

Tulge tervisepäevale!

Pirita Südameliit korraldab laupäeval, 8. oktoobril uues **Pirita Sotsiaalkeskuses** (Metsavahi tee 4, **Pirita Linnaosa Valitsuse** hoone kõrval) tervisepäeva kõigile südame tervisest huvitatule.

Kavas:

Kell 9.00-11.00 vererõhu mõõtmine, infarktirikski selgitamine organismi rasvaprotsendi määramise abil ja nõustamine südameveresoonkonna haiguste riskitegurite küsimustes - **Pirita Perearstikeskuse** arstid.

Kell 11.00-12.00 **Pirita linnaosa vanema** tervitus. Loeng "Toitumine ja südame tervis" - Tallinna Tehnikaülikooli Toitumisinstituudi direktor professor Raivo Vokk.

Kell 12.00-13.00 teoreetilis-praktiline nõustamine teemal "Liikumine ja südame tervis" - **Pirita Spordiklubi** juhataja Rein Rooks ja olümpiasportlane Rein Tõlp.

Kell 13.00 ilusa ilma korral käimistreening keppidega - juhendab Rein Tõlp. Vajalik eelregistreerimine 6. oktoobri õhtuni telefonidel 645 7622 (kell 9.00-13.00 ja 14.00-17.00, Tiina Lausmaa) ja 623 8901 (19.00-21.00, Ülo Mäe).

Südameliidu liikmed saavad tasuta liikmemaksu, samuti võetakse **Pirita linnaosa elanikke** Südameliidu liikmeks.

Hasartmängude vastu võitlemise konverents

Eelmisel aastal alustas Tallinnas tegevust **Hasartmängusõltuvuse Uurimise ja Võõrutamise Instituut** (HUVI) eesmärgiga anda psühholoogilist abi ja rehabilitatsiooni mängusõltuvusega inimestele, uurida hasartmängusõltuvuse tekkepõhjust ning pakkuda noortele ennetusprogramme. 2005. aasta alguses saadi Eesti riigi ja Euroopa Liidu sotsiaalfondi programmi EQUAL raames toetus projektile "Hasartmängusõltlaste tagasitoomine tööturule ja nende sotsiaalse tõrjutuse ennetamine".

Projekti edukaks elluviimiseks ja kogemuste vahetamiseks on sõlmitud rahvusvahelised koostöölepingud. 8. septembril toimus **Pirita linnaosas** hotelli Ecoland konverentsisaalis esimene rahvusvaheline kohtumine, kus osalesid analoogsete projektidega seotud isikud Inglismaalt, Hispaaniast, Slovakkiasst ja Eestist. Edaspidise koostöö eesmärgil loodi huvigrupid, mille eesmärgiks konkreetsed lahendite loomine rahvusvahelist kogemust kasutades.



3.-7. oktoobrini toimub Pirita lastele ja noortele järjekordne Noortenädal - sedakorda juba kuudentat aastat. Noortenädala esmane eesmärk on tutvustada siinsetele noortele ka sügisestes tingimustes tervislikke ja sisukaid ajaveetmise võimalusi ning samal ajal luua seda "meie"-tunnet, mis tekib üheskoos tegutsedes ja võisteldes.

Seekordsesse noortenädalasse on kaasatud eelkõige **Pirita koolide** ja lastekodu lapsed, aga loomulikult jagub tegemist ka kõigile teistele siinsetele noortele.

Üheskoos on plaanis mitmeid ettevõtmisi: traditsiooniliselt võisteldakse korvpallis ja saalihokis õpilaste ja linnaosa ametnike vahel, samuti bowlingus ja kardirajal. Plaanis on Patarei vangla muuseumi külastus, kanuutamine **Pirita jõel**, multifilmide valmistamine koos Nukufilmi lastestuudioga, Fazeri võileivapäev ja palju palju muud.

Nii **Pirita, Mähe** kui **Kose Vaba Aja Keskuses** toimub igal päeval põnevaid üritusi kõigile soovijatele.

