

Команда Социального центра Хааберсти — победитель соревнований «Хабсотке 2015»

7 апреля, во всемирный день здоровья, районная управа Хааберсти в совместной работе с Социальным центром Хааберсти организовала традиционный турнир по боулингу для пожилых людей «Хабсотке 2015».



Команда Социального центра Хааберсти в составе: Айво Оя, Ахти Тиесель, Маргарита Ламсон, Галина Астафьева, Ливия Ефимова и Леонид Ефимов.

Наталья Грусдам
заведующая
Социальным центром Хааберсти

В этом году общегородское соревнование по боулингу проходило уже в одиннадцатый раз. Состоялись командные и индивидуальные соревнования. Участвовали все районы города и были представители других мест, всего участвовало 11 команд, пожилых участников было около 90 человек. Открыл соревнования и приветствовал всех присутствующих старейшина Хааберсти Марек Юргенсон. «Целью турнира по боулингу, посвященного Всемирному

дню здоровья, является развитие оздоровительного спорта для пожилых людей. Турнир по боулингу для пожилых людей является хорошей причиной и возможностью выйти из дома и провести активно время, пообщаться со сверстниками. Важно, чтобы пожилые люди были активными, это помогает быть здоровым и наслаждаться полноценной жизнью», — сказал старейшина Хааберсти Марек Юргенсон.

Главным судьей соревнований был Юло Рейман. Победителем турнира и обладателем переходного кубка стала команда из Социального центра Хааберсти (692 пункта), на

втором месте была команда Социального центра Мустамяэ (658 пунктов) и на третьем месте Социальный центр Пирита с 597 пунктами.

Среди женщин в индивидуальном зачете лучшей была Люба Кесслер из Социального центра Пирита, 164 пункта. На втором месте была Ливия Ефимова со 162 пунктами и на третьем месте Галина Астафьева (154 пункта) из Социального центра Хааберсти. Среди мужчин лучшим был Ахти Тиесел с 209 пунктами из Социального центра Хааберсти, за ним Яан Ууделепп со 192 пунктами и Реэно Теппан со 185 пунктами из Социального центра Мустамяэ. ◉

Месячник по благоустройству обращает внимание горожан на уборку территории вокруг своих жилищ!

Нынешний традиционный месячник по благоустройству пройдет с 15 апреля по 15 мая. В этом году месячник проходит в рамках популяризации инициативы «Вызов Балтийского моря» с целью уборки прибрежных территорий и сортировке мусора и отходов.

Первая толока по уборке состоялась 18 апреля на пляже Штротма. В этом году толока прошла в совместной работе с городом Хельсинки, который организовал толоку в тот же день. Между Таллинном и Хельсинки с помощью системы Skype организовали видеомост, по которому представители обоих городов приветствовали друг друга и объявили о начале толоки.

В течение месяца во всех частях города пройдут различные мероприятия по благоустройству, которые организуют районные управы в совместной работе с неформальными объединениями, квартирными товариществами и другими объединениями. 25.04 состоится рейд по сбору опасных отходов в Пыхья-Таллинне и Мустамяэ; 26.04 в Ласнамяэ и Пирита; 02.05 в Кристийне и Хааберсти; 03.05 в Кесклинна и Нымме. Заключительное мероприятие месячника по благоустройству состоится 15 мая в Полицейском парке, когда и будет отмечаться День Таллинна.

Координатором мероприятий по благоустройству является Таллинн-



ский департамент окружающей среды. В Таллинне месячники по благоустройству начали официально проводить 23 года назад. Девиз месячника по благоустройству: «Чтобы город заблестел».

Более подробную информацию о мероприятиях месячника по благоустройству можно найти на странице по адресу: www.tallinn.ee/rus/mesjachnik-blagoustrojstva

Дополнительная информация: руководитель проекта Керда Каур, Таллиннский департамент окружающей среды, тел. 616 4077, kerda.kaur@tallinnlv.ee ◉

Рейд по сбору опасных бытовых отходов

Целью рейда является сбор опасных отходов отдельно от прочих бытовых отходов для того, чтобы избежать попадания опасных веществ в окружающую среду.

Каждый год Таллиннский департамент окружающей среды организует рейд по сбору опасных бытовых отходов, скопившихся в домашнем хозяйстве населения. В ходе рейда будут принимать следующие отходы: свинцовые аккумуляторы, батарейки и малые аккумуляторы; аккумуляторная кислота; остатки масел и масляные фильтры; просроченные лекарства; отходы красок, лаков и растворителей; садовые яды, фото- и прочие бытовые химикаты; отходы ртути, в том числе и лампы дневного света; отходы электроприборов и бытовой электроники.

Не принимаются автопокрышки, огнетушители, смешанные бытовые отходы, некомплектные отходы бытовой электроники и электроприборов!

NB! Учреждения и предприниматели должны сдать свои отходы по прямому договору прямо на станции переработки отходов.

Сбор опасных бытовых отходов в Хааберсти в субботу, 2 мая 2015:

С 10.00 до 10.20 на краю площадки рядом с пустошью Астангу, 48.

С 10.30 до 10.50 перед магазином Гросси (Ярвеотса теэ, 35b).

С 11.00 до 11.20 на парковке перед Ярвеотса Сяэстумаркет (Ыйсмяэ теэ, 107a).

