



Alutaguse
Huvikeskus

Et palju rõõmsaid sündmusi Teid uuel aastal tabaks.
Et õnneks jätkuks sedavõrd, et lausa jalust rabaks!
Säraivat jõuluaga ja edukat uut aastat!

Alutaguse Huvikeskus



Ülevaade Alutaguse Vallavolikogu istungist

Marin Grüning
Vallavolikogu sekretär

29. november 2025

- Alutaguse Vallavolikogu esimeheks valiti Timo Juursalu.
- Otsustati, et volikogul on üks aseesimees.
- Alutaguse Vallavolikogu aseesimeheks valiti Aleksander Dubrov.
- Kuulati ära vallavalitsuse lahkumispalve.

Volikogu istungi protokoll, vastuvõetud otsused ja määrused leitavad dokumendiregistrist:
https://adr.novian.ee/alutaguse_vald/

Volikogu istungi salvestised Alutaguse Vallavolikogu YouTube kanalil.

04. detsember 2025

- Otsustati moodustada kolm volikogu alatist komisjoni: elukeskkonnamisjon; haridus-, kultuuri- ja sotsiaalkomisjon; revisjonikomisjon.

Elukeskkonnamisjonis võib olla kuni 12 liiget. Valdkonnad, millega tegeleb: rahanduspoliitika, eelarve, varahaldus, valla areng, ettevõtlus, ruumiline planeerimine, ehitus, elamu- ja kommunaalmajandus, veevarustus- ja kanalisatsioon, elekter, haljastus, vallasene ühistransport, keskkonnamajandus, heakord, jäätme-majandus, loodushoid, maavarad, maakasutus.

Haridus-, kultuuri- ja sotsiaalkomisjonis võib olla kuni 12 liiget. Valdkonnad, millega tegeleb: haridus, noorsootöö, lastekaitse, huvitegevus, kultuur, sport, külaliikumine, vaba aeg ja sotsiaal.

Revisjonikomisjon on kolmeliikmeline ja tegevusvaldkond on vastavalt kohaliku omavalitsuse korralduse seadusele.

- Otsustati valida elukeskkonnamisjonis esimeheks Janno Vool ja aseesimeheks Oleg Kuznetsov.
- Otsustati valida haridus-, kultuuri- ja sotsiaalkomisjoni esimeheks Kristiina Ets ja aseesimeheks Annely Oone.
- Otsustati valida revisjonikomisjoni esimeheks Paul Kesküla ja aseesimeheks Annes Kingu.
- Otsustati valida Alutaguse vallavanemaks Tauno Võhmar.

Volikogu istungi protokoll, vastuvõetud otsused ja määrused leitavad dokumendiregistrist:
https://adr.novian.ee/alutaguse_vald/

Volikogu istungi salvestised Alutaguse Vallavolikogu YouTube kanalil.

Illuka piirkonna kogukonnakogu (taas) moodustamisest

Oleg Kuznetsov
Illuka piirkonna kogukonnakogu esindaja
2022-2025

Alutaguse valla põhimäärusega on sätestatud:
§ 62 Kogukonnakogu moodustamine

1. Kodanikkonna kaasamise ning demokraatia arengu toetamiseks moodustatakse ühinenud valdade baasil piirkondlikud kogukonnad kogud, mille rolliks on anda informatsiooni kohapealsetest vajadustest ning teha ettepanekuid valitsusele ja volikogule.

2. Kogukonnakogu moodustatakse, kui selleks on valla elanikel, kes määratlevad ennast teatud piirkonnas ühtse kogukonnana, huvi ja kes soovivad kodanikkonna kaasamisele lisaks piirkonna huvide kaitseks valitsuse ja volikogu otsustustes aktiivselt kaasa rääkida.

§ 63 Kogukonnakogu pädevus ja töökorraldus

1. Kogukonnakogu annab volikogule, valitsusele ja ametiasutusele seisukoha ja arvamuse piirkonnale olulistes küsimustes: valla arengukava, eelarvestrateegia ja eelarve koostamises; detailplaneeringute menetlemises; kohalike investeeringuvajaduste määramisel; kultuuri- ja spordisündmuste korraldamisel; piirkonnas tegutsevate asutuste tegevuse ümberkorraldamisel; sotsiaaltoetuste teostamisel ja muus piirkonnale olulistes küsimustes.

Lihtsalt seletades ei pea vallakodanike tegevus omavalitsuse töös osalemises piirduma korra nelja aasta tagant valimistel käimisega ja hiljem lootusega, et küll kõik tema eest ära tehakse või tõdemusega, et ega temast niikuinii midagi ei sõltu.

Teede olukord, tänavavalgustus, prügimajandus, haljastus, mängu- ja spordiväljakud, koolid, lasteaiad, seltsimajad ja veel sada asja – me tahame, et kõik need asjad toimiksid laitmatult. Palju ühiseid probleeme on mõistlikum lahendada koostöös kohaliku kogukonnaga. Vallavalitsuse töötajad vajavad rajal püsimiseks pidevat informeerimist ja tagasisidet oma tegevusele, isegi, kui nad ise arvavad vahel teisiti. Volikogu liikmetele on kasulik olla teadlik, mis nende elukohas toimub ja mida sellest arvatakse.

Kuidas kogukonnakogu toimib? Lühidalt, külakogukonnad leiavad koosolekutel või kokkulepete kaudu endi seast vabatahtlikud esindajad, kes moodustavad siis ühisel koosolekul kogukonnakogu. Vallavalitsus kinnitab kogukonnakogu moodustamise ja koosseisu. Kogukonnakogu käib koos vastavalt enda kehtestatud töökorrale. Et töö oleks tulemuslikum, kutsutakse koosolekutele külalisi, näiteks vallavalitsuse ja -volikogu liikmeid, allasutuste töötajaid. Arutatakse oma pädevuse piires jooksvaid probleeme, otsitakse koos lahendusi, avaldatakse arvamust küla, piirkonda ja vajadusel kogu valda puudutavates küsimustes. Kogukonnakogude tegevus on avalik. Kõik, mida arutatakse koosolekutel, on fikseeritud protokollides ja leitav valla kodulehelt. Illuka piirkonna kogukonnakogu tegevus on lisaks kajastatud ka [samanimelisel FB lehel](#).

Kogukonnakogu liige suhtleb oma küla inimestega, vaatab lahtise pilguga ringi, mõtleb kaasa, julgeb kaasa rääkida ja lahendusi pakkuda.

Kuna valla põhimääruse järgi käib kogukonnakogude elutsükkel ühte sammu volikoguga, peab pärast iga uue volikogu valimist uuesti moodustama ka kogukonnakogud.

Eelmise nelja aasta jooksul tegutsesid kogukonnakogud Kiiklas, Illukal ja Tudulinna. Illukal ja Tudulinna moodustati kogud piirkondlikult, lähtudes endiste valdade piiridest. Kutsume ka teisi kogukondi moodustama uusi kogukonnakogusid samal printsiibil ja tegema omavahel rohkem koostööd. Alati ei pea jalgratast leiutama, saab ka teiste kogemusest midagi õppida või üle võtta ja ühist teadlikkust kasvatada.

Esimene Illuka piirkonna kogukonnakogu alustas tööd mais 2022. Seekord loodame alustada 2026. aasta jaanuaris. Selleks korraldame taas koosolekud, kus külakogukonnad saavad valida ja esitada oma esindajad kogukonnakogusse järgnevalt:

11. jaanuaril, kell 11.30

Jaama küla seltsimajas

(Agusalu, Jaama, Karoli, Kuninga-küla, Permisküla külade piirkond)

12. jaanuaril, kell 18.00

Kurtna seltsimajas

(Kurtna, Vasavere, Rausvere, Edivere, Konsu külade piirkond)

13. jaanuaril, kell 18.00

Illuka kooli seminarimajas

(Illuka, Ohakvere külade piirkond)

14. jaanuaril, kell 18.00

Kuremäe raamatukogus

(Kuremäe, Raudi, Kivinõmme, Puhatu külade piirkond)

21. jaanuaril, kell 18.00

Kurtna seltsimajas

kogukonnakogu

taasmoodustamine



Taotlusvoor 5.-16.01.2026

MTÜ Peipsi-Alutaguse Koostöökoda alustab Eesti maaelu arengukava

2023-2027 Leader meetme rakendamise raames projektitaotluste vastuvõtmist meetmetele M1, M2 ja M3.

Meetmemahud:

M1 (Ettevõtlus) – 242 000 €

M2 (Turism) – 90 000 €

M3 (Kogukonnad) – 145 000 €

Taotlusvoor on avatud 5.–16. jaanuar 2026 kella 12:00ni (taotlemine e-PRIA kaudu) ja esitatud projektitaotluste hindamistulemusi on oodata veebruaril lõpuks. Abikõlblik piirkond on Alutaguse vald ja Mustvee valla osana endiste Lohusuu ja Avinurme valdade geograafilised territooriumid.

Info ja kontakt: www.pakmtty.ee



Uuest aastast kehtivad hüvitistele uued maksuvaba tulu reeglid

Sotsiaalkindlustusamet

Uuest aastast muutub tööaliste maksuvaba tulu kord ning hakkab kehtima ühetaoline maksuvaba tulu arvestus kuni 700 eurot kuus. Hüvitise saajad peaksid kontrollima, kas maksuvaba tulu rakendub õigesti nii töötaja kui ka Sotsiaalkindlustusameti juures. Nii jääb inimesele igas kuus rohkem tulu kätte.

Alates 1. jaanuarist 2026 on tööaliste inimeste maksuvaba tulu kuni 700 eurot kuus ehk 8400 eurot aastas. Muudatus puudutab tööelisi inimesi, kes saavad Sotsiaalkindlustusametilt tulumaksuga maksustatavat hüvitist ja ei ole veel jõudnud vanaduspensioniiikka, näiteks vanemahüvitist või kahjuhüvitist. Selleks, et arvestus oleks inimese jaoks soodne ja korrektne, tasub maksuvaba tulu avaldus üle vaadata nii töötaja juures kui ka Sotsiaalkindlustusameti iseteeninduses.

Kui inimene soovib, et maksuvaba tulu arvestaks nii töötaja kui Sotsiaalkindlustusamet, tuleb avaldused esitada mõlemale väljamaksjale. Avaldus hakkab kehtima järgmisest kuust. Maksuvaba tulu saab esitada ka osalises mahus.

Maksuvaba tulu rakendatakse igas kuus kuni 700 euro ulatuses. Kui inimese kuu sissetulek (palk, hüvitised või mõlemad kokku) on sellest väiksem, kasutatakse maksuvaba tulu vastavalt tegeliku maksustatavale tulule. Juhul, kui vanemahüvitise saaja teeb ka tööd, soovitage veenduda, et maksuvaba tulu arvestus nii SKA kui ka töötaja juures on kokku kuni 700 eurot kuus. Kui hüvitise saaja soovib maksuvaba tulu arvestust täies mahus rakendada Sotsiaalkindlustusameti väljamakstavale vanemahüvitisele, siis tasub töötajale esitada avaldus, et igakuisel töötasul oleks maksuvaba tulu arvestus null eurot.

Hüvitise saajal tuleb maksuvaba tulu arvestamiseks esitada Sotsiaalkindlustusametile

avaldus. Seda saab teha [Sotsiaalkindlustusameti iseteenindusse](#) sisse logides, valides „Minu kontaktandmed“ – Tulumaksuvaba summa.

Vanaduspensioniealistele kehtib uuel aastal endiselt maksuvaba tulu 776 eurot kuus ehk 9312 eurot aastas. Seda rakendab Sotsiaalkindlustusamet automaatselt pensioni maksmisel. Kui pensionär töötab ja tema igakuine pension on väiksem kui 776 eurot kuus, saab töötava pensionäri puhul töötaja rakendada inimese maksuvaba tulu jääki oma igakuisele töötasule. Näiteks kui töötav pensionär saab kuus vanaduspension 600 eurot, jääb tema maksuvaba tulust kasutamata 176 eurot. Sellisel juhul tasub teha töötajale avaldus, et töötasule rakendatakse maksuvaba tulu jääki 176 eurot kuus.

Maksuvaba tulu arvestuse kohta saab lähemalt lugeda [MTA kodulehelt](#). Sealt leiab vastused ka korduma kippuvatele küsimustele.

Alutaguse Lasteaia osalemine programmis Väärtuspõhine lasteaed

Liina Pärnpuu
Alutaguse Lasteaia juhataja

Aprillis 2024 liitus Alutaguse Lasteaed Tartu Ülikooli Eetikakeskuse programmiga „Väärtuspõhine lasteaed“. Aasta teises pooles on õpetajatel olnud võimalus osaleda töövarjutamisel erinevates Eesti lasteaedades. Töövarjutamise peamine eesmärk oli jagada ja õppida väärtuspõhise õppe- ja kasvatustöö parimaid praktikaid kolleegilt-kolleegile meetodil ning süvendada arusaamist väärtuskasvatusest, keskendudes laste heaolule ja nüüdisaegse õpikultuuri rakendamisele.

Töövarjutamisel käis 12 õpetajat. Algselt oli meie lasteaia jaoks kohti ette nähtud 4, kuid õppejuht Siiri Pakkase ettevõtlikkus ja julgus küsida kohti juurde, viis meid selleni, et enamusel õpetajatest oli võimalus olla töövarjuks teises lasteaias. Õpetajaid olid valitud asutuse juures töövarjuks kokku kolm päeva. Külastati Kohila Lasteaeda Sipsik, Viljandi valla lasteaeda Päikesekiir, Tabivere Lasteaeda Rõõmula ning Tartu Luterliku Peetri Kooli Lasteaeda. Kõikides lasteaedades oli tähelepanu

pööratud laste iseseisvusele, loovusele, lugupidavale suhtluskultuurile ja õpikeskkonna loomisele, mis toetaks laste arengut.

Kohila Lasteaias Sipsik jäi õpetajatele silma hästi korraldatud töökorraldus, kus rõhutati lapse enda valikuid ja vastutuse võtmist. Lapsed katsid ise laua, koristasid pärast sööki ning tegid vanusele vastavaid otsuseid, kus ka kolmeaastased lapsed tõstsid ise endale süüa ja oskasid arutleda põnevate teemade üle. Õpetaja roll oli pigem suunav, mis aitas lastel kujundada enesejuhtimise ja koostööoskusi.

Tartu Luterliku Peetri Kooli lasteaias käinud õpetajaid tõid välja rühmas valitseva rahuliku õhkkonna ja tegevuste läbimõeldud ülesehituse, milles oli oma osa rütmil ja rituaalidel. Lapsed olid julged, viisakad ja harjunud oma tegevusi ise planeerima. Õpetajad kasutasid salme, laululisi üleminekuid ühelt tegevuselt teisele ja looduslikke mänguvahendeid, mis toetasid laste keskendumist ja omanäolisust. Laste heaolu ja väärtuskasvatus olid nähtaval igapäevastes tegemistes.

