

## Kõik Järvamaa perearstid on koroonaviiruse vastu vaktsineeritud ning alustati ka Paide õpetajate vaktsineerimisega

Jaanuari alguses alustati Järvamaa perearstide ja pereõdede vaktsineerimisega koroonaviiruse vastu ning nüüdseks on kõik maakonna perearstid ja pereõded vaktsineeritud. Veebruari keskel tehti algust ka Paide linnas ja Järva valla õpetajate vaktsineerimisega. Aktiivse vaktsineerimise eestvedajaks Paide linnas on perearst Ingrid Alt Vee Perearstikeskusest, kes järgnevalt jagab oma mõtteid, kogemusi ja plaane.

### Millised muljed perearstide ja -õdede vaktsineerimisest tekkinud on?

Me võtame kõrvaltoimeid kokku iseendi pealt. On tekkinud huvitav olukord, kus arstid lähevad esliinile ja lasevad end vaktsineerida ja mitte ainult selleks, et olla kaitstud, vaid ka selleks, et anda ülevaade, milline enesetunne vaktsineerimise järgselt on.

Kui me sellesse vaktsiini ei usu, siis me ei lase seda teha iseendale, enda perele ega enda patsientidele. Omast kogemusest saan öelda, et enamus arste ei kasuta ravimeid, millega nad on saanud halva kogemuse, sest usk sellesse ravisse on kadunud.

Päris hästi taluvad vaktsiini vanemaalised, kellel on olnud vähem kõrvaltoimeid. Rohkem kõrvaltoimeid on olnud pigem noorematel, aga kõik on klassikalised kõrvaltoimed, mis aja jooksul mööduvad. Eranditult kõik on öelnud, et süstekohas ei ole tekkinud turset või paistetust, küll aga esineb süstekohas valu ja seda just teisel päeval, mis nädala jooksul täielikult ära kaob. Mõnel juba ka paari päevaga. Aga selline süstekoha valu on vaktsineerimise järgselt täiesti normaalne. Seda tekitab vaktsiinis olev RNA valk, mis lihase vahel toimetas. Seda ei tasu karta.

### Kas teie olete ka vaktsineeritud?

Jah, olen ka teise vaktsiinidoosi saanud. Järgmisel päeval mu käsi valutab ja natuke oli palaviku tunnet. Kraadisin ka end, palavikku ei olnud. Oli kerge iiveldus ja palaviku tunne, aga läks juba järgmiseks päevaks üle. Ma ütlesin, et uskuge ikka rohkem vaktsiini, millel on kõrvaltoimeid, sest kõige enam ma kardan vaktsiini, millel üldse kõrvaltoimeid ei ole. Siis on oht, et vaktsiin ei teegi üldse midagi. Kujutage ise ette, kui olete vaktsineeritud vaktsiiniga, mis on no nii ohutu, et kõrvaltoimeid üldse ei ole, aga antikehasid ka ei teki. Mis siis tekib? Tekib hoopis võlts-usk, et olete kaitstud. Paremini võtame need kõrvaltoimed, mille puhul saame realselt tunda, et antikehad on olemas.



Ingrid Alt

Me teeme ka ise hetkel kliinilist ravimiuringut, kus kõik meie vaktsineeritud perearstid ja pereõded vaatavad 21 päeva pärast üle, et kui hästi nad kaitstud on. Ehk siis me määrime enda antikehad vaktsineerimise järgselt. Võime hiljem kokkuvõtte anda, mis uuringust selgus.

### Milline plaan teil õpetajate vaktsineerimise osas on?

Hiljuti Eestisse jõudnud AstraZeneca vaktsiini partii seast õnnestus meil Paide linna õpetajate jaoks saada 500 vaktsiinidoosi. 12. veebruaril jõudiski vaktsiin meie Paidesse kohale.

Prioriteet oli koheselt hakata õpetajaid vaktsineerima ja ma pean seda väga oluliseks, sest siis saaks õppetöö korralikult jätkuda ega tekiks suuri hariduslünkasid. Õpetajate vaktsineerimine toimub koolides. Meie pilootprojekt näebki ette, et kõik vaktsineeritavad on ühel ajal kohal ning meie personal läheb koos vaktsiiniga kohale. Inimestele saadetakse vaktsineerimise järgselt kohe ka sõnum, et ta on vaktsineeritud ning vastavasisuline info läheb üles ka digilugu.ee patsiendiportaali. Samamoodi saadetakse ka sõnum selle kohta, millal on järgmine vaktsineerimise aeg.

