



Linnaosa vanema asetäitja Juhan Hindov õnnitleb Haabersti 40000ndat elanikku Laureen Laurisood ja tema isa.

I lus ilm meelitas eelmisel laupäeval Õismäe tiigi äärde tuhandeid Haabersti elanikke, kes tulid nautima meeleolukat kontsertprogrammi ja veetma perega päeva vabas õhus. Üritusel osalenud lauljate ja tantsijate nimekiri oli aukartustäratav.

Nagu meie linnaosa üritustel on tavaks saanud, alustas Haabersti Vaba Aja Keskuse puhkpilliorkester hoogsate rütmidega. Karl Madis ja Jüri Homenja laulud meelitasid esimesed paarid tantsule. Jüri Homenja pühendas kaks laulu Katile, kuna Kati oli ainus, kes kõik tema laulud kaasa laulis. Tantsurütme pakkusid Terje Treimanni tantsustuudio tüdrukud ja aeroobika kuninganna Katrin Väli koos Haaremiga. Seejärel läks esinemiskord üle Ivetta Triole. Kontserdi lõpetas ansambel Rock-Hotel eesotsas Ivo Linnaga.

Õhtu lõppes ilutulestikuga. Samaaegselt kontsertetendusega toimusid sportlikud üritused lastele ja noortele.

Haabersti Sügis

Perepäev algas megapalli võistkondliku turniiriga, mis osutus väga populaarseks. Samuti toimus batuut-takistusraja ja ronimisseina läbimine nii võistkondadele kui individuaalselt.

Auhinnad panid välja Sporditäh, ArcticSport ja Nordic.

Spordivõistluste korraldusmeeskond oli Tallinna Spordiselts Kalevist – batuutide tehniline meister, kohtunik Ain Sepp, projektijuht Meelis Allikas. Lisaks spordivõistlustele toimus spordiviktoriin.

Tervisetelkidega olid väljas Eesti Toiduravi Konsultantide Ühing, Eesti Punane Rist ja mitesuissetajate klubi FreshLife.

Toiduravi jagas teavet tervisliku toitumise ja elustiili kohta, andis personaalset nõu soovijatele ja viis läbi toitumisviktoriini ning toitumis-

teemalise joonistusvõistluse. Võimalik oli vaadata slaidiprogrammi tootumistrendidest, saada valikute kohta infovoldikud ja meened (õhupallid).

Eesti Punane Rist tutvustas esmaabivõtteid. Võimalik oli küsida personaalset nõu ja saada esmaabiraamatuid ja infovoldikuid.

Mitesuissetajate klubi FreshLife liige Ruta Vahi tutvustas projekti „Jah elule! Ei tubakale!“. Toimus mitesuissetajast trikijaalgratturite Karl Pärjomäe ja Hendrik Võmo esinemine ja intervjuu, slaidiprogramm tuntud muusikutega jm. Haabersti elanikele jagati tasuta 3h DVDsid tervislike eluviiside (toitumise, sportimise ja suisetamisest loobumise) kohta.

Vaata ka lk 2.



Karl Madis ja Jüri Homenja laulud meelitasid esimesed paarid tantsule.



Ivetta Trio solist Ivetta.



Jüri Homenja.



Ivo Linna.

Haabersti Linnaosa Valitsus kutsub!

Laupäeval, 11. oktoobril toimub Õismäe ujulas (Ehitajate tee 109a) muusikalise teraapiaga Perepäev.

Kell 9.30-10.30

Kundalini jooga näidistund. Kundalini jooga ühendab endas hingamise, liikumise, venitusharjutused ja lõdvestustehnikad, mõjutades nii keha, meelt kui inimese tervet olemist. Kundalini jooga on aktiivne jooga, mis tugevdab närvisüsteemi, suurendab kopsumahtu ja kõrvaldab emotsionaalseid blokke, mis ilmnevad ebavajalike lihaspingetena.

Joogatreeningu mõju on pehme ja järkjärguline. Juhendab Marika Tomberg, teadliku hingamise õpetaja ja jooga treener.

Kell 11.00-12.00

Tervislike eluviiside loeng.

Kell 12.00-13.45 ja 14.00-15.45

Perepäeva basseiniseansid

Kavas:

Vesiaeroobika, ujumine, muusikaline teraapia, sportlikud veemängud, üllatused. Perepäeva juhhib Jaan Kirss.

