



MAARDU

MAARDU PANORAAM

Järgmine ajaleht 28. mai

Maardu Linnavalitsuse häälekandja

APRILL 2020

Kallid naised!

*Õnnitleme teid saabuva emadepäeva puhul
ja oleme südamest tänulikud kingitud elude eest!
Soovime teile tugevat tervist, õnne ja rõõmu igasse päeva!
Olgu igaihele teist tänutäheks laste
omakasupüüdmatu armastus ja uhkus nende üle!*

*Maardu Linnavalitsus
Maardu Linnavolikogu*

#maardu



MAARDU LINNAVALITSUSE AJUTINE TÖÖKORD KRIISIAJAL:

Kodanike vastuvõtt toimub ainult fuajees ning teenindamine toimub ühekaupa jäjekorra alusel.

AVALDUSI VÕTAME VASTU AINULT JÄRGNEVATEL AEGADEL:

ESMASPÄEVITI KL 9.00 – 12.00 ja 14.00 – 16.30

KOLMAPÄEVITI KL 14.00 – 16.30

ELANIKEREGISTER VÕTAB VASTU AVALDUSI:

TEISIPÄEVITI KL 9.00 – 12.00 ja 14.00 – 16.30

LISAINFORMATSIOONI SAAMISEKS HELISTAGE PALUN:

VALVELAUD: 60 60 727

RAHVASTIKUREGISTER: 60 60 705

SOTSIAALABI OSAKOND: 60 60 747, 60 60 712, 60 60 720

KUIDAS END KAITSTA?**PESE TIHTI KÄSI**

Kätepesuks kasuta sooja vett ja seepi ning avalikes kohtades kasuta alkoholipõhist käte desinfitseerimisvahendit.

JÄLGI HINGAMISTEEDE HÜGIEENI

Kui aevastad või köhid, siis kata oma suu ja nina ühekordse salvrätiga. Viska see koheselt prügikasti ja puhasta seejärel käed. Kui sul ei ole salvrätikut, kasuta oma varrukad (küünarvarre osa), aga mitte paljast kätt.

VÄLDI KONTAKTI

Võimalusel püsi kodus. Kodust väljas liikudes hoia teistest inimestest vähemalt kahe meetri kaugusele.

VÄLDI SILMADE, NINA JA SUU KATSUMIST

Kui sul on palavik, köha, hingamisraskused, **OTSI VARAKULT ABI**. Sümptomite ilmnemisel võta ühendust tervishoiutöötajaga (perearstiga).

OLULISED KONTAKTID

Üleriigiline kriisitefon: **1247** (24 h)

Lasteabi: **116 111** (24 h), www.lasteabi.ee

Ohvriabi kriisitefon: **116 006** (24 h)

Emotsionaalse toe Eluliin: **655 8088** (igapäevaselt kl 19–07)

Linnalehe Maardu Panoraam väljaandja:

Maardu Linnavalitsus

Peatoimetaja: Elena Villmann

Fotod ajalehes: Jelizaveta Baikova-Lapina, Jelena Katsuba

Toimetuse aadress: Keemikute 12b, 74116 Maardu

E-post: toimetaja@maardu.ee

Tel.: 519 74 358

Linnalehe e-versioon: www.maardu.ee

Tiraaž: 8550 eks.

Ajalehe ilmumisaeg: Maardu Panoraam ilmub kord kuus viimasel neljapäeval.

Palume arvestada sellega, et materjalid avaldamiseks võetakse vastu mitte hiljemalt 16. kuupäevaks.



KALLID MAARDULASED!

Juba üle kuu aja on kogu Eesti sunnitud veetma maksimaalselt võimaliku aja isolatsioonis. Kõik me loeme uudiseid, muretseme oma lähedaste, riigi majanduse, rahva tervise ja kogu maailma tuleviku pärast. See on enneolematu olukord, kuid me püüame säilitada positiivset meeletu ja lootust.

Märtsi keskel moodustati linnavalitsuses kriisikomisjon, mis jälgib ja analüüsib igapäevaselt linnas toimuvat ning raskesse eluolukorda sattunud kodanike vajadusi.

Meie inimeste parimal viisil toetamiseks muudeti linna eelarvet, vähendati mitmeid kulusid, sealhulgas linnavalitsuse töötajate palgafondi ja majapidamiskulusid. Sotsiaalseteks vajadusteks eraldati täiendavalt 150 000 eurot. Seda raha jaotatakse vastavalt tegelikule olukorrale ja inimeste vajadustele. Kõigepealt nende abistamiseks, kes ei saa riigilt abi loota (näiteks Töötukassalt või Haigekassalt). Linnavalitsus jälgib olukorda tähelepanelikult ja kogub teavet abivajavate inimeste kohta, et õigel ajal aidata.

Massiliste kurbade ja masendavate uudiste seas on ka palju häid. Elu linnas jätkub ja paljud meie aktiivsed kodanikud on selle kohta heaks näiteks.

Nii otsustasid Maardu Kultuuri- ja Infokeskuse töötajad sunnitud loomepausi katkestada ja mõtlesid välja suurepärase viisi, kuidas jätkata kunsti viimist massidesse. Nimelt esinevad andekad Maardu artistid alates 14. aprillist teisipäeviti ja neljapäeviti kell 16.00 Maardu Vaba Aja Keskuse laval (loomulikult täites 2x2 nõude). Nende kontserte saavad kõik peaaegu otseülekandena vaadata Kultuuri- ja Infokeskuse lehel Facebookis.

Usun, et see südamest tulev algatus võib saada positiivseks eeskujuks meile kõigile. Kui vaadata ringi, võib näha, kui palju head me oleme erakorralise seisukorra ajal Maardus üheskoos teinud: vabatahtlikud patrullivad linnas iga ilmaga, hommikust õhtuni ja seitse päeva nädalas, selgi-

tades inimestele, miks on vaja hoida distantsi; nad toovad eakatele inimestele ja neile, kes ei saa välja minna, toitu ja ravimeid; arstid võtavad ennastohverdavalt vastu patsiente ja ravivad neid; linnarahvas teavitab linnavalitsust abi vajavatest naabritest; nüüd on ka meie kultuuritöötajad ühinenud headuse ringiga. Muide, muusikalise videotervituse saatsid maardulastele Volgogradi kasakaansambli Lazorevõi Tsvetok liikmed, kes täpselt kaks kuud tagasi külastasid meie linna.

See rahva ühinemine on iseloomulik mitte ainult Maardule ja isegi mitte ainult meie riigile, seda võib täheldada kogu maailmas. Riigid otsivad vastastikuse abistamise võimalusi, inimesed koonduvad üksteist abistama, diplomaadid ning riikide ja linnade juhid kirjutavad toetuskirju.

Muidugi on praegune olukord tõsine katsumus ja selle tagajärgi ei suuda me praegu veel kuigi täpselt hinnata. Kuid mida me juba praegu selgelt näeme: kriisi ajal avaldusid meie inimlikkus ja headus nii, nagu mitte kunagi varem.

Olen tänulik teile, kallid Maardu elanikud, teie ennastalgavuse ja soovi eest teisi aidata, olgu tegemist sugulase, naabri või lihtsalt möödaminejaga, ja teie kindlameelsuse eest.

Meil kõigil on põhjust olla uhked linna ja selle elanike üle! Koos tuleme toime iga kriisiga!

Lugupidamisega

Vladimir Arhipov
Maardu linnapea

VOLNIKE TÖÖLAUALT TEGELIKKUSEKS



AILAR LYRA
Maardu Linnavalikogu esimees

Seoses koroonaviiruse leviku tõttu kehtestatud eriolukorraga Eesti Vabariigis toimus 24. märtsi Maardu linnavalikogu istung esmakordselt elektroonilisi vahendeid kasutades. Arutluse all olnud küsimustes anti nõusolek Pirnipuu puistestel asu-

va kinnisasja ostmiseks ja lõpetati Maardu linna 2020. aasta I lisaeelarve esimene lugemine. Teine ja kolmas lugemine leiavad aset eelduste kohaselt aprillikuu istungil. Eriolukorra kehtimisel on ka järgnevad istungid planeeritud toimuma elektrooniliselt.

PEALE KOOLIVAHEAEGA HAKKASID MAARDU KOOLILAPSED SAAMA TOIDUPAKKE

Maardu Linnavalitsuse kriisikomisjoni koosolekul, mis toimus 17. aprillil, otsustati, et koolilaste toitlustamine soojade lõunade näol jätkub ka koolivaheajal. Alates 27. aprillist hakkasid koolid sooja söögi alternatiivina jagama õpilastele toidupakke.

Maardu linnapea Vladimir Arhipovi sõnul mõjutab eriolukord oluliselt linna igapäevast elu, kuid Maardu saab selle väljakutsega edukalt hakkama. «Koolilaste toitlustamise tagamine on meile prioriteediks sel keerulisel ajal. Kui seni on linn kõigile koolilastele pakkunud või-

malust sooja lõunasööki saada, siis on nõudlus igapäevaste lõunade järele märkimisväärselt kasvanud. Et pakkuda peredele valikuvõimalusi ja veelgi turvalisemat toidu jagamist, on alates 27. aprillist kõigil õpilastel võimalus saada toidukomplekt. Kriisi ajal suurendab linn omafinantseeringut, et pakkuda õpilastele kvaliteetseid toidupakke», sõnas linnapea.

«Sel raskel ajal on tähtis mitte ainult säilitada olemasolevad hüvitised ja toetused, kui ka toetada peresid, kes sattusid raskesse olukorda. Kui pereema käib tööl ning

tal pole võimalust soojade lõunade tegemiseks, saab laps seda koolist. Kui vanemad jäid töötuks, siis on perel mõistlik valida toidupakk – see aitab kogu peret», selgitas linnapea.

Alates 27. aprillist saavad lapsevanemad valida, kas nad eelistavad saada igapäevast sooja lõunasööki, nagu see on seni olnud, või valivad kuiva pakki – toidukomplektid jagatakse koolides välja kaks korda kuus. Vanemad peavad oma soovist informeerima kooli.

MAARDUS JAGATAKSE ABIVAJAJATELE KRIISIOOLUKORRA TOIDUABI

Maardu Linnavalitsuse kriisikomisjoni koosolekul (24.04.2020) otsustati pakkuda toiduabi peredele, kellel on valitseva eriolukorra tõttu tekkinud majanduslikud raskused ning perekondadele, kes kasvatavad puudega last.

Maardu linnapea Vladimir Arhipovi sõnul on eriolukord mõjutanud oluliselt paljude maardulaste perede toimetulekut ning linnavalitsus soovib neile öla alla panna. «Toiduabi on vajaduspõhine ning on suunatud eelkõige neile inimestele, kes on kriisi tõttu kannatanud kõige rohkem ja kelle sissetulekud

on oluliselt vähenenud. Komplekteeritud toidupakk sisaldab toidu valmistamiseks vajalikke põhitoiduaineid, mis aitavad perel lauda katta», sõnas linnapea. «Toiduabi hakatakse jagama Maardu linna registreeritud abivajajatele esitatud avalduse alusel aprilli lõpus», lisas ta.

Õigus Maardu kriisiolukorra toiduabile on peredel, kelle igakuised sissetulekud on oluliselt vähenenud, näiteks töökaotuse tõttu. Samuti on õigus toiduabile peredel, kes kasvatavad puudega last.

Avalduse saab esitada sotsiaalabi

osakonda alates 27. aprillist 2020 linnavalitsuses vastuvõtuaegadel: esmaspäeviti kl 9.00-12.00 ja 14.00-16.30 ja kolmapäeviti kl 14.00-16.30. Samuti saab saata digitaalselt allkirjastatud avalduse emailile linnavalitsus@maardu.ee

Esitatud avalduste alusel komplekteeritakse pakid ja antakse taotlejale e-kirja või telefoni teel teada, millal ja kuidas pakkide väljastamine toimub.

Lisainfo Maardu Linnavalitsuse sotsiaalabi osakonnast telefonil 6060734.

LASTERIKAD VÄHEKINDLUSTATUD PERED JA TEISEST MAAILMASÕJAST OSAVÕTNUD SAAVAD LINNALT TOETUSED

21. aprillil istungil otsustas Maardu Linnavalitsus eraldada seoses saabuva emadepäeva ja õppeaasta lõppemisega vahendid toetuste maksmiseks järgmistele sihtgruppidele:

- lasterikastele (3 ja enam last) ja vähekindlustatud peredele summas 75 eurot – 125 eurot ühe pere kohta. Perekonnad peavad esitama avaldus sotsiaalabi osakonnale kuni 31.05.2020;
- endistele alaealistele fašismivangidele ja teisest maailmasõjast osavõtnutele summas 100 eurot.

TERVISEAMET HOIATAB ERIOLUKORRA AJAL LEVIVATE PETTUSTE EEST



TERVISEAMET

Viiruste levikuga koos levivad ka hirmud ja ärevus. Seda kasutavad ära kelmid, kes proovivad heausklikele inimestele müüa erinevaid teste ja tooteid, mis lubavad viirust tuvastada või ära hoida.

Levinud on petturite kõned, milles pakutakse Terviseameti või Ter-

vise Arengu Instituudi nimel raha eest koduseid teste viiruse tuvastamiseks. Kinnitame, et kõik sellised kõned on libakõned, mida tasub ignoreerida. Riigiasutused ei müü kunagi midagi telefoni teel. Ühtlasi tuleb meelde, et praegu ei ole olemas ühegi usaldusväärset kodust testi COVID-19 tuvastamiseks.

Proovitakse müüa ka libaravimeid. Üks levinumaid pakkumisi on ime-ravim, mis lubab anda viiruse eest

paaritunnise kaitseefekti, asendades seega maski. Tuletame meelde, et kui pakutakse midagi, mis tundub liiga hea, et tõsi olla, on suure tõenäosusega tegemist pettusega.

Palume jagada hoiatust oma eakate lähedastega, kes on tihti petturite sihtmärgiks.