С 11.30 до 11.50 на парковке перед Нурменуку Рими (Эхитаяте теэ, 107).

С 12.00 до 12.20 перекресток Пийбелехе и Кыргызпинге (жилой район Вескиметса).

С 12.30 до 12.50 на парковке Раннамыйза Сельвера (Раннамыйза теэ, 6).

С 13.00 до 13.30 на углу Какумяэ теэ/Вабаьхумузеуми теэ.

С 13.40 до 14.00 на перекрестке Какумяэ теэ/Соолахе теэ (Какумяэ теэ, 1).

С 14.10 до 14.25 в Тискре на перекрестке Вахепере/Талудевахе. ◉

УЛИЧНЫЕ ТРЕНИРОВКИ ПО ХОДЬБЕ С ПАЛКАМИ

На тропе здоровья вокруг Ыйсмяэского пруда
по средам в 15.00

с 22 апреля по 17 июня 2015

Продолжительность тренировки — 1 час,
ходьба с палками вместе с упражнениями на растяжку и вытяжку

Тренер Алийс Сарапик

Возьмите свои палки для ходьбы и приходите провести здоровое послеобеденное время в движении! Место встречи — на площадке около уличных тренажеров.

Тренировки по ходьбе с палками для участников проводятся бесплатно!

Дополнительная информация по телефону 640 4860 или по э-адресу: Age.Tamm@tallinnlv.ee

Проведение тренировок поддерживает районная управа Хааберсти и Таллиннский департамент социальных дел и здравоохранения



Благоустройство начинается с нас!

Марек Юргенсон
старейшина Хааберсти

Наступил месячник благоустройства, который продлится до 15 мая. Как и каждый год, так и в этом году с приходом весны районная управа Хааберсти начинает осуществлять мероприятия по благоустройству, в ходе которых будут убраны территории, принадлежащие городу.



Огорчает то, что люди сами не заботятся об окрестностях своих жилищ. Бросая мусор, где попало, или унося в ближайшие леса, ведут себя безответственно как по отношению к себе, природе, так и по отношению к согражданам. Несмотря на то, что район в этом году чище, чем в предыдущие годы, очень много критиковали и обращали мое внимание на то, что район грязный и засоренный. Управа Хааберсти периодически проводит уборку, но нужно с сожалением констатировать, что тех, кто бросает мусор, гораздо больше, чем тех, кто убирает! Проблема с незаконными отходами достаточно велика и в районе Хааберсти на необжитых участках земли. Существенного улучшения с течением времени не видно. У загрязнителей сформировались свои определенные места, куда каждый год сносится мусор. К сожалению, этих нарушителей очень трудно или вообще невозможно найти. Уборка за этими загрязнителями окружающей среды ложится на плечи районной управы.

На всех станциях по сбору отходов, открытых в Таллинне, каж-

дый житель города может бесплатно сдать до шести 100-литровых мешков садовых отходов. Также на станциях по сбору отходов бесплатно принимаются автопокрышки (от частных лиц 8 шт.). Очень безответственно выбрасывать свой мусор на улицу или относить в лес. Слышал, да и сам наблюдал случаи, когда в Ыйсмязэ в большом квартирном доме открылось окно и оттуда полетели прямо на улицу два мешка с мусором. Здесь призываю и жителей быть внимательными и призывать к порядку загрязнителей, которые не выполняют правила и требования благоустройства. Иногда хватает и замечаний сограждан, чтобы такое безобразие прекратилось. Но, если это не помогает, следует о таких загрязнителях сообщить в Муниципальную полицию по номеру 14410.

Каждый год с приходом весны районная управа Хааберсти организует толоки по уборке района. На призыв участвовать в районной толоке ответили очень немногие. И в этом году хочу вас, дорогие жители Хааберсти, пригласить участвовать в толоке по уборке, чтобы совместными усилиями сделать наш район вновь чистым. Толоки по благоустройству пройдут в два дня — 24 апреля и 2 мая. Более точная информация ниже. Если в Хааберсти найдутся объединения жителей, квартирных товариществ или просто друзей, которые хотят организовать в нашем районе свои толоки по уборке, тогда помощь в организации проведения толоки можно получить в районной управе Хааберсти по телефону 640 4811 или по адресу электронной почты tonu.kivimaker@tallinnlv.ee.

Солнечной весны! ☀



Относя мусор в ближайший лесок, люди ведут себя безответственно как по отношению к себе и природе, так и по отношению к согражданам.

ПРИХОДИ НА ТОЛОКУ!

- **24 апреля в 10.00** состоится толока по уборке территории вокруг насыпи для бывших железнодорожных путей (от Эхитаате теэ до Туулику теэ).
- **2 мая в 10.00** состоится толока по уборке района Астангу. Сбор около спортивной площадки (ул. Астангу за домами 68–72).

Ждем активного участия!

Наступил месячник по благоустройству, который продлится с 15 апреля до 15 мая, и если в Хааберсти найдутся объединения жителей, квартирных товариществ или просто друзей, которые хотят организовать в нашем районе свои толоки по уборке, тогда помощь в организации проведения толоки можно получить в районной управе Хааберсти по телефону 640 4811 или по адресу электронной почты tonu.kivimaker@tallinnlv.ee.