Tabivere Lasteaias Rõõmula käis töövarjudeks 5 õpetajat, kes tõid välja, et oluline on anda lastele ruumi oma

tempo ja ideede järgi tegutsemiseks. Vahendid olid vabalt kättesaadavad ning õpetajad löid keskkonna, kus lapsed said katsetada ja teha ise otsuseid. Rühmades oli sõbralik ja toetav õhkkond, mis soodustas üksteise kuulamist, järjekorra ootamist ja koostööd.

Viljandi valla lasteaia Päikesekiiri Pärsti õppekoht pakkus näidet väikesest, kuid ühtsest meeskonnast. Kõik töötajad panustasid sellesse, et lapsed saaksid tegutseda rahulikus tempos ja tunda end turvaliselt. Iseseisvuse arendamine toimus loomulikult moel – lapsed said valida tegevusi ning võtta vastutust oma igapäevaste toimetuste eest.

Töövarjutamise tulemusena said Alutaguse Lasteaia õpetajad põnevaid teadmisi, kuidas toetada laste iseseisvust, kujundada rahulikku ja turvalist päevakava ning kasutada õppekeskkonda selliselt, et see aitaks lapsel ise õppimisprotsessi juhtida. Kõik töövarjutajad tegid esitlused töökaaslastele ja jagasid oma kogemusi. Parimad praktikad on tasapisi leidnud koha ka meie rühmakulutuurides ja kindlasti on veel asju, mida edaspidi juurutada, et luua parimad arenguvõimalused ning ühtne ja lapse vajadusi arvestav õpikultuur.



Fotod Ege Senkel

Iisaku Põhikooli STEAM-projektipäev viis õpilased päästemissioonile

Mari-Liis Rajamets
Iisaku Põhikooli huvi- ja projektijuht

19. novembril toimus Iisaku Põhikoolis selle õppeaasta teine projektipäev – STEAM-õppe päev 1.–6. klassi õpilastele. STEAM-õpe lõimib teaduse, tehnoloogia, inseneeria, kunsti/loovuse ja matemaatika ning paneb need elama läbi praktiliste ülesannete ja meeskonnatöö.

Päev algas legendiga: Jõuga vana silla all toimus plahvatus, silla keskosa varises jökke ning mitu inimest jäid

vastaskaldale lõksu. Päästjad palusid kooliperelt abi – õpilastel oli üks päev, et leida nutikaid lahendusi, taastada ühendus ja aidata inimesed turvaliselt tagasi.

Kokku oli viis töötuba ning kõik õpilased said neist kõigist osa – liikumine toimus gruppides ja graafiku alusel. Neli töötuba viisid läbi meie oma õpetajad ning Merkuuri töötoas juhendasid õpilasi väljastpoolt kooli tulnud juhendajad.

Üheks laste lemmikuks kujunes multikakoda, kus FlipaClipi abil loodi oma animatsioon: rühmad visandasid

tegelased ja liikumise kaader-kaadrilt ning panid kokku lühikesed „päästeplaanid“, mis näitasid, kuidas inimesi senikaua aidatakse, kuni uus ühendus üle jõe valmib. Loovus ja fantaasia said vaba hoo ning iga töö lõpptulemus oli omanäoline.

Robotika töötoas õpiti roboteid programmeerima ja seejärel juhiti need mööda matti asulast asulasse – eesmärgiga leida turvaline tee, vältida „ohuala“ ja jõuda õigesse kohta. 45 minuti jooksul suutsid õpilased lahendada üllatavalt keerulisi ülesandeid, muutes programmi abil roboteid aina täpsemaks.

Meisterdamise töötoas ehitati taas- kasutatud materjalidest ajutised sillad, mis pidid olema tugevad ja stabiilsed. Kui ehitis valmis, katsetati, kas „päästemeeskond“ saab üle jõe liikuda. Mõned rühmad jõudsid lahenduseni väga kiiresti, teised tegid mitu parandust, kuid lõpuks said kõik ülesandega hakkama ning „lõksu“ jäänud inimesed“ toimetati ohutusse kohta.

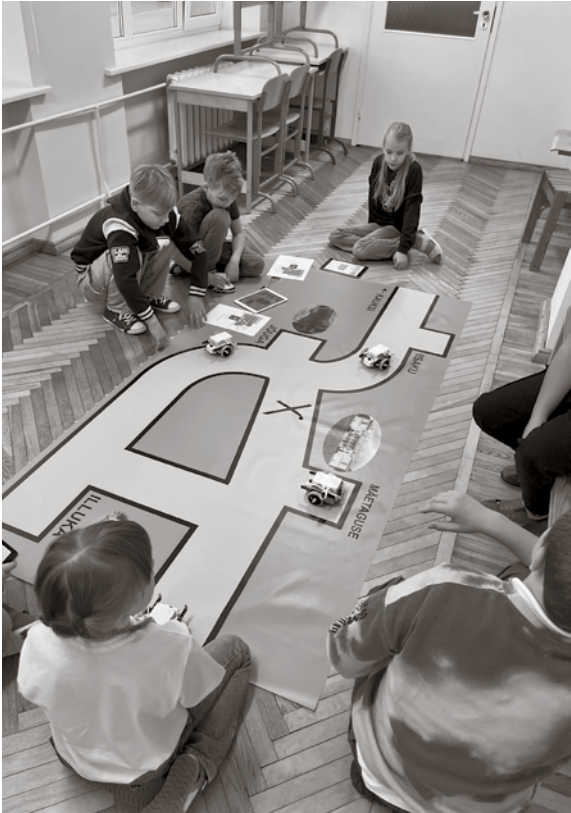
Nuputamise töötoas pandi proovile tähelepanu, loogiline mõtlemine ja kannatlikkus. Esimese hooga tuli sageli lihtne, kuid vale vastus – edasi aitasid arutelu, skeemide joonistamine ja järjekindel proovimine. Kui lahendus lõpuks käes oli, kostis mitmes rühmas äratundmisrõõm: „See on ju tegelikult nii lihtne!“

Projektipäeva külaline oli Merkuur OÜ oma liikuva õppeklassiga. Tehnika

ja töövahenditega varustatud töötoas sai iga õpilane panna end proovile kui insener ning ehitada toimiv bluetooth-kõlar, et päästjad saaksid legendi järgi inimestega ühendust hoida ka siis, kui muu side ei tööta. Kõige vahvam hetk oli see, kui oma kätega kokku pandud kõlar esimest korda tööle hakkas – elevust ja uhkust oma tehtud töö üle jagus kõigile.

Päeva lõpuks kuulutas „päästeamet“ olukorra kontrolli all olevaks: missioon oli edukalt täidetud. STEAM-projektipäev kinnitas, et praktiline õppimine, koostöö ja julgus katsetada annavad lastele päris oskusi – ning ka teadmise, et keerulistes olukordades aitab kõige rohkem üksteise toetamine ja nutikas meeskonnatöö.

Fotod: Iisaku Põhikooli fotokogu





Riigimetsast võib tuua jõulupuu sealt, kus sel puudub võimalus suureks kasvada

Kristiina Viiron

RMK kommunikatsioonipartner

Taas on käes aeg, mil kõigil on võimalus võtta ette retk riigimetsa, et tuua endale pühadeks jõulupuu. Kuuske võib riigimetsast võtta neist kohtadest, kus ta suureks kasvada ei saa: teede ja kraavide servadest, elektriliinide ja vana metsa alt.

Kuusevõtuks sobiva koha leidmisel on abiks RMK äpp ja koduleht rmk.ee/kuuseke. Nii mobiilirakendusest (NB! Äppi tuleb enne metsa minekut uuendada) kui ka kodulehelt leiab veebikaardi, mis positsioneerib kuuseotsija asukoha ning näitab lähimaid kohti, kust jõulupuud võib langetada. Sobiva paiga otsingul tuleb kindlasti silmas pidada, et kuuske on lubatud riigimetsast võtta teede ja kraavide servadest, elektriliinide ja vana metsa alt.

Kaart võib küll vahel sobilikult paigana kuvada ka metsanooredikuga alasid, kuid sealt jõulupuud võtta ei tohi (v.a kraaviperv või



liinialune maa). Noorendiku tunneb ära selle järgi, et puud on seal korrapäraselt hooldatud ning enamasti ühekõrgused.

Kuuske ei tohi võtta looduskaitsealusest metsast. Kaitsealad ja alad, kust jõulupuud võtta ei tohi, on riigimetsa kaardil tähistatud pruuni tooniga ja piiritletud. Kaitsealad on

looduses ka valdavalt siltidega tähistatud.

Kuuse eest tuleb tasuda enne selle maha võtmist, kasutades mobiili- või pangamakset. Makset tõendav SMS või maksekorralduse kinnitus peaks metsas kaasas olema. Mobiiliga on võimalik kuuse eest maksta 31. detsembrini k.a.

Kuni meetrine jõulupuu maksab 3 eurot, 1–2-meetrine 8 eurot ning 2–3-meetrine 13 eurot. Osta saab ka kõrgemaid kuuski, mille hinnad on välja toodud [RMK kodulehel](#).

KUUSEOST AITAB LAPSED METSA

Igäüks, kes toob riigimetsast jõulupuu, annab oma panuse laste loodusharidusse – RMK suunab jõulukuuse müügist teenitud samaväärse summa järgmisel kevadel spetsiaalsesse haridusprogrammi.

Eelmise aasta jõulupuu eest teenitud tulu eest pakub RMK alates 24. novembrist kuni detsembri keskpaigani erinevates külastuskustes spetsiaalset haridusprogrammi „Jõulupuu lugu“. Tegemist on lasteai- ja koolilastele suunatud programmiga, millest saab eeldatavasti osa ligi 5000 last. Huvi „Jõulupuu loo“ vastu oli väga suur, nii et registreerudes täitusid kohad paari päevaga.

MEELESPEA

Kuuske valides järgi lihtsaid reegleid:

- Riigimets, kust võid oma jõulupuud otsima minna, on tähistatud tumerohelisega. Kaitsealad ja alad, kust jõulupuud võtta ei tohi, on märgitud pruuniga. Heleroeline on eramets, sealt tohib kuuske võtta vaid kokkuleppel omanikuga. Sinisega on kaardile kantud elektriliinid, mille alt võib samuti kuuske võtta. Vaata kaarti siit
- Võta puu vaid sealt, kus tal ei ole lootust suureks kasvada: teede ja kraavide servadest, elektriliinide ja vana metsa alt.
- Keelatud on jõulukuuske raiuda metsanooredikust.
- Jõulukuuske ei tohi võtta kaitsealalt.
- Elektriliinide alt kuuske valides jälgi, et valitud puu latv oleks elektriliinist vähemalt 3 meetrit madalam. Elektriliini läheduses liikudes ole tähelepanelik, et torm poleks liinijuhtmeid maha murdnud.

Puu eest hoolitsemine:

- Kui oled puu metsast koju toonud, aga ei plaani seda veel kohe ehtida, hoia kuuske jahedas kohas, näiteks rõdul või garaazis. Nii ei jõua soojus teda kahjustada ja puu püsib kauem värskes.
- Ära unusta, et kuusk vajab värskuse säilitamiseks vett. Kuusetüve lõikepind peab olema kogu aja vees, sest kuivale jäädes moodustub kuuse alla vaigust kork ning puu ei võta enam vett sisse ka siis, kui nõu uuesti veega täita.
- Kui niisugune olukord on juhtunud, tuleb kuusepuu jalast välja võtta ja lõigata tüvi paari sentimeetri jagu lühemaks. Tasub ka arvestada, et esimesel ööpäeval vajab jõulukuusk vähemalt kaks liitrit vett, edaspidi kulub umbes liitrijagu vett päevas.

Noor on seiklust väärt!

Nelli Kuldmaa

Alutaguse valla

haridus- ja noorsootööspsialist

NOORTE SEIKLUSPROJEKT TÕI ALUTAGUSE VALDA UUE ENERGIA JA ÜHTEHOIDMISE

Alutaguse vallas jõudis hiljuti lõpule uenduslik noorteprogramm „Noor on seiklust väärt!“, mis käivitus 2025. aasta kevadel Haridus- ja Noorteameti toetusel. Projekt, mille eesmärk oli tugevdada noorte kogukonnatunnet ja pakkuda arengut toetavaid tegevusi, osutus oodatust mõjukamaks – nii osalejate kui ka korraldajate hinnangul tõi see valda värsket energiat, aktiivsust ja positiivset noortekultuuri.

Projekti ühe keskse tegevusena läbisid 30 noort seikluskasvatuse juhendaja baaskoolituse. Koolitus andis osalejatele praktilised oskused ja teadmised, kuidas läbi viia seiklustegevusi, juhtida gruppe ning luua turvalisi ja kaasavaid õpikogemusi.

Noored harjutasid nii siseruumides kui ka looduses jäämurdmismänge, meeskonnatööd, probleemilahendust, kõieõpet, matkatarkusi ja seiklusradadel liikumist. Paljude jaoks oli see esimene kord proovida juhendajarolli, mis pakkus nii eneseületust kui ka uut enesekindlust.

Koolitused viidi läbi praktilise ja kaasava õppena nii Kurtnal, Mäetagusel kui ka Iisakus.

Noored said teadmisi ja oskusi meeskonnatöö ja probleemilahenduse juhendamise, turvalisuse tagamisest seiklustegevustes, emotsioonide töötlemisest ja grupi analüüsist.

Emotsioonid olid siirad ja võimsad – just sellised, mida seikluskasvatus eesmärgiks seab.

Pärast koolitust rakendasid noored õpitut kohe ka praktikas. Koolides ja noortekeskustes viidi läbi töötubasid „Noortelt noortele“, kus juhendati oma eakaaslast, korraldati seiklusringide kohtumisi ning kutsuti kaasa uusi osalejaid.

See muutis noortekeskuste tegevuse märgatavalt mitmekesisemaks ning tõi kokku noori, kes polnud varem aktiivsetest tegevustest osa võtnud ega ka omavahel kohtunud. Projekti käigus nähti, et selline mudel tugevdab ühtekuuluvustunnet ja annab noortele võimaluse päriselt panustada kogukonnale. Projekt sisaldas ka ühiseid väljasõite seiklusparkidesse ja loodusõppekeskustesse, kus noored said oma oskusi proovile panna. Tartu loodumaja programmid, seiklusradad ja ekskursioonid pakkusid põnevaid olukordi, milles tuli rakendada nii tiimitööd kui ka isiklikku vastupidavust.

Tartu loodumaja „Seikluslik matkaring“ õppeprogrammis osalesid noored praktilises looduse ja liikumise õpitoas ning õppisid looduses turvaliselt tegutsemist. Tartu AHHA teaduskeskuse külastus pakkus noortele uusi teadmisi ja julgustas avastama tehnoloogia, füüsika ja inimkeha saladusi.