See pole kaugeltki kõik - nagu ikka, lõpeb **Noortenädal** traditsiooniliselt peoga. Õhtu juhib ja show'd korraldab **Venno Loosaar**, esineb bänd, üles astuvad **Semoleni** tantsutüdrukud ja **Maarjamäe Lastekodu** breikarid. Actionit kui palju.

Täpne info noortenädala ajakava kohta on olemas **Pirita Vaba Aja Keskuse** kodulehel www.pirita-avak.ee, koolides ja noortekeskustes **Pirital, Mähel** ning **Kosel**.

Eraldi tänud auhindade ja abi eest **Pirita Selverile, Pirita TOP Spa** ujulale ja **Fazerile!**

Ajakava

Esmaspäev, 3. oktoober

15.00-17.00 Avalööb - kanuutamise **Pirita jõel** gümnaasiumiõpilastele. NB! Toimub ainult ilusa ilma korral. Registreerida **Eve Reinola** juures, tähtjaks reede,

(30.sept.) kell 15.00.

12.00 Alklassidele lasteteater "Sõber" etendusega "Salapärane sõber" **Pirita Majandusgümnaasiumi** aulas.

14.00 Rulluisu- ja rulatamise demonstratsiooninimine rambil. Toimub **Merivalja Põhikoolis** kahes vanusegrupis: 3.-6. klass ja 7.-9. klass. Ette valmistada individuaalne kava, soovijatel ette registreerida oma huvijuhi juures. Info: **Merike Marran** (merike.marran@mail.ee, tel.6 232 234).

16.00 - 18.00 Jenga ladumise võistlus kõigile soovijatele - kõrgeima torniladuja väljaselgitamine **Mähe Vaba Aja Keskuses** (Aianduse tee 64A, buss nr 8, Aianduse peatus).

Teisipäev, 4. oktoober

15.00 - 18.00 Kardivõistlus Viimsi sisekardirajal 7.-12. klassidele. Igast klassist 3-liikmeline võistkond, registreerida **PMG** huvijuhi **Eve Reinola** juures hiljemalt reedel (30.sept) kell 15.00.

15.00-16.30 noorem vanusegrupp (7.-9. kl)

16.30-18.00 gümnaasiumivõistkonnad.

Ilusa ilma korral kohapeal minigolfi mängimine (neile, kes parajasti ei sõida).

16.00 Retk **Patarei** vangla muuseumi. Kogunemine **Pirita Vaba Aja Keskuses**. Kohalesõit ühistranspordiga. Kohale viivad **Kai-Liis Mikk** ja **Kaarel Arb** **Pirita VAK**ist (Eelregistreerimine 25-le lapsele **Mähe VAK** telefonil 6 059 516 või meiliaadressil mahe@piritavak.ee).

14.00 -17.00 Pärli workshop kõigile huvilistele **Kose Vaba Aja Keskuses** (Puhkekodu tee 55B, buss nr 5, Metsakooli peatus). Kavas põrliest loomafiguuride valmistamine, mida saab kasutada võtmehooldajana ja kaunistustena riidetel, juhendab **Keiu Tamm**. Materjalid kohapeal olemas.

Kolmapäev, 5. oktoober

Spordipäev ja ajuspordipäev.

15.00-16.00 Mälumäng **Pirita Majandusgümnaasiumi** auditoo-

riumis. Samaaegselt 7.-9. klass ja gümnaasiumiõpilased, viib läbi **Peeter Kubo**. Igast klassist oodatud 3-5 liikmelised võistkonnad. Mõlemale vanusegrupile kavas 20 küsimust, mis seotud Tallinnaga. Registreerida **Eve Reinola** juures (reinola@hotmail.com, 6 238 119, 522 44 00) hiljemalt teisipäeval, (5. okt) kell 15.00.

15.00- 15.30 Naiste saalihoki (PMG gümnaasiumiõpilased versus õpetajad ja LOV töötajad)

15.30 - 16.45 Korvpall (PMG gümnaasiumiõpilased versus õpetajad ja LOV töötajad)

14.30-17.00 **Pirita Majandusgümnaasiumi** jõusaali tasuta kasutamise võimalus! Kohapeal juhendaja.