Perepäeval osalemine eelregistreerumise alusel: e-post: age.tamm@tallinnlv.ee, telefon: 640 4800.

Üritus on kõigile tasuta.



Reedel, 3. oktoobril
Kell 11.00 Haabersti
peremänguväljaku
avamine Haabersti
Vene Gümnaasiumi
(Õismäe tee 132)
Kõrval platsil.

**Haabersti Sügis 2008
 võistluste võitjad:**

Võistkondlik takistusriba läbimine:
 I koht – võistkond Legion (Allan, Denis, Dima)
 II koht – võistkond Salaami (Pavel, Šaša, Vova)
 III koht – võistkond Karupojad (Jüri, Irina, Danila)
 Võistkondlik Megapalli turniir:
 I koht – võistkond Legion (Allan, Denis, Dima)
 II koht – võistkond Segakoor Hellas (Kadri, Marko, Einar)
 III koht – võistkond Smile (Maria, Arina, Anna)
 Eriauhind noorema vanuseklassi võitjatele – võistkond Trumm (Johnny, Henry, Tommy)



Haabersti elanikke tervitab Nõmme linnaosa vanem Rainer Vakra.



Megapalli finaalkohtumine Legioni ja segakoor Hellas võistkondade vahel.



Võistkond Legion – kahekordsed võitjad.



Trikijalgrattur Karl Pärjomäe – ei tubakale.



Juhan Hindov õnnitleb megapallis teise koha saavutanud väikest tiigrit Kadrit.



Homenja pühendas kaks laulu Katile.



Jaan Kirss pühendas Gerd Kanteri olümpiavõidule laulu "Tüdruk, armastan ketast ja kuuli..."

Väljaandja:
 Haabersti Linnaosa Valitsus
 Ehitajate tee 109a, 13514 Tallinn
 Toimetuse telefon: 640 4806
 e-mail: yllar.meristo@tallinnlv.ee
 Trükiary 18 000, AS Printall
 Levi: Expresspost
 Kirjastaja: Kirilille Kirjastuse AS

Munitsipaalpolitseilt. Septembris algatas munitsipaalpolitsei 53 väärtemenetlust, seal hulgas: 3 heakorraeskirjade rikkumist, 1 liiklusseaduse rikkumine ja 49 piletitä sõitmist ühistranspordis.

Kuulake "Õismäe Raadiot"
 sagedusel 99.3 mhz
 pühapäeviti kell 11.00,
 esmaspäeviti kell 17.00,
 neljapäeviti kell 24.00.

Hoia oma süda terve

Tervise Arengu Instituut

Südamehaigused on Eestis esmane surma põhjus – aastas sureb südame- ja veresoonehaigustesse 10 000-12 000 inimest. Vale elustiili tõttu haigestuvad inimesed Eestis südamehaigustesse sageli juba keskeas. Südamehaiguste puhul esineb ka teatud perekondlik eelsoodumus, kuid eelkõige on südamega seotud probleemid seotud otseselt inimese elustiiliga.

28. septembril tähistatakse kogu maailmas südamepäeva (www.worldheartday.com), mille teema on tänavu "Kas Sina oled oma ohust teadlik?".

Südamehaiguste peamised riskifaktorid on kõrge vererõhk ja vere liiga kõrge kolesteroolitase, suitsetamine, liigne kehakaal, stress ja diabeet. Riskifaktorite vältimiseks on oluline liikuda, tervislikult toituda, loobuda suitsetamisest, piirata alkoholitarbimist ning püüda vältida stressi.

Kehaliselt aktiivsete inimeste risk haigestuda südame isheemiatõppe on pea 50% võrra väiksem kui neil, kes liikuda ei armasta.

● Liikuda tuleks vähemalt 5 päeval nädalas vähemalt 30 minutit päevas, nii et nahk läheks soojaks ja hakkaks kergelt higistama.

● Väga kasulik on jala käia. Tee vähemalt 9000 sammu päevas koos argitoimetustega ja saad vajaliku kehalise koormuse.

● Südamele on kasulik aeroobne treening nagu jalgrattasõit, kiire kõnd, tantsimine, suusatamine, ujumine jms (mitte jõuharjutused).

● Alusta väikstest asjadest: kasuta lifti asemel treppe, jaluta selle asemel, et sõita bussi või autoga jms. Leia endale hea kaaslane, kellega koos liikumine harjumuseks muuta.