Консультант поможет по интернету

Автор текста: Яаника Пальм
Вопросы задавал: Индрек Хирс

С начала прошлого ноября в Департаменте безопасности начала работу консультант по безопасности Яаника Пальм (на фото), чьей задачей является организация работы по предупреждению несчастий в интернете. Это значит, что люди смогут получить советы по предупреждению пожаров и несчастий на воде и другую полезную информацию в веб-среде, там, куда они заходят — в Фейсбуке, Твиттере, на различных форумах, в комментариях. В придачу к этому, консультант каждый день отвечает жителям на вопросы по безопасности в системе *online*.



если здание находится в стадии строительства или ремонтируют жилые помещения, чтобы не возникли неприятности при получении разрешения на использование здания. Очень специфические вопросы являются сложными, и для ответа на них мне большую помощь оказывают коллеги из инженерно-технического бюро и из бюро контроля за пожарной безопасностью, а также из бюро проступков.

Кто является твоей целевой группой?

Моей целевой группой являются, прежде всего, те люди, которые ежедневно заходят в Интернет и хотят найти информацию, а так же пообщаться в Интернете. Посредством форумов и комментариев надеюсь с конкретной информацией добраться до конкретной целевой группы, например, через форум «Школа для семьи» информировать родителей об опасностях, грозящих маленьким детям на берегах водоемов, и в форумах путешествий поделиться информацией о том, как безопасно плавать даже в океане.

Как с тобой связаться?

Для общения со мной есть несколько возможностей, например, в системе *online* или оставить сообщения в Фейсбуке. Люди, у которых нет аккаунта в Фейсбуке, но которые хотят быть в курсе информации по безопасности, найдут её в Твиттере, где не надо себя регистрировать.

Как тебя приняли в Интернете?

Очень хорошо приняли и мне приятно, что люди действительно беспокоятся о пожарной безопасности своих домов и хотят для этого все сделать правильно. Например, спрашивают, где лучше установить датчик дыма и где найти квалифицированного трубочиста, но есть и более сложные вопросы.

Какие вопросы являются самыми сложными?

Очень много спрашивают советов,

Садовые и ландшафтные отходы принимаются на станциях по сбору отходов

Разпресс

На всех станциях по сбору отходов, открытых в Таллинне, каждый житель города может бесплатно сдать до шести 100-литровых мешков садовых отходов. За каждый следующий мешок надо будет платить 20 евро за кубический метр. Станций по сбору отходов, где принимаются садовые отходы, в Таллинне всего пять: Пяэскула (ул Раба, 40), Рахумязэ (Рахумязэ теэ, 5а), Пальяссааре (Пальяссааре пыйк, 9а), Пярнамязэ (Пярнамязэ теэ, 3б) и Суур-Сыямязэ (Суур-Сыямязэ, 31а).

Более точную информацию о станциях по сбору отходов можно получить на домашней страничке Таллинна или по телефону 1345 или в Таллинском департаменте окружающей среды по телефону 640 4610.

Садовые и ландшафтные отходы — это биоразлагаемый мусор, возникший при уходе за садами и парками, например, ветки деревьев, листва, остатки растений, трава, мох и пр. Для их обработки в Таллинне есть несколько возможностей.

Одна из возможностей — это отвезти на станцию по сбору отходов. Для обеспечения требований благоустройства в городе сжигание садового и ландшафтного мусора запрещено, поскольку листья и отходы растений не горят, а образуют большое количество дыма, который загрязняет городской воздух и вреден для здоровья людей, вызывая головную боль, раздражение глаз и проблемы с дыханием. При благоприятных погодных условиях и не вызывая опасения соседей, можно сжигать ветки, но Таллиннский департамент окружающей среды и Муниципальная полиция со-

ветуют это делать только при крайней необходимости, поскольку часто сжигаемые ветки являются сырыми и от них образуется едкий дым.

Почему работа по предупреждению несчастий нужна в Интернете?

Сегодняшняя жизнь в большой степени переселилась в Интернет. Я верю, что по Интернету я смогу ближе подойти к людям с темой предупреждения несчастий и заставить их думать о своей безопасности. На самом деле, обеспечение безопасности не такое и сложное дело, просто об этом следует время от времени думать. Хотя бы следить за элементарными правилами, например, свеча должна стоять в высоком подсвечнике, если в семье есть кот, который сможет её перевернуть. Для передачи этой информации не будем организовывать кампанию или писать сообщения в прессе, но ведь несчастия так и случаются — из-за неожиданных вещей и в неожиданное время.