Mul on hea meel, et linn on haridustöötajate vaktsineerimise osas minu mõtete ja plaanidega väga hästi kaasa tulnud aidates kaardistada, et kui paljud haridustöötajad on vaktsineerimisega nõus ja kui paljud mitte. See, et kui paljud sellega nõus ei ole, on ka väga oluline, sest igal inimesel on õigus enda tervise ja seega ka vaktsineerimise üle ise otsustada.

Küll aga mina arstina ütlen, et kui me päriselt tahame saavutada seda, et me lõpuks viirusest võitu saaks, siis me peame võtma selle riski ja laskma end kõik vaktsineerida.

Mida rohkem õpetajaid on vaktsineeritud, seda kaitstum on kogu kool. Kui peakski üks või paar õpilast koroonasse haigestuma, siis ei ole vaja tervet kooli ära isoleerida. Praegu me isoleerimegi koole sellel põhjusel, et kui õpetajate seas haiguspuhang lahti läheb, siis on tagajärg see, et terve kool on halvatud. Kui õpetajad on vaktsineeritud, siis viirus ei saa enam kooli niimoodi halvata.

Lasteaiad meie fookuses veel ei ole, aga lootus on, et saaksime õpetajate järel ka lasteaiatöötajad ära vaktsineerida.

Kui paljud õpetajad on andnud nõusoleku vaktsineerimiseks?

Me võtsime kokku 852 haridustöötaja andmed ja selle järgi võime öel-

da, et pooled neist on kindlad vaktsineerijad, 20% on kahtlejad ning umbes sama palju ka keeldujaid.

### Kas AstraZeneca vaktsiin on Pfizeri vaktsiinist mingil moel erinev?

Nende erinevus on SARS-2 oga-valgu geeni transportimises organismi. Pfizer kasutab mRNA valku ja AstraZeneca kasutab adenoviirust, kuid mõlemad tekitavad SARS-2 oga-valgu vastased antikehad 14ndaks päevaks peale esimest vaktsiini. AstraZeneca vaktsiini efektiivsus on Pfizeri vaktsiiniga praktiliselt sama, kui teine doos vaktsineeritakse peale 12 nädalat. Mõlemad vaktsiinid hoiavad 100% ära raske Covid-19 haiguse peale teist vaktsiini. Mõlemad vaktsiinid on uuringus näidanud, et antikehad püsivad.

Seega, kui me täna õpetajate vaktsineerimisega algust teeme ning teise doosi teeme 12 nädala pärast, siis peaks õpetajatel sügiseks olema ikka väga korralik kaitse koroonaviiruse eest.

### Paljud inimesed jätkuvalt kahtlevad vaktsiini ohutuses. Kas selleks on põhjust?

Toonitan, et konkreetselt Pfizeri vaktsiini on saanud 18 000 inimest. Teatavasti Pfizer ka vahepeal peatas enda vaktsiini uuringud, sest üks uuringus osalenu suri. Kutsuti kokku väga suur Euroopa komisjon, et uurida, mis põhjusel nii juhtus ning seal jõuti järeldusele, et inimene ei surnud vaktsiini tõttu. Tal olid muud terviseprobleemid, mis selle kurva saatuseeni viisid.

Me ei saa kunagi ühegi asja puhul öelda, et see on 100% ohutu, kuid see pole

piisav põhjus, et end mitte vaktsineerida lasta. Kui vaktsiini järgselt ka tekib mõni tõsisem kõrvaltoime, siis tänapäeva meditsiin võimaldab inimest sellest seisust välja tuua. Me peame olema valmis, et alati võib midagi juhtuda.

### Kuidas suhtute sellesse, et vaktsineerimisele nõusoleku andnud haridustöötajate hulk pigem väike on?

Ma väga palun, et õpetajad oleksid nõus vaktsineerima. Kõik uuringud on kindlalt näidanud seda, et vaktsineerimine hoiab ära raske haigestumise. See, et mõned kerged koroonaviiruse nähud vaktsineeritutel on tulnud, see tegelikult ongi normaalne. Tahan rõhutada, et kui seal oleksid liiga head tulemused, siis see tekitaks rohkem kahtlust. Raskeid juhtusid ei ole vaktsineeritutel üldse olnud, aga kergeid haigestumisuhtumeid küll, sest teada on, et kõik inimesed ei saagi vaktsiini ühtemoodi vastu võtta.