SWEDBANK PALUB OLLA TÄHELEPANELIK

KARIN LAURIMA
Meediajuht

Oleme täheldanud, et riigis kehtestatud eriolukord võib panga klientidele tuua kaasa riski sattuda petiste ohvriks. Seepärast soovime olla tähelepanelikud ja ettevaatlikud, sest petised võivad tekkinud olukorda ära kasutada.

«Pangatoiminguid peaksid tegema inimesed ikka ise või paluma abi väga usaldusväärset lähedastelt. Oleme näinud, kuidas liiga kergemeelselt tuttavat usaldades on püütud klienti ära kasutada, proovides aktiveerida uut pangakaarti või survestades klienti hoiuseid katkestama, pärast mida vabaneks hoiusumma kliendi kontole. On olnud ka juhtumeid, mil klient on paha aimamata tulnud esindusse üldvõlitud tegema nn heategijatele või oo-

tamatult tekkinud sugulastele,» ütles Swedbanki riskijuht Raul Vahtra.

Teeme omalt poolt kõik, et aidata klientidel mitte pettuse ohvriks langeda, kuid ennekõike kutsume inimesi üles olema ka ise väga tähelepanelikud. Tuletame meelde, et võõraste kätte ei tohi anda oma pangakaarti ja PIN-koode ega võimaldada neile ligipääsu oma internetipanka. Samuti ei tohi appi tulnud võõrastega jagada isiklikku infot ega lasta end mõjutada nende poolt pakutavatest võimalikest teenustest. Juhul kui midagi kahtlast on juhtunud, tasub ühendust võtta oma kodupangaga. Swedbanki kliendid saavad helistada 24h avatud klienditoe telefonile 6 310 310.

Lisaks ettevaatlikkusele pangatoimingute tegemisel tavakanalites (sularahaautomaadid, pangaesindus), peab tähelepanelik olema ka

internetis erinevate teenuste kasutamisel, sest tõenäoliselt võib suurened ka internetipettuste hulk. «Eriolukorra ajal on suurenenud internetis ostlemine. Et veenduda soodsat kaupa müüva e-poe usaldusvääruses, tasub teha eelnevalt taustatööd. Esmalt tasub kindlaks teha, kes on müüja ja kas ta ka reaalselt kaupa müüb. E-poe kodulehel peavad olema märgitud kaupmehe olulisemad kontaktandmed (ettevõtte, osaühingu nimi, registrikood, e-maili aadress, kontakttelefon). Kui neid avalikustatud ei ole, on võimalike pretensioonide lahendamine võimatu ning seetõttu võiks kohe sellise müüja või teenusepakkuja kaupadest ja teenustest loobuda. Kodumaiste e-kaupmeeste tausta on võimalik uurida ka äriregistrist ja Tarbijakaitse ja Tehnilise Järelevalve Ameti kodulehelt,» sõnas Vahtra.

KODULINN KAUNIMAKS 2020 IDEEKONKURSI VÕTJAKS OSUTUS MAARDU JÄRVELE KAI RAJAMISE IDEE

JELENA KATSUBA
Avalike suhete juht

20. märtsil lõppes ideekonkursi Kodulinn Kaunimaks 2020 parima idee hääletamine, mis toimus elektrooniliselt läbi VOLIS keskkonna, emaili teel ja ID kaardi alusel ka Maardu Vaba Aja Keskuses. Iga Maardus registreeritud inimene sai anda oma hääle tema arvates kahele parimale ideele. Kõige rohkem hääli sai sel aastal Maardu järvele kai rajamise idee.

«Ma tänan igat Maardu elanikku, kes ideed esitas ja hääletuses osa võttis! Tänu teie osalusele ja aktiivsusele viime ellu tõepoolest head ideed. Kusjuures realiseerimist leiavad mitte ainult suurema hääle saaki saanud ettepanekud, vaid ka teised originaalsed ideed – nt koerteplatsi rajamine, uued bussipeatused, metallist süda pargis – need objektid muudavad meie Maardut veelgi hubasemaks ja kaunimaks», sõnas Maardu linnapea Vladimir Arhipov konkursi tulemusi kommenteerides.

«Sel aastal tahaksin esile tuua Muuga kogukonna aktiivsust idee esitamisel ja hääletamisel. Selleks, et võrdustada Kallavere ja Muuga elanike võimalusi hääletada oma piirkonna ideed võitjaks, otsustasime muuta tulevikus konkursi tingimusi nii, et edaspidi toimub paralleelselt kaks hääletust kahe erineva eelarvega nii Kallaveres kui ka Muugal», lisas linnapea.



Foto: Maardu järv

Maardulaste hääled jagunesid järgmiselt:

1. Maardu järve kai – 113 häält
2. Väljõusaali seadmed Muugale – 98 häält
3. Loodus- ja kultuurilooline õppe-rada Maardusse – 43 häält
4. Viljapuu puiestee sillad – 21 häält
5. Fotoroom Kellamäe parki – 17 häält
6. LED ekraaniga Muuga aedlinna silt – 7 häält

Rohkemat hääle arvu sai sel aastal Maardu järvele kai rajamise idee,

mille linnavalitsus viib ellu selle aasta jooksul. Teine suurt kogukonna poolehoidu saanud Muugale väljõusaali seadmete püstitamise idee võetakse samuti tööplaanidesse.

Jaanuaris 2020 kuulutas Maardu Linnavalitsus välja ideekonkursi Kodulinn Kaunimaks, mille raames esitasid maardulased oma ideed linna paremaks muutmiseks. Linnaelanikud kaasatakse Maardus linnaeelarve koostamisse juba neljandat aastat järjest.

MAARDU LINNAVALITSUS TEATAB

Alates 27. märtsist on Eestis alanud tuleohtlik aeg, mistõttu on keelatud lõkete tegemine Maardu linna territooriumil asuvates avalikes kohtades. Arvestades kriisiolukorda riigis, tuleks looduses grillimine edasi lükata, kuni piirangute lõpetamiseni.

Samuti tuletame meelde, et kulu põletamine on kogu Eesti territooriumil keelatud aastaringelt. Eestis püsiv kuiv ilm ja tugev tuul soodustavad tule kiiret levikut, seetõttu võib kulu põletamine isegi väikesel alal põhjustada pöördumatuid tagajärgi.

Lisainfo saamiseks helistage telefonil **6060724** (keskkonna spetsialist Guido Liisma) või Päästeametisse: **1524**.

MAARDU LINNA JÄÄB TEENINDAMA KUUS KIRJAKASTI

KATI MILLER
Eesti Post

Kiired arengud infokommunikatsioonitehnoloogias on kaasa toonud muutusi inimeste suhtlemis- ja tarbimisharjumustes. Kirju saadetakse vähem, kuna suhtlus on kolunud e-kanalitesse. Samas on taas populaarsust kogumas postkaartide saatmine, nii et postiteenusest on üha enam saamas mitte kiire info, vaid emotsioonide vahendaja.

Eesti Post käib muutustega kaasas, ent ei unusta inimesi, kes eelistavad traditsioonilisi kirjasaatmisvõimalusi või soovivad oma häid soove postkaardiga teele panna. Et ka nende elu oleks lihtsam, kiirem ja mugavam, alustas Eesti Post 2017. aastal kirjastide võrgustiku korrastamist ja tõi kirjastid käidavatesse kohtadesse.

Eesmärk oli, et inimestel oleks lihtne postitada oma kiri muude asjatoimetuste kõrval ning selleks poleks vaja teha eraldi käiku kirjakasti juurde.

Õigete kohtade leidmiseks küsis Eesti Post nii kohaliku omavalitsuse kui elanike abi. Koostöö toimis hästi ning suur hulk kirjakaste said vähekäidavatest kohtadest viidud just sinna, kuhu kohalikud soovisid.

Seda, et said valitud õiged kohad, näitab see, et elanike või omavalitsuse soovil ümberpaigutatud või vanasse sobivasse paika jäetud kirjastide kasutatavus pole hoolimata kirjade mahu vähenemisest langenud või on isegi kasvanud.

Samas on mugavates kohtades paiknevad kirjastid toonud kaasa selle, et kõrvalisemate kirjastide kasutus on järsult langenud. Tõenäoliselt just selle tõttu, et isegi kui kõrvalisem

postkast on inimesele lähemal, eelistab ta postitada kirja muude tegevuste käigus ehk kasutab selleks enamkäidavas kohas asuvat kirjakasti.

Maardu linnas on kokku 8 kirjakasti, millest 2 seisavad praktiliselt tühjal (praktiliselt ei kasutata või kasutatakse äärmiselt vähe). Samas kirjastikandja peab neid kontrollimas käima, kogumisring ja aeg pikeneb.

Asjatu töö vähendamiseks võtab Eesti Post need kirjastid maha. Võrgustikku hakkasime korrastama 30. märtsil.

Kirjakast on see, kuhu inimesed ise kirju postitavad.

Postkast on kodu või asutuse juures olev postkast, kuhu inimesele/asutusele posti tuuakse. Postkastide asukohti kirjastide võrgustiku korrastamine loomulikult ei puuduta.

Häid kirju kõigile!

Maardu linna kirjastide asukohad

Kirjakasti aadress	kirjakasti asukoha kirjeldus	kasti №
Altmetsa tee, 1	Muuga Maxima juures	1-938
Kallasmaa, 1	Maardu Linnavalitsus	1-939
Keemikute, 37	R-kioski juures	1-942
Õunapuu pst, 138	Bussipeatuses	1-943
Nurga, 1	Maardu kandepunkti välimine	1-944
Vana-Narva mnt, 26	Ärihoone seinal	1-962

Lähimate kirjastide asukohti saavad kliendid vaadata meie kodulehel: www.omniva.ee

BARBORA JA MAXIMA KÄIVITASID ÜHISE KONTAKTIVABA OSTLEMISE TEENUSE

Toidu- ja esmatarbekaupade e-kauplus Barбора.ee hakkas koostöös Maximaga pakkuma kontaktivaba ostlemise võimalust 33 Maxima kaupluses kokku 17 Eesti linnas. Esimesed Barбора Express teeninduspunktid avati aprillis 12 kaupluses Tallinnas, Viimsis ja Maardus.

«Tulenevalt hetkeolukorrast, kus kogu ühiskonna esmane prioriteet on viia mittevajalike kontaktide arv miinimumini, suurendasime märkimisväärselt jõupingutusi, et Barбора e-pood oleks kättesaadav võimalikult laialdaselt üle Eesti,» lausus Barбора.ee tegevjuht Deniss Osman.

Maxima Eesti tegevjuhi Edvinas Volkase sõnul on eduka e-teenuse käivi-

tamise aluseks lai Maxima jaekaubandusketi kaupluste võrk ja hästi ette valmistatud personal. «Täna suudame pakkuda Barбора Expressi kasutajatele 600 erinevat toodet, millest valdav osa on värske kategooria kaup ning lisaks kuivained, konservid ja esmatarbekaupad,» sõnas Edvinas Volkas. «Usun, et käivitav teenus loob väga suurele osale Eesti elanikkonnast uue võimaluse teha oma igapäevased ostud kontaktivabalt ja turvaliselt,» lisas Edvinas Volkas.

Tellimisel valib klient esmalt barбора.ee leheküljelt Barбора Express teenuse ning seejärel maakonna, milles asuvasse Maxima kauplusesse ta soovib oma kaubale järgi minna. Seejärel

avaneb tavapärane e-poe keskkond koos valikuga toidu- ja esmatarbekaupadest. Ostukorv komplekteeritakse kaupluses ning selle üleandmine toimub kontaktivabalt kaupluses spetsiaalselt märgistatud alal.

Deniss Osman lisas, et kuna tänases eriolukorras on iga kaupleja ülesanne tagada maksimaalne turvalisus ja hügieeninoüete ning 2+2 reegli täitmine, saab Barбора Expressi kaupade eest esialgu tasuta vaid tellimust sooritades kas pangaülekande või kaardimaksega.



Info allikas: www.tootukassa.ee

Töötasu hüvitist makstakse töötajale, kelle tööandja tegevus on erakorralistest asjaoludest tulenevalt oluliselt häiritud. Hüvitis tagab töötajatele sissetuleku ning aitab tööandjatel ajutised raskused üle elada, et ei peaks töötajaid koondama või tegevust lõpetama.

HÜVITISE PÕHIMÕTTED

Hüvitist makstakse, kui tööandja on olukorras, mis vastab vähemalt kahele tingimusele kolmest:

- tööandja käive või tulu on sellel kuul, mille eest hüvitist taotletakse, langenud vähemalt 30 protsenti võrreldes eelmise aasta sama kuu käibe või tuluga;

- tööandjal ei ole vähemalt 30 protsendile töötajatest kokkulepitud mahus tööd anda;

- tööandja on vähemalt 30 protsendil töötajatest vähendanud töötasu vähemalt 30 protsenti või alampalgani.

Tööandja peab vastama neile tingimustele selle kuu seisuga, mille

TÖÖTASU HÜVITIS

eest töötasu hüvitist taotletakse. Töötajad peavad olema tööl töölepinguga.

Hüvitist saavad taotleda nii era- kui avaliku sektori tööandjad, sõltumata ettevõtte suurusest.

Hüvitist makstakse neile töötajatele, kellele ei ole tööandjal kokkulepitud mahus tööd anda või kelle töötasu on vähendatud.

Hüvitise suurus on 70% töötaja keskmisest kalendrikuu töötasust. Hüvitise maksimumsuurus on 1000 eurot. Tööandja peab lisaks maksma töötajale töötasu vähemalt 150 eurot (bruto).

Töötukassalt ja tööandjalt kokku saab töötaja vähemalt alampalga ehk 584 eurot. Kui töötaja sai osalise tööajaga töötamise tõttu alampalgast väiksemat töötasu, siis säilib tema senine sissetulek.

Töötajal on õigus hüvitist saada kuni kahe kuu eest kolmekuulise perioodi jooksul.

Töötukassa tasub hüvitiselt ja tööandja tasub töötasult sotsiaalmaksu, töötuskindlustusmaksu ja kohustusliku kogumispensioni makse ning tulumaksu.

