naise, mis on peaaegu 13 000 enam, kui mehi, keda on meie linnaosas veidi enam

kui 51 000. Üle 70% (ehk umbes 83 tuhat) lasnamäelast on vanuses 16 kuni 64 aastat. Samal ajal, vanemaid inimesi on umbes 17 000.

Paljud teavad nalja sellest, et on olemas kontrollitud andmed, on halvasti kontrollitud andmed, on mittekontrollitud andmed ja on olemas statistika. Käesoleval aastal toimub Eestis rahvaloendus, mille tulemused ilmselgelt korrigeerivad nii Eesti elanikkonna üldandmeid, kui ka Lasnamäe andmeid. Kuid kõik märgid viitavad sellele, et üldpilt jääb samaks: Lasnamäe jääb endiselt Eesti üheks suurimaks munitsipaalalaks!



Rõõmustav uudis tervisespordi sõpradele!

MTÜ Vireo Tervis ja Sport alustab koostöös Hasartmängumaksu nõukoguga tervisespordipäevade korraldamist Tallinnas. Tervisespordipäev on mõnus vaheldus igapäevasele tööle ja võib nakatada inimesi spordipisikuga. Tähtis ei ole keha-kaal, treenitus ega vanus. Tervisespordipäev on jõukohane igapähele! Tervisespordipäeva sihtrühmaks on üle 35-aastased inimesed, kes ei tegele aktiivselt tervisespordiga.

Esimene tervisespordipäev toimub 29.01.2012 kell 10:00-14:00 Tallinna Spordihallis (Herne tn 30)

Tervisespordipäeva viivad läbi füsioterapeutid.

Tervisespordipäev koosneb neljast osast:

- 1) tervisliku seisundi hindamine
- 2) miniseminar – kuidas valida treeningkoormust?
- 3) gruppitreening
- 4) individuaalne tagasiside tervisliku seisundi hindamise tulemustele

Tervisliku seisundi hindamine

- kaalumine ja kehamassiindeksi arvutamine
- vöö- ja puusaümbermõõdu mõõtmine ja suhte arvutamine
- vererõhu mõõtmine
- Polari Fitness Test treenituse väljaselgitamiseks
- treeningpulsi arvutamine



- põhiainevahetuse ja päevase energiavajaduse arvutamine
- liikumisaktiivsust mõjutavate terviseprobleemide väljaselgitamist (nt liigeshaigused, astma, diabeet jne)
- taustaankeet toitumis- ja liikumisharjumuste ning töö iseloomu koht
- Miniseminar – „Kuidas valida õige treeningkoormus?“

- Gruppitreening
- jooksu- ja kõnnitreening + lihasjõu harjutused
 - treeningul kasutame koormuse jälgimiseks Polari pulsikella
 - grupis kuni 12 osalejat

- Individuaalne tagasiside ja nõustamine
- iga osaleja saab protokollid läbitud tervisliku seisundi hindamise kohta
 - treeningu protokollid, pulsi muutuste

- kohta treeningul
- võimalus küsida tervisespordi alast nõu füsioterapeutidelt

Vajalik on ette registreerimine:
e-post: info@vireo.ee
tel: 55 649 406



Lasnamäe Sotsiaalkeskus Killustiku 16 kutsub!

15.02.2012 kell 13.00 toimub Lasnamäe Sotsiaalkeskuses loeng teemal Talvine väsimus. Lektor Svetlana Malõševa. Loeng toimub vene keeles. Sissepääs – tasuta.

“Mis? Kus? Millal?” mängu Lasnamäe karika esimesed võitjad



Lasnamäe linnaosa vanem Olga Ivanova ja „Mis? Kus? Millal?” Tallinna klubi juhataja Mihhail Gussev.