Консультанта по спасению найдете: в Фейсбуке www.facebook.com/paastenoustaja; в Твиттере <https://twitter.com/Paastenoustaja>; на странице по пожарной безопасности жилища www.kodutuleohutuks.ee; на домашней странице Департамента спасения www.paasteamete.ee ☉

Весенняя выставка работ кружков рукоделия

Наталья Грусдам
заведующая
Социальным центром Хааберсти

В социальном центре Хааберсти открыта выставка рукоделия, работы выполнены членами кружков рукоделия. Выставка дает возможность насладиться разнообразными изделиями ручной работы. Выставка открылась не в первый раз, а скорее стала уже традиционной. Мастер-цы кружков рукоделия при Социальном центре говорят, что каждая вещь сделана с большой любовью и усердием, рукоделие стало неотъемлемой частью их жизни. Можно на-

учиться различной технике рукоделия, самим изготовить необходимую одежду и детали, предназначенные для украшения: в кружках прядут пряжу, ткнут ткани, шьют, вяжут крючком, плетут и делают пояса. У мастериц с золотыми руками хватает энергии обучать и других своему мастерству. Показателем этого является и постоянный рост участников кружков рукоделия и большой интерес к рукоделию. Такую выставку рукоделия можно считать и отчетом о многосторонней работе кружков рукоделия при Социальном центре Хааберсти. Клуб рукоделия «Раудрохи» экспонирует на выставке

красивые и очень разнообразные работы с национальной вышивкой. Ткачихи представили на выставку интересные и своеобразные половики, сотканые на станках. Женщины, увлекающиеся искусством лоскутной техники, представили на выставку чудесные работы, выполненные в лоскутной технике. Швей, вязальщицы крючком и на спицах порадуют нас своими работами до 13 мая, а потом опять будет спешка! 15 мая выставка рукоделия мастериц кружков рукоделия при Социальном центре Хааберсти откроется уже в Эстонском музее под открытым небом. ☉

Семейное пособие по необходимости

Тийу Райд
главный специалист
отдела социального обеспечения
при районной управе Хааберсти

Ходатайствовать о семейном пособии по необходимости имеет право лицо, которому выплачивается на основании закона о пособиях государственное пособие на ребенка. Ходатайствующий о пособии (или лицо, которому на основании закона о пособиях выплачивается государственное пособие на ребенка или детей, входящих в состав семьи), должен подать заявление о получении необходимого пособия не позднее, чем последний день месяца, в районную или волостную управу, по месту постоянного или временного жительства.

В соответствии с законом о государственном бюджете 2015 года границей для получения пособия по необходимости является доход на первого члена семьи 329 евро в месяц. На каждого следующего члена

семьи по крайней мере достигшего 14-летнего возраста границей дохода является 164,5 евро в месяц и на каждого следующего члена семьи, не достигшего 14 лет, 98,7 евро в месяц.

Величина семейного пособия по необходимости 45 евро в месяц в семье с одним ребенком, на которого выплачивается пособие, и 90 евро в месяц семье с двумя и более детьми, на которых выплачивается детское пособие.

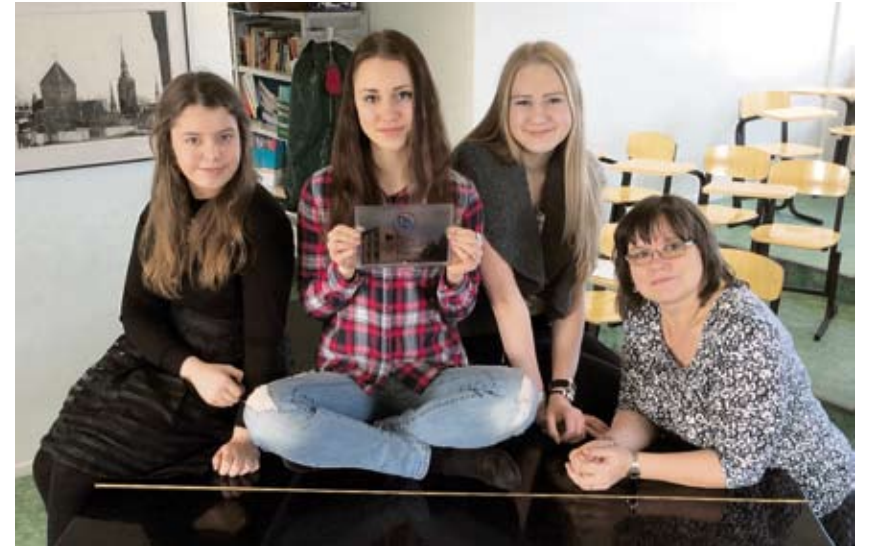
По поводу семей, которые получают пособие как прожиточный минимум, им не надо подсчитывать границы доходов, поскольку пособие в качестве прожиточного минимума за прошлый месяц само по себе уже является основанием для получения пособия по необходимости. Если семья при подаче ходатайства о необходимом пособии не было назначено за прошлый месяц пособие как прожиточный минимум, то тогда решается вопрос о назначении пособия в качестве прожиточного минимума

по доходам за три последних месяца. В качестве доходов семьи учитываются все доходы всех членов семьи за три последних месяца. Например, в качестве доходов учитывается зарплата, пособия на семью (исключая детское пособие на третьего ребенка и последующих детей в размере пособия на двоих детей по поводу каждого перечисленного детского пособия), пособие по безработице, страховка по безработице, прожиточное пособие, пенсия, пособие по инвалидности, возврат подоходного налога и прочие доходы. Семейное пособие по необходимости назначается на три месяца после подачи заявления.

Для подачи заявления следует обратиться в кабинет 111 социального обеспечения Хааберсти, Эхитаяте теэ, 109А. Заявления можно подать в понедельник с 9 до 12 и с 14 до 17.30, во вторник и пятницу с 9 до 12, в четверг с 9 до 12 и с 14 до 16.30. Информация по телефонам 640 4832 и 640 4862. ●

Успех певцов Ыйсмяэской гимназии на конкурсе вокальных ансамблей имени Ало Маттийзена

С 6 по 7 марта в Йыгева состоялся XIX республиканский конкурс вокальных ансамблей, посвященный Ало Маттийзену. Таллиннская Ыйсмяэская гимназия (до 2010 года Ыйсмяэская гуманитарная гимназия) участвовала в нем 18 раз (пропустили только прошлогодний конкурс).