OLULINE TEADA:

- hüvitise avalduse esitab töötu-

kassale tööandja, kuid hüvitis makstakse otse töötajatele;

- hüvitist makstakse perioodi märts-mai 2020 eest, tööandja saab töötajale hüvitist taotleda kahe kuu eest;

- tööandja esitab töötukassale iga kalendrikuu kohta eraldi avalduse pärast seda, kui on töötasu töötajatele välja maksnud;

- kui tööandja lõpetab töösuhte töötajaga koondamise tõttu samal kalendrikuul, mille eest töötasu hüvitist taotletakse või sellele järgneval kuul, peab ta hüvitise töötukassale tagasi maksma.

TAOTLEMINE

Hüvitise taotlemiseks esitab tööandja töötukassale avalduse iga kalendrikuu kohta eraldi. Vastavustingimused võivad kuude lõikes olla erinevad, kuid kolmest kaks tingimust peavad olema täidetud mõlemal kuul.

Soovitame tööandjatel üle vaadata, kellel on õigus e-töötukassas avaldusi esitada ja vajadusel teha volitus sellele inimesele, kes saab hüvitise taotlemiseks avalduse teha.

Lisainfot saate aadressilt: tth@tootukassa.ee või telefonilt 15501.

JURISTI ABI

Vastab Greete Kaar, Tööinspektsiooni nõustamisjurist:

Töötukassa maksab tööandjale töötasu hüvitist vaid juhul, kui on täidetud kindlad eeldused. Üks eeldus töötasu hüvitise taotlemiseks on, et tööandja peab olema maksnud oma osa, milleks on 150 eurot. Tegemist on töötasu osaga, mida töötajal on õigus tööandjalt saada. Seega ei saa tööandja seda töötajalt tagasi nõuda või petta töötukassat kirjaliku dokumendiga, millest nähtub, et töötajale on 150 eurot makstud sularahas, ehkki tegelikkuses pole töötajale seda makstud. Töötajal on õigus tööandja makstud töötasu

osa endale jätta ning tööandjal ei ole õigust seda tagasi nõuda.

Kui tööandja on jätnud töötajale 150 eurot maksmata, on töötajal õigus nõuda tööandjalt saamata jäänud töötasu. Kui töötajad on allkirjastanud dokumendi, kus seisab, et töötajatele maksti see osa sularahas, võib vaidluse korral olla väga keeruline tõendada, et seda tegelikult ei makstud. Seega peaks ka töötaja ise hoiduma allkirjastamast dokumente, mis tegelikkusele ei vasta. Kui ta sellise dokumendi allkirjastab, aitab ta kaasa tööandja pettusele, mis võib lõppeda sellega, et töötukassa hüvitist ei maksa.



TÖÖINSPEKTSIOON

Lugeja küsimus juristile:

Tööandja maksis mulle märtsikuu töötasu 150 eurot ning selgitas, et ülejäänud osa saan töötukassalt. Lisaks ütles tööandja, et töötukassa osa saan ma ainult juhul, kui ma tööandja makstud 150 eurot talle kohe sularahas tagasi maksan. Teistelt töötajatelt nõuti paberile allkirja, et nad on 150 eurot saanud sularahas, aga tegelikult ei ole nad saanud midagi. Kas ma pean tööandjale 150 eurot tagasi andma?

LINNARAAMATUKOGU TÖÖST KARANTIINI TINGIMUSTES

JELENA LEKS

Maardu Linnaraamatukogu direktor

Lugupeetud lugejad!

Hoolitsedes teie turvalisuse eest ja võttes arvesse Maardu linnapea korraldust, mille eesmärk on pakkuda Maardu elanikele parimat kaitset ja takistada COVID-19 viiruse levikut, kehtestati aprilli alguses meie raamatukogus ajutine kontaktteenuste keeld.

Vaatamata vajalike abinõude rakendamisele oli ja jääb kõigile meie lugejatele võimalus pikendada käes olevaid raamatuid telefoni või e-posti teel. Ehkki raamatukogu ukсед on külastajatele suletud, jätkub Maardu Linnaraamatukogu tegevus. Piirangute ajal töötades soetasime ja vormistasime umbes 600 eksemplari uusi raamatuid nii eesti kui ka vene keeles, viisime läbi fondide inventuuri, samuti restaureerisime hulga raamatuid ja tegime palju muid raamatukogutöid.

Mul on hea meel teile teatada, et meie raamatukogu hakkab tasapisi lugejaid vastu võtma. Palun teil tutvuda esialgse töögraafikuga.

Raamatukogu on külastajatele avatud:

5. mail kell 11.00 – 13.00
lasteosakond;

5. mail kell 14.00 – 16.00
täiskasvanute teenindusosakond;

7. mail kell 11.00 – 13.00
lasteosakond;

7. mail kell 14.00 – 16.00
täiskasvanute teenindusosakond;

9. mail kell 11.00 – 13.00
lasteosakond;

9. mail kell 14.00 – 16.00
täiskasvanute teenindusosakond.

Raamatukogu külastuste ajakohastatud graafik avaldatakse igal nädalal meie veebilehel ja raamatukogu ustel. Infot saab ka helistades ühele alljärgmistest numbritest.

Esialgu, pärast raamatukogu avamist on juurdepääs fondidele (sh lugemissaal ja internetipunkt) ajutiselt piiratud.



Kiiremaks teenindamiseks palume saata soovitud kirjanduse nimekiri e-posti teel aadressil: maardulinna.raamatukogu@hot.ee või helistada numbritel: **6060855, 6060883** (teisipäevast reedeni kell 11.00 – 16.00). Raamatuid saate ise reserveerida raamatukoguprogrammi URRAM kaudu portaalis www.lugeja.ee

Raamatukoguhoidjad valmistasid võimalust mööda teie jaoks kõike ette. Tellitud raamatud saab kätte 5., 7. või 9. mail esialgses graafikus näidatud ajal. Neid lugejaid, kes raamatuid ette ei telli, teenindame samuti, kuid pidage meeles, et sel juhul võtab see rohkem aega. Palun otsustage ka, mida soovite lugeda.

Raamatute hilinenud tagastamise eest ei võeta trahvi kuni 4. augustini.

Kallid lugejad!

Kutsun teid üles oma turvalisuse huvides koju jääma. Helistage sagedamini oma perele ja lähedastele, näidake üles rohkem soojust ja tähelepanu, hoolitsege üksteise eest. Loodame, et tänu meie ühistele pingutustele ja vastutustundlikule suhtumisele nõuannetesse ja soovitusse saame pandeemiast võitu ja Maardu Linnaraamatukogu ukсед on varsti teile avatud, nagu varemgi: teisipäevast laupäevani.

Sunnitud kodusviibimise ajal on paljudel teist rohkem vaba aega,

mida saate ja peaksite kasutama enda ja oma pere heaks. Näiteks käsitöö tegemine, söögivalmistamine, keeleõpe ja muud hobid – erinevatel internetilehekülgedel pakutakse väga palju huvitavat ja kasulikku. Minu arvates on tulnud suurepärase võimalus raamatuid lugeda. Vaadake üle oma koduraamatukogu, kus on arvatavasti raamatuid, millega tutvumiseks on praegu just õige aeg. Võib-olla avanevad ka kunagi loetud raamatud teile nüüd hoopis uuest ja ootamatust küljest. Alustage lugemist ja teie maailm muutub iga loetud raamatuga.

Elektroonilise kirjanduse lugemise fännide jaoks on Tallinna Keskraamatukogu avanud kõigile Eesti elanikele tasuta juurdepääsu oma elektrooniliste fondide lugemisele. Sellekohane teave on saadaval meie raamatukogu kodulehel:

www.maardurk.ee

Sellelt aadressilt leiate ka raamatukogu töögraafiku ja muud kasulikku teavet. Lehte uuendatakse pidevalt, nii et jälgige meie uudiseid.

Täna teid kannatlikkuse ja mõistmise eest! Olge terved, hoidke end ja samuti oma peret ja lähedasi.

Peatse kohtumiseni!

NATALIA KURŽEVA: «UED REEGLID, MILLE JÄRGI PEAME ELU KORRALDAMA, POLE MEILE LIHTSAD – ME EI OLE HARJUNUD NIIMOODI ELAMA»



Teadmiseks:

Natalia Kurževa on Maardu Perearstikeskuse pediaater ja perearst. 1985. aastal lõpetas ta Stavropoli meditsiiniinstituudi ja residentuuri pediaatria erialal, 2005. aastal perearstide kursused Tartu Ülikoolis. Meditsiinis on tal töökogemust kokku 35 aastat.

Natalia, viimaste kuude sündmused on ise meie vestluse teema dikteerinud, nii et räägime meditsiinasutuste tööst uues reaalses. Kas patsiente võetakse täna vastu, sealhulgas Maardu Perearstikeskuses, ning kuidas on patsientide ravi praeguses olukorras korraldatud?

Plaaniliste haigete vastuvõtt toimub, kuid nagu mujalgi Eestis, piirangutega ja ainult eelneval kokkuleppel. Praegu on meil spetsiaalselt välja töötatud algoritm: keda, kuidas ja millal peaksime vastu võtma.

Kui patsiendil on terviseprobleeme, näiteks südame-veresoonkonna süsteemi probleeme, siis kutsume ta meie keskusse läbivaatusele, kardiogrammi tegema, analüüse andma jms, kuid ükski inimene, kellel on viirusnakkuse ilming, ei saa perearstikeskusesse tulla. Vastu võtame ka imikuid. Kui lapsed vajavad vaktsineerimist, siis me vaktsineerime neid. Järelkult võib patsiente meie perearstikeskuses kohata, kuid neid on vähe. Te ei näe ühtki inimest, kes kõnniks hoones ringi või ootaks koridoris. Kui patsient on kutsutud, avatakse talle uks, antakse mask ja ta läheb kohe kabinetti. Tuletan meelde, et perearstikeskust ei ole võimalik ilma eelneva nõusolekuta külastada.

See tähendab, et ravi toimub nüüd peamiselt distantseeritult?

Täpselt nii: telefoni, WhatsApp'i või Skype'i kaudu. Need uuendused puudutavad nii perearstide kui ka eriarstide tööd. Püüame oma patsiente aidata, rakendades individuaalset lähenemist ja kasutades neile kõige mugavamaid suhtlusvahendeid. Kui probleemi ei saa distantseeritult lahendada, kutsume patsiendi meie juurde.

Nii et perearstilt saab saatekirja eriarsti juurde?

Saatekirja kirjutame välja, kuid tuleb mees pidada, et eriarstiga konsulteerimine toimub telefonikõne või videokõne teel. Alates sellest nädalast alustati plaanilist vastuvõttu mõne spetsialisti juurde.

Võib teha järelduse, et koroonaviirus on muutnud meditsiinasutuste töötingimusi täielikult.

Ma ütleksin: kardinaalselt muutnud, sellega seoses on töötingimused muutunud palju keerukamaks. Keegi meist ei töötanud enne koroonaviiruse olukorda distantseeritult. Patsiendi läbivaatus enne ravi määramist, kuulamine, palpeerimine jne on palju lihtsam ja tuttavam. Nüüd meil see võimalus praktiliselt puudub.

Kuidas toimub krooniliste või lamajate haigete ravi kodus?

Perearstid koju ei tule, kuid raskelt haigete patsientide ravi ei tohiks katkestada, seetõttu tulevad vanurite, lamajate haigete ja onkoloogiliste haigete juurde organisatsiooni Koduõde kõrgelt kvalifitseeritud õed, kes teevad kõik vajalikud protseduurid. Koduabi tagatakse täielikult kõigile neile, kes seda tõesti vajavad.

Kas perearstikeskuses on piisavalt kaitsevahendeid?

Alguses seisime silmitsi nende puudusega, kuid nüüd on maske, spetsiaalseid kitleid ja desinfitseerimislahuseid ilmunud piisavas koguses. Kõik töödeldakse ja desinfitseeritakse asjakohasel viisil.

Milliste uute raskustega on liiks kontaktivabale tööle patsientidega viimasel ajal tulnud kokku puutuda?

Patsientide närvilisus suurenes, see oli eriti tunda kahe esimese nädala jooksul pärast riigis kriisilukorra kehtestamist. Kui inimene ei saa aru, mis toimub ja kui ohtlik see talle on, helistab ta oma perearstile – ja seda isegi mitte haiguse või sümptomite ilmnemise tõttu, vaid uue viirusega seotud teabe saamiseks. Algul oli selliseid kõnesid palju ja igapähe taga neist oli hirm ja paanika. Paralleelselt sellega, et andsime

ennetamise alaseid nõuandeid ja vastasime küsimustele uue viiruse kohta, rahustasime patsiente ja tegelesime ka kaugraviga.

Rääkige meile, milline on perearsti tegevus, kui patsiendil kahtlustatakse COVID-19 viirust?

Perearst saadab digitaalse saatekirja SYNLAB EESTI laborisse, märkides ära patsiendi nime, telefoninumbri ja koduse aadressi. Testi aja kokkuleppimiseks võetakse patsiendiga ühendust. Patsiendi seisundist ja enesetundest lähtuvalt sõidab patsiendi koju spetsiaalne meedikute brigaad, kes analüüsi võtab. Või öeldakse patsiendile, kuhu ja mis ajaks on vaja minna, et test teha.

Samuti pakutakse võimalust teha nn drive-in test, mille puhul patsient ise sõidab autoga ühe meditsiinipunkti juurde. Auto juurde tuleb täielikus varustuses meditsiinitöötaja, mõõdab avatud akna kaudu temperatuuri ja võtab analüüsi.

Tuletan meelde, et koroonaviiruse test viiakse läbi ainult eelneval telefoni teel kokkuleppel – lepatakse kokku täpne aeg ja koht. Pärast analüüsi tulemuste saamist helistatakse patsiendile kindlasti tagasi. Perearst saab oma patsientide analüüside tulemused digitaalsel kujul kätte juba järgmisel päeval.

Veel on võimalus pöörduda otse erakorralise meditsiini osakonda (EMO), näiteks kroonilise haiguse ägenemise korral. Koroonaviirusega patsientide eraldamiseks teistest patsientidest võidakse inimest koroonaviiruse suhtes testida.

Kui esimese kahe nädala jooksul suunasime testile ainult neid inimesi, kes vastasid konkreetsetele kriteeriumidele, siis nüüd testime isegi noori, kellel on palavik ja köha.