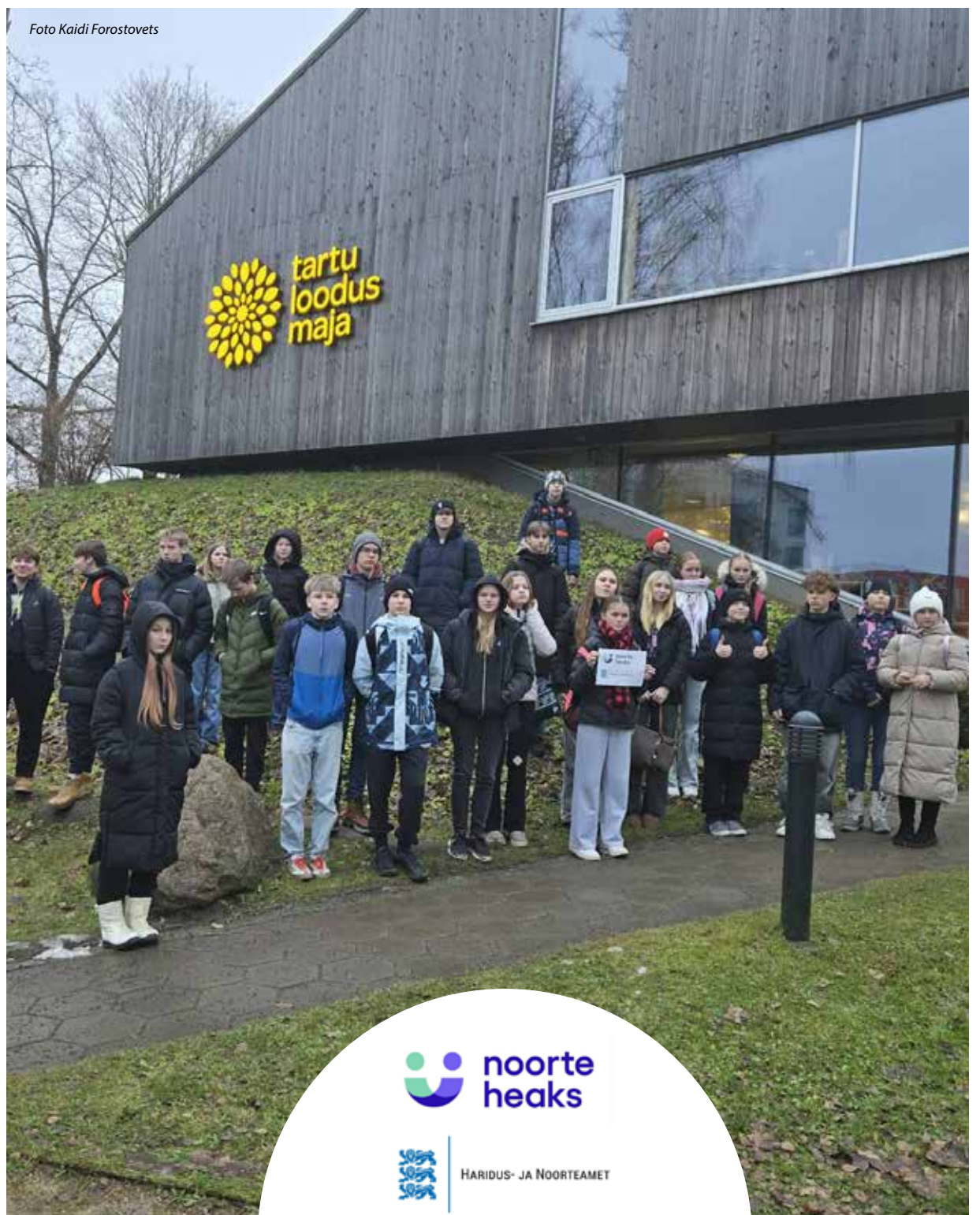
Lontova seikluspark, kus noored said proovida kõrgseiklusrada ja erinevaid meeskonnatööharijutusi, oli üks projekti oodatuid väljasõite. See külastus oli paljude jaoks projekti tippündmus, mis tõi kaasa palju eneseületust, tugevdas grupi ühtehoidmist ning andis kindlustunnet uusi väljakutseid vastu võtta.

Projekt tõi kaasa mitmeid positiivseid mõjusid. Noored muutusid julgemaks, suhtlusaltimaks ja koostöövõimelisemaks. Hinnati kõrgelt ka seda, et projekt pakkus vaimsele tervisele toetavaid kogemusi läbi kohtumiste, liikumise ja looduses viibimise. Kogukondlikult avaldus mõju noortekeskustes, kus tegevused muutusid sisukamaks ja kaasavamaks. Ka noorte omavaheline suhtlus laienes – projekt lõi uusi sõprussuhteid ning tõi kokku noored erinevatest piirkondadest.

Projekt näitas selgelt, et seikluskasvatuseks on Alutaguse vallas oluline koht: see toetab noorte vaimset ja füüsilist heaolu, annab neile võimaluse proovida uusi rolle ning aitab kujundada aktiivset ja sidusat kogukonda.

Noored tõestasid, et nad on tõepoolest seiklust väärt – ja palju enamgi.

Foto Kaidi Forostovets



noorte
heaks



HARIDUS- JA NOORTEAMET

Tegijal juhtub mõndagi, magajal ei midagi

Eesti vanasõna

Küllap on Kerli Dello meile paljudele tuttav teleekraanilt, ka praegu võime teda kohata seal igal laupäeval kell kümme hommikul, kui asutame end „Maahommikut“ vaatama. Aga alates 2024. aasta sügisest töötab ta ka Alutaguse valla arendus- ja kommunikatsioonispetsialistina. On viimane aeg veidi lähemalt tutvavaks saada.

Merle Pikhoff
toimetaja

Perenimi Dello räägiks justkui sellest, et võiksid olla ka kohalik tüdruk, aga kus on tegelikult sinu kodu ja juured? Dello nime sain abielludes, nii et kohalik tüdruk ma siiski ei ole ja nagu siin hiljuti üks sama perenimega mees ütles-minusuguseid võetakse sugu jätkama. Olen oma ülesandega ses osas hakkama saanud – mul on kaks tütart. Suguvõsast olen küll välja astunud, aga nimi jäi, sest sellest oli saanud tolleks ajaks juba n-ö kaubamärk, mida ei olnud mõistlik muutma hakata. Pärit olen aga Rakverest.

On sul üldse mingeid eelnevaid kokupuuteid siinse kandiga? Või tulid ärevus hinges nagu ikka kiputakse Ida-Virumaale mujalt Eestist tulema? Olen siiski abieluga seoses Ida-Virumaaga palju kokku puutunud ja siin aega veetnud. Ikka sai äia juures lisaks käidud ja mulle on siin meeldinud. Ma ei tundnud küll inimesi, polnud eriti suhelnud kohalikega ega käinud siinsetel sündmustel, aga võõras see kant mulle nüüd siia tulles ei olnud. 90-ndatel sattusin tihti ka Jõhvi ja ikka mõtlesin, et kus siis need venelased on, kellest räägitakse, kõik pidi ju täitsa venekeelne olema, aga mina seda ei näinud. Ju see sõltus ka seltskonnast, kellega suhtlesid.

Oled nüüd Alutaguse vallas tööl olnud veidi üle aasta. Tunned end siin koduselt? Ma tean, et see vastus läheb lehte, aga ma ei ole ilustaja ja pean vastama ausalt. Ma olen tänaseks elanud tööinimese elu 31 aastat ja see on olnud üks raskemaid nendest. Olen ju mõnel korral varemgi töökohti vahetanud, alustasin Rakveres raadios, sealt liikusin televisiooni, edasi kaitsevähke ja nüüd siis omavalitsusse. Ma olen suhtleja ehk siis väga inimeste inimene, mulle meeldib inimestega koos olla ja üksi olles ma jään nukraks. Ma saan suurepäraselt aru, et kõikidele ei saagi meele järgi olla, kellelegi võib näiteks mu hääld tunduvalt liiga madal või käre, ei meeldi välimus või miski kolmas. Me keegi ei ole 200eurosed ja ei meeldigi kõikidele. Mis ma öelda tahan, on see, et aeg-ajalt ma tunnen, et minusse suhtutakse kui võõrasse, kes tuleb ja võtab kelleltki midagi ära. Aga tegelikult on see vastupidi, ma tahan anda, ma teen hea meelega ja tutvun inimestega hea meelega. Ma tahan anda oma kogemusi kommunikatsiooni alal, ma saan olla suhtluspunkt elaniku ja valla vahel. Kommunikatsioon on väga oluline nii suhetes, laste kasvatamisel, kui ka igas muus eluvaldkonnas.

Siinsetel inimestel kahtlusi, et said ametisse tutvuse kaudu. Olin varem kohtunud vallavanemaga äkki 2003. aasta suve lõpus, kui KUKU Raadios ühes saatesarjas kajastasin Ida-Virumaa tegemisi. Olin jõudnud Toilas, kus hommikul ärgates oli tohutu uputus, sest Pühajõgi oli tõusnud üle kallaste. Siis me tõesti saime Tauno Võhmariga kokku, ta oli tol

hetkel Toila vallavanema ametis – ta andis mulle olukorraga seoses mõne intervjuu. Me pole tänaseks isegi *Facebooki* sõbrad. Ühel hetkel olin mõelnud, et peaksin hakkama kaitseväes otsi kokku tõmbama, tundus, et olen enam-vähem kõik ära teinud, noored tulevad peale ja mulle ei meeldi olla mugavustsoonis, teha asju iseenesestmõistetavalt kui puudub põnevus ja uuksus. See sattus just sellesse aega, kui Alutaguse vallas oli mõtlema hakatud, et siin pole olnud kunagi kommunikatsioonispetsialisti ja nii ma siis kandideerin ja valituks osutusin. Kohaliku omavalitsuse tööga olin varem kokku puutunud vaid kodanikuna, aga mulle tundus, et see võiks olla asi, mida tahaksin osata.

Aga räägi veidi oma tööst Alutaguse vallas. Minu praegune töö on paras väljakutse, kuigi ma hea meelega seda sõna ei kasutaks. Minu ametinimetus on arendus- ja kommunikatsioonispetsialist. Kommunikatsioon on mulle muidugi omasem, sellest saan ma lõpuni aru ja see võtab aega, aga ühel hetkel saavad ka inimesed aru, mis see kommunikatsioon on, kuidas seda kasutada ja milleks seda vaja ning ei aeta siis ehk ka turundusega segamini. Ma nii väga tahaks, et inimesed ei arvaks, et vallavalitsuses või -volikogus inimesed lihtsalt meeleka teevad kõike selleks, et kodanikul kehvem oleks – ei ole nii, tööd tehakse ikka selleks, et parem saaks.

Arenduse pool on väga põnev, tänapäeval saab palju ära teha toetusrahadega ja kohe päris suuri asju. Kogu see projektimaailm ja nende kirjutamine on väga huvitav ja et end asjaga rohkem kurssi viia, käin ma erinevatel seminaridel ja konverentsidel ning koolitustel ning eneselegi ootamatult meeldib ka see mulle. Kuigi see töö minu tulles juba ammu käis, näen, kuidas käib näiteks Iisaku koolimaja projekteerimine, milliste peensusteni tuleb kõik läbi mõelda, arutada ja vaielda ning vastuseks nendele, kes kurdavad, et ei küsita n-ö laia ringi arvamust, siis see lihtsalt ei ole mõistlik, sest nagunii ei saa teha nii, et kõik rahul oleksid, sest veelkord, keegi ei ole

Me keegi ei ole 200eurosed ja ei meeldigi kõikidele.

200eurone, mis igale meist meeldib. Kui kooskõlastusring läheb ülisuureks, siis on pea võimatu kompromissi saavutada. Aga kinnitan veelkord – midagi ei tehta eesmärgiga halba teha. See olen olnud lähedalt seotud nt päästjatele kustutusriiete hankimise projektiga, mille koos Janno Vooliga kokku panime. Ma ei saa olla igal alal ekspert, aga mul on tuttavate võrgustik, kus on inimesi erinevatelt elualadelt ja nendelt nõu küsides saab asju vägagi hästi ajada.

Tuleb välja, et võin olla ka täiesti tubli Exceli inimene, sellega tuleb töötada nt seoses Hajaasustuse programiga ja MTÜde toetustega ning siin pean selgitama, et mitte mina ei ole see inimene, kes raha jagamise üle otsustab, selleks on ikka oma komisjon, kellele mina info edastan, lõpliku otsuse teeb vallavalitsus. Mina ei otsusta rahaliste vahendite jagamist üksi mitte kunagi.

Alutaguse vallale eelnes 10 aastat tööd Eesti Kaitseväes, kuidas see sinuni jõudis? Kui olin telest ära tulnud, siis sain 9 tööpakkumist ja üks neist oli siis kaitseväe teavituskeskuse oma. See võib tunduda veider, et ETV ja kaitseväge, aga ega ma sinna ei läinud kaevikusse, ma õpetasin meediasõdureid. Strateegilise kommunikatsiooni keskus tegeleb sisuloome, teavitustöö, meediaoperatsioonide ja meediaarhiiviga. 2014. aastal, kui ma sinna läksin, oli see suhteliselt uus üksus, aga nüüd üksteist aastat hiljem on umbes 400 reservväelast, kes on meediasõdurid ja kui peaks olema vaja, siis meil oleks välja panna kümneid kaamerameeskondi, kes suudavad ehitada üles pressikeskused, korraldada pressikonverentse ja anda adekvaatset infot olukorrast. Samal ajal tegeleb üksus ka kaitseväe reaalteavitusega, st et jagab infot näiteks õppuste kohta jne. Nii et ajateenistus ei pea mööduma kindlasti metsas ja kaitsekraavis.

Mida sa tegelikult ameti mõttes õppinud oled? Suurem osa meist tunneb sind ju vägagi ammusest ajast teleekraanilt, aga ma ei tea, et oleks koole, kus diktoriks koolitatakse. Mul ausalt öeldes ei olnudki aega õppida. Läksin Rakvere kohalikku raadiosse tööle koolipingist, see oli nii põnev ja huvitav ja ma sain juba 17aastaselt palka. Ja kui teed nii ägedat asja, ei saa enam kuidagi reelt maha hüpata. Nii olen olnud nõ selliks meistrite juures ja õppinud töö käigus. Mingi eeldus oli ju olemas, sest mul on hea diktsioon ja eks ma kooliajal käisin ka näiteringis ja erinevatel etluskonkursitel. Aga diktoritöö oli tõesti see, millest juba väga noorena unistasin. Kui kedagi kodus polnud, võtsin ajalehe kätte ja lugesin uudiseid ette nagu Marite Kallasmaa.

Televisioonis olles mõtlesin küll korra, et mis siis saab, kui ma, mis iganes põhjusel, ei saa enam seal töötada, et mida ma siis oskan teha. No ei oskagi ju midagi, oskan tekste maha lugeda ja suhelda, aga ... Peast käis läbi mõte ajalugu õppima minna, aga teletöö ja pere kõrvalt ei mänginud see välja. Õppisin siis hoopis Vana-Vigalas automaali tööd. Käeline tegevus on mulle ka alati meeldinud, selline omaette nokitsemine, kus keegi ei sega. Ma arvan, et mu isa tahtis poega, aga ta sai sellise vahepealse asja.

