

Haabersti noorte-keskuse tegevused detsember-jaanuar

Adress: Õismäe tee 88A (Meelespea peatus). Avatud: E–R kell 13.00–19.00. Telefon: 5309 0808. E-mail: info@haabersti.ee

DETSEMBER

14.12–18.12 kell 15.00–18.00 Jõulunädal. Põnevad ja vahvad jõuluteemalised tegevused noortekeskuses.

14.12 kell 16.00 Kunstiring. Ring on mõeldud 7–16 a noortele ning on kõigile osalejatele tasuta.

15.12 kell 16.00 Loovusring. Voldime, lõikame, värvime, kleebime, meisterdame! Ring on kõigile osalejatele tasuta.

16.12 kell 16.00 Kokandusring. Õpime söögitegemise põhitõdesid ja valmistame koos süüa. Ring on mõeldud 7–26 a noortele ja on kõigile osalejatele tasuta.

17.12 kell 16.00 Veebimull.

18.12 kell 16.00 Loovusring.

JAANUAR

04.01–08.01 Talvine linnalaager. Külastame põnevaid kohti, meisterdame, võistleme ja teeme palju muud lõbusat! Laagri maksumus on 65 €. Laagri töökeel on eesti keel. Info ja registreerimine: karolin@haabersti.ee

11.01 kell 16.00 Kunstiring.

12.01 kell 16.00 Loovusring.

13.01 kell 16.00 Kokandusring.

14.01 kell 16.00 Veebimull.

15.01 kell 16.00 Loovusring.

Järveotsa Lasteaias toimus IX Tallinna lasteaiaste rahvalaulupidu „Kadripäeva laululapsed 2020”

Sellel aastal oli pidu pühendatud Eesti rahvajutu ja digikultuuriaastale ning kandis nime „Lauluga mööda muinasjutumaailma”. Pidu korraldati koostöös Haabersti Vaba Aja Keskuse ja Vene Kultuurikeskusega.

Novembri viimasel päeval toimus virtuaalselt Tallinna Järveotsa lasteaiade poolt korraldatud IX Tallinna lasteaiaste rahvalaulupidu „Kadripäeva laululapsed 2020”, kus osales kuusteist eesti ja vene kodukeelega Tallinna lasteaiade, kokku 360 mudilast: Tähekese lasteaiad, Lasteaiad Vikerraar, Lasteaiad Pääsusilm, Meelespea Lasteaiad, Lasteaiad Karikakar, Lasteaiad Sinilill, Nurmeniku Lasteaiad, Rukkilille Lasteaiad, Tammetõru Lasteaiad, Lindakivi Lasteaiad, Lepistiku Lasteaiad, Lasteaiad Kikas, Allika Lasteaiad, Lasteaiad Kirsike, Veerise Lasteaiad ning Järveotsa Lasteaiad.

Sellel aastal oli pidu pühendatud Eesti rahvajutu ja digikultuuriaastale, kandis nime „Lauluga mööda muinasjutumaailma”.

Pidu korraldati koostöös Haabersti Vaba Aja Keskuse ja Vene Kultuurikeskusega. Peo idee autor ja korraldaja on Olga Carjova, Tallinna Järveotsa Lasteaiade muusikaõpetaja, ning selle viisid läbi Tallinna Järveotsa Lasteaiade liikumisõpetaja Veronika Orlova – Pereema – ja eesti keele õpetaja Monika Märka – Kadriema.



Virtuaalüritusel „Kadripäeva laululapsed 2020” osales kuusteist eesti ja vene kodukeelega Tallinna lasteaiade.

„Meie pidu oli põnev virtuaalne teekond muinasjutumaailma, kus peojuhid koos lastega tutvustasid eesti rahvamüüsi kogumikke, mis sobivad lugemiseks tervele perele. Peo käigus selgus, kust võib leida huvitavaid raamatuid, ning peojuhid otsisid vastuseid mitmetele küsimustele, näiteks: millal sündisid esimesed rahvajutud; mida on vaja teha, et targaks saada; miks muinasjutte vaja on jne.” jagas muljeid Tallinna Järveotsa Lasteaiade liikumisõpetaja Veronika Orlova. „Meie väikesed artistid esitasid eesti rahvalaule, tantsu ja mängu. Iga lasteaiad rõõmustasid meid oma vahva esinemisega, mida saatis raamatu video. Raamatu video tegi Tallinna Järveotsa Lasteaiade muusikaõpetaja Olga Carjova.”