Kas meie linnas on palju inimesi, kelle test on olnud positiivne?

Ma ei saa sellele küsimusele vastata, kuid üldiselt on olukord Harjumaal ühetaoline. Siin mängib rolli rahvastikutihedus: mida kõrgem see on, seda rohkem on selles piirkonnas haigestunuid. Ja tuleb arvestada ka testitud inimeste protsenti, kuna see arv iseenesest on väheinformatiivne. Maardu linnas ei keeldu me näidustuste olemasolu korral kellelegi testile suunamist andmast.

Kas Teie arvates on meie riigis kasutusele võetud ennetusmeetmed piisavad?

Üldiselt usun, et kasutusele on võetud õiged abinõud. Erinevalt teistest ägedatest hingamisteede viirusnakkustest (SARS) on koroonaviirusel kahjuks pikk inkubatsiooniperiood. See tähendab, et inimene, kellel pole haiguse sümptomite välist ilmingut (kõrge palavik, köha, nohu jne), võib olla viiruse kandja ja nakatada teisi inimesi. Ennetusmeetmete peamine eesmärk on vältida haiguse suurenemist geomeetrilises progressioonis. Ma näen, et ka meie linnas on rakendatud tõhusaid meetmeid, mis aitavad minimaliseerida inimeste nakatumise võimalust. Parem on kohe rakendada tõsisemaid meetmeid, kui pärast tagajärgi kahetseda.

Kindlasti suhtlete oma kolleegidega ja teabe vahetamise protsessis kujuneb ühine arvamus selle kohta, milline on stsenaarium koroonaviirusega seotud olukorra arenguks Eestis? Kui kaua see kestab? Kas tuleb teine

haiguselaine? Jagage oletusi.

Viirust on veel vähe uuritud, seega on prognooside tegemine väga keeruline. Minu kolleegide arvamus on kõigil erinev. Ma võin Teile rääkida oma nägemusest olukorrast. Kuna see viirus on teatud tüüpi SARS, võib see sarnaselt hooajalise gripiga taas ilmnedä sügisel, kuid on tõenäoliselt vähem agressiivne. See, mida nüüd nimetatakse teiseks laineks, on juba viiruse tõus mitmete teiste viirusinfektsioonide kõrval, millega me puutume kokku novembrist aprillini. Jääb loota, et talveks on olemas vaktsiin, mille loomisel töötavad nüüd viroloogid kogu maailmas.

See tähendab, Te ei välista, et isegi need, kellel oli ebaõnn COVID-19 läbi põdeda, võivad uuesti haigestuda?

Ma ei ole epidemioloog, aga kui SARS-i võib aasta jooksul korduvalt põdeda, siis koroonaviiruse puhul on minu arvates sama olukord võimalik, ehkki see on minu isiklik oletus.

Millist profülaktilist nõu Te annaksite meie lugejatele tänases olukorras?

Kõigepealt peate järgima kõiki valitsuse ja Tervishoiuministeeriumi poolt ette nähtud reegleid: isiklik hügieen, enese isoleerimine, 2X2 jne, kuid sama oluline on luua ka positiivne meeleolu. Kui te vaatate kogu päeva uudiseid, kus räägitakse pidevalt haigete ja surnute arvust, siis häälestate oma keha juba negatiivselt, vähendades seeläbi immuunsust. Minult küsitakse sageli: kuidas tõsta immuunsust? Muidugi, hea uni, karastamine, õige toitumine, küüslauk ja tee ingveriga – kõik see on vajalik ja oluline, kuid positiivne suhtumine on palju olulisem. Pidage meeles, et hirmutunne, negatiivsed mõtted ja ettekujutused vähendavad immuunsust, seega on kõige tähtsam rahuneda ja teha seda, mis on nõutud.

Uued reeglid, mille järgi peame elu korraldama, pole meile lihtsad – me ei ole harjunud niimoodi elama. Siiski peame kõik veidi ümber kohanema ja hakkama mõtlema enda, oma lähedaste ja teiste inimeste peale.

Suurbritannias, Prantsusmaal ja mõnes teises riigis on käivitatud suurepärane avalik kampaania, kus kogu riik aplodeerib ühel ja samal ajal meditsiinitöötajatele.

Tänases olukorras tahaksin avaldada tänu mitte ainult kõigile meie riigi meditsiinitöötajatele, vaid ka politseinikele, müüjatele, bussi- ja taksojuhtidele, toidu- ja apteegikaupade kohaletoimetajatele ning kõigile teistele, kes on esirinnas – need inimesed on sunnitud minema tööle, et hoolitseda meie vajaduste eest. See, et me jätkuvalt kaupu ja teenuseid saame, on nii paljude inimeste teene ja nad riskeerivad samuti.

Natalia, tänan, et leidsite aega intervjuu jaoks. Luba-ge meie lugejate nimel soovida Teile ja Teie kolleegidele tugevat tervist ja öelda tänusõnu professionaalse hoolitsuse eest, eriti sel raskel ajal. Aitäh Teile ja kõigile meditsiinitöötajatele!

Aitäh! Soovin kõigile tervist, tugevat immuunsust ja tähelepanelikkust!

KOOLID JA ERIOLUKORD: SISEVAADE

JELENA SOKOLOVSKAJA
Meediaspetsialist

Nädala keskel keeb Kallavere Keskkooli sööklas elu ja borš: just siia tulevad Maardu õpilased oma sooja lõunasöögi portsjoni järele.

Eriolukord pööras kooli elu pea peale, kuid lõunasöök jäi alles ja toimub plaanipäraselt. Linna kõigi kolme kooli õpilased võivad oma kooli sotsiaaltöötajat söögi saamise soovist teavitada ning pärast registreerimist saavad nad tulla sooja toidu järele. Seoses jõustunud 2x2 reegluga ei lõunasta lapsed sööklas, vaid viivad oma portsjoni koju.

Toidu jagamine on korraldatud selliselt, et lapsed ei kogune ega tekita järjekorda, nii et esmapilgul tundub, nagu ei toimuks sööklas mitte midagi. Tegelikult pole see nii: hommikul valmistavad kokad lastele lõunasöögi, meie külastuse päeval oli selleks borš ja magustoiduks mannapuder moosiga. Toit pakitakse korralikult ja jagatakse kätte koolisöökla sissepääsu juures ühe portsjoni kaupa.

Muide, ka koolivaheajal olid õpilased sooja toiduga kindlustatud ja pärast koolivaheaga võivad pered valida, kas saada valmis sooja toitu või kuivtoidupakk.

Nagu teate, pole toitlustamine paraku 2020. aasta kevadel haridusasutuste suurim probleem. On tulnud kogu õppesüsteem ümber korraldada, mis tekitas enneolematu koormuse nii koolilaste vanematele kui ka õpetajatele.

Nagu ütles Kallavere Keskkooli juhiabi Siiri Sõstar, saavad õpetajad ja õpilased enamasti õppetööga hakkama. Kaks korda nädalas korraldavad koolitöötajad veebipõhiseid kohtumisi Zoom platvormi kaudu, arutavad võimalikke probleeme ja otsivad lahendusi. Üldiselt töötavad õpilased aktiivselt, ehkki on ka neid, kes õpetajate vaateväljalt kaduda püüavad, kuid nendega võetakse ühendust ja nad kaasatakse õppetöösse. Eriti märgatavalt on Siiri sõ-



nul suurenenud õpilaste vanemate koormus ja see on ilmselt distant-sõppe üks negatiivsemaid külgi.

VASTUPIDAVUSE PROOV

«Viimaste nädalate koduõpe on muutunud Eesti koolide jaoks vastupidavuse prooviks. Kui hästi me oleme lapsi kasvatanud? Kas õpetajad on valmis lapsi koduõppes juhendama? Kui juurdepääsetavad on peredele tehnilised vahendid ja internet? Kes saab tuge pakkuda? Kõik need küsimused sunnivad koole ennast läbi katsuma. Sellises olukorras muutuvad organisatsiooni tugevad ja nõrgad küljed selgelt nähtavaks. Mitte keegi ei ole varem olnud sellises olukorras nagu praegu,» ütleb Maardu Gümnaasiumi õppejuht Kaider Vardja.

Tema sõnul teavitas gümnaasium 13. märtsil õpilasi, et 16. märtsist kuni eriolukorra lõpuni viiakse õppetöö läbi distantsõppena. Kui mõtlesime, kuidas seda korraldada, otsustasime, et eKooli süsteem peaks saama peamiseks suhtluskanaliks. Lastele edastati teavet ka kooli kodulehe ja Facebooki lehe kaudu.

«Koduõppe korraldamiseks on palju ideid ja võimalusi. Platvorme

on piisavalt, kuid esimese nädala lõpuks tekkisid raskused neis orienteerumise: mõne aja pärast muutusid mõned platvormid tasuliseks; mõnel lisati ajapiirang; mõnel on olemas vanusepiirang; teised nõuavad allalaadimist, mis tähendab, et telefonis või arvutis peab olema nende jaoks piisavalt vaba ruumi,» lisab Kaider.

Ta märkis, et õpetajate koormus on märkimisväärselt suurenenud, kuid õpetajad teevad kõik endast oleneva, et õppeprotsess oleks huvitav ja tõhus: «Oleme õpetajatega pidevalt telefoni ja e-posti teel ühenduses. Samuti korraldame videokonverentse, kus arutame igapäevaseid probleeme ja nende lahendamise võimalusi.»

Vardja kolleeg, gümnaasiumi õppealajuhataja ja HEV koordinaator Natalja Mironova märkis, et töösse on aktiivselt kaasatud kõik kooli õpetajad.

Õppealajuhataja tööpäev algab e-posti lugemisega: direktori korraldused, õpetajate ja õpilaste küsimused, jooksvad probleemid. Pärast seda alustab gümnaasiumis eesti keelt õpetav Natalja õpilaste ülesannete ja eelseisva veebitunni

ettevalmistamist. Alles pärast tunni läbiviimist ja lastele kodutööde selgitamist saab Natalja teha oma põhitööd – õppealajuhatajana.

ÕPETAJA TÖÖPÄEV ON MUUTUNUD PEAAGEU LÕPUTUKS

«Tundide jaoks kasutame erinevaid platvorme. Kui klass on suur, jagatakse see pooleks ja tund toimub kõigepealt ühele, seejärel teisele osale õpilastest. Platvormide suure arvu tõttu sattusid lapsed segadusse, nii et nüüd otsustasime, et igas klassis kasutame ühte sellist platvormi, mis on kõigile mugav. Meil on tabel veebitundide ajakavaga ja õpetajad panevad oma tunnid kirja nii, et aeg ei langeks kokku teiste tundidega ja et õpilased poleks liiga koormatud,» räägib Natalja Mironova.

Õppealajuhataja märgib, et praeguses olukorras on õpetaja tööpäev kahekordistunud. Kui klassil on neli matemaatikatundi nädalas, tähendab see, et õpetaja peab mitte ainult veebitunde või konsultatsioone läbi viima, vaid ka neid ette valmistama, koduseid ülesandeid ette valmistama ja kontrollima, ning neid saadetakse õpetajale sageli hilisõhtul või nädalavahetusel. Seetõttu venib tööaeg peaaegu terve ööpäeva pikkuseks.

Õppetöö huvitavaks tegemiseks püüavad õpetajad leida uusi meetodeid, videoid, teste jne. Võimalusi on palju, teine asi on see, kas lapsed võtavad vastu uut teavet ja kui palju ülesandeid on vaja, et õpilasi mitte üle koormata?

Õpilased saavad kodused ülesanded õpetajale eKooli kaudu, kasutavad muuhulgas ka Opiq süsteemi, kus nad võivad leida õpikud ja töövihikud. Kehaline kasvatus, joonistamine ja tööõpetus on eriti populaarsed: õpilastele meeldib oma harjutusi videole salvestada, joonistada ja täita lihtsaid ülesandeid, näiteks aidata emal kööki koristada või hommikusööki valmistada. «Viimasel ajal on meie Facebooki leht muutunud väga populaarseks. Tänu huvijuhil aktiivsele tööle toimub pidevalt temaatilisi konkursse. Lapsed joonistavad linde, saadavad

lemmikloomade fotosid ja erinevaid retsepte, võitjad saavad pärast karantiini lõppu auhinnad,» räägib õppealajuhataja.

Siiski on ka neid õpilasi, kes õpetajatega ühendust ei võta, pidades ilmselt koduõpet vabatahtlikuks. Siis kaasab kool sotsiaaltöötaja ja psühholoogi, kes võtavad ühendust lapse ja tema perega. Psühholoogi roll praeguses olukorras on suur: igapäevaselt toimuvad konsultatsioonid sotsiaalseks kohanemiseks distantsõppe tingimustega, igal neljapäeval toimuvad «Vanemate klubi» projekti raames veebikohtumised vanematega. Kellelgi ei õnnestu õppeprotsessi täielikult vältida – kooli administratsioon ei anna alla ja teab täpselt, kes õpilastest vajab erilist tähelepanu.

«Me õpime. Me kõik õpime praegu ja ma olen teadlik, et tõeliselt on võimalik õppetöö juurde naasta alles siis, kui me taas klassi tuleme. Miski ei saa asendada õpetaja rolli klassis, tema seletusi, isiklikku kontakti. Viisime õpilaste seas läbi küsitluse ja enamik neist tunnistas, et igatsevad kooli järele. Vanematel õpilastel on distantsõppes lihtsam – nad oskavad oma päeva planeerida, internetti ja tehnilisi vahendeid kasutada. Väiksematel on palju raskem, sest nad on tehniliste vahendite osas oma vanematest väga sõltuvad, lisaks meeldiks neile lihtsalt koolis ringi joosta. Päevarežiimist on neil raskem kinni pidada. See on vanematele väga suur koormus, tänane neid toetuse eest. Muidugi on õpetajate koormus suur. Nende töö ei piirdu ju veebitunni ja koduste ülesannete kontrollimisega, nad viivad lastega läbi 15-minutilisi konsultatsioone – igaüheda isiklikult ja väikeste rühmadena. Õpetajad hakkasid individuaalseid tunde läbi viima mobiiltelefoniga, sest kõigil pole arvuteid. Seega püüame kõiki aidata. See pikendab õpetaja tööpäeva, kuna õpilasi on palju,» võtab Natalja kokku.