Meie leht juba kirjutas sellest, et Lasnamäe linnaosa valitsus alustas koostööd Tallinna mälumängude klubiga „Mis? Kus? Millal?”. See mäng on populaarne üle maailma juba üle kolmekümne aasta ning sellel on palju fänne ka Tallinnas. Alates käesolevast aastast ilmus pealinna „teadjate” – nii on kombeks nimetada „Mis? Kus? Millal?” mängu osalejaid – kalendris uus turniir nimega „Lasnamäe karikas”. Esimest korda mängiti sellele karikale 7. jaanuaril Lindakivi Kultuurikeskuses.



Pae gümnaasiumi võistkond «Šesternja».

Kümnest võistkonnast oli moodustatud kaks gruppi – vanem ja noorem. Traditsioonilised kuuskümmend sekundit oli selleks, et leida vastus püstitatud küsimusele. Kuigi, nagu mäng näitas, oli jaotus väga tinglik ja nooremad osalejad andsid vastused kõige raskematele küsimustele kogunud mängijatega samaväärselt. Ürituse viisid läbi klubi juhatajad Sergei Serbin ja Mihhail Gussev ning autasustamise tsereemonias osales Lasnamäe linnaosa vanem Olga Ivanova, kes andis võitjatele ja teistele auhinnaajajatele kätte karika ja medalid.



Georgi Frolov. „Usun – ei usu” konkursi võitja.

lutatud väike vaheaeg, mille jooksul kõik turniiril osalejad jõudsid osaleda ka „Usun – ei usu” mängus. Üllatavalt kiiresti selgus välja ka võitja. Selleks sai Georgi Frolov, kes oli ainsaks peaaegu sajast osalejast, kes ei uskunud, et kreeka sõna „draakon” tõlgiti Venemaal traditsiooniliselt kui „madu” ja sõnaga «madu» või «roheline madu» nimetati vaid külmarohtu.

Muide, kui te soovite üle kontrollida oma teadmisi ja intuitsiooni, üritage vastata selle konkursi esimesele küsimusele: kas te usute, et Omski



„Kreš” võistkond. Sakala gümnaasium.

linnas on olemas Venemaa Drakoonoloogia Instituut, mis uurib muuhulgas drakoonia fenomeni? Vastus antud küsimusele avalikustatakse meie lehe järgmises numbris koos „Lasnamäe teadjate” konkursi küsimuste vastustega.

Kaks tundi küsimusi ja vastuseid möödusid märkamatu. Kahe voozu tulemusel esimeseks „Mis? Kus? Millal?” mängu Lasnamäe karika võitjaks vanemas grupis tuli Pae gümnaasiumi võistkond „Šesternja”, kapten Valeri Boro-

davko. Nooremate koolilaste seas oli parimaks Nikita Pankratovi juhitud võistkond „Kreš” Sakala gümnaasiumist.

Möödunud üritus oli esimene Lasnamäe linnaosavalitsuse ja „Mis? Kus? Millal?” klubi koostöös toimunud üritus. Aprillis toimub Lindakivi



Võitjate esimene teleintervjuu.

Keskuses üks tähtsaimaid klubi turniire – Eesti meistrivõistlused. Üritus on plaanis läbi viia 28. aprillil. Kõik, kes soovivad proovida oma jõudu „Mis? Kus? Millal?” mängudes leia- vad kogu vajaliku info klubi internetiaadressil www.chgk.ee.

Lasnamäe õpilased kaunistasid Tekos piparkooke

Kaido Tiits
Tallinna Teeninduskool

15. detsembril kogunesid Tallinna Teeninduskooli uude klaasseinte ja -katusega valgusküllasesse aatriumi kümne Lasnamäe kooli 33 õpilast, et ühiselt piparkoogitoorikuid kaunistada. Mõõtu võeti kahes vanusegrupis: 7.-9. klass ja 10.-12.klass. Nooremad kaunistasid eri värvi glasuuri ja puistematerjaliga lumememme või päkapikku ning vanema vanusegrupi võistlejad draakoni.