Ja eks see olegi meie tulevik. Ega koroonaviirus ei kaogi päris ära, vaid ta hakkab meie sees levima nii nagu gripp. Me ei karda teda enam, me elame koos temaga ja oskame sellega käituda. Selleks on meil eelkõige vaja ära likvideerida see oht, et keegi meist jääks raskelt haigeks ja ära sureks.

### Mida te arstina praegusel ajal kõige enam ootate?

Minu kõige suurem unistus on viisata maskid nurka. Ma ei taha mitte kunagi kuulda, et see on uus reaalsus. Ma ei taha kuulda, et ma pean hoidma teise inimesega distantsi. Ma tahan inimesele viisakalt kätt anda. Ma tahan inimest kallistada ja ma tahan inimesega koos söögilauas einestada. Ma kõike seda tahan. Ma oleksin väga-väga õnnetu, kui me sügiseks seda ei saavuta. Seetõttu ma tõsiselt panen kõigile südamele, et palun vaktsineerime ja viskame maskid nurka.

Ka linnapea Priit Värk kutsus inimesi üles olema julged vaktsineerima. „Soovin tänada Ingridit tema pühendumuse eest olles aktiivselt suhelnud nii perearstide kui ametiasutustega ja seeläbi näidanud, et Paide linn soovib üheskoos viirusest võitu saada. Kui tema poleks võtnud initsiatiivi, siis tõenäoliselt ei oleks vaktsiin Paidesse nii kiiresti jõudnud. Praegustel pingelistel ja keerulistel aegadel on ta leidnud täiendavalt aega lisasammuks, et haridustöötajad saaks eelisjärjekorras vaktsineeritud, pidanud vaktsineerimispõhiseid loenguid ja olen selle eest talle väga tänulik“ lisas Värk.

Artikli koostas  
Anett Kruusmaa



Fotojäädvustus perearstide vaktsineerimisest 26. jaanuaril

Allikas Paide Linnavalitsus



## Paide Linnavolikogu 28. jaanuar 2021 istungil:

• Võeti vastu Paide linna 2021. aasta eelarve. Eelarve kogumaht on 20 111 821 eurot.

2021. aasta eelarvesse arvestatud investeeringukulud on 4 112 276 eurot. Eelarvesse on kavandatud 2021. aastal võtta laenu investeerimiskulude katteks kuni 2 223 000 eurot. Suurimad investeeringuobjektid 2021. aastal on Suur-Aia ja Pika tänava rekonstrueerimine ning sademevee- ja kanalisatsioonisüsteemide arendamine ja rekonstrueerimine. Lisaks on plaanis veel rekonstrueerida lasteaed Hellig ja rajada Paide-Viraksaare kergliiklustee;

• Muudeti Paide Linnavolikogu 15.03.2018 määrust nr 17, millega täiendati istungite ja koosolekute läbiviimist videosilla teel;

• Otsustati lõpetada Paide Täiskasvanute Keskkooli tegevus 31. augustil 2021 ja sõlmida kokkulepe Haridus- ja Teadusministeeriumiga, tagamaks praegustele Paide Täiskasvanute Keskkooli õppuritele mittestatsionaarses õppevormis õppimise jätkamine põhikooli- ja gümnaasiumi astmetele Järvamaa Kutsehariduskeskuse Paide õppehoones;

• Otsustati anda nõusolek Paide linnale kuuluvate järgnevate kinnisasjade osade tasuta otsustuskorras võõrandamiseks riigile Transpordiameti kaudu:

1) Paide linn, Ojaküla, 2 Tallinn-Tartu-Võru-Luhamaa tee (katastritunnus 56701:001:0413, registriosa nr 2791750, katastriüksuse sihtotstarve transpordimaa 100%, üldpind 93 m<sup>2</sup>).

2) Paide linn, Korba küla, 2 Tallinn-Tartu-Võru-Luhamaa tee (katastritunnus 56701:001:0535, registriosa nr 2398550, katastriüksuse sihtotstarve transpordimaa 100%, üldpind 1034 m<sup>2</sup>).