Väga oluline on toituda tervis-

likult: soola vähendamine toidus vähendab südamehaiguste riski 25% võrra. Südamesoõbralik toit vähendab vere kolesteroolisisaldust ning hoiab vererõhu ja kehakaalu normis

● Süüa tuleks vähemalt 5 portsjonit värkset või ka töödeldud puu- ja köögivilja päevas (1 portsjon on umbes 100 g). Arvesse ei lähe kartulid oma kõrge tärkliisisalduse tõttu.

● Söö vähem soola, mitte üle 5 g päevas. Sool tõstab vererõhku, kahjustades artereid ja südant. Umbes 75% soolast, mida me sööme, on juba toidutes olemas. Vaata kindlasti toidupakenditel soolasisaldust: toidu soolasisaldus on kõrge, kui toidus on soola üle 1,5 g 100 g kohta.

● Vähenda loomsete (küllastunud) ja trans-rasvade tarbimist. Need rasvad tõstavad vere kolesteroolisisaldust ja põhjustavad veresoonte lupjumist. Transrasvadeid leidub enim hüdromeenitud taimerasvu sisaldavates toitudes, näiteks küpsetamiseks mõeldud margariinid ja küpsedised ise. Loomsete rasvade tarbimise piiramiseks vali väherasvaseid piimatooteid, lahjat liha, väldi vorste (nt. 1 väike viiner sisaldab ca 1 tl rasva).

● Toidu valmistamisel kasuta toiduõli. Küllastumata taimsed rasvad aitavad võidelda halva kolesterooliga.

● Söö mitu korda nädalas kala. Kala sisaldab südamele kasulikke oomega-3 rasvhappeid ja D-vitamiini.

● Söö kiudainerikast toitu. Kiudained aitavad hoida kehakaalu kontrolli all ja aitavad vähendada kolesterooli taset. Kiudaineid leidub näiteks teraviljatoodetes, kaunviljades, puu- ja köögiviljades.

● Välti alkoholi liigset tarbimist. Rohke alkohol kahjustab südame-

hast, tõstab vererõhku ja tõstab tublisti kehakaalu.

Loobu suitsetamisest, sest see põhjustab 40% südame-veresoonehaigustest keskeas.

Suitsetamine kiirendab veresoonte lupjumist, vähendab vere hapnikusaldust ja suurendab vere hüübivust ja trombiohtu.

Suitsetajate risk haigestuda südamehaigustesse on peaaegu kaks korda suurem kui mitesuitsetajatel. Kui inimene loobub suitsetamisest, väheneb juba paari aasta pärast südameataki oht, 5 aastat pärast suitsetamise mahajätmist on südamehaiguste risk mitesuitsetaja tasemel. Välti ka suitsuses ruumis viibimist, et kaitsa end passiivse suitsetamise eest. Passiivne suitsetamine on sama kahjulik kui suitsetamine.

Välti stressi, sest stress võib tõsta vererõhku ja põhjustab ülesöömist, suitsetamist jne. Lisaks jätab stressis inimene sageli liikumise unarusse.

Seega:

● Luba endale puhkust ja vaba aega, maga vähemalt 8 tundi ööpäevas ja õpi ütleva "ei"

● Planeeri oma tegevusi nii, et sul on nende tegemiseks aega

● Leia endale mõnus keheline tegevus

● Kui sa ise ei oska leida lahedust stressist vabanemiseks, küsi abi psühholoogilt või perearstilt

Süda püsib terve, kui:

- pulss rahuolekus kuni 80 lööki/min
- vererõhk alla 130/85 mm Hg
- kolesterool alla 5,0 mmol/l
- veresuhkur alla 5,5 mmol/l
- vöökohta ümbermõõt naistel alla 88 cm, meestel alla 102 cm
- kehamassiindeks* 19–25 (kehamassiindeks =kaal (kg)/[pikkus (m) x pikkus (m)]

Ohtlike jäätmete kogumisreid

Tallinna Keskkonnaamet ja OÜ Kesto korraldavad laupäeval 4. oktoobril ohtlike jäätmete kogumisreidi Haabersti linnaosas. Reid raames saab tasuta ära anda kodumajapidamises tekkinud ohtlikud jäätmed.

Kogumisreidi graafik:

10.00-10.45	Astangu 48 kohal kõnnumaa servas asuval platsil;
11.00-11.45	Nurmenuku Rimi ees parklas;
12.00-12.45	Haabersti HyperRimi ees parklas;
13.00-13.45	Kakumäe tee/Vabaõhumuuseumi tee nurgal;
14.00-15.00	Tiskre, Vahepere/Taludevahe ristmikul.