15.30 Tekstiilimali workshop kõigile huvilistele **Kose Vaba Aja Keskuses** (Puhkekodu tee 55B, buss nr 5, Metsakooli peatus). Tekstiilimaali tegemine kaasavõetud pluusile, kotile, juhendavad **Keiu Tamm** ja **Toomas Tikerperi**. NB! Kaasa oma pluus, kott, vms!
18.00 MuuMuusika - Alternatiivse ja indiemuusika õhtu **Mähe Vaba Aja Keskuses** kõigile soovijatele. (Aianduse tee 64A, buss nr 8, Aianduse peatus).

Neljapäev, 6. oktoober

12.00 Nukufilmi lastestuudio **Pirita VAK**is. Koos huvilistega valmistatakse kohapeal nukufilmi, mida pärast võimalik koos vaadata. Oodatud 25 last vanuses 7-18. Kestab umbes 2,5 tundi. Registreerida oma huvijuhi juures hiljemalt teisipäevaks (4.okt) kell 17.00

15.00 **Pirita VAK**is huviringi **Pirita 112** avauitust. Tervitama tuleb päästekoer **Nublu**, uudistada saab päästetehnikat ja toimuvad tuletõrjujate demonstratsiooninimesed. Võimalus proovida tulekustustiga kustutamist ja tuletõrjujate varustust. Toimuvad võistlused, parimatele auhinnad. Kõigile osalejatele **nublu kommid!** Oodatud on kõik lapsed ja noored, kes on huvitatud päästealast (eelkõige lastele

7.-12. a).

15.00 - 16.30 **Fazeri** võileivapäev **Tallinna K. Pätsi Vabaõhukoolis**. Mõeldud põhikoolile kolmes vanusegrupis. Igast koolist oodatud kuni kolm võistkonda (3-5 liiget võistkonnas.).

4.-5. klassi võistkond

6.-7. klassi võistkond

8.-9. klassi võistkond

Leivad paneb välja **Fazer**, võileivapealse materjali (juust, vorst jms), alused ja noad tuleb võistlejatel ise kaasa võtta! Võitjatele igas vanusegrupis auhinnaks pääsemised **Pirita TOP** ujulasse! Võistkonnad registreerida oma huvijuhi juures hiljemalt teisip. (04.okt), kell 17.00.

Reede, 7. oktoober - Pidupäev

14.00-18.00 Bowling 7.-12. klassile. Igast klassist 4-liikmeline võistkond registreerida oma huvijuhi juures. Korraga saavad mängida 6 meeskonda, üks vahetus kestab umbes 45 minutit.

15.30 Kipskujude ja savi workshop **Kose Vaba Aja Keskuses** (Aianduse tee 55B, buss nr 5, Aianduse peatus). Kavas kipsist ja savist loomade tegemine, juhendab **Toomas Tikerperi**. Tehtud tööde hulgest valitakse välja **Kose Noortekeskuse** maskott!

16.00-18.00 Tüdrukuteõhtu **Mähe VAK**is. Ilunipid tüdrukutele - meiginõuannete jagamine koolituse läbinud asjatundja poolt. Kaasa võtta oma meigitarbed. Edasi minnakse koos **Pirita VAK**'i peole.

17. 00-21.30 **Pidu** ja bänd **Pirita VAK**is. **Noortenädala** pidulik lõpetamine. Õhtujuht **Venno Loosaar**, esinevad **Kai Iipi** tantsutüdrukud ja **Maarjamäe Lastekodu** breikarid. (Algusaeg võib natuke muutuda)

12.00-17.00 **Ujula** soodushinnaga. **Pirita, Merivalja, Pätsu Vabaõhukooli** õpilastele ja **Maarjamäe Lastekodu** lastele õpilaspileti esitamisel **Pirita TOP Spa** ujula kasutamine soodushinnaga! Pilet 40.-

Tule trenni!

Pirita Spordikool ootab lapsi treeningutele

Judo treeningud Poisid, tüdrukud	Pirita Majandusgümnaasiumis
Võrkpalli treeningud Poisid, tüdrukud	Pirita Majandusgümnaasiumis
Kergejõustiku treeningud Poisid, tüdrukud	Lasnamäe Spordihallis Tallinna Spordihallis
Ka venekeelsed õppegrupid	

Info 50 17 434