3) Paide linn, Korba küla, 2 Tallinn-Tartu-Võru-Luhamaa tee (katastritunnus 56701:001:0713, registriosa nr 2393250, katastriüksuse sihtotstarve transpordimaa 100%, üldpind 953 m<sup>2</sup>);

• Otsustati tunnistada osaliselt kehtetuks Paide Linnavolikogu 11.06.2020 otsus nr 23 keskkonnamõju strateegilise hindamise algatamise osas;

• Otsustati võõrandada otsustuskorras Jako Kruusementile ja Egle Kruusementile Järva maakonnas Paide linnas asuv Raja tänav T1 kinnisasja osa (registriosa nr 2278736,

katastritunnus 56601:004:0064, maakasutuse sihtotstarve transpordimaa 100%, pindala ca. 434,77 m<sup>2</sup>);

• Otsustati võõrandada otsustuskorras Raido Sagorile Järva maakonnas Paide linnas asuv Raudtee tänav T3 kinnisasja osa (katastritunnus 56601:004:0088, registriosa nr 2526736, maakasutuse sihtotstarve transpordimaa 100%, pindala ca. 81,4 m<sup>2</sup>);

• Otsustati võõrandada otsustuskorras Aivar Klemmle Järva maakonnas Paide linnas asuv 2526736 Raudtee tänav T3 kinnisasja osa (registriosa nr 2526736, katastritunnus 56601:004:0088, maakasutuse sihtotstarve transpordimaa 100%, pindala ca. 146,79 m<sup>2</sup>);

• Otsustati võõrandada otsustuskorras Ahto Kungusele Järva maakonnas Paide linnas asuv Nooruse tänav kinnistu osa (registriosa nr 2548736, katastritunnus 56601:002:0015, maakasutuse sihtotstarve transpordimaa 100%, pindala ca. 814,59 m<sup>2</sup>);

• Otsustati kinnitada Paide Linnavolikogu revisjonikomisjoni kontrolli tulemuste realiseerimise;

• Otsustati kinnitada Paide Linnavolikogu revisjonikomisjoni 2021. aasta tööplani järgmised revisjonid:

1) Linna asutatud sihtasutustele ülesannete delegerimise ja juhtimismudeli otstarbekus;

2) 2020. a majandusaasta aruandele arvamuse andmine;

3) Revisjonikomisjoni ettepanekute täitmine linnavolikogu ja valitsuse poolt.

## Paide Täiskasvanute Keskkool antakse riigile üle

Üldkeskhariduse kättesaadavuse tagamisel on riik enda kanda võtnud järjest rohkem vastutust. Riigi ja omavalitsuste koostöös on ka täiskasvanute keskharidus liikumas samas suunas. Muudetud on seadusandlust, millega on loodud juriidiline alus mittestatsionaarses õppevormis põhi- ja üldkeskhariduse omandamiseks riigigümnaasiumis või kutsehariduskeskustes.

Muudatuste eesmärgiks on:

- arendada üleriigilist koolivõrku ning planeerida õppekohti kogu keskhariduse tasemel tervikuna;

- pakkuda täiskasvanud õppuritele nüüdisaegset õppekeskkonda, toetavaid meetmeid (nt

õpilaskodu), täiendavaid valikuvõimalusi (nt kutse omandamine);

- tagada õpetajatele paremaid töötingimusi ja võimalust töötada valdavalt täistööajaga.

1. septembrist 2021 saavad täiskasvanud omandada põhi- ja gümnaasiumiharidust Järvamaa Kutsehariduskeskuses, Paide õppeosakonnas. Paide Täiskasvanute Keskkool lõ-

petab tegevuse 31. augustil 2021. aastal. Täiskasvanute põhikooli- ja gümnaasiumiõpe jätkub Järvamaa Kutsehariduskeskuses üldhariduse osakonnas. Paide Täiskasvanute Keskkooli praegused õpilased saavad seal jätkata oma õpinguid ning vastu võetakse uusi õpilasi.

Seisuga 10.12.2020 õpib Paide Täiskasvanute Keskkoolis 110 õpilast, neist 49 on Paide linna elanikud. Ülejäänud 61 õpilast on Türi ja Järva vallast ning mujalt.

Täiskasvanute üldharidusõpe kutsehariduskeskuses ei ole seotud kutseõppega. Õppetöö toimub tulevases osakonnas edasi gümnaasiumi ja põhikooli õppekava alusel – nii nagu täiskasvanute keskkoolis seni olnud. Osakonna lõpetaja saab põhikooli või gümnaasiumi lõputunnistuse.