Oledki ilmselt pigem selline naine, kes ei veeda oma vaba aega küüne- tehniku juures või solaariumis vaid



Foto Aulis Pärnpuu

võtad vabalt kätte akutrelli või muu tööriista ja käsitsed neid ka võrdlemisi oskuslikult. Kas see on vajadus või tahtmine, õpitud või kodunt kaasa saadud oskus? Mulle meeldib tohutult ise tege mine, eriti veel puidust. Meeldib ka lund lükata, lehti riisuda, muru niita – sellised tööd, kus saad silmaga tulemust näha. Ja remonti teha! Ma olen jah veidi ebatavaline daam selles osas. Mu vanaisa oli puusepp, tal oli sauna ühes otsas oma treipink ja erinevad hõõvliid ning mulle meeldis tohutult vaadata seal tema tegemisi ja see puidulõhn. Eraeluline vajadus tekkis siis, kui olin lastega üksi jäänud. Mul oli tol ajal selline vana rehielamu moodi maja ja seal oli kogu aeg vaja midagi teha. Mäletan oma sõprade üllatust, kui oma esimese ketassae ostsin, aga mul oli seda tarvis ja tänaseks on mu saekollektsioon paisunud, seal on neid tublisti üle kümne. Aga on su elus hetki, mil tahaksid olla õrn ja ootad, et keegi suur ja tugev su eest hoolitseks? Millal tunned end jõuetuna ja kas mingi olukord võtab silma märjaks ka? Olen ikka nõrk ka ja vahel isegi nutan. Kui ma millegagi hakkama ei saa ja välja ei tule, siis võin enesehaletsusest nutta ning mingi madalseisuga võin ka rahulikult nutta ning teiste inimeste mured võtan ka nii mõnigi kord enda nutta. Võin olla toeks ja tegutsemisvõimeline, aga kui selja pööran, siis lasen pisaratel voolata. Ja ilusate asjade pärast võin ka nutta. On sul ka selliseid hobisid, mis n-ö naiselike alla kvalifitseeruvad, no ma ei tea, näiteks õmbled või kood või teed muud näputööd? On, mulle meeldib väga kududa, pimedad sügis- ja talveõhtud on selleks väga sobivad, kuigi hetkel on see seis, et andsin kõik oma sukavardad ja heegelnõelad õe peresse, kus tüdrukutel alailma

ootamatult meenus, et homme koolis tööõpetuse tunnis just selle või teise numbriga vardaid vaja on. Nii et korraks on see asi mul pausil – on vaja üks poetrett teha. Ma olen ka päris suur lugeja, nii et oma õhtu veedan pigem raamatu seltsis kui teleka ees või telefoni lapates. Loen hetkel raamatut Van Goghi naisest, väga inspireeriv lugemine ja tegelikult köidavad mind ka skandinaavia krimkad, näiteks julgen soovitada pseudonüümi Lars Kepleri all kirjutava abielupaari sarja. Teatris käin meeleldi. Eks tihemini Rakveres, aga mulle meeldivad ka Endla ja Ugala ning ei saa üle ega ümber Estoniast. Mõned mu sõbrad on balletitantsijad, nii et balletti käin hea meelega vaatamas.

Olen kusagilt lugenud, et armastad jaanipäevi, aga kohe-kohe on käes jõulud, millised on su jõulutraditsioonid, on neid? Jaaniaeg on tõesti mu lemmik, mul on erinevaid sõpruskondi ja need on suured, võiks öelda, et igas alevis on mul oma palagan ning jaaniks kutsun kõik kokku, valin kuupäeva ja tulevad need, kes saavad ja see koosolemine kestab ikka rohkem kui ühe õhtu. Varem oli selleks kokkusaamise kohaks Märjamaa, aga kuna olen nüüd Virumaal tagasi, siis müüsin selle elamise seal maha, sest see logistika ei töötanud. No ja eks seal oli juba kõik liiga valmis ka, mul polnud enam suurt midagi ehitada. Nüüd on mul üks selline tore suvekoht Rakvere lähedal ja mõneks ajaks seal juba töö otsa ei saa, nii et varsti saab sõbrad jälle ka talgutele kutsuda. Minul on oma sõpradega hea ja sõpradel minuaga. Muidu ma väga suur pühadetraditsioonide järgija ei ole, jõululaupäeva veedan enamasti kodus rahulikult, ei tee midagi ega lähe kuhugi, aga siis peale seda saame sobival päeval kõik kokku. Mul on kaks tütart, kaks õde, minu ühel tütrele tütar, ühel õel kolm tütart ja teisel poeg ja tütar- see võib olla siis see ilus hetk, mis harduspisara silma toob.



Viisirattale!

Merle Pikhoff
korraldaja

VIISIRATAS kogub taas hoogu ja peagi pöörleb juba täiel kiirusel. Nii et laulusõbrad, otsige uue aasta kalender välja ja märkige 4. aprill seal ära. Ja lavalepürgijad, teil on aeg laul välja valida ja noot saatebändile tuua.

Igaks juhuks infoks neile, kes pole kuulnud, millega tegemist.

VIISIRATAS on alates 1994. aastast lisaks toimuv solistide lauluvõistlus. Oodatud on Alutaguse vallaga seotud lauljad, esinetakse ansambli saatel ja vanusepiirangut ei ole, sest vanim vanuserühm on 18+, seega teretulnud on ka teises või kolmandas nooruses laululembesed inimesed. Ja kõige noorematega on lugu nii, et kui laps ikka juba lavale julgeb minna, laulusõnad ja viis meelde jäävad, siis ootame osalema. Lasteaedade ja koolide muusikaõpetajatele on juhendid saadetud ning on leitav lisaku rahvamaja FB lehel **Viisiratta kuulutuse** juurest.

Võistlusele palun registreeruda e-posti aadressil merle.pikhoff@alutagusevald.ee

Head harjutamist!

4. aprillil 2026
IISAKU RAHVAMAJAS

LAULUVÕISTLUS

2026

VIISIRATAS

LAULURAHVAS!

On aeg valida välja laul ja hakata harjutama!

Registreerimise tähtaeg 06.01.2026

Registreerimine ja küsimused aadressil:
merle.pikhoff@alutagusevald.ee

FILMIDE "SIPSIK" NING "KAKA, KEVAD JA TEISED" TEGIJATELT

Pilet 6€/5€

Soodust hinnaga: õpilased, pensionärid, muud soodustusega isikud

Tasumine kohapeal sularahas

KINO

PEETRIKESE JOULUROBOT

JA KADUNUD SOKID

6. detsembril kell 13 • MÄETAGUSE RAHVAMAJAS
21. detsembril kell 11 • IISAKU RAHVAMAJAS

Kuidas me Baltical käisime

Meeli Õunap
Alutaguse Rahvamuusik

Lehelugejale infoks, mis on Baltica? Piilume Baltica kodulehele:

1987. aastal sai alguse Eesti-Läti-Leedu suurim pärimuskultuurialane ühispidu Baltica, mis liigub igal aastal külakorda ühest Balti riigist teise. Esimene festival peeti 1987. aastal Leedus, teine 1988. aastal Lätis ja kolmas 1989. aastal Eestis. Festivali ideoloogia lähtub UNESCO folkloorikaitse prioriteetidest.

3.-7. juunil 2026. aastal on rahvusvaheline pärimuspidu taas Eestis. 4. juunil toimuvad maapäevad Amblas ja Sondas ning 5.-7. juunil seab end Tallinnas Harjumäel ja Komandandi aias sisse pärimusküla. Sellesuvine Baltica pärimuspidu toimub juba 38. korda ning selle teema on „Uut ja vana!“

Baltica festivali teeb eriliseks selle sisu – ehe paikkondlik pärimus. Peoliste päritolu reedavad nende paikkonnale ainuomased rõivad, tantsud, pillilood, laulud, käsitöö, toit ja keel.

Baltica pärimuspidu loodab, et nii mõnegi festivali tavakülastaja põline juur tema sees võrseid ajama hakkab ning kihutab takka oma paikkondlikku eripära avastama.

22. novembril 2025 toimus maakondlik Baltica pärimuspidu Tammiku rahvamajas, kus oli osavõtvaid gruppe oma pärimuskavaga kümme. Mis aga sellele eelnes? Võtsime küll selle teekonna ette, kuid saime aru, et kerge see olema ei saa. Juhendajatele olid küll oktoobri alguses ka toetavad koolitused, kuid koolituse lõppedes oli tunne, et pigem vist siiski ei osaleks, kuna takistuseks näis saavat autentsete rahvarõivaste puudumine, mis on üks Baltica väärtusi. Kuid... koolituselt sai otse tulnud reedeõhtusesse pillimänguproovi ning meie noored muusikud Dan ja Siim võtsid mängida kohaliku pillimehe Ruuben Kesleri „Külapolkat“, mis läbi usk pärimuspeol osalemise võimalikkusesse taastus. Lisaks lubas rahvarõivakonsultant siiski ka sellist hetkeolukorda, et „oleme teel“, st et midagi juba on, aga mitte täies mahus. Julgustavaks sõnumiks oli, et „Ärge riiete pärast küll loobuge!“ Olukorda püüdsime lahendada ka sisuliselt. Tegime koostööettepaneku Kiikla Kogukonnateatritele ja lavastasime oma pärimuskavas olukorra, mis annab pildi argipäeva õhtust, sest vaevalt ka vanasti argipäeviti täielikke pidurõivaid kanti.

Baltica koolituselt saime teadmised nn ühepillimehe-estetiikast. Küllap oli pillimänguharastajaid rohkesti, kuid vanal ajal olla tavaliselt külas see üks kõige võimekam pillimees, keda



kutsuti pulmadesse ja muudele pidudele. Meie leidsime selleks pillimeheks, keda tutvustada, Vasavere külas elanud Ruuben Kesleri, kes oli olnud suure talu pidaja ja üle küla pillimees. Teda kutsuti ka veski-Ruubeniks. Ruuben olla öelnud: „Nii kui põllust aega saan, kohe pill kätte!“

Rahvamuusikutena mängime erinevaid pillilugusid, mis on pärit siit-sealt, ka väljastpoolt Eestit. Kui pole parajasti nn kohustuslikku rahvamuusikapeo repertuaari käsil, siis võtame mängida lugusid, mis meile endile meeldivad. Nüüd aga tundus Baltica pidu võimaluseks ja põhjuseks pöörata pilgud meie paikkondliku pärandi poole, et seda uurida ja proovida sellega suhestuda. Nii leidsin mina oma isa lapsepõlvkodu lähedalt, Ohakvere külast pärit toreda laulumängu „Kaks kotkast-kulli kuusikus“, mille vahetrelliks võtsime aga hoopis Toilast pärit viisijupi, sest meie hulgas on mitu muusikut, kes elavad Toilas või seal lähedal. Meie kitarrimängija Siim tõi aga Baltica peoprotsessi lausa terve oma pere. Sellesama Toilast pärit viisijupist paremaks arusaamiseks sai ette võetud käik Eesti Kirjandusmuuseumi Rahvaluule Arhiivi, kus arhiivitöötaja abiga sai vana salvestis üle kuulatud ja kõik sõnad lahti harutatud. Uueks infokilluks oli ka asjaolu, et laulumänge ei mängitud vanal ajal pilli saatel. Laulumängud võeti üles siis, kui pillimees oli väsinud, vajas puhkust või ta polnud veel kohale jõudnud.

Meie pärimuskava kandis pealkirja „Kuidas linn, nõnda laul“. Otsitud sai linnuteemalisi ilmaendeid jm ütlemissi meie lähikonnast, lisaks Ohakverest pärit kotka-kulli laulumängule



Fotod: Krista Sildoja

leidsime ühe meeleoluka kullimängu Illukalt. See mäng on teatraalne – kulli ja kuke sõnaline vaidlus, mis tipneb kulli vihastamisega, samas ka sportlik-hasartne ja põnevust pakuv, sest ial ei tea, kuidas see lõpeb. Meil endil oli proovides väga lõbus ja naljakas seda mängides. Üllatavaks asjaoluks oli selle Illuka kandi kullimängu puhul avastus, et kõik niidiotsad viivad tõenäoliselt faktini, et just selle mängu viisist on saanud inspiratsiooni helilooja Arvo Pärt, kelle loodud „Eesti hällilaul“ kõlas naiskooride esituses ka tänavusuvisel laulupeol.

Baltica protsessis osalemise puhul peame üheks suurimaks väärtuseks asjaolu, et tekkisid pärimusalased diskussioonid, löime suhtlusgruppi, kus sageli tekkis arutlus ühel või teisel teemal. Vaidlesime riietuse üle, arutlesime, mis on vahetrell, miks ja milline viisivariant ning jõudsime selleni välja, et pärimuses ei ole nn õiget ja vale, et ongi variandid, mis on tekkinud kas läbi perepärimuse (aga minu vanaema laulis nii) või läbi muude kokkupuudete, mis on saanud traditsiooniks. Ehk oleme läbi nende diskussioonide arendanud ka oma pärimusteadlikkust. Eks väljakutseid oli sellel teekonnal ka. Kasvõi see, kuidas saada inimesed ühel ajal ühte ruumi esinemisprooviks. Kuna teatritrupis kui ka ansambelis on noori, kes õpivad nii Tartus ja Tallinnas, siis nende logistika ei kippunud kattuma meie proovi- ega esinemisaegadega. Väljakutsed on üldjuhul aga arendavad. Ja meie kodukandi pärimuses on avastamisrõõmu kindlasti veel kuhjaga.

Täname koostöö eest Kiikla Kogukonnateatrit!

KiVa mängude nädal tõi Iisaku Põhikooli aulasse rõõmu ja koostööd

Mari-Liis Rajamets
Iisaku Põhikooli huvi- ja projektijuht

10.–14. novembrini toimus Iisaku Põhikooli aulast KiVa* mängude nädal, mida vedas eest kooli KiVa-tiim. Iga päev ootasid õpilasi vahetundides ees uued ja lõbusad tegevused, mis pakkusid liikumisrõõmu ning tuletasid meelde KiVa programmi põhisõnumit: märkame üksteist, hoiame üksteist ja teeme koostööd.

Mängude nädala mõte oli lihtne ja praktiline – luua vahetundides koolipäeva sisse rõõmsaid hetki, kus koos tegutsemine on loomulik. Tegevused nõudsid kord osavust ja kiiret reageerimist, kord õnne, kuid kõige enam tõusid esile just need mängud, kus edu võti oli meeskonnatöö: üksteise kuulamine ja kaaslaste toetamine.

Sama oluline kui mängimine ise oli ka see, et aulasse olid oodatud kõik õpilased. Vahetundide mängud andsid hea ja turvalise võimaluse proovida midagi uut, suhelda ning tugevdada ühtekuuluvustunnet.