Vastu võetakse:

- vanad akud (piiramatus koguses)
- patareid ja väikeakud (kuni 5 kg inimese kohta)
- õlid (20 kg inimese kohta)
- õlifiltrid (kuni 20 kg inimese kohta)
- ravimid (kuni 2 kg inimese kohta)
- värvi- ja lakijäätmed (kuni 10 kg inimese kohta)
- olmekemikaalid (kuni 10 kg inimese kohta)
- elavhõbedajäätmed, sh päevavalguslambid (kuni 10 tk inimese kohta)

Vastu ei võeta:

- elektri- ja elektroonikajäätmeid (sh kodumasinad, televiisorid, arvutid)
- autokumme
- tulekustuteid
- segoalmejäätmeid

Täiendav info Tallinna Keskkonnaamet, tel 640 4610
Kesto OÜ, tel 639 5222
Ootame aktiivset osavõttu!

Hüvasti suvi, tere sügis!

M. Kraus

Haabersti sotsiaalkeskuses on ärevus suur. Õues süüdatakse küünlad ja tõrvikud, saalis kõlab ühislauluna Ahto Nurga eestvedamisel Kihnu Virve populaarne laul "On sügis, on sügis". Nii algab meie suvine õuekohviku lõpupidu, mis on ühtlasi Haabersti Linnaosa Suure Sügispeo väikeseks vennaks.

Haabersti Sügispäevi oleme korraldanud pea kümme aastat ja iga kord on nad olnud omanäolised. Seekord soovisid korraldajad tutvustada oma külalistele Sotsiaalkeskuses tegutsevaid kollektiive (neid on üle 20) lootuses tekitada huvi, saada kollektiividesse täiendust ning teha sügav kummardus tublidele ringijuhitajatele. Nad on kõik tunnustatud

tegijad, omavad sügavaid teadmisi oma erialal, oskavad ja soovivad neid edukalt edasi anda. Kontsertosas esinesid sellised juba ammu tuntud kollektiivide nagu Raudrohi juhid Mari Kariste ja Elma Tikker, kes peale rahvarõivaste demonstreerisid ka teisi oma valmistatud riideid ja esemeid, seniortants "Haabersti õied" Eve Jänese juhtimisel, vene lauluklubi-koor Mikola Rõbtsenko juhatusel. Eve Karner pani terve saalitäie lustima hoogsaid toolitantse. Kirjandusringi juht Margarita Lamson tutvustas oma ringi tegemisi, esitas oma luulet. Ahto Nurk ja Virve Lääne kostitasid rahvast meeldiva muusikaga. Kontserdi lõpetas A. Nurga trio "Jodel", mis esindas osaliselt ka Piccolo koori ning andis

kogu peole torelda lõppakkordi. Meeldivat elevust lisas linnaosa vanema asetäitja Juhan Hindovi külastus koos televisioonirahvaga.




Eve Karner pani terve saalitäie lustima hoogsaid toolitantse.



Suvise õuekohviku lõpupeo salvestas Kaabeltelevisiooni kanal STV. „Pealinna Elu“ saatejuht Juhan Hindov intervjuueerib Sotsiaalkeskuse eakate päevakodu juhatajat Maila Krausi. „Pealinna Elu“ võite vaadata kanalil STV iga kuu neljandal neljapäeval kell 21.20. Kordusaade järgmisel hommikul kell 11.25.



SÕPRADE PRÜGIRING



ARMAS PUHTA KESKKONNA SÕBER!

Käimas on Sõprade Prügiringi mäng!