Ürituse raames külastati Eesti Rahvusraamatukogu, raamatupoodi ning hämmastavat kohta „Väike Väerada”, kus on eesti folkloorist tuntud tegelaste puuskulptuurid. Virtuaalse teekonna vältel tantsiti ühistantsu „Plaks ja pliks”, mängiti koos eesti rahvamängu „Sõit, sõit linna” ning lauldi lastelaulu „Tubli laps”.

Olga Carjova sõnul oli väga meeldiv vaadata ja kuulata, kui toredasti lapsed esinevad.

„Täname suurepäraseid kolleegide laste vahva ettevalmistamise eest! Suured tänud meie partneritele meeldiva koostöö ja abi eest, kes andsid meile võimaluse läbi viia meie pidu virtuaalses formaadis!” sõnas Carjova.

Tallinna Järveotsa lasteaiad

Tallinna linnaosad löövad kaasa Lääne-Tallinna Keskhaigla insuldiprojektis

Insult on peaaegu veresoonte raske haigus, mis põhjustab ajukahjustust ja sellest tulenevalt ka halvatus. Kuigi insuldi jaoks on olemas spetsiaalne ravi – mida kiiremini sellega alustada, seda suuremad on võimalused paranemiseks –, on haigusest taastumine siiski pikk ja keeruline teekond.

Lääne-Tallinna Keskhaigla (LTKH) närvihaiguste kliiniku juhataja dr Katrin Gross-Paju selgitas, et insuldi põhjustatud ajukahjustuse tõttu vajab inimene vastavalt sümptomitele ja nende raskusele mitmesugust abi.

„Esmatähtis on kohe alustada taastusraviga, sest insuldi tagajärjel võib olla tekkinud jäsemete nõrkus või halvatus, samuti kõnehäire. Inimese toimetulekut võivad raskendada ka nägemishäired, põie- ja seedetegevuse ning psüühikahäired, mis samuti on sageli insuldi tagajärjedeks. Lisaks raviteenustele vajab insuldist taastuv inimene ka mitmesugust sotsiaalset abi ja tuge toimetulekuks,” märkis ta.

Terviklik raviteekond

Eelmisel aastal kutsus Eesti Haigekassa ellu insuldi juhtprojekti, mille eesmärk on parandada insuldi läbi teinud inimeste elukvaliteeti patsiendi terviklikuma raviteekonna arendamise kaudu. LTKH on üks neljast Eesti haiglast, kelle projekti haigekassa rahastab.

LTKH projektiga „Katkematu raviteekonna loomine insuldi läbi teinud inimestele” pakutakse patsien-



di vajadustest lähtuvat terviklikku raviteekonda, kus toetav roll on insuldikoordinaatoril. Sellega seoses on haigla kaasanud projekti ka viis Tallinna linnaosa.

„Insult toob kaasa suured muutused inimese toimetulekus. Enamasti on insuldi saanud inimene ja tema lähedased küsimuse ees, mis nüüd edasi saab ja kuhu abisaamiseks pöörduda. Seades esikohale insuldist taastuva inimese vajadused, pidasime oluliseks kaasata igale patsiendile kohe raviteekonna alguses toeks insuldikoordinaatori, kelleks on vastavalt patsiendi elukohale tema linnaosa sotsiaaltootaja,” rääkis LTKH insuldiprojekti juht Helin Pevkur.

Insuldikoordinaator on osa insuldimeeskonnast. Ta teab, millised on insuldi läbi teinud inimese meditsiinilised vajadused, ning samas on tal

teadmised vajalike sotsiaalteenuste kohta. Olles linnaosa sotsiaalhoolekande osakonna töötaja, planeerib ta sotsiaalhoolekandega seotud abi ning nõustab ja suunab nii patsienti kui ka tema lähedasi.

Võtmesõna: ennetamine

Insuldimeeskonda kaasatakse ka patsiendi perearst ja pereõde, kelle jälgimisele haiglaravilt koju naasnud patsient jääb. Perearstiga lepikse varakult kokku visiit ühe kuu möödudes, et kontrollida tähtsamaid tervisenäitajaid ja anda täiendavaid soovitusi.

Kord juba insuldi saanud inimest võib haigus uuesti tabada, mistõttu peab olema teadlik korduvinsuldi riskidest ja sellest, kuidas uut haigestumist ennetada. Mitmed riskitegurid on seotud elustiiliga ja need on liht-

MIS ON INSULT?