Nädala viimasel päeval sai mängude nädal eriti hoogsa punkti: kõik soovijad said end muusika saatel batuutidel hüpatas välja elada. See pakkus rõõmu ja energiat nii väikestele kui ka suurematele ning oli tore lõpetus nädalale, mis tõi koolipäevadesse palju naeru ja ühist liikumist.

KiVa mängude nädal kinnitas taas, et väikeste, kuid järjepidevate tegevustega saab kujundada hoolivat koolikultuuri. Kui vahetundides tekib rohkem ühist rõõmu, suureneb ka ühtekuuluvustunne – ja just see ongi kiusamist ennetava töö üks olulisemaid alustalasid.

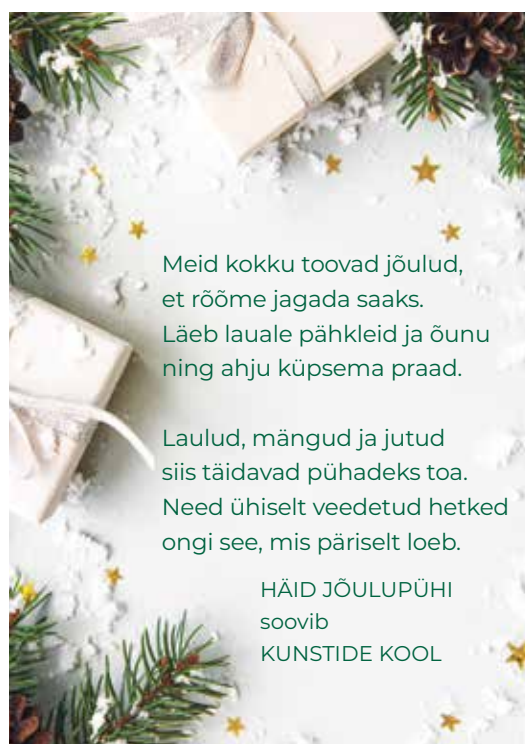
Peagi on KiVa-tiimil plaanis uus mängude nädal juba uute ja põnevate tegevustega.



Fotod: Iisaku Põhikooli fotokogu



* KiVa on Soome kiusuennetusprogramm, mida Eestis levitab SA Kiusamisvaba Kool



Fotod: Aulis Pämpuu

Iisakus kõlas jõuluaja kaunis koorimuusika

Annelly Oone
Iisaku segakoori laulja

Iisaku segakoori jõulukontsert algas dirigent Tanja Elkeni meenutusega koori algusaegadest. „1990. aastal tulin Iisakusse kunstide kooli klaveriõpetajaks. Üsna pea saime kokku Anneli Kasela ja Liivi Kanguriga. Tegelikult sel ajal tegutses Iisaku segakoor, kuid mingil põhjusel ei soovinud me sellega ühineda. Tahtsime midagi oma. Kuna koolis tegelesime noortega ja mina ka pastoraadis pühapäevakoolis, kutsusime kokku noored lauljad.

Meie repertuaar oli vaimulik ja nii nimetasime end Iisaku Kiriku Noortekooriks,“ meenutas Tanja.

Kontserdi jooksul jagati kauni koorimuusika vahele mälestusi 35 aasta tagustest algusaegadest, mil mitmed tänasedki kooriliikmed esimest korda kokku said. Fotode kaudu heideti pilk koori teekonnale kuni tänapäevani – tele- ja teatriprojektidest laulupidudeni. Oma mälestusi jagasid Marju, kes meenutas esimesi kooriproove, Heinar, kes rääkis Vormsi laululaagrist, ning Annelly, kes liitus kooriga 15-aastasena.

Segakoor vaatab tulevikku lootusrikkalt, sest Alutaguse lapsed oskavad ja armastavad laulda.

Kontserti lisas nooruslikku värskust Alutaguse lastekoor, mida juhendavad Anu Kaljusaar ja Tanja Elken. Erilise kõla said lood hetkel, mil lastekoor ja segakoor laval liitusid.

Vürtsi lisas kontserdile segakoori kunagise eriprojekti „Kuldsed linnid“ taaselustamine. 35 aasta jooksul on koor end proovile pannud mitmetes eriilmelistes ettevõtmistes ka väljaspool tavapärasest koorilaulu.

Iisaku segakoori jõulukontsert kandis endas nii mälestusi kui ka tulevikulootust. Koor soovib kõigile kaunist jõuluaega ning rahu südamesse ja hinge jõulumuusika kaudu.



16. jaanuaril kell 9
PAGARI MÄLESTUSKIVI JUURES

PAGARI LAHINGU
107. tähistamine

1919. aasta 16. jaanuaril toimus Pagaril Vabadusõja lahing

Mälestustseremoonial osaleb Kaitseliit

8. jaanuaril kell 13
PAGARI SELTSIMAJAS

3€
Osaluspanus
Tasumine kohapeal sularahas

UUEL AASTAL UUE HOOGA

VÄÄRIKATE KOKKUSAAMINE
Kaetud kohvilaud

Lisainfo: aire.oras@alutagusevald.ee või 505 6024
huvikeskus@alutagusevald.ee | Alutaguse Huvikeskus

55+
PROJEKT

OLGEM JÄTKUVALT TOIMEKAD JA TEGUSAD PAGARIL

Võimlemistunnid vanusegrupile 55+

8. jaanuaril kell 16
PAGARI SELTSIMAJAS

Juhendab:
füsioterapeut Merily Murdsalu

Lisainfo: aire.oras@alutagusevald.ee või 505 6024

30. jaanuaril kell 12:00
KURTNA SELTSIMAJAS

Külas Viru Folk korraldaja ja linnuvaatleja

PEEP VEEDLA

INSPIREERIVAD KOHTUMISED ja rööm koos tegutsemisest

Loengute ja tegevuste sari

- Kaasas valik autoriraamatuid lindudest
- Kaetud kohvilaud

Lisainfo: ene.raudart@alutagusevald.ee või 588 56282



ОБЗОР ЗАСЕДАНИЯ ВОЛОСТНОГО СОБРАНИЯ АЛУТАГУЗЕ

Марин ГРЮНИНГ

секретарь волостного собрания

29 ноября 2025 г.

- Председателем Волостного собрания Алутагузе избран Тимо Юурсалу.
- Принято решение о том, что в собрании будет один заместитель председателя.
- Заместителем председателя Волостного собрания Алутагузе избран Александер Дубров.
- Было заслушано заявление с просьбой об отставке из волостной управы.

Протокол заседания собрания, принятые решения и постановления доступны в регистре документов: https://adr.novian.ee/alutaguse_vald/

Записи заседания собрания:

на канале *Alutaguse Vallavalikogu* YouTube.

04 декабря 2025 г.

- Принято решение сформировать три постоянных комиссии собрания: комиссия по жилой среде; комиссия по вопросам образования, культуры и социальной сферы; ревизионная комиссия.
- Комиссия по жилой среде может включать до 12 членов. Сферы деятельности комиссии: финансовая политика, бюджет, управление имуществом, развитие волости, предпринимательство, пространственное планирование, строительство, жилищно-коммунальное хозяйство, водоснабжение и канализация, электроснабжение, озеленение, общественный транспорт внутри волости, организация окружающей среды, благоустройство, экономика отходов, охрана природы, полезные ископаемые, землепользование.
- Комиссия по вопросам образования, культуры и социальной сферы может включать до 12 членов. Сферы деятельности комиссии: образование, работа с молодежью, защита детей, деятельность по интересам, культура, спорт, сельское движение, досуг и социальная сфера.
- Ревизионная комиссия состоит из трех членов, сфера деятельности комиссии соответствует Закону об организации местного самоуправления.
- Принято решение избрать председателем комиссии по жилой среде Янно Воола, заместителем председателя – Олега Кузнецова.
- Принято решение избрать председателем комиссии по вопросам образования, культуры и социальной сферы Кристину Этс, заместителем председателя – Аннели Оне.
- Принято решение избрать председателем ревизионной комиссии Пауля Кескюла, заместителем председателя – Аннеса Кингу.
- Принято решение избрать старейшиной волости Алутагузе Тауно Выхмара.

Протокол заседания собрания, принятые решения и постановления доступны в регистре документов: https://adr.novian.ee/alutaguse_vald/

Записи заседания собрания:

на канале *Alutaguse Vallavalikogu* YouTube.

ПРИЁМ ЗАЯВОК 5–16 января 2026 года

НКО «Пейпси-Алутагусе Коостёкода» начинает приём проектных заявок в рамках реализации меры Leader программы развития сельских районов Эстонии 2023–2027 гг.

Заявки принимаются по направлениям M1, M2 и M3.

Объём финансирования по направлениям:

M1 (Предпринимательство) — 242 000 €

M2 (Туризм) — 90 000 €

M3 (Сообщества) — 145 000 €

Приём заявок открыт с 5 по 16 января 2026 года до 12:00 (подача заявок через систему e-PRIA).

Результаты оценки представленных проектов ожидаются к концу февраля.

Правом подачи заявок обладают организации, находящиеся на территории волости Алутагусе и на территории бывших волостей Лохусуу и Ави-нурме, которые теперь входят в состав волости Муствее.

Информация и контакты:
www.pakmty.ee



Tartu Ülikooli teadlased hakkavad uurima Ida-Virumaa elanike ootusi piirkonna tulevikule

Tartu Ülikool

9. detsembril alustasid Tartu Ülikooli teadlased Ida-Virumaal küsitlust „Ida-Viru täna ja homme. Elanike arvamused ja ootused“, et uurida, kuidas hindavad maakonna elanikud viimase paari aasta muutusi Ida-Virumaal ja millised on nende ootused tulevikule. Küsitlus saadetakse maakonna tööelastele elanikele meili teel.

Ida-Virumaal on viimasel paaril aastal saanud tugeva tõuke muutused, mis puudutavad nii piirkonna ettevõtlust ja haridust kui ka sotsiaalset heaolu ja füüsilist elukeskkonda. Et hinnata muutuste mõju elanikkonnale, toetada arengut ja vähendada võimalikke ebameeldivusi, tehakse Tartu Ülikooli teadlaste algatusel küsitlus, mis annab inimeste hoiakutest ja ootustest värske ülevaate.

„Küsitlusega kogutud teave aitab panna kokku mosaiikpildi kogu Ida-Virumaa elanikkonna, iga maakoha ja linna, kõigi rahvuste ja ühiskonnarühmade tegelikust olukorrast, arvamustest ja plaanidest. See kõik on vajalik, et muutusi sügavamalt mõista ning pakkuda välja sobivaid toetusmeetmeid,“ selgitas teadlaste plaane Tartu Ülikooli kommunikatsiooniuuringute professor Triin Vihalemm, kes juhib Ida-Virumaa sotsiaal-majandusliku heaolu ja tööjõu seire töörühma.

TERVISHOIUTEENUSED JA ELUKESKKOND

Et ühiskondlikel ja majanduslikel muutustel on alati otsene mõju ka inimeste tervisele, soovib Tartu Ülikooli keskkonnatervishoiu professori Hans Orru töörühm luua küsitlusega selgust,



Töörühm Hans Orru, Triin Vihalemm, Avo Trumm. Foto Andres Tennus

millisena näevad maakonna elanikud kohalike tervise-teenuste kättesaadavust, milliseks hindavad teenuste kvaliteeti ning kui võrd on märganud tervise-teenuste ennetusvõimalusi. „Meie eelnev statistikal ja ekspertide intervjuudel põhinev uurimistö on näidanud suurt ebavõrdsust Ida-Virumaa ja ülejäänud Eesti elanikkonna tervises. Samuti on näha süsteemseid probleeme maakonna tervisesüsteemis,“ rääkis Orru.

TULEMUSED SUVEL

Kuigi Ida-Virumaal on elanikkonna küsitlusi toimunud varemgi, on see küsitlus esimene, mis annab esindusliku ülevaate kogu maakonnast. Esindusliku juhuvalimi alusel kaasatakse kuni 8500 Ida-Virumaa 18–64-aastast elanikku. Uuringu esimene etapp vältab 2025. aasta lõpuni,

mil uuringufirma Levellab OÜ saadab osalistele veebiküsimustiku. Kui peaks juhtuma, et selle aja jooksul jääb vastanute arv alla 1000 elaniku, siis jätkatakse vastuste kogumist kevadeni. Seejärel osalenute andmed anonüümitakse ja teadlased saavad asuda neist järeldusi tegema.

Uuring on kooskõlastatud Tartu Ülikooli eetikakomiteega ja selles osalemine on vabatahtlik. Küsitlusele vastajate vahel loositakse välja 40 Coop'i kinkekaarti väärtuses 50 eurot.

Uuringut korraldatakse Õiglase Ülemineku Fondi teaduskonsortsiumi toel.

Uuringut viivad läbi Triin Vihalemma Ida-Viru sotsiaal-majandusliku heaolu ja tööjõu seire töörühm ning Hans Orru siirde tervise-teenuste ja tervise-teenuste arengute uurimise töörühm.



Eesti meeste tervis vajab tähelepanu!

MTÜ Eesti Vähiliit

Eesti meeste tervis on murekoht, mis vajab jätkuvalt tähelepanu. Meeste eluiga jääb naiste omast ligi üheksa aastat lühemaks ja suur osa haigestest meestest jõuab arsti juurde alles siis, kui haigus on juba kaugele arenenud.

Statistika kinnitab, et vähk on meeste seas jätkuvalt suur probleem. Aastal 2022 diagnoositi Eestis kokku 9196 uut vähi esmasjuhtu, neist 1304 olid eesnäärmevähid. See teeb eesnäärmevähist Eesti meeste seas kõige sagedasema pahaloomulise kasvaja. Arvestades, et elu jooksul diagnoositakse eesnäärmevähk igal viien dal mehel ja risk kasvab märgatavalt pärast 60. eluaastat, on see teema, millest ei saa mööda vaadata. Uuringud näitavad, et koguni 80% 80-aastastest meestest võib leida eesnäärmevähi tunnuseid.

Tartu Ülikooli Kliinikum on juulist 2025 käivitanud uue teenuse — personaalmehitsiini põhise eesnäärmevähi ennetuse. See teenus, mis baseerub PSA-testile lisanduvat geneetilist

hindamisel, nagu polügeenne riskiskoor (PRS) ja harvaesinevate geneetiliste mutatsioonide analüüs, võimaldab koostada individuaalse riskihinnangu ja ennetusplaani. See on eriti oluline neile meestele, kes võivad kuuluda kõrgesse riskigruppi — isegi juhul, kui lähisugulaste seas vähki ei esine. Teenuse kujundamisel on aluseks võetud rahvusvahelised teadusuuringud (sh BARCODE1 uuring) ja selle eesmärk on ennetada agressiivsete vähijuhtude hilist ja ohtlikku diagnoosimist.