- Mängus osalemiseks registreeri end Kaptenina kodulehel www.tallinn.ee/prygihunt
- Pane oma sõpruskonna võistkonnale ka uhke nimi. Iga kord, kui sina või sinu sõpruskonna liige viib oma majapidamisest jäätmed mõnda jäätmejaama, ütle sealsele töötajale oma võistkonna nimi ja pane oma kõik kirja.
- Iga nädala lõpus lüüakse kokku kõikide võistkondade esindajate poolt tehtud jäätmejaamade külastused ning pannakse ritta tekkinud nimikettide pikkused.
- Mängu võidab see Kapten oma meeskonnaga, kelle registreeritud võistkonna nime all viib kampaania ajal kõige rohkem inimesi oma jäätmeid jäätmejaama.
- Osalejatele pannakse südamele, et punktisumma ei olene toodava prügi hulgast - üks inimene võrdub ühe korraga.
- Auhinnaks on "Seiklusfirma 360 kraadi" voucher väärtuses 6000 krooni.
- Kampaaniamäng kestab 21. septembrist 19. oktoobrini.
- Jäätmejaamad asuvad:
 - Artelli 15, teenindab AS Cleanaway (tel.1919),
 - Paljassaare põik 9a, teenindab OÜ Kesto (tel. 6395222)
 - Suur-Sõjamäe 31a, teenindab AS Ragn-Sells (tel. 15155)
 - Raba 20 (Pääsküla prügilala territoorium), teenindab AS Cleanaway
- Kõik jäätmejaamad on avatud: K-R 14.00-19.00, L-P 10.00-15.00

www.tallinn.ee/prygihunt Tallinna abitelefon 1345

Ole ettevõtlik!

Tallinna ettevõtluspäev
9. oktoober 2008

8.30-10.40 "Kaheks tunniks ettevõtjaks. Simulaator 7" (ettevõtte simulatsioon)
9.00-17.00 Tulevikuteede esiliis-näitus põhikooli õpilastele (5-9 kl)
9.00-10.30 Seminar "Poiss, kes täna kohvi serveerib võib homme olla Su boss"
10.45 Workshop "Mis on flambeerimine"
9.30-11.00 Hommikuforum "Kuidas karastus teras"
9.30-16.00 Noortekonverents "Julge valik" (vene keeles)
9.30-12.30 Maketivõistlus "Vanale majale uus elu"
10.00-15.00 Infoseminar "Enterprise Europe Network - üleuroopaline ettevõtlustugi Sinu käeulatuses"
10.00-11.00 OÜ Humana Sorteerimiskeskus külastus
10.00-16.00 Infolaud "Ideest tooteni"
11.00-12.00 Paganpoisid OÜ külastus
11.00-12.30 Seminar "Eesti Toiduainetööstus - töötleva tööstuse lipulaev"
11.00-12.30 Seminar "Mida peaks alustav ettevõtja teadma maksudest"
11.00-13.15 Seminar "Intellektuaalomandi kaitse vajalikkus, võimalused ja riskid"
11.20-13.30 "Kaheks tunniks ettevõtjaks. Simulaator 7" (ettevõtte simulatsioon) vene keeles
11.30-15.00 Ettevõtlusseminar "Loomemajandus ja ettevõtlus"
12.00-14.15 Ettevõtluspäev Tallinna Tehnikakõrgkoolis "Muutused ja elukestev õpe"
12.00-13.00 AS Printali külastus
13.00 AS Kalev külastus
13.00-14.00 Seminar "Tootedisaini inseneri ja kunstniku koostöö"
13.00-14.00 AS Standard külastus
13.00-15.30 Seminar-arutelu "Kas kutseõpe aitab karjääri teha"
13.30 AS Liviko külastus
14.00-16.00 Kvaliteediseminar "Ettevõtte sisemiste muutuste juhtimine läbi juhtimissüsteemi sertifitseerimise"
14.00-15.00 Paganpoisid OÜ külastus
14.00-18.00 Seminar "Noored turismiettevõtjaks"
14.30-18.00 Seminar "Kui alustad, siis rahvusvaheliselt - sihtururiiik Holland"
14.30-18.00 Seminar "Innovatiivne koostöö"
16.00-18.00 Edulugude seminar "Maarjamaalt marjamaale", Eestis sündinud globaalsed ettevõtted
16.00-17.00 Seminar "Rahvusvahelised praktikavõimalused enam kui sajast riigist" Ettevõtlusööpäev 24h
8. oktoobril 10.30-18.00 Noortekonverents "Täna pole liiga vara"
Üritustest osavõtt tasuta! <http://ettevotluspaev.tallinn.ee>

Uus ilusalong
Tallinnas, Ehitajate tee 114 II korrusel (Kadaka Ärimajas)
Oktoobris soodsad avamishinnad

- TAI MASSAAŽ
- PUNKTIMASSAAŽ
- KLASSIKALINE MASSAAŽ
- MANIKÖÖR, PEDIKÖÖR
- JUUKSUR
- NÄO-JA KEHAHOOLDUSED AROMA DERM (Austria looduskosmeetika) TOODETEGA