Ансамбль песни Ыйсмяэской гимназии в составе Марибел Эрмель, Кармен Сиббуль, Элийс Олман вместе с преподавателем Койду Ильмярв.

Койду Ильмярв
учитель музыки
Таллиннской Ыйсмяэской гимназии

Нынешний год был для певцов Ыйсмяэской гимназии успешным: ансамбль девушек в зачете среди 8–9 классов стал лауреатом и занял II место. Замечательные певицы Кармен Сиббуль (9.б), Марибел Эрмель (7.с) и Элийс Олман (7.а). В той же возрастной категории участвовал и смешанный ансамбль, который вошел в десятку лучших.

Наши песни особенными сделали то, что к выступлению их подготовили сами певцы. В репертуаре были две народные песни: «Колыбельная песня» и «Девушки уходят». Когда прозвучала последняя нота после исполнения первой песни, которой была колыбельная, (солистка Кармен Сиббуль), в зале долго царил тишина, потому что никто не осмеливался аплодисментами нарушить звучание переливающихся звуков, повисшее в воздухе. И член жюри Пярт Уусберг сказал, что именно такого испол-

нения и тишины зала он ожидал на конкурсе. Здорово, что мы смогли предложить публике музыкальные впечатления.

Во второй песне музыкальное сопровождение было на аккордеоне, на котором играла Марибел Эрмель. Ее умение одновременно петь и играть на инструменте — на вес золота. Трио помогло создать Элийс Олман, чей низкий альт местами становился ниже восприятия слуха.

Уровень исполнения песен на этом конкурсе был очень высоким. Обычной школе, где репетиции проходят на переменах между уроками, очень трудно соревноваться с музыкальными школами и музыкальными кружками. Тем больше мы гордимся своими достижениями. Наши песни были отмечены и ранее: в 2001 году получили спецпремию за исполнение народной песни, в 2008 году II место завоевал мужской ансамбль гимназии.

Большое спасибо замечательным певцам! ●

Сидячий образ жизни — «новое курение»

Маргус Вийгимаа
врач-кардиолог

Движение — это возможность оказать своему телу и духу неоценимую услугу, которую больше никто из нас сделать не сможет. Движение необходимо человеку любого возраста для предупреждения болезней, поднятия работоспособности и для хорошего самочувствия. Физическая активность нормализует давление, уменьшает содержание в крови «плохого» холестерина и увеличивает уровень «хорошего» холестерина, уменьшает риск тромбозов, уменьшает риск развития рака и уменьшает стресс и поднимает настроение. Движение улучшает обмен веществ, что сдерживает развитие сахарного диабета.

Последняя новость для предупреждения заболеваний сердца — сидячий образ жизни разрушает сердце и кровеносные сосуды больше, чем раньше предполагали. Это основательно изучалось в Швеции. Как в Швеции, так и в Эстонии человек в среднем сидит 8–9 часов в день. В процессе длительного сидения и без пауз на движение, в организме возникает ряд изменений, разрушающих сердце и кровеносные сосуды (опасность возникновения тромбоза, ускорение известкования сосудов, снижение скорости обмена веществ). Сидение называют «новым курением» — именно потому, что можно сравнить с вредом, наносимым организму курением. Для нейтрализации вреда, нанесенного сердцу длительным сидением, очень велика роль в регулярном движении. К сожалению, движение сможет нейтрализовать нанесенный сидением вред организму только частично. Современные исследования показывают, что для предупреждения возникновения сердечнососудистых заболеваний, самое важное — регулярное движение, а не его интенсивность. Таким образом, сбережь сердце помогут и не очень интенсивные, но регулярные тренировки. Регулярная нагрузка значит занятие спортом по крайней мере два раза, а еще лучше

три раза в неделю. Тренировка один раз в неделю не защитит сердце. Эстонское общество кардиологов советует для защиты сердца ходьбу 3 км или 30 минут все равно какого движения в день. Для тренировок с большей нагрузкой подходит ходьба с палками, бег трусцой, плавание, езда на велосипеде, танцы, гребля, катание на коньках и на роликах. Таким образом, возможностей много, и каждый сможет найти себе подходящее занятие. Для защиты сердца и кровеносных сосудов необходимы две тренировки по часу в неделю. В то же время нельзя перегружать свое сердце. Начиная заниматься движением, следует избегать азартных видов спорта. Например, очень популярен баскетбол и другие спортивные игры, но они могут перенапрячь сердце. Не редки были и случаи, когда мужчин среднего возраста приводило к инфаркту прямо со спортивной площадки. Начиная занятия оздоровительным спортом, которым более 40 лет, советую сделать тест на сердечную нагрузку. Таким образом, можно будет увидеть, как сердце и кровеносные сосуды будут себя вести при нагрузке и можно будет назначить оптимальную нагрузку. Максимальная частота пульса 220 ударов в минуту минус возраст. Это, например, у 50-летнего человека 170 ударов в минуту. Физическая тренировка с частотой ударов сердца 70–85 процентов от максимума развивает аэробические возможности, тренировка 60–70 процентов от максимума (у 50-летнего человека 100–120 ударов в минуту) дает эффект сохранения силы и снижает вес. Пульс считают на запястье или на шейной артерии в течение 15 секунд и полученный результат умножается на четыре. Частоту пульса рекомендуется проверять приблизительно через 10 минут после начала оздоровительной тренировки. Измерение пульса проще сделать при помощи часов для пульса.