Nooremad vanusegrupis saavutas esikoha Karina Afasova ja Zlata Tarkanova Tallinna Paekaare Gümnaasiumist, teiseks tulid Tallinna Mahtra Gümnaasiumi tüdrukud Anita Raevskaja ja Anna Bogdanskaja ning kolmandaks Lasnamäe Gümnaasiumi üksi esindanud Alina Kogai.

Gümnaasiumiõpilaste seas tulid esikohale Tallinna Linnamäe Vene Lütseumi õpilased Olga Ivanova ja Ksenija Gulova, teiseks tulid Lasnamäe Üldgümnaasiumi esindanud Kristel Pärsik ja Reelika Raidsalu ning kolmanda koha hõivasid Maris Laut ja Kirill Poljakov Tallinna Kuristiku Gümnaasiumist.

Lasnamäe linnaosa vanema asetäitja Jaanus Riibe sõnul polnud oluline võit, vaid heategevus ja koostöö erinevate linnaosa koolide vahel. „Lasnamäe linnaosa õpilased tulid kokku, tutvusid omavahel ja õppisid koos piparkooke kaunistama,” lisas Riibe, „selle eest saab neid vaid kiita.” Jõuluvana koos abilistega hindas töö originaalsust, vastavust teemale, teostamise korrektsust, ajast kinni



pidamist, töö täitmise korrektsust ja puhtust. Võistlustööd viidi heategevuseks Tallinna Lastekodu Lasnamäe keskusse ja Lasnamäe Laste Päevakeskusse.

Võistlust toetas rahaliselt Lasnamäe Linnaosa Valitsus. Tallinna Teeninduskoolis õpetatakse pagar-kondiitrideid, kokki, müüjaid, majutusteenindajaid, kelnereid, müügiesindajaid ja müügikorraldajaid.

KULTUURIKESKUS



Kultuurikeskus Lindakivi
Koorti 22, tel 632 1062,
www.lindakivi.ee

21.jaanuaril kell 19.00 Tantsuõhtu, tantsumuusika ans. Black&White, pilet 4€

28.jaanuaril kell 12.00 Muinasjutuhommik kohvikus, tasuta

04.vebruaril kell 19.00 Vene autorilaulud Boris Kiner ja Mihail Tsitrinjak, pilet 7/10€

14.vebruaril kell 17.00 Sõbrapäevapidu lastele, pilet 2€

18.vebruaril kell 19.00 Tantsuõhtu, tantsumuusika ansambliilt Caisukaru, pilet 4€

19. veebruaril kell 12.00 Küünlakuu

kontsert. Esinevad Lasnamäe Muusikakooli õpilased ja kultuurikeskuse kollektiivid, pilet 3€

22. veebruaril kell 18.00 Iseseisvuspäeva kontsert, tasuta

25.vebruaril kell 16.00 Marina Ostrovskaja kontsert, pilet 3/5€

Näitus: 03.01 - 29. 01 Fotoklubi „Lainurk” näitus

01.02 - 29.02 Kunstnik Juku maalide näitus

Heategevuskontsert

HEALUGU JA TEGU

04.02.2012 Nokia Kontserdimajas

PATROON: MAARJA-LIIS ILLUS

KUNSTILINE JUHT: ASTRID BÖNING-NÖLVAK ÕHTLUIHT: MÄRT AVANDI
MAARJA-LIIS ILLUS • LIISI KOIKSON JA BÄND • TÖNIS MÄGI
LENNA • OTT LEPLAND JA KÄRDLA LAULUPEALINNA KOOR
LIIS LEMSALU • CHALICE • ORELIPOISS • ROBIROHI
ASTRID BÖNING-NÖLVAK • OLAVI KÖRRE • JOHANSONID

Kontserdi tulust luuakse (ELS-i) toetusfond vigastatud või hättasattunud loomade abistamiseks

Rohkem infot: www.loomakaitse.ee

JCDecaux • PURINA • STOCKMANN • Clear Channel • GALAXY • if • SORBIS • TICKETPRO • GRUPO • TALLINK Hotels • PILETILEVI