Oluline on märkida, et riigis on olemas kodanikualgatus, mis distantsõppe olukorras tuli kasuks: lapsed, kelle peres pole arvuteid, saavad

neid annetuse korras. Maardu Gümnaasium liitus selle algatusega ja postitas oma veebilehele ja sotsiaalvõrgustikesse teate arvuti saamise võimalusest. Mitmed pered on abi palunud (artikli kirjutamise ajaks on viis peret juba arvuti saanud).

MÕNEL LAPSEL ON DISTANTSÕPPES LIHTSAM, KUID ENAMIK IGATSEB KOOLI JÄRELE

Maardu Gümnaasiumi sotsiaaltöötaja Erika Tiganiku telefon ei vaiki hetkekski: helistavad klassijuhatajad, kelle õpilased ei võta ühendust, helistavad vanemad, kellel on raskusi koduõppega, ja lapsed, kes soovivad registreeruda sooja toidu saajaks. «Olen ametis 24/7, sest abi andmiseks pean olema kõigist sündmustest teadlik. Abi osutatakse mitte ainult õppetöös, pakutakse ka psühholoogilist ja informatiivset tuge,» ütleb Erika. «Need lapsed, kes enne distantsõppele üleminekut käisid psühholoogi juures, jätkavad nüüd seda suhtlust veebis. On olemas nn riskirühm, see oli olemas ka varem, selliste lastega ei kaota me samuti sidet ja töötame väga tiheda. Olen märganud huvitavat asjaolu: paljudele riskirühma õpilastele on distantsõpe palju sobivam kui klassikaline kooliskäimine. Mõned on mind väga rõõmustanud – nad on õppimises edenunud. Mitu korda nädalas helistan neile õpilastele, kellel on olnud probleeme õppimise ja koolis käimisega, küsin probleemide kohta, pakun abi. Sageli tuleb õpilasi äratada: helistan kell 9 hommikul ja kuulen unist häält, kuid tunnid on juba käimas. Siis tuleb vanemaid kaasata. Kahjuks juhtub mõnikord, et ka vanemad ei võta ühendust, kuid lõpuks leiame siiski kõigiga ühise keele.»

Pärast nädalast distantsõpet viis kool õpilaste seas läbi küsitluse, kus nad kirjutasid oma raskustest. Vastused aitasid õpetajatel ja gümnaasiumi juhtkonnal mõista, mis praeguses olukorras õpilastele kõige rohkem muret valmistab ja kuidas neid aidata. Küsimuste hulgas olid näiteks järgmised: Kas oled eKooli kasutamises piisavalt hea? Kas teed

ülesandeid iga päev? Millistes õppeainetes on sul ülesannetega raskusi? Oluline küsimus oli see, kui palju kuulab laps päeva jooksul aega kooli õppekava järgi õppimisele. Kõik see aitab õpetajatel õppesüsteemi kohendada. Näiteks, kui lapsel kuidagi ei õnnestu antud ülesannet lahendada, võtab sotsiaaltöötaja ühendust klassiõpetajaga ja palub tema jaoks eraldi ülesande koostada.

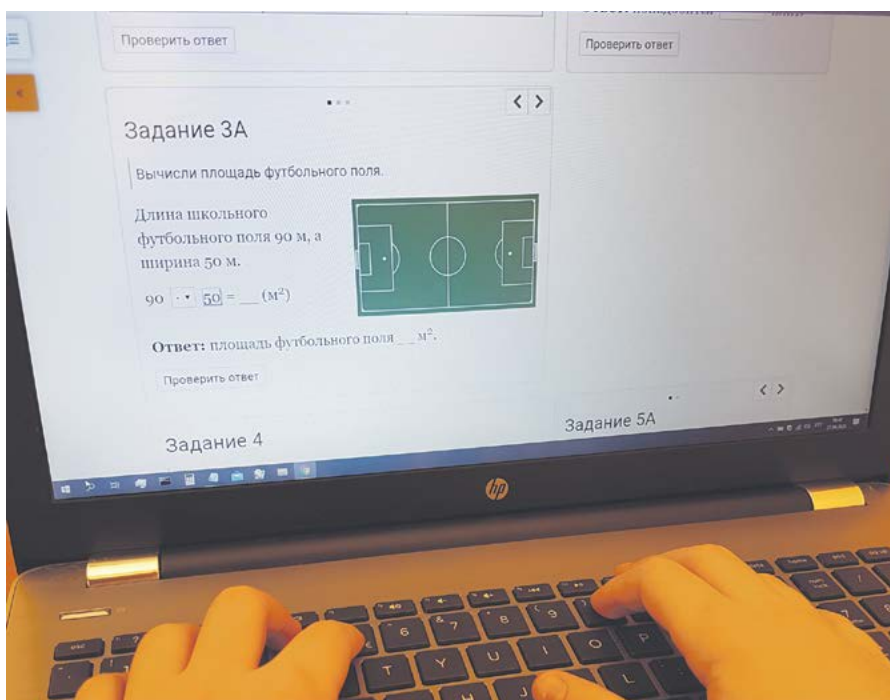
«Üldiselt võin öelda, et aineõpetajate, klassijuhatajate, psühholoogide ja sotsiaaltöötajate koormus on tõsiselt kasvanud. Uue olukorraga kohanemiseks on vaja aega ja tuge,» lõpetas Erika Tiganik. Tema sõnul on distantsõpe väga huvitav kogemus ja tohutu samm edasi: «Mitte ainult lapsed ei õpi, vaid õpivad ka õpetajad, kes osalevad sel raskel ajal arvukate veebikursuste töös.»

KOOL TULEB APPI MUJALGI KUI ÕPPEPROTSESSIS

Esmaspäeviti ja teisipäeviti toimuvad Maardu Põhikoolis õpetajate ja juhtkonna veebikonverentsid: esmalt arutatakse jooksuvald küsimusi algklassiõpetajatega, seejärel vanemate klasside õpetajatega ning lõpuks jõutakse aineõpetajateni.

Kooli direktori kohusetäitja Vassili Muhhin rõhutab, et paljud linnaelanikud pole teadlikud abi saamise võimalusest mitte ainult koolilt või linnalt, vaid ka töötukassast. «Kui saate teada, et õpilase perekonna olukord halveneb, andke tema vanematele meie sotsiaalpedagoogi kontakt, kes jagab soovitusi ja nõuandeid, kelle juurde ja kuidas on vaja abi saamiseks pöörduda. Ärgu nad häbenegu, teave on konfidentsiaalne ega lähe kuhugi,» pöördub Vassili Muhhin klassijuhatajate poole. Lisaks saavad õpilased, kellel arvutit ei ole, selle distantsõppe ajaks koolist.

Algkooliõpilastel läheb õppetöö lihtsamalt ja sujuvamalt, nad on väga usinad ja aktiivsed. Keskmise ja vanema astme puhul pole asjad nii sujuvad, on neid, kes avalikult poppi teevad, kodutöid ei tee ning kõnesid ja kirju eiravad. Siis kaastakse sotsiaalpedagoog, kes püüab saada ühendust vanemate ja õpila-



sega. Kui kontakti pole üldse, tuleb asi suunata lastekaitsespetsialistile.

Põhikoolis on kolm väikeklassi, kus õpivad erivajadusega lapsed. Nagu arutelu käigus selgus, on koormus nende jaoks liiga suur, mistõttu nõupidamisel otsustati kohe, et õpetajad viivad veebitunde läbi individuaalselt.

Positiivse meeleolu säilitamiseks korraldab kool otse eetris hommikuvõimlemise ja parimate kodutööde konkursi kooli Facebooki lehel ning sel aastal toimub ka veebipõhine talendikonkurss.

Õpetajad märgivad, et praeguse süsteemi korral tuleb õpilastele kirjutada palju kirju – anda tagasisidet, kontrollida töid – kõik see võtab

tavapärasest palju rohkem aega. Kuid on ka positiivseid momente – nii nagu gümnaasiumis on ka põhikoolis õpilasi, kes distantsõppe tingimustes on hakanud õpetajaid rõõmustama heade õpitulemustega. «On teatud protsent introverte, kellele distantsõpe ideaalselt sobib: nad avavad oma potentsiaali ja loominguulise palge. Kuid ikkagi tunnistab enamik õpilasi, et igatseb kooli järele. Loodame, et meile kõigile – õpetajatele, õpilastele ja vanematele – on uus väljakutse jõukohane ning me saame sellega väärikalt hakkama,» lõpetas Vassili Muhhin.

UNISTUSED TÄITUVAD KALLAVERE KESKKOOLIS

JAAN KAUPMEES
Õppejuhi kohusetäitja

Kes meist poleks kordagi unistanud, et hommikul ei pea kooli minekuks nii vara ärkama või et õpetaja tuleks läbi helendava ekraani otse koju. Aga elu ei ole unistus, vaid reaalsus. Käes on aprill, kiire sagimiste aeg koolimajas, kuid ometigi pole kuulda laste jutuvada, ei helise koolikell, koridoris ei kõla õpetaja samme ega ole näha ühtegi koolijütsi. Kas tõesti vaheaeg või kõik kusagil väljasõidul? Ei, eriolukorra tõttu on ootamatult realiseerunud unistus virtuaalsest õpetajast ja koolist. Just nimelt, Kallavere Keskkooli õpilased ja õpetajad on kolinud internetti, täpselt zoom.us, opiq.ee ja teistesse huvitavatesse e-keskkondadesse, kus igapäevaselt omandatakse erinevaid tarkuseid ja oskuseid.

Õppetöö koolis ei ole eriolukorra tõttu peatunud ühekski päevaks, sest tublid õpetajad ja õpilased alustasid koheselt virtuaalmaailmas toimemist. Algs tekitas segadust, et mida

teha ja kuhu saata. Kuid esimese nädala lõpuks oli kõigil – nii abiturientidel kui ka esimese klassi põngerjatel selge, kuidas toimetada. Tänu suurepäraselt organiseeritud koostööle on märkimisväärt täidetud erinevate ülesannetega – saab lugeda, kirjutada, joonistada, puhata ja mängida. Rõõmsalt kohtuvad algklasside õpilased igal hommikul oma särasilmsete õpetajatega, et koos tööle hakata. Suuremad õpilased kohtuvad oma aineõpetajatega samuti virtuaalselt. Loomulikult aitavad olukordadel ideaalselt laabuda ka toetavad vanemad, kes oma igapäevaste tegemiste kõrvalt leiavad veel lisaaja lastele segadust tekitavate ülesannete lahendamiseks või õpetajatega konsulteerimiseks. Tänu sellele õpitakse endiselt suure innustusega ega olda loorberitele puhkama jäädud ja kui mõni vahel kipubki unustama, siis meie tubli tugimeeskond utsitab ka kõige laisema õpilase jälle õigele rajale. Kuid kuidas saakski puhkama jääda, kui klassijuhataja igapäevaselt oma armsaid lapsi kontrollib ning reedeti koos juhtkonnaga üksteisele otsa

vaadatakse, et kuidas nädal möödus. Juhtkond koguneb samuti igapäevaselt koolitööd arutama ja planeerima virtuaalkeskkonnas ning ka õpetajatega kohtutakse kahel korral nädalas koosolekutel.

Kui õpilased koolis käia ei saa, siis ometigi maja päris tühi ei ole. Meie tublid kokatädid askeldavad siiski majas ja seda ikka sellepärast, et ükski laps tühja kõhtu kannatama ei peaks. Kallavere Keskkooli sööklast saab iga õpilane soovi korral korraliku kõhutäie sooja toitu, et mõistus ikka terav püsiks.

Täpselt selline on Kallavere Keskkoolis hetkel igapäevaelu. Kui leiad, et küll see Kallavere Keskkool on üks põnev kool, siis tule liitu julgelt meie perega 1. või 10. klassi, sest oleme vastuvõtuks avatud. Aga kui sul käsil mõni muu klass, siis ka see pole probleemiks, sest vabu kohti on kõikides klassides ning koos on ikka alati lõbusam, huvitavam ja unistused täituvad kiiremini.

**Tulge õppima
Kallavere Keskkooli
GÜMNAASIUMI**

Avalduste esitamine elektrooniliselt
alates 15.aprill.

Lisainfo ja avaldus: kool@kallavere.ee



Vastuvõtutingimustega tutvu kooli kodulehel.

**VASTUVÕTT
1.KLASSI
ON ALANUD**

Infotund
vanematele
25.mai
kell 17.30

KALLAVERE KESKKOOL

kool@kallavere.ee

LASTEKAITSE LIIDU 10 SOOVITUST, KUIDAS OLLA ERIOLUKORRAS TOETAV LAPSEVANEM

MERIT LAGE

Lastekaitse Liidu koolitaja, superviisor, gestaltpsühhoterapeut

Praegune aeg on nii täiskasvanutele kui lastele väljakutsete ja samas ka koosolemise aeg. Sügav kummardus vanemate ees, kes aitavad lastel koolikohustust täita ka siis, kui koolid on suletud või kes ise nüüd oma lapsi kooliks ette valmistavad.

Enamik lapsi mäletavad täiskasvanuna käesolevat aega mitte spetsiifilise viiruse või pandeemia kontekstis, vaid selle järgi, kuidas nende pere end sel ajal tundis, kuidas suhtlus toimus, missugune oli peamine emotsioon koduses õhkkonnas. Samuti õpivad lapsed vanemaid jälgides ka ise kriisi- ja ebakindluse olukordades käituma.

Täiskasvanute mure perekonna ja lähikondsete tervise pärast ning samuti majanduslikust toimetulekust eriolukorras võib tekitada ärevust ja muserdust. Juhul, kui täiskasvanud saavad tööga jätkata, siis kuidas ennast kodukontori ja (väikeste) laste vahel jagada?

Kuidas täita samal ajal lapsevanema, õpetaja ja töötaja rolli, ilma, et emotsioonid üle keeks, lapse peale ei karjuks, teda ei alavääristaks, halvemal juhul talle laksu ei annaks või muul moel füüsiliselt ei karistaks.