Kõik Huteenused -20%

ROSALIND wellness
www.rosalind.ee
salong@rosalind.ee
Tel. 6257 900
Avatud esmapäevast reedeni 10-20, laupäeval 10-17

Nurmenuku Laste- aed võtab tööle:

- tervishoiutöötaja (0,75 ametikohta; töökoht sobib hästi pensionärist arstile või meditsiiniõele. Vajalik kvalifikatsiooni tõendav dokument).
 - õpetaja abi (1,0 või 0,5 ametikohta; töökoht sobib ka pensionäriks).
- Avaldus ja CV tuua Õismäe tee 26 või saata lasteaia e-postile: nurmenuku@la.tln.edu.ee. Täiendav info telefonil 674 9606.

Sotsiaalkeskuse kava

26. september kell 14.00	Soome Uusikaupungi ja Kiisa Lauulu- ja mänguseltsi kaksik-etendus "KOSJAD"
1. oktoober kell 11.00	Nõmmel Glehni lossis Rahvusvaheline eakate päev. Vajalik eelregistreerimine
2. oktoober kell 12.00 kell 14.00	Palvetund /vene keeles./ Palvetund /eesti keeles./
8. oktoober kell 10.00 kell 13.00	Matk loodusesse. Juhendab K. Kosk Lauluklubi /vene keeles/. M. Rõbtšenko.
9. oktoober kell 14.00	Lauluklubi. "On sügis, on sügis..." Juhendab A. Nurk.
14. oktoober kell 14.00	Ants Eskola. Näitus nimeka näitleja elust

ARMSTRONG GROUP
professionaalid on Teie poolal

TEOSTA OMA KINNISVARATEHINGUD
MEIE KAUDU!

Susanne Möttus
TEL: 56 504 855
Susanne@armstrongkinnisvara.ee
www.armstrongkinnisvara.ee

vann vannis

**UUS VANN
VANASSE VANNI
2 TUNNIGA!**

OÜ Vann Vannis
E - R 9 - 18
tel. 656 0941
50 31 943
www.vannvannis.ee

Hambaravi ja proteesimine

- Konsultatsioon
- Hambaravi
- Proteesimine
- Hammaste valgendamine
- Hambakaunistused
- Röntgen

Dr Tiiu Tammekänd
Dr Galina Hurtina
Kadaka tee 72-303
Tel 650 2930

Küttegauplus Männiku tee 106B

- Soodsalt müüa
- Puitbrikett 15 kg kottides
 - Pakitud turbabrikett
 - Küttegaanul 20 kg kottides
 - Pakitud kaminapuud
- Tellimine:
657 7778, 513 7737
E-R 9-18, L 9-15

Hindadele lisandub käibemaks.
Reklaami hinnakiri:
Reakuulutus 100 kr.

- | | |
|---------|------------|
| 1/32 lk | 400 kr; |
| 1/16 lk | 950 kr; |
| 1/8 lk | 2 000 kr; |
| 1/4 lk | 3 500 kr; |
| 1/2 lk | 6 000 kr; |
| 1 lk | 10 000 kr. |

Reklaami tellimine

lehekülje pind on
285 x 377, veeru laius 53
ja kahe veeru vahe 5 mm
Tel 640 4806; 511 4412
yllar.meristo@tallinnlv.ee

Karateklubi Kimura Shukokai

võtavad vastu uusi õpilasi karete harjutama! Trennid toimuvad ARIGATO spordikompleksis! Oodatakse poisse ja tüdrukuid vanuses 7-14.a. Samuti ootame ka täiskasvanuid! Treeningud toimuvad esmapäeviti ja kolmapäeviti kl. 19.30-20.30. Esimene treening 01.10.08.a kl 19.30! Registreerida e-mail: renetoom001@hotmail.com, info GSM 5561 9155.



TÕELISED KOMMISÕBRAD
kontrollivad oma hambaid regulaarselt!

Lääne-Tallinna Keskhaigla Hambaravikeskuses lastele hambaravi tasuta!

- * hambaravi
- * röntgen
- * hambakirurgia
- * esmaabi

Sõle 63, Sõle 23, Jaama 11,
Ehitajate tee 27, Ehitajate tee 137

Broneerimine 1314
välismaalt helistades +372 667 0679
Internetis www.ltkh.ee
*kuni 19 a

LÄÄNE-TALLINNA
KESKHAIGLA