В наше время причиной недостаточного движения называют нехватку времени.

Скажу убежденно, на своем примере и на примере многих пациентов, что энергия, полученная от движения, делает работу более продуктивной и качественнее. Для начала надо запланировать движение в свой распорядок дня. В дальнейшем эта трата времени будет компенсирована увеличением работоспособности.

Необходимую физическую нагрузку можно получить, занимаясь повседневными делами, делая по крайней мере 6000 (желательно 10 000) шагов в день. Начните с мелочей: вместо лифта используйте лестницу, паркуйте свою машину подальше от двери, выходите из автобуса на пару остановок раньше. О подходящей нагрузке дает знать приятная бодрость, повышение тонуса и прилив энергии. Улучшает настроение и качество сна. Пожилые люди приводят в оправдание неподвижного образа жизни возраст и ухудшение здоровья, и все же, движение так важно и пожилым людям, и людям с хроническими заболеваниями. Исследования показали, что пожилые люди, занимающиеся движением, гораздо здоровее и лучше справляются с жизнью. Физическая нагрузка с подходящей интенсивностью уменьшает проблемы с хроническими заболеваниями и может привести к уменьшению употребления лекарств (особенно снотворных и антидепрессантов). Пациенты, страдающие от сердечнососудистых заболеваний, гипертонии, сахарного диабета, остеопороза и заболеваний суставов должны обязательно посоветоваться с врачом в отношении стиля и интенсивности движения. Начать двигаться никогда не поздно, но проще всего это сделать в детском возрасте. Формирование радости от движения становится частью повседневной жизни, в позднем возрасте это сделать гораздо сложнее. Дети подражают своим родителям и поскольку взрослые проводят много времени у телевизора или за компьютером, то дав выбор ребенку, он выберет компьютер. Условия должны соз-

давать родители. Дети учатся не по нашим словам, а по нашим делам. Для того чтобы у ребенка возникла потребность вновь и вновь двигаться, надо чтобы он получил этот опыт, прежде всего, от родителей. Как врач, советую вам всем приятных часов в занятиях оздоровительным спортом. Прекрасная весенняя погода — хорошее время для на-

чала. Здоровое и натренированное сердце принесет на щеки розовый окрас и удовлетворенность в душе, а жизнь того стоит. ●



МАЛЕНЬКАЯ ПЕВЧАЯ ПТИЧКА ХААБЕРСТИ СПОЕТ ДЛЯ МАМЫ

14 мая в 17.00

в Центре досуга Хааберсти
(Эхитаяте теэ, 109а/2, на III этаже в большом зале).

Выступают дети из детских садов Хааберсти.

Концерт бесплатный!

Мы ждем Вас!

MTÜ Arendus ja huvikeskus начинает набор в кружки и студии на 2015/16 уч. год:

- Эстонский язык (дошкольники, 1–4, 5–9 класс)
- Английский язык (дошкольники, 1–4, 5–9 класс)
- Подготовка к школе (4–6 лет)
- Шахматы (5–9 лет)
- Творчество (7–10 лет)
- Флористика (7–15 лет)
- Керамика (7–16 лет)
- Математика (4–12 класс)
- Логопед (4–10 лет)

Регистрация и дополнительная информация по телефонам 5568 0034, а также э-почте arendushuvikeskus@gmail.com

Подробную информацию о кружках и студиях можно найти на сайте www.mjg.ee

Занятия проходят по адресу Палдиски мнт, 83 (Таллиннская Мустыйэская гимназия).

Молодёжный форум «Я выбираю» в Русской гимназии Хааберсти

Юлия Бандура
организатор по интересам
Русской гимназии Хааберсти

В конце марта уже шестой год подряд в Русской гимназии Хааберсти был организован молодёжный форум «Я выбираю». Форум — место, где можно вести переговоры и рассуждать о планах на будущее, в том числе и о будущей профессии. В этом году в нашем форуме приняли участие 47 учеников старших классов из разных школ Таллинна и Харьюмаа

(Таллиннская Тынисмяэская реальная школа, Таллиннская гимназия Паэ, Таллиннская 53 школа, Таллиннская Мустамяэская реальная гимназия, Таллиннская основная школа Махтра, основная школа г. Палдиски). Многие уже не в первый раз пришли к нам в гости на понравившееся мероприятие.

Для ребят были организованы познавательные встречи с юристом, программистом, работником банка и психологом, которые познакомили наших ребят с основами своей профессии в рамках программы «Обратно в

школу». Специалисты ответили на вопросы учеников, которые в качестве творческой работы представили плакат о видении работы специалистов и поделились услышанным со своими сверстниками.