Nii lapse löömine, kui ka tema sõnadena alandamine kahjustavad last ja on seadusega keelustatud. Vanemana last alandades ahendad tema võimalusi kasvada ja areneda täisväärtuslikuks ühiskonnas, perekonnas ja tööturul toimivaks täiskasvanuks.

Lapse arenguks vajaliku vanemaga või hooldajaga turvalise kiindumus-suhte arenguks on võtmetähtsusega lapsega koos veedetud aja kvaliteet ka kriisi ajal ja konfliktiolukordades.

Lastekaitse Liit kutsub vanemaid hoidma jalad maas, pea selge ja süda avatud oma laste ja iseenda jaoks. Mõned soovitusel, kuidas vanemana lastega kodus olles meel rahulik hoida.

1.Tehke lapsega koos päevaplaan. Arvestage nii lapse kui teiste pereliikmete vajaduste, ettepanekute ja võimetega. Hea päevaplaan aitab tasakaalustada mängimise ja kohustuste

vahekorda, koosolemise ja endaga olemise, möllu ja vaikuse aega.

Seega võiks päevaplaan sisaldada:

- aega, millal tegelete, mängite ja õpite koos lapsega, ilma samal ajal midagi muud tegemata;
- aega, millal (eelkooliealine ja kooliealine) laps tegutseb iseseisvalt;
- aega, kui vanem saab endaga olla;
- aega, kui tehakse erinevaid majapidamistöid (toiduvalmistamine, koristamine jms), kuidas neid jagatakse ja missugune on laste panus;
- suuremate laste puhul nutiseadme ja ekraani vaba aeg (alternatiivid on audioraamatute, muinasjutude, lugude kuulamine, mängimine jms);
- päevaplaanid võivad olla iga päev erinevad, arvestades pereliikmete erinevaid vajadusi.

2.Igapäevane füüsiline tegevus koos lapsega. Võimlemine ja koduste treeningkavade jälgimine aitab tasakaalu säilitada. Kordamööda võivad kõik pereliikmed teha koduse treeningkava või takistusraja.

3.Rääkige lapsega läbi, mis koos olles aitab hästi hakkama saada. Näiteks pereliikmetele oma aeg päeva jooksul, minasõnumite kasutamine jms.

4.Rääkige läbi, missugune on kindlalt lubamatu käitumine ja leppige kokku alternatiivid ja tagajärjed: näiteks pereliikmetele haiget tegemine. Alternatiiv – mis on lubatud tegevus, kui laps vihastab (karjub patja, rebib paberit, võtab rahunemise minutilise jms).

5.Kasutage minasõnumeid ja võtke vastutus oma tunnete eest. Kui vanem ärritub, on see vanema ärritus. Lauses «Sa ei kuula mind ja ma lihtsalt pean sulle laksu andma», teeb vanem lapse vastutavaks oma ärrituse ja abitusetunde eest. Parem lause oleks: «Ma olen selles olukorras ärritunud ja soovin, et see olukord lõppeks.» Vastavalt vajadusele saab sisu loomulikult varieerida, kasutades: «Tunnen abitust ning soovin aja maha võtta ja rahuneda.»

6.Leidke iga päev endale aega, et täiskasvanuna oma tassi täita. Kahe vanema puhul nõuab see head vanemate vahelist koostööd. Üksikvanema puhul võib, olenevalt lapse vanusest ja vajadustest, võib abi olla ka 5-10 minu-



Illustratsioon: Marko Pikkat

tiliste pauside planeerimisest. Oluline on teha vahet tööaja ja isikliku aja vahel, ning neid mõlemaid endale võimaldada.

7.Mõelge läbi tegevused, mis aitavad teid, kui teil endal tunded üle keevad. Head on hingamisharjutused: sisse hingates loe neljani, välja hingates kaheksani, väike paus ja uus sissehingamine; distantsti võtmine koos hingamisega (kõndimine teise tuppa/kööki/aknast välja vaatamine jms).

8.Helistage, suhelge iga päev mõne toetava inimesega. Rääkige kellegagi, kes teid mõistab ja toetab ning rääkige oma võimalikest raskustest, ärevusest, ärritusest, mida eriolukord teile kaasa toob.

9.Ideaalset vanemat pole olemas ja vigu teha on normaalne. Tehtud vigu tuleb teadvustada ning nendest õppida. Süütunne ei aita parem vanem olla, pigem vastupidi.

10.Hoolitsege oma vaimse tervise ja psüühilise tasakaalu eest. Vajadusel saab lapse kasvatusküsimustes abi küsida lasteabi telefonil 116 111. Avatud on ohvriabi kriisitelefoni 116 006 ning 1247 kriisitelefoni COVID-19 küsimustes ja psühholoogilise esmaabi pakkumiseks.

ANDREI BABIN

JALUTUSKÄIGUD MAARDUS

Peatükk Andrei Babini raamatust «Jalutuskäigud Maardus», mis jutustab lugusid meie linnast ja huvitava-test inimestest.

Järg. Algus eelnevas ajalehenumbrites.

KUI PUUD KASVASID SUUREKS...

... saeti nad maha. Sest nad olid saanud mitte ainult liiga suureks, vaid ka vanaks, paljud olid jäänud haigeks, muutunud võib-olla isegi ohtlikuks. Seega oli vaja nad maha võtta. Mida gi pole teha, see on eluseadus: vana on oma aja ära elanud ja lahkub, asemele tuleb uus ja noor. Nii kasvavad ka nende vanade pärnade asemele juba noored puud.

Jutt käib Orumetsa tänavast. Maardu Linnarahhoolduse töötajad oleksid noorte pärnade istutamisega suurepäraselt hakkama saanud. Nad oleksid teinud seda kiiresti, asjatundlikult ja organiseeritult. Kuid pärnasid ei istutunud nemad.

On selline tore üritus nagu laupäevak – vabatahtliku tasuta ühiskondlikult kasuliku töö päev. Või talgud – kuidas kellelegi meeldib. Laupäevakuid viiakse läbi reeglina kevadel. Ja kevad on aeg puude istutamiseks. Miks mitte teha seda siis ühel laupäevakul?

Nii avaldati Maardus aprilli lõpus linna kodulehel teade: «6. mail istutatakse noori puid. Keemikute ja Orumetsa tänavale istutatakse 50 pärnaistikut. Kutsume kõiki, kes soovivad näha oma linna rohelisena, kogunema 6. mail kell 10.00 künka juurde, kus varem asus veetorn.»

Muidugi tahan ma näha Maardut rohelisena! Täpsemalt, veel rohelisemana kui see juba on. Ja seetõttu olin märgitud ajal kohal.

Laupäevakuid ja talguid viiakse läbi kõigis linnades ja külates. Kas Maardus on need üritused millegi poolest erinevad? Raske öelda: võrdlemiseks pole piisavalt tähelepanekuid. Olen neid näinud ainult Tallinnas – Lasnamäel ja Kadriorus. Ma ei tea, kuidas seal tööd alustati, ma ei olnud kohal, kuid Maardus pildistati kõigepealt

kõiki osavõtjaid suure sõbraliku seltskonnana, rõhutades sellega nende ühtekuuluvust. Ja muide, ma ei näinud nendel laupäevakutel, kus ma käisin, füüsilise puudega inimesi. Kuid siia tuli kohale üks noormees ratas-toolis. Justkui kinnitades, et «Maardu – võrdsete võimaluste linn», pole lihtsalt loosung, vaid reaalsus.

Liitusin grupiga, mis läks Orumetsa tänavale puid istutama.

Nägin paljusid eelmisel laupäevakul, mis toimus nädal varem. Siis koristasid vabatahtlike töötajate meeskonnad erinevates kohtades linna territooriumi ja meie meeskond töötas Rahvamaja läheduses, kuhu siis oli määratud üldkoosoleku koht.

Tookord toimus laupäevak ekstreemsetes ilmastikutingimustes.

Juba hommikul osutus päev külmaks ja tuuliseks ning keset tööd sadas taevast nii vihma ja lund kui lund ja vihma. Muidugi ei mõjutanud see asjaolu inimeste rõõmsat tuju.

Kuid mai esimesel laupäeval, kui puid istutati, osutus ilm ideaalseks: kuiv, vaikne, päikeseline, ei palav ega külm.

Võib-olla ei istutanud rahvas pärnu nii täpselt ja organiseeritult, nagu Maardu Linnarahhoolduse töötajad seda oleksid teinud. See-eest nalja ja naeruga ja mis kõige tähtsam – ülevoolava entusiasmiga. Seetõttu said kõik 29 pärna õnnelikult istutatud. Vanade asemel, mis maha saeti.

Huvitav, aga kuidas neid puid istutati? Kas oli samuti laupäevak? Sellele küsimusele sai usaldusväärse vastuse siinsamas, kohapeal.

Asjaolus, et mai esimese laupäeva põhiseaduse keskmes oli Maardu põliselanik Zoja Aristova, pole midagi üllatavat. Vastupidi, oleks imelik, kui teda poleks siin olnud: kõikjal linnas, kus midagi olulist juhtub, võtab nais-tekklubi «Orhidee» aktivist Zoja Aristova sellest alati aktiivselt osa. Teda huvitab kõik – alates tervisevõimlemisest kuni poliitilise aruteluni.

Kui ma temaga lähemalt tutvusin, veendusin selles, et ta oli noorpõlves sama väsimatu ja aktiivne. Zoja Aristova elu väärrib eraldi suuremat jutustust, kui mitte raamatut.

«Jagage juured laiali, las nad saavad



Zoja Aristova, kes istutas sellele tänavale puid enam kui 60 aastat tagasi, osales siinsamas noorte istikute istutamisel

rohkem õhku,» juhendas ta noori. «Ja ärge trampige maad liiga kõvasti.»

Ja siis selgus, et need puud, mis hiljuti maha saeti, istutas Zoja isiklikult üle kuuekümnepäevase tagasi.

«Olin siis seitseteist, töötasin kommunaalteenistuses ja ükskord kästi mul sellele tänavale pärnad istutada,» rääkis Zoja Aristova.

Aeg möödub ja neist noortest istikutest saavad samuti suured puud ja seejärel jäävad nad vanaks ja võib-olla ka haigeks. Tuleb ka need maha saagida. Siis avaldatakse teadaanne: «Kutsume kõiki, kes tahavad näha meie linna veelgi rohelisemana, laupäevakule...». Ja kõik kordub uuesti, nagu lauldakse laulus «Elu, armastan sind».

Kuid seda ei juhtu veel niipea. Vahepeal on nii neil habrastel istikutel kui ka noortel, kes neid hoolikalt istutasid, kõik veel ees.

Autori ortograafia ja vahemärgistus muutmata.

Järke saate lugeda järgmises ajalehenumbri.

VABATAHTLIKUD LINNA KAITSEL

ALBINA NOORLIND
Noorsootöö peaspetsialist

Vaatamata riigis kehtestatud erakorralisele olukorrale tuleb kahjuks tõdeda, et mitte kõik meie linna elanikud mõistavad viirus COVID-19 nakatumise tõsidust. Viiruse Maardu linnas leviku negatiivsete tagajärgede ärahoidmiseks moodustati koheselt vabatahtlikute töörühmad.

Vabatahtlikud patrullivad Maardu linna tänavatel, parkides, kauplustes, samuti ka Muugal ja järveäärses piirkonnas. Nad jälgivad karantiini tingimuste täitmist kohalike elanike poolt, viivad läbi selgitavaid vestlusi, teavitavad viiruse leviku riskidest ja vabariigis kehtestatud reeglite rikkumise tagajärgedest. Rikkumiste avastamise korral kutsuvad vabatahtlike patrull politsei või Päästeteenistuse töötajaid. Eriolukorra tingimustes on politseil täielik õigus rikkujatele trahvi koostada.

Praegu on vabatahtlike hulk Maardus ligikaudu nelikümmend inimest. Abi-



Vabatahtlikute patrull

kutsele reageerisid spordiklubide treenerid, ametiasutuste töötajad ja huvialaringide juhendajad. Vabatahtlike rühmad patrullivad linnas hommikust hilisõhtuni, samuti ka puhkepäevadel. Neist igaüks asetab ennast riski ainult selleks, et teie, kallid linnaelanikud, ja teie perekonnad oleksid terved.

Eestis on juba rohkem kui poolteisttuhat haigestunut, seetõttu ei maksa alahinnata olukorra tõsidust. Ma kutsun kõiki üles järgima karantiini tingimusi, samuti hügieenireegleid, mis on

väga lihtsad ning igaühele kättesaadavad: peske käsi, ärge puudutage silmi, nina ja suud, järgige 2+2 reeglit, mis võimaldab väljaspool kodu hoida enast teistest inimestest vähemalt kahe meetri kaugusel ja liikuge üksi, vajaduse korral kahekesi või perega.

Kõige parem enda ja teiste ohutuse tagamise vahend on isolatsioon. Ärge riskige endaga – jääge koju.

KULTUURIKESKUS JÄTKAB TÖÖD VEEBIS

PAVEL KUUSIK
direktori asetäitja
Maardu Kultuuri- ja Infokeskus

Vaatamata eneseisolatsiooniga seotud raskustele leidis Maardu Kultuuri- ja Infokeskuse kollektiiv võimaluse kultuuri masideni viia: alates aprillist, igal teisipäeval ja neljapäeval kell 16.00, saavad vaatavad keskuse Facebooki lehel näha kunstnike esinemist. Maardu Vaba Aja Keskuse laval laulavad ja tantsivad (hoides distantsi!) mitte ainult Maardu artistid, vaid ka nende kolleegid teistest linnadest.

Uut esinemispaika on juba proovinud pereansambel «Zotovitsš», Maardu Kunstide Kooli direktor ja multiinstrumentalist Jüri Schleifman, Kultuuri- ja

Infokeskuse projektijuht ning akordionist Jekaterina Semenova, vokaalstudio «Aeg laulda» juht Jelena Derizemlja, Kultuuri- ja Infokeskuse direktor Igor Jermakov ning tema poeg Ivan, tantsustudio «Dream Power» ja tuntud Maardu laulja Marina Ostrovskaja.