Insult on äkitselt tekkiv raske invaliidistav haigus. Insult võib tekkida aju veresoone sulgumisest või aju veresoone lõhkemisest. Sagedased sümptomid on:

- ühe kehapoolse nõrkus ehk halvatus: inimene tunneb, et käsi või jalg „ei kuulu sõna”, „ei ole enda oma”, inimene ei saa enda ette tõsta mõlemaid käsi
- näo asümmeetria: suunurk või üks näopool vajub viltu
- kõnehäire: inimesel on raskusi õigete sõnade väljütlemisel või kõnest arusaamisel
- äkki tekkinud tasakaaluhäire
- äkki tekkiv väga tugev peavalu
- Insuldi kahtluse korral helista kohe 112!

sasti muudetavad. Insuldi peamiseks riskiteguriteks on suitsetamine, alkoholi liigtarbimine, ülekaal, vähene füüsiline aktiivsus, kõrge vererõhk, suhkruhaigus ehk diabeet, südame rütmihäired ja kõrge kolesteroolitase veres. Kahjulikest pahedest loobudes ja tervisenäitajaid kontrolli alla saades väheneb insuldi haigestumise risk oluliselt.

LTKH projektis on koostööpartneriteks Põhja-Tallinna, Kristiine, Mustamäe, Haabersti ja Nõmme linnaosad. Projekt kestab kuni 2021. aasta lõpuni ja projekti toetab Eesti Haigekassa.

Lääne-Tallinna Keskhaigla

Detsember ja jaanuar Haabersti Päevakeskuses

Õismäe tee 24, 13511 Tallinn, tel 5624 2925, 657 9872, e-post info@habsot.eu. Haabersti päevakeskus on avatud: E 8.15–18.00, T, K, N 8.15–17.00, R 8.15–16.00

16. dets kell 14 Jõulude ootuses. Laulame armsaid jõululaule ja sõna ütleb Nõva kiriku diakon Peeter Krall.

6. jaan 2021 kell 14 Kontsert. Tanel-Eiko Novikov on eesti klassikaline löökpillimängija, mängides marimbat ja ksülofoni. Klassikatähed 2018 võitja.

13. jaan kell 14 Kontsert. Vene rahvalauluansambel „Krapiva”

20. jaan. kell 14 Kontsert „Karge talvapäeva kerge klassika”. Esinevad Maarja Radziwill – vokaal, Ülle Ulman – klaver.

NB! Kõikidel üritustel on osalejate arv piiratud, palume registreerida infosse 657 9872, 5624 2925. Tule tervena ja kann maski!

Haabersti Päevakeskuses on õigus teha ürituste kavas muudatusi.

Nutiseadme koolitus

Haabersti Päevakeskuses Koolituse eesmärk on nutiseadmete praktilise kasutamise oskuste edendamise.

Koolitus on mõeldud kõikidele vanemaealistele huvilistele, kes tunnevad end nutitelefoni või tahvelarvuti seltsis ebakindlalt, kuid soovivad oma igapäevaseid toiminguid nende abil mugavamaks muuta.

Koolitustel tutvutakse nutiseadmete kasutamise põhitõdedega: kuidas otsida veebist infot, saata e-kirja, jagada fotosid.

Oodatud on inimesed, kes on nutitelefoni või tahvelarvutit vähe kasutanud või ei ole veel kasutanud, kuid plaanivad seda teha, ning need, kes kasutavad nutitelefoni vaid tavalise telefonina. Kaasa palutakse võtta oma isiklik nutitelefoni ja/või tahvelarvuti.

Koolitus toimub igal kolmapäeval ja neljapäeval algusega kell 10, kestus 30 minutit, korraga osaleb 2 inimest.

Koolitus on tasuta ja registreerimisega Päevakeskuse infosse 657 9872, 5624 2925.

Rahvatantsuring

Haabersti Päevakeskus kutsub huvilisi vanemaealistele rahvatantsuringi, alustame reedel, 8. jaanuaril 2021 kell 14.

Kui oled huviline, palun anna endast märku registreerides Päevakeskuse infosse 657 9872, 5624 2925.

Tantsuringi aeg hakkab olema igal reedel kell 14–15.30.

LISAVÕIMALUSED

- Piljard ja koroon, jõusaal.
- Juuksur, pediküür, maniküür, koduteenus, saun, dušš, pesupesemine, kuivatamine, triikimine, supp, ühisüritused, ruumide rent.
- Kolmapäeval ja reedel uue teenusena maniküür, ajakulu 30 min; pediküür + pediküür rasketele jalgadele, ajakulu 1 tund; kulmude ja ripsmete värvimine.

Lisainfo tel: 657 9872, 5624 2925