Надеемся, что участники форума узнали много нового и полезного о главных аспектах работы юристом, программистом, работником банка и психологом. Благодарим специалистов, которые нашли время для встречи с нашими участниками. До встречи на форуме в 2016 году! ●


Проект «Таинственная природа» в Русской гимназии Хааберсти

Раиса Аюкай, руководитель проекта

Подходит к завершению проект «Таинственная природа», финансируемый Центром инвестиций в окружающую среду. Цель проекта — развитие экологического образования, т.к. на важном месте стоит воспитание мотивированных и заинтересованных в изучении природы учащихся, которые знают об экологических проблемах, умеют прогнозировать влияние этих проблем на окружающую среду и умеют принимать грамотные решения для улучшения природной и социальной среды. Предшественником проекта «Таинственная природа» был проект eTwinning Lichens are natural determinants of air quality, в котором наши ребята участвовали в 2012–2013 году вместе с учащимися San Gorg Precia College GSS Blata I-Bajda, Hamrun (Мальта) и Griškabūdžio gimnazija, Šakių rajonas (Литва) в среде eTwinning. Тема захватила и

вдохновила на новый проект с целью изучить лишайники нашей родной Эстонии, повысить образовательный уровень наших учащихся по теме «Окружающая среда и её сохранение». Участники проекта — учащиеся 8–11 классов Русской гимназии Хааберсти. Руководитель проекта Раиса Аюкай и преподаватель биологии-географии Галина Хуртина, при поддержке директора гимназии Ирины Антонюк, в течение двух лет знакомили участников проекта с таинственным миром растений, в частности лишайников — естественных определителей чистоты воздуха заповедника Пальмсе, провели по лесным тропам Вийдумяэ на острове Сааремаа, посетили Мыс Сырве — самую южную оконечность острова Сааремаа. Для участников проекта были проведены уроки в музеях природы, здоровья, в ботаническом саду и библиотеке. Были также уроки и практические занятия в Евроакадемии. Положительным результатом

этих уроков и мероприятий, по словам учителя эстонского языка и литературы Юлле Кылло, было то, что учащиеся при написании эссе, участвуя в диалогах или дискуссиях, с удовольствием использовали каждую возможность применить изученные термины, связанные с природой и охраной окружающей среды, с вопросами, как сохранить и улучшить то, что мы имеем. Создан учебный курс «Таинственная природа» в интерактивной учебной среде MOODLE. Впереди ещё несколько интересных мероприятий, таких как «Сделай чистым пространство вокруг себя», викторина «Таинственная природа». Приглашаем всех желающих принять участие в этих мероприятиях. Для победителей викторины — призы! История всех мероприятий в фотографиях расположена в блоге <http://hvgloodus.blogspot.com/> Организаторы проекта благодарят за помощь и поддержку специалистов Центра инвестиций в окружающую среду. ●



TALLINNA MUSTJÕE GÜMNAASIUM

Таллиннская Мустыйэская Гимназия продолжает набор первоклассников на 2015–2016 учебный год. В этом году открыты спортивный и математический классы, а также класс с языковым погружением (эстонский язык). В нашей гимназии:

- индивидуальный подход к каждому ученику
- помощь специалистов (психолога, логопеда и социального работника)
- группа продлённого дня, ежедневно до 17.00
- начало учебного дня в 8.30

Контакты: Paldiski mnt 83, Tallinn 10617, (+372) 656 6468, info@mjg.ee, www.mjg.ee

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА «ТАЙ-ЧИ»

1. - Хронические заболевания исчезают;
2. - Улучшается работа мозга и органов;
3. - **Дыхательные упражнения** повышают энергию и поддерживают здоровье.

Ср. 10.00 и 19.00 и Вскр. 11.00
В здании управы района. тел. 555 85 221.
www.Tai-Chi.ee [facebook.com/wushu.taichi](https://www.facebook.com/wushu.taichi)

Продаю подземный гараж-бокс
18,7 м² в Ыйсмяэ, ул. Палдиски, 219а.
Телефон: 5665 0732, 504 8387

Куплю значки и медали периода ЭССР, старинные монеты и почтовые открытки. Телефон: 602 0906 или 501 1628, Тим.

Поднимаемся с дивана

Алексей Мазалов
Старший тренер клуба «Варяг»

Со второго мая на «собачьем пляже» озера Харку открываются бесплатные тренировки по субботам. Тренировки будут включать в себя оздоровительные практики, самооборону и общение.

Не секрет, что для многих алкоголь в пятницу становится не исключением, а правилом жизни. Пассивный отдых у компьютера или телевизора заменяет активный фитнес в зале или на улице. Отсутствием денег, времени и спортивной одежды мы скорее оправдываемся, чем пытаемся изменить в своей жизни что-то в лучшую сторону. Члены клуба занимаются на улице уже седьмой год и ничуть не жалеют об этом. Есть, конечно, определенная специфика: так, зимой активная нагрузка на тренировке составляет не более 45 минут, иначе, если вы не готовы, можете слечь с темпе-

ратурой. Летом же тренировки продолжаются 2–3 часа. Занятия на свежем воздухе окупаются хорошим иммунитетом. Совместная тренировка по самообороне может помочь в общении между отцом и сыном-подростком.