Kõik esinemised salvestatakse ja neid saab meie Facebooki lehel uuesti vaadata.

Mais jätkuvad kontserdid sama ajakava kohaselt: igal teisipäeval ja neljapäeval kell 16:00. Lisaks on kavas teemaatilised kontserdid Euroopa päeva ja emadepäeva puhul.

Kogu ajakohast teavet keskuse töö kohta saab jälgida veebisaidil: www.mkik.ee ja Facebooki lehel: www.facebook.com/maardukultuur



Pjotr Zotovitš
online kontserdi salvestamise ajal

Maardu Kultuuri- ja Infokeskuse online kontserdite kava

01.05.2020 - 16:00 - Eduard Toman

10.05.2020 - 16:00 - Karolin Kõrre

05.05.2020 - 16:00 - Vladimir Ignatov

12.05.2020 - 16:00 - Aleksandra Kremenetski

07.05.2020 - 16:00 - Aleksandr Nekrasov,
Igor Jermakov ja Lilija Ruban

14.05.2020 - 16:00 - Siiri Känd

EMADE LINN KLUBI ELU KARANTIINI AJAL

ANNA PLATONOV
Klubi Emade Linn looja

Meie kõigi jaoks ei ole praegune aeg just kõige kergem – me muretseme oma lähedaste tervise pärast, lükkame määramatuks ajaks edasi paljusid tähtsaid asju ja lülitame oma elust välja nii meeldiva suhtlemise sõpradega. Ent me ei lase pead norgu, püüdes selle asemel oma jõud ja võimalused õigesse rööbastesse ümber suunata.

Emade Linn klubi otsustas karantiini ajal toetada Maardu linnavalitsuse initsiatiivi ühiste pingutuste abil vabatahtliku abistamise raames ning aidata üksikuid elatunud pensionäre, tervispuuetega isikuid ja kuni kolmeaastaste lastega üksikemasid. Informatsioon abivajajate kohta jõuab meieni linnavalitsuse sotsiaalosakonnast ja samuti linnaelanike käest läbi sotsiaalvõrgustike või ka telefoni teel.

Koos teiste Maardu linna vabatahtlikega reageerime me pöördumistele, võtame abivajajatega ühendust ning toome kohale toidukaupu, ravimeid ja esmatarbehahendeid. Nagu näitab möödunud pooleteise kuu pikkune kogemus, on paljudel üksikutel inimestel puudus lihtsast inimlikust suhtlemisest. Iga elatunud inimene, kelle poole me läheme, teab juba oma vabatahtlikku abilist ning mõnikord helistab ainult seetõttu, et lihtsalt suhelda. Meie poolt ei nõua selline suhtlemine erilisi panuseid, ent vanemaealise isiku jaoks on see suureks moraalseks toetuseks, kui mitte isegi ainukeseks võimaluseks kellegagi rääkida.

Omalt poolt soovin ma tänada igat meie vabatahtlike rühma kuulijat nende entusiasmi, osavõtlikkuse ja headuse eest. Samuti tahaks tänada inimesi, kes ei jää üksikseks naabruses elavate üksikute inimeste suhtes. Nad aitavad abivajajaid ise, helistavad meile või sotsiaaltöötajatele. Aitäh teile!

Lisaks sellele, et me aitame üksikuid inimesi, osaleme me ka linnatänavatel patrullimises, mis organiseeriti seoses erakorralise olukorra kehtestamisega. Praegu on kogu riigis keelatud koguneda enam kui kaheliikmelistesse seltskondadesse, lävida võib ainult oma pere liikmetega, säilitades sealjuures teiste inimestega vahemaa vähemalt kaks meetrit. Olukord meie linnas on kontrolli all ja üldiselt suuri inimeste kogunemisi ei ole. Loomulikult esineb vahel noorte seltskondasid, kus on rohkem kui kaks inimest, ent pärast nendega suhtlemist ja olukorra tõsiduse selgitamist mõtleb noorsugu järele ja läheb ilma konfliktideta laiali.

Veidi ka teisest Emade Linn klubi tegevusega seonduvast teemast. Meie Facebooki kodulehel on olemas informatsioon praegu toimivast sportlikust väljakutsest, millest võib võtta osa iga soovija. Pakutakse välja jooksu, võimalust teha 100 hüpet hüppenööriga, tervisekõndi, trep jooksu või 100 kükki. Treeningu liigi valite ise.

Tingimused on järgmised:

1. viige treening läbi ja salvestage see videona;
2. laadige video oma Facebooki lehele või Emade Linn klubi lehele;
3. andke teatepulk edasi märkides ära sõbra/sõbratari, kes samuti seda väljakutset täidab.



Ärge unustage, et füüsiline aktiivsus on teie organismile vajalik ja kasulik!

Soovime kõigile tervist! Hoidke ennast ja oma lähedasi! Ning helistage palun oma lähedastele ja vanemaealistele sugulastele, kellele on toetus ja suhtlemine vägagi vajalik.

Tuletame meelde meie kontaktid:

[facebook.com/emadelinn](https://www.facebook.com/emadelinn),
[instagram.com/emadelinn](https://www.instagram.com/emadelinn)

ja samuti Maardu linnavalitsuse sotsiaalosakonna telefoninumbrid: 6060747, 6060712.

Kirjutage meile.

HELISTA EAKALE LÄHEDASELE!

KATRE LIIV
MTÜ Jututaja asutaja

Kodanikuühendused MTÜ Jututaja ja Peaasi.ee kutsuvad endast teada andma eakatel ja eakatest, kes vajavad praegusel kriisiajal emotsionaalset tuge ja seltsi. Ühendused soovivad nii pakkuda leevendust eakate sotsiaalsele isoleeritusele ning tuge vaimsele tervisele.

Kui tavapäraselt pakub MTÜ Jututaja kodudes ja hooldekodudes elavatele üksildastele eakatele noori peamiselt keskkooliealisi seltsilisi ehk jututajaid, kellega koos aega veeta, üksteiselt õppida, siis kriisiajal on vahetud kohtumised asendunud telefonivestlustega. Uuringudki näitavad, et parim ravim üksilduse vastu on suhtlemine ning inimesed soovivad märksa enam suhelda sõprade ja lähedastega, kui nad seda teevad. Eri-nevatel põhjustel ei ole see alati aga võimalik või suhtlus vajalikul määral tähenduslik. Kriisiaeg võib selle puu-



duse varasemast enamgi esile tuua. Seepärast ootab Jututaja endast märku andma eakatel või eakatest, kes soovivad, et neil oleks keegi, kellega aegajalt igapäevastel teemadel vestelda ja üksiolekut ning kriisist tulenevat negatiivsust unustada.

Mõnused ja tähendusrikkad vestlused annavad inimesele turvatunde – tunde, et ta on kellelegi vajalik. Vestlused aitavad hoida

eriolukorraga kaasnevalt peamiselt negatiivselt uudisvoolt eemal ja turgutada mõlema kõneosalise emotsionaalset tervist.

Vanusest sõltumata on vaimse tervise eest hoolitsemine oluline kogu aeg. Keerulistes olukordades, nagu praegune kriisiolukordki on, võivad erinevad vaimse tervise häired võimenduda või ka esmakordselt ilmneda. «Lisaks heale unele, füüsilisele aktiivsusele ja regulaarsele toitumisele on positiivne suhtlemine meie vaimse tervise peamiseks alustalaks,»

ütles Peaasi.ee tegevjuht Anna-Kaisa Oidermaa.

Telefoniseltsilist soovivad eakad saavad endast teada anda helistades telefonil **5683 0646** või e-posti aadressil jututaja@jututaja.ee

Eriolukorra ajal on telefonijututamine tasuta. Muidu on jututamine tasuline, ning selle eest tasub üldjuhul kas eakas ise, omavalitsus või annetajad. Ükski jututamine ei ole siiani raha taha jäänud. On ette tulnud juhtumeid, kus inimesel ei ole võimalust tasuda, sellisel juhul oleme selle heade annetajate toetusel katnud. Ühendust tasub aga igal juhul võtta, kui on huvi ja vajadus – küll me lahenduse leiame. Eriolukorra ajal aga jututame vaid telefoni teel ning täiesti tasuta. Ka ei ole jututamise aeg piiratud, kuid seni on jututamised nädala peale jaotatuna kestnud kokku umbkaudu tundi aega.

Tuge ja nõuandeid vaimse tervise teemadel jagavad Peaasi.ee nõustajad: <https://peaasi.ee/kysi-noustajalt/>

Lisainfo:

Algatusega Helista eakale lähedasele! saab tutvuda Jututaja kodulehel: www.jututaja.ee/helista-eakale-lahedasele. Algatus sai hoo sisse märtsi keskpaigas ning seda veavad eest MTÜ Jututaja ja Peaasi.ee

EO
Eesti Optik

Maardu Pärli Keskus
Nurga 3
Eelregistreerimine telefonil
6 560 402

Oleme avatud:
T-R 10-17
L 10-15

Silmanägemise kontroll
TASUTA!

RAAMID
70%
KUNI
või **KLAASID**
50%
KÖIK

Soodustus kehtib raamide ja klaaside koostisel.
Täpsemad kampaniiregivid kauplusest.

www.optika.ee

MAARDU 40. AASTAPÄEVALE PÜHENDATUD FOTONÄITUS

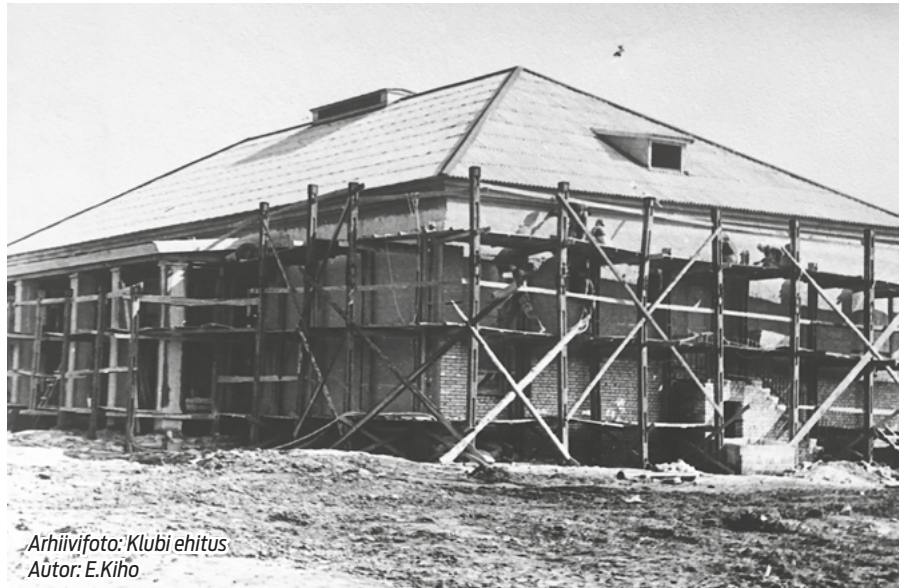
Selle aasta juulis saab Maardu 40-aastaseks. Selle märkimisväärse tähtpäeva künnisel korraldab Maardu Linnavalitsus temaatilise fotonäituse «Meie linna minevik», mille eesmärk on juhtida linlaste tähelepanu Maardu ajaloo lehekülgedele, saatusele, linnas töötanud ja selle ajalugu loonud inimeste elule.

Igäihel teist on kodus album vanade fotodega, millel kujutatud mineviku Maardut. Hoolega alles hoitud fotod on väärtus, sest need kajastavad tükikest linna ajaloost. Just sellise ebatavalise ja ainulaadse vanade ülesvõtete näituse kavatsame korraldada koos teiega, kallid maardulased.

Valige välja enda arvates kõige sobivamad fotod ja saatke neid 15. maiks digitaalsel kujul e-posti aadressile toimetaja@maardu.ee

Näitusele kogutud fotod aitavad luua pildi meie linna möödunud aastatest.

Ainulaadne fotonäitus pakub kahtlemata huvi kõigile, kes leiavad selle vaatamiseks aega ja soovivad rohkem teada saada väikesest, kuid väga külalishakkest ja omapärasest Maardu linnast. Noorele põlvkonnale on eelmisel aastasajal tehtud fotod heaks näiteks sellest, kuidas linn võib mõne aastakümnega tundmatuseeni muutuda. Vanema põlvkonna elanikel on võimalus



Arhiivifoto: Klubi ehitus
Autor: E.Kiho

sukelduda meeldivatesse nostalgilistesse minevikumälestustesse.

Oma isikliku arhiivi fotod võib näitusele esitada mis tahes vanuses maardulane. Kõige huvitavamaid fotosid eksponeeritakse Maardu Vaba Aja Keskuses 2020. aasta suvel.

Lugupeetud maardulased!

Iga linna tulevik sõltub suuresti austusest selle ajaloo vastu. Maardu juubeli künnisel tuletagem endale meelde, kui kallis on meile see linn, kus me elame,

tunnetagem sügavat ühtsust tema igapäevaelu ja saatusega, rõõmustagem tema kordaminekute üle ja võtkem osa kodulinna Maardu fotonäitusest.

Ootame teie aktiivset osavõttu!

Kinnisvarabüroo Maardus

Müüme, aitame osta, rentida välja Teie kinnisvara.

Tasuta hinnakonsultatsioon.

Tel. 5043923

Maardu linna juubilarid. Aprill 2020. Õnnitleme!