Järvamaa Kutsehariduskeskus on õppetöös paindlik, uuendusmeelne ja nüüdisaegse õppekeskonnaga kool, kus väärtustatakse iga õpilast ja püütakse neile pakkuda parimat õpet.

# Miks ma ennast vaktsineerin?



Priit Värk  
Paide linnapea

Neid ridu kirjutades täitub kohe aasta, kui Eestis tuvastati esimene koroonaposiitivne. Segamini löödud ühiskonnakorraldus, mis on nii paljudele valmistanud meelehärmi, on võimalik lõpetada ja selle lahenduseks on vaktsiin. Kehvem haridus, mida lapsed saavad distantsõppe tõttu, on võimalik lõpetada. Majanduseliselt, mis pole veel pöördunud languseks, sest toetub Eesti ajaloo suurimale laenukoormusele, on võimalik lõpetada. Ent paratamatult kohtab täna nii Paides, Eestis kui ka maailmas palju inimesi, kes ei ole valmis selle lõpetamiseks ennast vaktsineerima ja loodavad, et kõik läheb iseenesest mööda. Mis ajast on eestlased lootnud sellele, et käed rüppes seistes asjad lahenevad?!

Ma olen end korduvalt vaktsineerinud grippide vastu, et hoida oma tervist ja et ei peaks haigena töötama. Ent koroonast vastu vaktsineerin eelkõige seepärast, et anda oma panus taastamiseks normaalne elukorraldus Eestis ja selleks, et hoida hal-

vimast neid, kelle tervisele mõjuks haigestumine laastavalt.

Soovin vaktsineerida ennast ka selleks, et haiglates saaksid ravi need, kes seda vajavad ja nad ei peaks piinlema valudes. Et isad saaksid oma lapse sünni juures olla. Inimlikud põhjused ja kui mul on võimalik seda parandada, siis igal juhul vaktsineerin ennast, sest parimat lahendust ei ole teada.

Vaktsiinid ei ole 100% ohutud ja ideaalmaalmas ei süstiks mitte keegi ennast, aga reaalelus on haigused olemas. Samuti pole vaktsiinide efektiivsus kunagi täielik, s.t osadele inimestele vaktsiin ei mõju ja meditsiinilistel põhjustel polegi võimalik kõiki vaktsineerida. Kui aga piisavalt suur hulk rahvastikust on vaktsineeritud, mis koroonaviiruse puhul on 70%, siis saame rääkida ka vaktsineerimise kaudsest mõjust ehk karjaimmuunsusest. Karjaimmuunsuse mõistega väljendatakse olukorda, kus suure vaktsineerimisega hõlmatuse tõttu ei suuda haigused rahvastikus levida. See on veel üks põhjus, miks tahan ennast vaktsineerida.

Ma olen alati olnud teaduse usku. Seda meile koolis õpetataksegi, aga paratamatult kipub heaoluühiskonnas ununema, mida tähendavad tuberkuloos, lastehalvatus, rõuged, leetrid jms haigused, mis on sisuliselt aastakümneid tagasi Eestist ka-

dunud tänu vaktsineerimisele. Vandenõuteoreetikud pole kunagi faktid seganud ja nende põhimõttekindlus püsib senikaua kuni vajatakse arstiabi, sest üks hetk enam ei piisa helmete hõõrumisest või küüslaugu nuusutamisest.

Näiteks haigestus leetritesse Eestis enne vaktsineerimisega alustamist üle 22 tuhande inimese aastas, viimastel aastatel registreeriti vaid üksikuid haigusjuhte peale aastaid, kui polnud ühtegi juhtumit. Ka seda kultuslike mõõtmeid võtva vaktsineerimisvastaste süül.

1958. aastal lastehalvatuse ägeda epideemia ajal oli Eesti esimene piirkond maailmas, kus rakendati kogu elanikkonna vaktsineerimist, mis kestis kaks aastat. 1961. aastal registreeriti viimane lastehalvatuse juhtum ja Eestist sai esimene lastehalvatuse vaba piirkond maailmas.

Teadus ja ajalugu on tõestanud, et vaktsiinid päästavad elusid. On ju nimetatud vaktsiini avastamist kaheksandaks maailmaimeks. Kuna ma ise olen tugeva terviseega inimene Eestis ja veel piisavalt noor, siis tõenäoliselt järjekord minu süstimiseks jõuab kätte viimaste seas, aga kõigile paelastele soovitan olla selles olukorras altruistlikum ja vaktsineerides ennast aidata neid, kes ise ei saa.