Надеемся, что бесплатные тренировки по оздоровительным практикам и самообороне станут доброй традицией нашего района. Ждем вас по субботам с 9.00 до 12.00 около м е т а л л и ч е с к и х б р у с ь е в. Тел. 5597 4073, Алексей. ●



Peetri Pizza

в пиццерии Nurmenuku по понедельникам

ВСЕ ПИЦЦЫ -15%
(исключение детский набор)

Мы открыты: пн.–вс. 11–22
Заказ пиццы по тел. 671 4067



СПЕЦИАЛИСТ ПО ШТОРАМ — ПОСЕТИ НАШИ ВЫСТАВКИ ШТОР!

Новый э-магазин WWW.VAVARS.EU

ГАРДИНЫ * ДОМАШНИЙ ТЕКСТИЛЬ
ГАЛАНТЕРЕЯ * МОДНАЯ ОДЕЖДА * БИЖУТЕРИЯ

ОСОБОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ!
При предоставлении этого рекламного купона — скидка 10% от стоимости покупки!

НОВАЯ БОЛЬШАЯ ВЫСТАВКА ГАРДИН — ПОШИВ ГАРДИН И ДИЗАЙН

ЖДЕМ ВАС В НАШИХ МАГАЗИНАХ

В Ыйсмяэ: ул. Ыйсмяэ, 107А, торговый центр Ярвеотса, II этаж
В центре города: ул. Лоотси, 7, Norde Centrum (напротив Rimi)
В Ласнамяэ: ул. Махтра, 1, торговый центр Мустакиви, II этаж

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ!

МОЛОДЕЖНЫЙ ЦЕНТР ХААБЕРСТИ
Ыйсмяэ тее, 88А

АПРЕЛЬ

- **27.04 в 16.00 Танцевальный квадрат.** Заставим бедра двигаться, знакомься с различными танцевальными стилями. У тебя есть еще время достать из шкафа туфли для танцев, смахнуть пыль и собраться вместе.
- **27.04 в 17.00 Художественный квадрат.** Кружок предназначен для молодежи в возрасте от 7 до 16 лет и для всех участников бесплатны.
- **28.04 в 15.30 Швейная прямая.** Ждем в кружок шитья молодежь от 8 до 12 лет. Вместе научимся шить и сделаем классную одежду.
- **29.04 в 17.00 Квадрат уличного дизайна.** Познакомимся с различными направлениями уличного искусства, попробуем рисовать на бумаге и на других поверхностях, и это совершенно легально! Кружок предназначен для ребят в возрасте от 7 до 26 лет. Участие для всех бесплатное.
- **Месяц рабочей тени.** В апреле Молодежный центр Хааберсти предлагает молодежи пойти познакомиться с профессией своей мечты. Быть рабочей тенью — это

значит следить за работой или на протяжении какого-то периода работать в другой организации. Дополнительная информация: info@haabersti.ee

МАЙ

- **4.05 в 16.00 Танцевальный квадрат**
- **4.05 в 17.00 Художественный квадрат**
- **5.05 в 15.30 Швейная прямая**
- **6.05 в 17.00 Кулинарный квадрат.** Кружок предназначен для молодежи в возрасте от 10 до 16 лет и для всех бесплатны.
- **11.05 в 16.00 Танцевальный квадрат**
- **11.05 в 17.00 Художественный квадрат**
- **12.05 в 15.30 Швейная прямая**
- **13.05 в 17.00 Квадрат уличного дизайна**
- **18.05 в 16.00 Танцевальный квадрат**
- **18.05 в 17.00 Художественный квадрат**
- **19.05 в 15.30 Швейная прямая**
- **20.05 в 17.00 Кулинарный квадрат**

Молодежный центр Хааберсти, Ыйсмяэ тее, 88а, телефон: +372 5309 0808

СОЦИАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ХААБЕРСТИ
Ыйсмяэ тее, 24

АПРЕЛЬ

- **29 апреля в 14.00** выступает ансамбль песни и пляски «Кунглаские бабки»
- **30 апреля в 12.00** День здоровья и информация для людей с проблемами слуха, лекция о причинах снижения слуха и об опасностях связанных с этим, новейшие средства борьбы со снижением слуха.

МАЙ

- **6 мая в 14.00 Час молитвы** — службу проводит Валдек Йохансон, музицирует Кристиан Хойдре.
- **8 мая в 13.30 концерт ко Дню матери**, выступает ансамбль и дети из детского сада «Карикакар»
- **13 мая в 13.00 Час здоровья** — слабуумие и как с этим справиться

- **15 мая в 13.00 День Таллинна** — концерт, выступает Вольдемар Куслеп
- **20 мая в 14.00 Троица** — насладимся танцами и пением, если пожелаешь пирожное, то возьми с собой!
- **28 мая в 14.30 Весенний концерт.** Выступает хор «Пикколо»
- **Каждый месяц в третий вторник с 12.00 до 13.30 группа поддержки для пожилых «Помоги себе сам».** Круг общения направляет духовник EELK Пеэтер Кралл.
- **Каждый четверг с 11.00 до 13.00 Прием** представителя Таллиннского объединения пенсионеров **Маргариты Ламсон.**
- **Каждый месяц в предпоследний четверг в 17.00 группа поддержки НО «Эстонский союз астматиков».** Консультирует пульмонолог Людмила Раудла.

Информацию об услугах социального центра, о занятиях по интересам и мероприятиях можно получить по телефону 657 9872 или в инфозале социального центра.