„Eesnäärmevähk ei anna algstaadiumis enamasti mingeid kaebusi. Just seetõttu on PSA-test ja regulaarne tervisekontroll meeste jaoks eluliselt olulised,“ rõhutab uroloog dr Teesi Sepp. „Kui haigus avastatakse varakult, on ravitulemused väga head.“

Eestis on viimasel aastatel astunud olulisi samme, et muuta haiguste varajane avastamine inimestele kättesaadavamaks. Eesti Vähiliidu mobiilne meestekabinet toob uroloogi vastuvõtu lähemale neile piirkondadele, kus eriarsti juurde jõudmine muidu oleks keeruline või aeganõudev. Seal pakutakse meestele esmaseid

terviseuuringuid ja järelkontrolli võimalusi mugavalt nende kodukoha lähedal.

Eesnäärmevähi kujunemist võivad mõjutada nii vanus kui ka elustiil. Risk tõuseb alates 50. eluaastast, samuti on oluliseks teguriks perekondlik eelsoodumus. Ka ülekaal, suitsetamine ja ebatervislik toitumine võivad suurendada haiguse tekkimise tõenäosust.

Samas on paljud riskitegurid seotud harjumustega, mida saab teadlikult mõjutada. Regulaarne liikumine, tervislik ja tasakaalustatud toitumine, mõõdukas alkoholi tarvitamine või sellest loobumine ning suitsetamisest hoidumine aitavad vähiriski märgatavalt vähendada. Samuti on oluline käia regulaarselt tervisekontrollis — PSA-testi tegemine ja arstiga nõu pidamine võimaldavad võimalikke muutusi varakult avastada.

Eesti Vähiliit kutsub kõiki mehi üles oma tervist tõsisemalt võtma — tegema regulaarselt tervisekontrolli, pöörama tähelepanu kehakaalule, liikumisele ja toitumisele ning küsima perearstilt PSA-analüüsi, eriti siis, kui perekonnas on olnud eesnäärmevähi juhtumeid.



Apteeker annab levinud terviseküsimustes head nõu

Kristina Traks

Iga tervisemurega ei ole vaja pöörduda era-
korralise meditsiini osakonda ega isegi mitte
oma perearstile, vaid kõige kiiremat nõu ja
leevendust saab levinumates terviseküsimus-
tes hoopis lähimast apteegist, kuhu võib alati
ette registreerimata sisse astuda. „Kuldreegel
on see, et kui jõuad omal jalal tulla apteeki
abi küsima, siis see ongi selle tervisemure
jaoks õige koht,” sõnab proviisor Kaidi Sarv.
EMO tööd kirjeldades räägitakse tihti ka
probleemist, kuidas sageli tuleb neil tegeleda
asjadega, mis pole üldse erakorralise meditsiini
teema ja mille puhul saaks hoopis kiiremini
aidata perearst või apteeker. Kuidas siis ise aru
saada, kas mul on vaja pöörduda EMOsse või
aitab mind hoopis perearsti nõuandeliin, pere-
õde või lähim apteeker? „Kõik terviseprob-
leemid, mis inimesele tunduvad eluolühtlikud,
mis on väga äkki tekkinud ja näivad abi vaja-
vat kohe, ongi tavaliselt EMO rida. Seevastu
asjad, kus inimesel on mingi elu kvaliteeti
segav tervisemure – näiteks midagi sügeleb
või punetab, kõht valutab, on palavik, lihas-
valu vms – on üldjuhul lahendatavad perearsti
juures või apteekriga konsulteerides,” selgitab
Sarv. „Mitteeluolühtlikena tunduvate ja ka võib-
olla juba pikemat aega vaevanud probleemi-
dega tasukski abi otsimist alustada apteegist.
Apteekrid oskavad kindlasti soovitada mõnd
leevendavat vahendit ja tunda ära ka mure,
mille puhul on vaja arsti juurde minna.”

SELJAVALUD JA KÜLMETUSED
Näiteks väga levinud probleem, millega
tullakse apteegist abi otsima, on seljavalu.
Tavaliselt valutab alaselg ning põhjuseks on
enamasti liiga palju istumist – kas laua taga
või autoroolis. „Ega seal ei ole muud abi, kui
valuvaigistid ja seljalihaste tugevdamine. Seda
muidugi inimesele väga kuulda ei meeldi, aga
nii see on – kui lihaseid ei treeni, on selg nõrk
ja hakkab valutama,” sõnab Sarv.
Hästi tavaline on kõik apteeki ka siis, kui
tunned külmetushaiguse sümptomeid – kurgus
kraabib, nina on nohune, kõha piinab või on
kallal palavik. Taas ütleb Sarv, et apteek ongi
selliste sümptomite puhul abi otsimiseks kõige
mõistlikum esimene nn meditsiinasutus – iga
apteeker oskab soovitada vahendeid külmetuse
sümptomite raviks ning enamasti ei vaja ker-
ged külmetused arstiabi. „Samas kui haigus on
äge ja läheb justkui hullemaks, siis tuleb ikka

perearsti poole pöörduda. Sama lugu on levi-
nud mure seljavaluga – kui oled juba kõike ise
enda heaks teinud ning asi mitmete nädalate
jooksul sugugi ei parane, siis tasub ette võtta
kõik perearsti juurde.”
Apteegis osatakse hästi aidata igasuguste
allergiliste reaktsioonidega – näiteks kui tekib
äkki mingi lööve, punetus, sügelemine, keva-
dine nn heinanohu. Ka ohatisega, mis sügis-
talvel paljusid kiusab, pole reeglina tarvidust
perearsti vastuvõtule minna. „Aga taas – kui
inimesele tundub, et tema lugu on tõsine ja ter-
viseprobleem vaatamata käsimüügiravimitele
näib hullemaks minevat, siis on aeg arsti poole
pöörduda või küsida nõu perearsti nõuande-
telefonilt 1220,” rõhutab Sarv.
KUI HAIGES JÄÄB LAPS...
Kui peres jääb haigeks laps, siis soovib Sarv
temalegi abi otsida samal põhimõttel – alustada
apteegist käsimüügiravimite abil tõvest jagu-
saamist ja kui see ei toimi ning olukord näib
halvenevat, pöörduda perearstile. Kahtluse
korral, kas mure vajab tõsisemat tegelemist,
või helistada perearsti nõuandeliinile 1220,
kus arstid ja õed vastavad ööpäevaringselt, ka
nädalavahetusel.
„Vanemale võib tunduda lapse öösel alanud
kõrvavalu väga raske ja erakorralise problee-
mina, sest laps nutab lohutamatu ning kogu
pere uni on häiritud. Üldjuhul ei ole see siiski
EMO teema. Lapsele tuleks anda valuvaigistit
ja hommikul ühendust võtta oma perearstiga,”
sõnab Sarv. „Sama lugu on veel mitmete sei-
sunditega nagu kõhuvalu, ühekordne oksen-
damine, kõik kõrva-nina-kurguhaigused, mis
kestnud kauem kui kaks nädalat, krooniline
peavalu, lukus kõrvad jne.”
KODUAPTEEKI AINULT VAJALIKUD
VAHENDID
Lapsevanematele ja üldse kõigile, kes kellegi
teise eest vastutavad, paneb proviisor süda-
mele, et koju hangitaks esmatahtsard ravimid,
millega saab vajadusel kiiresti aidata. Seejuures
ei ole vaja koduapteeki ajada suureks, vaid sel-
les peavad olema põhilised vahendid nagu pala-
vikualandajad, valuvaigistid, erinevas mõõdus
plaastrid, põletusgeel, haavapuhastusvahend.
Lisaks nendele põhiasjadele peaksid
apteegis olema ravimid lähtuvalt inimese
personaalsetest terviseprobleemidest. Näi-
teks kui mureks on allergilised reaktsioonid,
siis allergiaravim või kui on probleem valulike
menstruatsioonidega, siis vastav valuvaigisti.

Millal pöörduda apteekri poole?

- 1. Kergemate haiguste ja väiksemate vigastuste korral**
 - Kergemad viirushaiguse nähud (nt nohu, kõha, kurguvalu)
 - Kerged valud (nt pea-, kõhu-, liigese- või lihasvalu)
 - Allergia (nt aevastamine, vesised silmad)
 - Nahaprobleemid (kuivus, lööve, ker- gem põletus)
 - Kõhuprobleemid (kõht kinni või lahti, maovaevused)
 - Silmade probleemid (punetus, ärritus, silmade liigne kuivus)
 - Väike vigastus (nt kriimustus, marras- tus, põrutus)
- 2. Abivahendite ja meditsiinitarvikute saamiseks**
 - Esmaabi- ja põetusvahendid (nt plaastrid, haavasidemed, desinfitseeri- misvahendid)
 - Seadmed ja tarvikud (nt vererõhua- paraadid, termomeetrid, inhalaatorid, süstlad)
 - Kiirtestid (nt gripi ja COVID-19 kiirtes- tid, rasedus- ja ovulatsioonitestid jmt)
- 3. Apteekrid on veel abiks, kui...**
 - Vajad ravimeid ja infot ravimite kasu- tamise kohta (nt ohutuse, kõrval- ja koostoimete kohta, reisiks valmistu- misel).
 - Soovid nõu, kuidas oma tervist hoida.
 - Vajad puugi väljatõmbamiseks vahen- deid. Puugi saab välja tõmmata kodus, aga puugihammustuse järel jälgi oma enesetunnet ja enesetunde halvene- mise korral pöördu kindlasti perearsti- keskuse poole.

Allikas: tervisekassa.ee/tervisemure

Sarve sõnul ei ole mõtet osta koju ravimeid
põhimõttel „äkki läheb vaja”, sest ka ravimitel
on aegumistähtajad, mille möödumisel ravi-
meid enam tarvitada ei tohiks. „Ravimitega
on nagu seentega – kui ei tunne ja kasutada
ei oska, pole mõtet varuda,” lisab ta.
Ravimid võiksid kodus asuda kohas, mis
on lastele kättesaamatu, kuid täiskasvanutele
teada. Seejuures vannitoakapp ei ole tavaliselt
ravimite hoidmiseks parim koht, sest vannitoas
on soe ja niiske. „Ravimid võiksid asuda ühes
kohas ja olla ühe käega kättesaadavad. Miks
nii? Abistades võib tulla ette olukordi, kus
saadki kasutada ainult ühte kätt, näiteks teine
käsi on saanud viga või hoiad käel last,” selgi-
tab Sarv. „Lapsevanematele panen kindlasti
südamele, et ärge jätke ravimeid lastele kätte-
saadavatesse kohtadesse. Meil tuleb endiselt
igal aastal ette mürgistusjuhtumeid, kus lapsed
on saanud kätte ravimid ja neid kommade pähe
alla neelanud.”
proovima. Selline lähenemine aitab
noorel teha teadlikumaid valikuid,”
selgitab ta.
2025. aastal viis noorte heaolu
eest seisev ühendus Planet Youth läbi
küsitluse, milles uuriti Tallinna 9. ja
10. klassi õpilastelt nende kokkupuue-
dete kohta erinevate meelemürkidega.
Uuring andis kinnitust tõsiasjale, et
koolinoored, kelle vanemad on kursis
noorte tegemistega ehk kelle suhtlus
vanematega on avatud, on omanud
vähem kokkupuudet erinevate mee-
lemürkidega. Noortest, kelle vanemad ei
teadnud, millega nende lapsed õhtuti
tegelevad, olid viimase 30 päeva jooksul
30% neist olnud purjus, 9% tarvitanud
kanepit ja 37% kasutanud e-sigarette.
Kui aga noored, kelle vanemad olid
kursis nende tegemistega, oli tarvitajaid
vastavalt 14%, 3% ja 17%.
TERVENEMINE ALGAB ENDAST
Kui lapsevanem märkab, et tema laps on
omadega halvasti kohas ja heatahtlikud

Kooliõed: madal vaktsineerimiskaitse seab kooliperede tervise ohtu

SA Tallinna Koolitervishoid

Hiljutine leetrite haigusjuht Eestis on toonud taas tähe-
lepanu alla kooliõpilaste ebapiisava vaktsineerimisega
hõlmatus. Tallinna kooliõdesid koondava Tallinna Kooli-
tervishoid kooliõed määrgivad, et üha sagedamini jäävad
lapsed MMR-vaktsiinita mitte ainult teadliku keeldumise,
vaid ka lapsevanemate passiivsuse tõttu.
Eelmisel aastal jäid sihtasutuse poolt teenindavates
koolides leetrite vastu kaitseta rohkem kui kahe hiigel-
suure kooli õpilaste arv kokku. „Vaktsineerimiskutsetele
ei reageerita või lükatakse otsus määramata ajaks edasi.
Selline olukord jätab lapsed kaitseta ning suurendab
riski, et viirus võib koolikeskkonnas levida. See seab ohtu
nii laste, õpetajate kui ka kogu koolipere tervise,” rääkis
Tallinna Koolitervishoid SA juhtivõde Külli Reinsalu.
Viimastel nädalatel tuvastatud leetrite juhtum Tallinna
piirkonna koolis näitab, et viirus võib kogukondlikult
levima hakata. Leetrid on üks väga nakkavaid viirushai-
gusi – üks haigestunu võib nakatada kuni 18 inimest,
kui neil puudub vaktsineerimiskaitse.
„Kooliõdede jaoks on olukord murettekitav, sest paljud
lapsevanemad lihtsalt ei vasta vaktsineerimiskutsetele
või keelduvad lapsele koolis MMR-vaktsiini tegemisest.
See muudab ennetustöö keeruliseks ning suurendab
oluliselt nakkuse leviku riski,” tõdes Reinsalu.
Leetrid võivad põhjustada tõsiseid tüsistusi, sealhul-
gas kopsupõletikku, keskkõrvapõletikku, ajukelme- ja
ajupõletikku ning harvadel juhtudel ka surma. Eestis
vaktsineeritakse lapsi riikliku immuniseerimiskava
alusel leetrite, mumps ja punetiste (MMR) vastu kahel
korral: esimene MMR-doo tehakse 1-aastaselt ja teine
13-aastaselt.
„Vaktsineerimine on kõige tõhusam kaitse nakkushai-
guste vastu. Me ei taha kedagi hirmutada ega süüdis-
tada, vaid kaitsta lapsi ja nende peresid. Koolikeskkon-
nas võib viirus levida juba enne sümptomite ilmnemist
ning seetõttu on vaktsiinikaitse ülioluline,” rõhutas
Reinsalu. „Leetrid ei ole enam ammu pelgalt ajalooline
haigus – see on taas meie keskel. Meil on olemas tur-
valine ja tõhus vaktsiin, mida tuleb kasutada, et kaitsta
nii oma last kui ka teisi.”
Kooliõed kutsuvad lapsevanemaid üles oma laste
vaktsineerimisandmed üle vaatama ning pöörduma
kooliõe või perearsti poole, et kontrollida, kas lapse
vaktsineerimine on ajakohane. Kooliõega saab kokku
leppida vaktsineerimise aja ja koostada individuaalse
immuniseerimiskava.
*Sihtasutus Tallinna Koolitervishoid on Eesti suurim kooliõdesid ühen-
dav organisatsioon, kuhu kuulub enam kui 100 tervishoiutöötajat, kes
pakuvad ligi 90 koolis 58 000 õpilasele koolitervishoiuteenust. Koostöös
lapsevanemate, koolipersonali ja teiste spetsialistidega on kooliõed
abiks õpilaste tervise edendamisel ja heaolu toetamisel.*