60a

Pervov Aleksandr
Saskevits Alia
Purge Toivo
Doroženko Aleksandr
Perlovski Vladimir
Bufetova Natalja
Tairova Tatjana
Rommel Tiiu
Ocks Victor
Iltšenko Ljudmilla
Novikova Jelena
Anohhin Aleksandr
Ivanov Victor
Kosov Sergey
Neiman Svetlana
Semjonova Ljudmila
Nazarenko Juri

65a

TSelivanov Alexey
Leškova Olga
Retsnik Jelena
Griškovets Ljubov
Samotko Mykola
Külmasu Anneli
Shumyakov Alexander
Toomik Ülle
Tuhtajeva Valentina
Kondratenko Elena
Lipp Aili
Lukhmanov Yury
Ševtšenko Niina
Lushnikova Natalia
Žitnikova-Snopkovskaja Margarita
Derevyanskiy Vasily
Nevolihhina Ljolja

Ivanov Vladimir
Sootamm Enn
Selivanova Galina

70a

Sepp Elvire
Boitšenko Ljudmila
Ermakov Vyacheslav
Abaturova Valentina
Sizova Svetlana
Žurova Ljudmila
Reinans Tiiu
Morar Valentina
Rästas Aleftina
Berg Aive
Beek Renaltiina
Topurija Irakli
Jagnjonkova Nadežda
Shpileva Liudmila
Alhimovitš Viktor

Pavlovskaja Galina
Rohtmets Valentina

75a

Glubokov Mark
Rüstern Anne
Õitspuu Ain
Sandul Jelena
Tkatšova Jekaterina
Haak Galina
Losseva Ljudmila
Sokolova Raisa
Kaar Maila

80a

Piasetskyi Volodymyr
Vohu Ilme
Cherednik Alexey
Nikandrava Antanina
Zujeva Nadežda

Muraveiko Jelena
Vilepill Maie
Kravtšenko Aleksandra
Bukhtina Valentina

85a

Paškova Maria
Ivanova Nelli
Gusev Mikhail
Dunets Oleg
Antoniv Ljubov

90a

Pustrom Valentina

102a

Tšišova Aleksandra

VAIMNE TERVIS ERIOLUKORRA AJAL

Vabariigi Valitsuse eriolukorra koduleht
www.kriis.ee

LOO IGAPÄEVARUTIINID

Meie igapäevased tegevused ja elurütm võivad hetkel olla häiritud. Mõttele sellele, kuidas sa saaksid olukorraga kohaneda ja luua endale uued positiivsed igapäevarutiinid. Päevakavasse peaksid kuuluma nii kasulikud kui meeldivad tegevused.

• Kasulikud tegevused

näiteks kodu koristamine, toidu valmistamine, kindlatel kellaaegadel söömine, võimlemine

• Meeldivad tegevused

näiteks lugemine, filmide vaatamine, ristsõna lahendamine, sõbrale helistamine

Tee endale päevaplaan, selle järgimine suurendab turvatunnet ja vähendab määramatusest põhjustatud abitus- ja hirmutunnet.

SA SAAD ISE ENNAST OMA ÄREVUSE JA MUREMÕTETE KORRAL AIDATA

Paljud inimesed on mures iseenda või oma lähedaste COVID-19 viirusesse nakatumise pärast ning see võib tekitada tugevat ärevust. **Katsu seada fookus nendele asjadele, mida sa saad ise kontrollida** - näiteks, kust saada asjalikku infot, kuidas end ette valmistada erinevateks oludeks.

Et mõned asjad on sinu kontrolli alt väljas, on hetkeolukorras paratamatu, ent pidev mõtlemine viirusele ja sellega seotud olukorrale võib tekitada liigset ärevust. Kasuta eneseabi mee-

todeid enda rahustamiseks ja ärevusega toimetulekuks, vaata nõuandeid ärevuse leevendamiseks ja kuidas ohjata pealetükkivaid mõtteid, ning teha lihtsaid lõdvestusharjutusi.

VÄIKE RÕÕM IGASSE PÄEVA

Toredad tegevused aitavad tõsta su meeleolu, seega püüa kohustuste kõrval teha ka seda, mida sa tõeliselt naudid. Tee iseenda või pereliikmetega ajurünnak tegevuste osas, mida te naudite ja saate teha kodustes tingimustes, ning tehke seda regulaarselt. Tee endale ja oma perele «väikeste rõõmude nimekirj» nendest asjadest, mis teile päevas rõõmu tekitavad.

- Kuulake head muusikat
- Vaadake lemmikfilme
- Tehke koos trenni
- Otsige põnevaid retsepte ja valmistage koos head toitu
- Mängige lauamänge
- Korraldage veebis sotsiaalseid sündmusi

HOOLITSE OMA FÜÜSILISE TERVISE JA UNE EEST

Sinu füüsiline seisund mõjutab oluliselt sinu emotsionaalset ja vaimset heaolu. Hea kvaliteediga uni aitab samuti sinu vaimse ja füüsilise tervise hoidmisele kaasa.

- Proovi süüa tervislikku toitu
- Joo piisavalt vett
- Õhuta tuba
- Tee kodus või võimalusel õues trenni või lihtsalt jaluta
- Proovi vältida või vähendada suit-

setamist ning alkoholi ja uimastite tarvitamist

• Vähenda kohvi joomist, väldi nutiseadmete ja teleri vaatamist vahetult enne uinumist.

• Tarkvanem.ee ja Peaasi.ee lehelt leiad soovitusi hea une tagamiseks.

KESKENDU SELLELE, MIDA PARASJAGU TEED

Stressiolukorras kipume olukordi nägema hullemana, kui nad tegelikult on, ning seetõttu on oluline eristada reaalseid ja hüpoteetilisi («*Mis siis, kui... Äkki...*») probleeme. Reaalseid probleeme saab lahendada, kasutades probleemilahendusvõtteid.

Pidev probleemide üle mõtlemine ei vii lahendusele lähemale, vaid pigem süvendab kontrollimatuse- ja pingetunnet.

• Keskendu teadlikult sellele, mida parasjagu teed (lapsega vestlemisel lapsele, väljas liikudes ümbritsevale).

• Selle asemel, et kujutada ette kõige halvemaid stsenaariume ja nende üle muretseda, küsi endalt: Kas ma ruttan ajast ette ja eeldan, et midagi väga halba juhtub, kuigi ma tegelikult seda ei tea? Või, kas ma alahindan enda võimet keeruliste olukordadega hakkama saada?

• Tuleta endale meelde, et Eestis on võetud ette olulisi samme viiruse leviku piiramiseks, oleme varemgi keerulistel aegadel elamisega hakkama saanud.

KODUNE TREENING

aega spordile, seda enam, et fitnessisaalis treenimisele on suurepärane alternatiiv – kodune treening. Soovitan tungivalt teha iga päev neid lihtsaid, kuid tõhusaid harjutusi, mis suudavad keha ja tuju toonuses hoida.

SOOJENDUS

Igasugust treeningut tuleks alustada kvaliteetse soojendusega, mille käigus paraneb vereringe, soojenevad lihased, kõõlused ja sidemed ning väheneb seega venituste ning vigastuste tekkeoht.

• Kohapeal jooksmine – 3 minutit. Kõigepealt jookske 40 sekundit keskmise tempoga, seejärel suurendage tempot maksimumini, tehke vajadusel 10-sekundilisi pause.

• Peakallutused vasakule, paremale, ette ja taha – viis korda.

• Peapöörded vasakule ja paremale – viis korda

• Käte, küünarnukkide ja randmerin- gid edasi-tagasi – 5 korda.

• Kerekallutused vasakule ja paremale (käed vööl) – 5 korda

• Ettepoole kummardused kätega

JEVGENI GOLOVATŠ
Spordinõunik

Lugupeetud spordi- ja tervisliku eluviisi sõbrad!

Sunnitud olukord, millest keegi pole puutumata jäänud, on meie harjumuspärase eluviisi proovile pannud. Fitnessisaalid on külastajatele suletud ja väljas jooksmine või tänavatreening pole just kõige ohutum ettevõtmine. Olgu kuidas on, isegi praegustes oludes on vaja pühendada

põrandat puudutades – 5-10 korda

Kui tunnete, et keha on soe ja tööks valmis, võite harjutusi tegema hakata.

HARJUTUSTE KAVA

Klassikaline plank

Plank on staatiline harjutus, mida tehakse põrandal, toetudes kätele, küünarnukkidele ja varvastele ning mis hõlmab suurt hulka lihaseid. Regulaarne treening aitab kõhust lahti saada ja kogu keha trimmida.

Sooritus. Hoidke keha raskust kätel, küünarnukkidel ja varvastel, küünarnukid asuvad rangelt õlgade all (vertikaalselt täisnurga all), tõmmake kõht sisse ja jälgige, et keha oleks sirge. Selles asendis peab püsima 60 sekundit. Tehke seda kolm korda, korduste vahel puhake 15 sekundit.



Klassikaline plank

Kätekõverdused

Kätekõverdused treenivad ülakeha ja kõhulihaseid. Regulaarsed kätekõverdused tugevdavad üksikuid lihasgruppe, suurendavad vastupidavust ja toniseerivad kogu keha.

Sooritus. Lähteasendiks on toenglamang, peopesad asuvad õlgade all ja suunatud ettepoole, küünarnukid on surutud vastu keha, keha on peast kuni kandadeni sirge. Sissehingamisel kõverdage käed küünarnukkidest, laske keha alla. Fikseerige asend 1-2 sekundiks. Väljahingamisel suruge käed üles, tõstes samal aja aeglaselt keha.

Keskmise haardega (peopesad asuvad õlgade all) – 3 korda 25 kätekõverdust.

Laija haardega (peopesad asetsevad õlgadest laiemalt) – 3 korda 15 kätekõverdust.

Kükid

Kükk on üks tõhusamaid jõuharjutusi, mis mõjutab arvukalt suuri ja väikeseid lihaseid. Töösse on kaasatud peaaegu kõik alakeha lihased.

Sooritus. Jalad on õlgadest veidi laiemalt, kannad vastu põrandat, selg sirge. Tehke 3 korda 30 kükki.

Ettepoole väljaastega kükid

Võrreldes tavaliste kükkidega võimaldavad ettepoole väljaastega kükid tuhara- ja reielihaste põhjalikumalt treenimist.

Sooritus. Astuge vasaku jalaga pikk samm ette. Kükitage, kõverdades põlve täisnurga alla. Parema jalga toetub varvastele. Käed on ette välja sirutatud või vööl. Selg on sirge. Mida pikem on samm, seda paremini venib ja intensiivsemalt töötab tuharalihas. Naaske algasendisse. Tehke vasaku jalaga 20 väljaastet, seejärel korra seda parema jalaga. Kokku 3 kordust.



Kükid

Ettepoole väljaastega kükid



Kõhulihaste harjutus istesetõus

Minu valitud harjutus aitab tugevdada kõhulihaseid ja põletada nahaalust rasva probleemses kõhupiirkonnas.

Sooritus. Lähteasend selja peal, alaselg on kindlalt põrandast vastu surutud, jalad on põlvedest kõverdatud, põiad põrandal, käed kukla taga. Väljahingamisel tõstke keha ülaosa sujuvalt üles (alaselg ja tuharad on tihedalt vastu põrandat), selg on pisut ümar. Jääge sekundiks sellesse asendisse ja laske sissehingamise ajal keha ettevaatlikult algasendisse tagasi. Kõhulihaste maksimaalseks venitamiseks ärge laske keha kohe põrandale algasendisse, vaid peatuge 5-10 cm kõrgusel põrandast – harjutuse tõhusus tõuseb tunduvalt. Tehke 3 korda 15 aeglast istesetõusu.



Kõhulihaste harjutus istesetõus

1. nõuanne: treeningu ajal jooge kindlasti väikeste lonksude kaupa vett.

2. nõuanne: treenige hästi õhutatud ruumis.

3. nõuanne: pärast treeningu lõppu tuleb kõiki lihasgruppe kindlasti venitada.

Hoidke end vormis ja olge terved!

SOTSIAALVÖRGUSTIKE KALEIDOSKOOP



2.04.2020

Rasketel aegadel on ülioluline aidata üksteist, seda enam et tegemist on meie Maardu inimeste tervisega. Viisime täna Kallavere Haigla töötajatele ühekordsed kindad ja maskid. Tugevat tervist teile kõigile, kallid meditsiinitöötajad! **#peatameCOVID19koos #jäakoju #aitapäästaelusid**



7.04.2020

Noorte 3 ja Ringi 25 hoovidesse ja Kellamäe tänaval asuvale lasteaedade vahelisele alale paigutatakse uued laste atraktsioonid. Siiski jääb linnas kehtima mänguväljakutes viibimise keeld. Jääme praegu koju, et hiljem koos nautida uuenenud mänguväljakuid **#aitapäästaelusid**



8.04.2020

Metsaparki paigaldati eile kaardiga infosildid, et muuta looduses jalutamist veelgi mõnusamaks. Neid silte on pargis lausa 4 tükki. Esimene asub parki sissepääsu juures. Leia üles ülejaanud! Loomulikult liikudes kahekesi ja distantsi hoides **#elulähebedasi**



21.04.2020

Kriisiajal on oluline toetada neid inimesi, kes väga vajavad linna tuge. Täna linnavalitsuse istungil otsustati seoses saabuva emadepäeva ja õppeaasta lõppemisega välja maksta toetused lasterikastele (3 ja enam last) ja vähekindlustatud peredele summas 75 eurot – 125 eurot ühe pere kohta. Pered peavad esitama avaldus sotsiaalabi osakonnale kuni 31.05.2020. Samuti saavad toetuse summas 100 eurot endised alaealised fašismivangid ja teisest maailmasõjast osavõtnud inimesed. Sel aastal suurenesid need peredele

ja eakatele väljamakstavad toetused ca 40-50% võrra **#hoolime #igaüks on oluline**



22.04.2020

Maardu Linnavalitsus toetab ca 160 linna korteriühistut viiruse vastu võitlemisel ning sel nädalal jagab neile tasuta desinfitseerimisvahendid. Koronaviiruse leviku takistamiseks soovib Terviseamet desinfitseerida kortermajades üldkasutatavates ruumides uksekäepidemeid, trepikäepidemeid ja liftinuppe vähemalt kord päevas **#hoolime #koosviiruse vastu**



23.04.2020

Oluline on olla kriis üksteisele toeks ning siiras heategu on raskel ajal eriti oluline. Südamest täname Maardu ettevõtte Orkos Estonia OÜ (www.orkos.ee) juhtkonda, kes kinkis linnale 1000 kaitsemaske. Kõik maskid jaotatakse linna tänavaid patrullitavate vabatahtlike ja Kallavere Haigla töötajate vahel **#siirasaitäh**