Avatud suhtlus lapsevanemaga on iga lapse vaimse tervise vundament

SA Tallinna Koolitervishoid

Terves kehas terve vaim on ammune
tõde ning aina enam on hakatud tead-
vustama, et antud põhimõte saab
kehtida ka ümberpööratult. Laste ja
noorukite vaimse heaolu üheks põhi-
liseks komponendiks on keskkond,
milles laps igapäevaselt viibib. Selles
aina määravamas rollis on füüsilist
keskkonda hägustav digikeskkond.
Tugeva vaimse tervise kujundamine
algab laste puhul kodust. „Õpilase kas-
vamise ja arengu teekonnal on lisaks
füsioloogiliste vajaduste täitmisele oma
koht head eeskujul näitaval ja toetaval
lapsevanemal,” räägib Tallinna Kooli-
tervishoiu vaimse tervise õde Ragne
Läheb. „Eriti oluline on see kooliea-
liste puhul just algklassides, mil laps
alles õpib end ja oma tundeid juhtima,”
lisab ta.
„Iga päev näeme, kuidas meie lap-
sed kasvavad, arenevad ja õpivad, nähes

vaeva kas koolis, trennis või mõnes
huviringis,” sõnab Läheb. Mida teha aga
siis, kui muidu tubli ja tragi laps muutub
järsku apaatseks ja kaugeks? „Olgugi et
muutujaid lapse vaimse tervise küsimu-
ses on palju, tuleb tihtipeale ka lapse-
vanemal peeglisse vaadata ja mõelda,
kas suhtlus enda lapsega on võimalikult
toetav ja avatud,” selgitab vaimse tervise
õde. Lähebi sõnul peaks lapsevanem
murede ilmnemisel proovima lapsega
turvalises keskkonnas rahulikult maha
istuda ja rääkida. „Avatud ja julgustav
suhtlus perekonnas võib esmapilgul
paista lihtne, kuid seda jääb paljudes
peredes siiski vajaka. Samas on see väga
oluline lapse vaimse tervise toetamisel,”
lisab Läheb.
Koolides 1., 3., 7. ja 10. klassi
õpilasete seas läbi viidavates tervise-
kontrollides hinnatakse ühe osana ka
lapse vaimset tervist. Läheb julgustab
vanemaid tervisekontrollides osalema.
„Tervisekontrollides kaardistatakse
lapse arengu hindamiseks lisaks lapse

füüsilisele tervisele ka tema vaimset
tervist mõjutavaid riski- ja kaitsefak-
toreid. See võimaldab lapsevanemal
saada tervishoiutöötajalt asjakohast
nõu,” selgitab Läheb. „Ujedamad koo-
lilapsed võivad jätta olulisi detaile rää-
kimata. Vanem oskab täiendada lapse
vastuseid, jagada oma tähelepanekuid
ja üheskoos saab otsustada, kuidas last
kõige paremini toetada.”
Kui lapsevanemal on loodud lapsega
usalduslik suhe juba noores eas, loob
see pinnase, et lahendada hõlpsamalt
teismeeas esilekerkivaid probleeme.
„Lapse kasvades kasvavad ka mured,”
nendib Läheb. „Me kõik oleme noorena
huvi või eakaaslaste surve tõttu midagi
proovinud – olgu see sigaretimahv või
väike lonks alkoholi. Kui aga noorel
on vanemaga avatud ja toetav suhe, on
tal lihtsam sellest kogemusest rääkida
ilma hirmuta, et ta riielda saaks. Ava-
tud suhtluses arutletakse, kuidas noor
end tundis, millised olid tagajärjed ja
kas ta oleks huvi korral valmis uuesti

pingutused teda sealt välja tõmmata
ei kannu vilja, on oluline pöörduda
spetsialisti poole. Vaimse tervise õde
Läheb toonitab, et pelgalt psühholoogi,
psühhiaatri või muu diplomeeritud asja-
tundja juurde minekust aga ei piisa.
Oluline on keskkond ja eeskujud, mis
noort inimest ümbritsevad ning isiklik
tahe ja arusaam muutuste vajadustest.
„Laps vajab toetavat perekonda. See eel-
dab julgust ka vanematelt abi küsida ja
pidevat eneseharimist, kuidas last kodus
toetada,” lisab vaimse tervise õde.
„Spetsialistidele on pandud suured
lootused. Et justkui pelgalt psühholoogi
kabinet ja diivan on need, mis võlu-
jõul patsiendi terveks teevad,” selgitab
Läheb. „Kui seljavalu kaebav inimene
läheb füsioterapeudi juurde, siis tema
tervise parandamiseks ei piisa iganä-
dalasest vastuvõtust. Taastumiseks on
oluline ka patsiendi enda igapäevane
panus erinevate harjutuste näol ja iga-
külgne lapsevanemapoolne tugi.”



Iisaku mälumänguaastale sai joon alla tõmmatud 23. novembril

Merle Pikhoff

Iisaku Rahvamaja juhataja

Aasta jooksul saime kokku kaheksal korral, stabiilselt kohal käivaid võistkondi oli kümme. Väga hea suurusega seltskond, mis aga ei tähenda seda, et me pole valmis oma ridu täiendada. Muidugi oleme, nii et 25. jaanuaril, kui alustame 2026. aasta mängudega, on oodatud ka uued kolmeliikmelised võistkonnad. Olgu need siis perekonna, sõpruskonna või töökaaslaste baasil koostatud, kõik on teretulnud. Ainult palume eelnevalt tulekust teada anda, siis oleme mängu päevaks kenasti piisavate kohtade ja küsimustega valmis.

Agaga tagasi 2025. aasta mängu juurde. Oli põnev, raske ja aeg-ajalt ka emotsionaalne turniir. Ja kuigi tegelikult on võitjad need, kes kõige vähem

punkte koguvad, sest just nemad saavad kõige rohkem uusi teadmisi, siis „võidupärjad saavad pähe“ siiski traditsiooniliselt need, kel lõpuks punkte teistest enam. See on siis nõ lohutuseks, et pidid leppima väiksema hulga värskete teadmistega.

I koht võistkond KTV koosseisus Rene Kundla, Ago Gaškov ja Andrus Aamer. Aasta vältel lasid nad võidurõõmu tunda kahel korral ka teistel, aga ei kriipsu võrra enam.

II koht võistkond ELKS Alutaguse koosseisus Merje Meerits, Anne Nurgamaa ja Aime Luuk.

III koht Vabatahtlikud pritsumehed koosseisus Allan Bogdanov, Andres Lillemäe ja Paavo Palmet.



Omaavalitsuste liit ühines rattasõidu edendamise koostööleppega

Eesti Linnade ja Valdade Liit

Eesti Linnade ja Valdade Liit (ELVL) liitus riigiasutuste koostööleppega, mille eesmärk on ühiselt toetada Eesti Rattastrateegia 2040 elluviimist ning kujundada üle Eesti turvaline ja mugav rattasõbralik liikumiskeskond.

Rattastrateegia keskne eesmärk on, et aastaks 2040 toimuks vähemalt iga kaheksas liikumine rattaga, see tähendaks rattasõitjate osakaalu tõusu praeguselt ligikaudu viiel protsendilt 13 protsendini. Eesmärgi saavutamiseks panustavad partnerid ühiselt kvaliteetse ja katkematu rattataristu rajamise ja hooldusse, liiklejate turvatunde tõstmise ning rattasõitu toetavate lahenduste integreerimisse igapäevases linnaruumi planeerimises.

ELVLi tegevdirektori Veikko Luhalaide sõnul on omaavalitsustel võtmeroll rattasõbraliku keskkonna kujundamisel. „Just linnades ja valdades toimuvad igapäevased rattasõidud kooli, tööle, poodi ja trenni,“ ütles Luhalaide. „Koostööleppega on omaavalitsuste hääli strateegia elluviimisel paremini kuulda ning saame koos riigiga planeerida rattateid ja tänavaruumilahendusi nii, et jalgratas oleks mugav ja turvaline valik igas Eesti piirkonnas.“

ELVLi nõunik Kalle Toomet rõhutas, et omaavalitsuste süsteemne kaasamine on rattastrateegia edukaks elluviimiseks vältimatu. „Omaavalitsused kujundavad kohaliku ruumipoliitika ning täidavad paljusid rattastrateegias ettenähtud tegevusi. Seetõttu on oluline, et liidu kaudu oleksime kaasatud nii meetmete kui ka muude dokumentide ettevalmistamisse,“ märkis Toomet.

Koostöövõrgustiku kaudu jagatakse teadmisi ja kogemusi, valmistatakse ette ühiseid algatusi ning jälgitakse, et rattastrateegias kavandatud tegevused viiakse järjepidevalt ellu. Võrgustikku juhib Liikumisharrastuse kompetentsikeskus, tuues ühe laua taha organisatsioonid, kelle vastutus ulatub liikuvusest ja regionaalarengust kuni hariduse ja julgeolekuni.

Koostööleppe allkirjastasid taristuminister, kultuuriminister, kaitseminister, regionaal- ja põllumajandusminister ning Transpordiameti strateegilise planeerimise direktor. Koostöökokkuleppega on oodatud liituma kõik avaliku sektori asutused, omaavalitsused, ettevõtted, teadus- ja haridusasutused ning vabaühendused, kes soovivad panustada rattasõbraliku ja jätkusuutliku liikumiskultuuri arendamisse Eestis.

Rattastrateegiaga on võimalik tutvuda Transpordiameti kodulehel <https://transpordiamet.ee/tee-hoid-ja-liikluskorraldus/liikuvus/eesti-rattastrateegia-2040>

Pea Peale Pööratud nädal lasteaias – laste, õpetajate ja vanemate kohtumispaik

Tiina-Irina Jõesaar ja Marelle Roos
lasteaija õpetajad

1.–5. detsembril toimus Illuka lasteaias Pea Peale Pööratud klassiruumi nädal, kus lapsed olid agaralt haaranud õpetaja rolli ning kaasanud toeks lapsevanemad.

Pea Peale Pööratud klassiruumi juhatas Musirullide rühmas esmaspäeval sisse Iris (4a), kes hoolimata oma noorest east, viis hommikuringi läbi ülima enesekindluse ning rahuga. Ta laulis koos lastega tavapäraselt hommikuringi laulu ja luges luuletusi, lasi lastel märkida tänast, homset ja eilset päeva ning viis läbi koos kaastelaste ilmavaatluse.

Ka Rebecca (6a) Naerupallidest viis läbi vahva hommikuvirgutuse, kus lapsed pidid tegema vastupidiselt öeldule näiteks, kui öeldakse käed üles, siis tegelikult on käed all jne. Rebeccal oli toeks ema Marjet.

Teisipäeval oli nii Naerupallide rühma Alil (6a) ja Musirullide rühma Elal (4a) kaasas ema Tuuli. Üheskoos juhendasid nad lapsi jõulutähe valmistamisel. Kõigepealt jagati lapsed meeskondadesse, kus igal rühmal oli oma ülesanne: ühed värvisid, teised augustasid, kolmandad kandsid paberile PVA-liimi ning seejärel lisasid sädelust. Ali ja Ela koos ema Tuuliga toetasid ja juhendasid lapsi igas etapis, aidates neil ülesandeid täita ja loovust rakendada. Kui kõik detailid valmis said, liimiti need ühiselt kokku ning tähe sisse pandi jõulutuled. Lapsed said ise otsustada, kuhu oma särav kunstiteos rippuma panna.

Kolmapäeval viis Margarita (5a) Musirullides koos emaga läbi loengu suuhügieenist. Läbi sai arutatud piima- ja jäävhamaste tulek, hambaarsti külastamise tähtsus ning intensiivsus, hammaste tervise hoidmine ning pesemine. Lapsed said aktiivselt kaasa rääkida ning kingituseks said kõik endale hambaharjad ja söömiseks porgandi.

Lisaks soovis ka Nikita (6a) proovida kätt õpetajana. Ta viis läbi hommikuringi. Nikita juhendamisel laulsime tervituslaulu, märkisime nädalapäevi ning ilma, loendasime poisse ja tüdrukuid.

Naerupallide rühmas oli õpetaja rollis Brennan (6a) isa Marekuga, kes koos tutvustasid torulukksepa tööd ja töövahendeid. Lapsed said teada, milline näeb välja toruliitmik, soojavee boileri küttekeha, veemootur (külm vesi sinine, soe vesi punane), manomeeter, mis näitab vee rõhku torustikus. Lapsed said vahendeid oma käega



Brennan koos isaga torulukksepa tööd ja töövahendeid tutvustamas.

Foto T-I Jõesaar

katsuda ja toruliitmikke ühendada. Mitmeid kordi koritati üle, et kraani keerates on paremal pool külm ja vasakul soe vesi, mis kinnistas ka parema ja vasaku poole tundmist. Ühistööna valmis robot/roboti lamp, mis jääb meie rühma valgustama ka edaspidi.

Pea Peale Pööratud klassiruumi nädala võitis neljapäeval kokku Frederik (4a), kes juhendas

koos isa Indrekuga hommikuringi. Üle said korratud kõik hommikuringi rutiinsed tegevused. Pärast hommikuringi juhendas Frederik sisse ka kunstitegevuse. Lapsed värvisid pliiatsitega värvimispilti ning pärast löikamist liimisid selle jõuluvanaks kokku.

Oli väga õpetlik ja informatiivne nädal kõigile asjaosalistele.

KULTUURIKALENDER		
• 18. detsembril kell 13 Tudulinna kogukonnamajas JÕULULAULUD JA SELTSKONNAMÄNGUD KOOS REENI PAINIKUGA	• 31. detsembril kell 20.30 lisaku rahvamajas AASTAVAHETUS RAHVAMAJAS Tantsuks OK Duo. Kohv ja tee laual, muu suupärane võtke kaasa. Pileti hind 15 €. Laudade broneerimine tel 5866418 või e-posti aadressil: merle.pikhoff@alutagusevald.ee	• 16. jaanuaril kell 18 lisaku rahvamajas FILMIÕHTU „MO PAPA“ Pärast filmi kohtumine isa Helmarit kehasanud näitleja Rednar Annusega. Sügavalt inimlik lugu seob omavahel armastust ja süüdistusi ning räägib meie saadud armidest, inimestest, keda eemale tõukame, ja lunastusest, mida me igatseme. Silmatorkava autentsuse ja toore emotsiooniga filmitud „Mo Papa“ valmis stsenaariumita, film kujunes reaalse kogemuste ja hääle põhjal. Pilet 6/5 €
• 18. detsembril kell 11 Pagari seltsimajas VÄÄRIKATE KOKKUSAAMINE Jõuluehised askeldused Osaluspanus 3 €	• 31. detsembril kell 20 von Rosen spas VON ROSEN AASTAVAHETUSE PIDU Tule ja naudi aastavahetust von Rosen SPA hotellis. Oleme selle jaoks kokku pannud mõnusa meelelahutusliku paketi, mis sisaldub: majutus enda poolt valitud toas, SPA külastust saabumise päeval, SPA hommik kuni kella 12-ni 1. jaanuaril, rikkalik <i>buffee</i> õhtusöök mõisas 31.12 Tantsupidu mõisahoones koos Germán Gholami ja Triini Lellepiga. Lisainfo ja hinnad: www.vonrosen.ee/aastavahetuspidu-von-rosen-spa-s/	• 22. jaanuaril kell 16 Pagari seltsimajas PROJEKT „OLGEM JÄTKUVALT TOIMEKAD JA TEGUSAD PAGARIL“ VÕIMLEMISTUND VANUSEGRUPILE 55+ Juhendab füsioterapeut Merily Murdsalu
• 19. detsembril kell 19 Mäetaguse mõisas HELISEV SALZBURG – JÕULU ERI Mitmekülgsed muusikud ja näitlejad Katrin Lehismets ja Peeter Kaljumäe kutsuvad sind muusikalisele rännakule maalilisse Alpilinna Salzburgi. Lauldes, klaverit mängides ja lugusid jutustades avavad nad seal sündinud särava muusikamaailma. Kontsert on kahes osas ja kestab 2h 15min. Avatud kohvik. Piletid eelmüügist hinnaga 25 € / 20 €, pileti hind ürituse päeval 30 € / 25 €. Piletid müügil Piletilevis	• 2. jaanuaril Kiikla rahvamajas FILMIÕHTU Kell 17 Peetrikese jõulurobot ja kadunud sokid Kell 18 Kriimsilm, karuott ja rebane Tavapilet 6 €, sooduspilet 5 €	• 22. jaanuaril kell 18.15 Mäetaguse rahvamajas MÄETAGUSE MÄLUMÄNGU 23. HOOAJA III VOOR Oodatud on 3-liikmelised võistkonnad. Võistkondadel palume registreerida hiljemalt 21. jaanuariks keithy.rego@alutagusevald.ee tel 3366960
• 20. detsembril kell 12–18 Siimumäe talus PEREDE JÕULUMAAGIA 3D- valgusfestival, jõulusõit, jõulumemm ja kingitused. Hobu- ja ponisõit, loomade vólumaa, jõuluehte meisterdamine	• 7. jaanuaril kell 17 lisaku lauluväljaku lõkkeplatsil JÕULUKUUSKEDE PÕLETAMINE	• 24. jaanuaril kell 16 Jõhvi kontserdimajas Kultuuri- ja spordivaldkonna maakondlik tänuüritus IDA-VIRU EHE
• 21. detsembril kell 11 lisaku rahvamajas ANIMAFILM „PEETRIKESE JÕULUROBOT JA KADUNUD SOKID“ Animatsioon on pööraselt naljakas ja pühade meeleolu kandev muusikaline seikluslugu kogu perele. Pilet 6/5 €	• 8. jaanuaril kell 13 Pagari seltsimajas VÄÄRIKATE KOKKUSAAMINE Uuel aastal uue hooga. Teeme plaane uueks aastaks ja uuteks kohtumisteks. Osaluspanus 3 €	• 23. jaanuaril kell 18 Mäetaguse rahvamajas MÄNGUFILM „TÄIUSLIKUD VÕÖRAD“ Linateose tegevus käivitub täieliku kuuvarjutuse ööl, mil seitse lähedast sõpra kogunevad ühisele õhtusöögile. Üks osalejatest väidab, et suur osa suhteid puruneks, kui partnerid näeksid üksteise telefonikõnesid ja -sõnumeid. Vaidlus viib mänguni: kõik panevad oma telefonid lauale ning lubavad jagada saabuvad sõnumid ja kõned kõigiga. Pilet 6/5 €
• 27. detsembril kell 16 Oonurme külamajas OONURME SEGAKOORI JÕULUKONTSERT Sissepääs tasuta	• 8. jaanuaril kell 16 Pagari seltsimajas PROJEKT „OLGEM JÄTKUVALT TOIMEKAD JA TEGUSAD PAGARIL“ VÕIMLEMISTUND VANUSEGRUPILE 55+ Juhendab füsioterapeut Merily Murdsalu	• 25. jaanuaril kell 12 lisaku rahvamajas IISAKU MÄLUMÄNG Oodatud on kolmeliikmelised võistkonnad, uutel tulijatel palume registreeruda e-posti aadressil merle.pikhoff@alutagusevald.ee
• 27. detsembril kell 19 Mäetaguse rahvamajas AASTALÕPUPIDU Tantsuks ansambel Trio Comodo Meeleolu loob TiMedam Õhtut juhib Kalmer Kruudeberg Fotoboks Kell 00.00–03.00 DJ programm Laudade katmine piduliste enda poolt. Piletid müügil Mäetaguse rahvamajas ja piletimüügikeskkonnas FIENTA. Pilet kuni 17. detsembrini 20 €, hiljem 28 €	• 15. jaanuaril kell 16 lisaku rahvamajas 55+ LAULUKLUBI KOOS GERRI LEHISMETSAGA	NÄITUSED • November–detsember Anna Kuzmina tikkimisnäitus Pagari seltsimajas • November–detsember Svetlana Pärna maalide näitus „Elu on kunst ja kunst on Elu“ lisaku raamatukogu trepigaleriis • November–detsember Maksim Bokovi maalinäitus Kurtna seltsimajas • Jaanuar–veebruar Dmitri Kuzmini maalinäitus „Ühepäeva maalid“ Mäetaguse rahvamaja triibukoridoris • Alates 6. jaanuarist Urve Mikkeri maalide näitus Mäetaguse rahvamaja triibukoridoris
• 28. detsembril kell 11 Kiikla rahvamajas PÜHADEHÕNGULINE PÄRASTLÕUNA Jõulumemmema program kogu perele	• 16. jaanuaril Pagari seltsimajas PROJEKT 55+ „OLGEM JÄTKUVALT TOIMEKAD JA TEGUSAD PAGARIL“ SILMARINGI LAIENDAV KOGEMUSREIS VILJANDISSE Ekskursioon Eesti Pärimusmuusika Keskuses. Rahvapille tutvustav kontsertloeng. Ugala Teatri etenduse „Džinnimäng“ külastus. Kohtade arv on piiratud. Lisainfo ja registreerimine: aire.oras@alutagusevald.ee, 5056024	
• 29. detsembril kell 15–20 lisaku noortekeskuses AASTALÕPUPIDU		
• 29. detsembril kell 17–10 Kurtna noortekeskuses AASTALÕPUPIDU ÖÖBIMISEGA		
• 29. detsembril kell 15–20 Mäetaguse noortekeskuses AASTALÕPUPIDU		
	TÄPSEM INFO Alutaguse Huvikeskuse kodulehel www.alutagusehuvikeskus.ee või Alutaguse valla kodulehel www.alutagusevald.ee/kalender Alutaguse Huvikeskus tel 336 6963 ja 5885 9979, huvikeskus@alutagusevald.ee	

Vilepuhuja hoiab kogukonda

Marilyn Künarpuu
Sotsiaalkindlustusameti lastemaja teenuse omanik

Päriselt toetavad kogukonnad ei ole need, kus midagi kunagi ei juhtu, vaid need, kus julgetakse rääkida ja varakult sekkuda.

Hans Christian Andersen muinasjutus kõnnib keiser uhkelt mööda rahvahulka, olles veendunud, et tal on seljas imelised rõivad. Keegi ei julge öelda, et keiser on tegelikult alasti. Kõik vaikivad – kuni üks väike laps ütleb: „Aga tal ju ei ole midagi seljas!“ Laps ütleb, mida näeb ja alles siis hakkab rahvas taipama, mis on tõde.

Anderseni loos läks lapsega kõik hästi, teda usuti ja keegi ei hakanud teda süüdistama pealekaebamises. Paraku päriselus nii hästi alati ei lähe.

Väikeses kogukonnas juhtus lugu, kus noor inimene märkas, et ühe lapse ja täiskasvanu vaheline suhe tundub kohalt lähedane. Täpselt polnud aru saada, mis konkreetset valesti oli, aga aimdus oli halb. Märkaja otsustas sellest rääkida, sest olukord oli ebamugav ja ta oli mures oma kaaslaste pärast. Varsti aga leidis too märkaja end olukorrast, kus süüdlaseks sattus ta ise: miks ta sekkus, mis see tema asi oli, kas ta ei saanud aru, et tegemist oli lugupeetud isikuga? Fookus liikus tähelepaneku sisult teatajale ja lapsega juhtunu jäi varju.

Selliseid olukordi on rohkem, kui me arvata oskame. Mitte alati ei ole kohe selge, mis on tõsi ja mis mitte. Kuid üks on kindel: kui keegi tunneb, et midagi on valesti ja julgeb sellest teada anda, siis on ta juba teinud olulise sammu.

Ebamugavad lood ei teki tühjal kohalt. Sageli algab kõik väikestest asjadest – tähelepanust, „erilisest kohtlemisest“, privaatsõnumitest, kingitustest. Need võivad tunduda süütud, aga nihutavad piire, kuni laps harjub erilise kohtlemisega ja hakkab täiskasvanu käitumist õigustama. Väliselt võib see tunduda süütu, aga sisu on sama: võimusuhe, milles tugevam pool vastutab. On üks lihtne mõõdupuu: seksuaalsuhe alla 16-aastasega, olgu see füüsiline puudutus, suuline või kirjalik intiimsuse otsimine, on seadusega keelatud. Kuid isegi kui noor on 16 või vanem, ei ole õpetaja-õpilase või treeneri-noorsportlase vaheline intiimsuhe sobilik. Võimusuhe moonutab nõusolekut. Eetika- ja kutsestandardid ütlevad selgelt: vastutus piiri hoidmise eest on täiskasvanul. Siin ei saa puggeda vabanduste taha, et teine pool ju tegelikult tahtis ja üleüldse, vaadake, mis tal seljas oli.

Kui keegi sellise suhte kujunemist märkab ja küsib: „Kas see on ikka sobiv?“, võibki suurem kahju jääda sündimata. Selleks on vaja kogukonda, kus küsimine ei ole pealekaebamine, vaid hoolimine. Kus teatajale ei vaadata otsa nagu segaduse tekitajale, vaid nagu inimesele, kes tahab hoida kogukonda turvalisena. Vilepuhuja ehk teataja – olgu ta klassikaaslane, lapsevanem, treenerist kolleeg või naaber – teeb õiget asja. Ta ei otsi endale tähelepanu, vaid tahab oma kaaslast aidata. Teataja häbistamine on signaal kõigile teistele: „Ära räägi!“. Ja see on ohtlik sõnum.

KUULAMINE ON ESIMENE TEGU

Kui laps või täiskasvanu räägib murest, ära hakka kohe seletama, miks see „ei saa nii olla“. Usaldus algab kuulamisest, see on esimene ja tähtsaim tegu. Mitte hinnata, mitte küsida, kas ta on kindel, vaid lihtsalt kuulata ja võtta juttu tõsiselt. Sageli vajab inimene vaid kinnitust, et ta ei tee midagi valesti, kui märkab ja räägib.

Kui tundub, et laps võib olla ohus, tuleb otsida abi. See ei tähenda süüdistamist ega kohtumõistmist. Otseste ohu korral tuleb helistada 112. Teavitada saab **lasteabi** **ööpäevaringiselt avatud telefonil 116 111** või veebivestluses. Täiskasvanuid toetab olukorra mõtestamisel **ohvriabi telefon 116 006**. Need ei ole viimased sammud, vaid õiged esimesed.

Igaüks meist saab aidata kasvada usaldusel ja turvatundel. Kuidas?
PEATA KUULUJUTT

Kui keegi jagab sotsiaalmeedias või köögilaua taga kuuldu põhjal arvamust, tuleta rahulikult meelde, et faktid selgitatakse välja ametlikult, mitte juttude põhjal.

OLE EESKUJUKS

Kui sinu kolleeg, lapsevanem või treener räägib murest, ütle talle aitäh, et ta sind usaldas. Aita leida tuge ja abi. Kui töötad koolis, huviringis või spordiklubis, leppige kokku selged reeglid, kuidas käituda, kui tekib kasvõi kahtlus ebasobivas käitumises. Sellised reeglid pole ainult paberil ilusad, vaid loovad turvatunde.

ÕPETA JA RÄÄGI

Aita lastel mõista, mis on piirid ja kuidas oma ebamugavust sõnadesse panna. Harjuta nendega, kuidas öelda „ei“ ja kelle poole abi saamiseks pöörduda.

MÄRK

Märka mitte ainult suuri rikkumisi, vaid ka väikseid punaseid lipukesti: privaatseid sõnumeid täiskasvanult, kellegi seletamatut „eelistamist“ või muid kõrvalekaldeid tavapärasest professionaalsest käitumisest. Varajane sekkumine aitab ennetab suuremat kahju.

Mõistagi ei võrdu kahtlus süüdimõistmisega ning igapähele on õigus õiglasele uurimisele. Seda saab teha aga ainult ametlikke teid pidi, mitte sotsiaalmeedias omakohtuna. Teavitamine pole kohtuotsus, vaid värv, mille kaudu abi jõuab abivajava lapseni ja faktid kogutakse ametlikult. Ning teavitaja kaitse on sama oluline kui ohvri oma. Kogukond räägib lastega mitte ainult sõnade, vaid ka oma käitumise kaudu. Kui keegi annab märku ja saab vastuseks vaikimise või pilkamise, õpivad lapsed sellest kiiresti: „Ära räägi.“ Aga kui kogukond kuulab, täna ja otsib lahenduse, on sõnum vastupidine: „Sind kuulatakse, sind võetakse tõsiselt.“

Iga kord, kui keegi leiab endas julguse märku anda, on võimalus midagi parandada ning kahju peatada. Hoidkem see võimalus elus.

Mälestame

MART VASK



Jõululaupäeva jumalateenistused

24.12.2025:
Tudulinna kirikus kell 12.00
lisaku kirikus kell 14.00
Kaastegevad lisaku segakoor ja Alutaguse lastekoor
Illuka kirikus kell 16.00



KUULUTUSED

Ostan metsa- ja põllumaad.
Pakume parimat hinda.
Tel 552 7322

TMWORKS GARAGE
Müük * Remont * Hooldus
ATV-d, mootorrattad, mootorsaanid
Pargi 51, Jõhvi, tel 5568 7725





Sõda Ukrainas kestab ja meie abi on endiselt vajalik. Kogume rindel olijatele SOOJE SOKKE – südamega kootud, kuid sama tänulikult vastu võetud on ka poest ostetud paksud sokid. Kõik ei oska kududa, kuid iga paar aitab hoida kellegi jalad soojas ja meele kindlana.
Sokke saab tuua lisaku Muuseumisse muuseumi lahtiolekuaegadel või eelneval kokkuleppel alates 10. jaanuarist.
Iisaku Kihelkonna Muuseum