Allikana kasutatud vaktsineeri.ee

## Eesti Vabariik 103

23.02 läheb telesaade Terevisioon eetrisse Paide Muusika- ja Teatrimajast. Paide linn on fookuses terve saate vältel, seega tasub end telerite ette sättida. Terevisioon on ETV eetris kell 6:55, kordus kell 9:55

24.02 traditsiooniline päikesetõusu lipuheiskamine Keskväljakul toimub, aga koroonalukorrast tulenevalt tagasihoidlikumal moel ning kutsume üles lippe heiskama kodudes

24.02 kell 10:00 toimub Paide raekojas linna aastapremiate ja SA Andekas Laps preemiate üleandmine. Osalemine kutse alusel

24.02 EV 103 peoõhtu kontsert-etenduse ja president Kersti Kaljulaidi kõnega jõuab tänavu tele-eetrisse Paidest, samuti Paide Muusika- ja Teatrimajast. Eriprogrammi saab ETV-st näha alates kell 18:00





# Kuidas läheb Paide perekodul?

Lapse loomulik kasvu- ja arenguskond on tema perekond. Selleks, et laps saaks kasvada oma perekonnas, saab kohalik omavalitsus toetada vanemaid laste kasvatamisel. Olukorras, kus aga vanemad ei suuda ka toe abil kindlustada lapsele turvalist perekonkskonda ja vanemlikku hoolt, tagatakse lapsele sobiv asendushooldus väljaspool tema enda perekonda. Kõige üldisemas tähenduses mõistetakse asendushooldusena lapse eest hoolitsemist väljaspool tema sünniperekonda kas lühi- või pikaajaliselt. Ka Paides on selline võimalus loodud.

## Mis on perekodu?

Asendushooldusel on mitu vormi. Kui bioloogilises perekonnas elamine pole võimalik, siis kasvavad lapsed peredes, kuhu nad on lapsendatud või eestkostele või asendushooldusteenusele määratud. Viimane annab võimaluse laps paigutada hooldusperesse, perekodusse või asenduskodusse. Sageli kuulme veel lastekodu sõna kasutamist, ent Perekodu ei ole kindlasti lastekodu – sellised suured internaadid on tänases Eestis jäänud õnneks minevikku. Kui laps saab täisealiseks, siis osutatakse noorele edasi järelhooldusteenust, mis toetab elluastuvat noort iseseisva toimetuleku ja õpingute jätkamise osas.

Järvamaal on kaks asendushooldusteenust pakkuvat asutust, üks

Järva vallas, teine Paide linnas. Juba 4,5 aastat on Paides tegutsenud Laial tänaval Paide Perekodu vanemliku hoolitsuseta lastele. 18. augustil 2016 aastal avatud maja ehitust rahastas Sotsiaalministeerium Eesti-Sveitsi koostööprogrammi toel ja uue maja ehitus läks maksma ligi 170 000 eurot.

Paide Perekodus on kuus kohta vanematest eraldatud lastele asendushooldusteenuse pakkumiseks. Perekodu eesmärk on pakkuda teenusel olevatele alaealistele lastele päriselise sarnaseid tingimusi keskkonnas, kus laste igapäevaelu korraldavad kolm perevanemat, kes elavad vaheldumisi lastega koos 5 päeva järjest. Perevanemate tegevuse eesmärgiks on luua lastele soe, armastav ja hoolitsev kodu ning nende ülesandeks on koostöös tagada pere toimimine, luua lastele turvaline elukeskkond ja soodsad tingimused nende võimetekohaseks arenguks ning elluastumiseks.

## Perekodu on pere kodu

Töö perekodus põhineb laste ja perevanemate ühistegusel ning perele peab olema kujundatud lapse-sõbralikult ja lapse arengut toetavalt. Perekodus peaks elu käima selliselt nagu see tavalises kodus on. Hommikut alustatakse söömisega ja lapsed saadetakse kooli. Ajal, mil lapsi kodus ei ole, käib perevanem poes, koristab, teeb süüa või tegeleb enese-

arendamisega. Laste koju saabumisel abistab või suunab perevanem noorukeid õppima ja aitab organiseerida trenni või huviringi jõudmise. Õhtul süüakse ühiselt õhtusööki. Peres on oma reeglid ja lastel kohustused. Lapsed peavad kodusse majapidamisse panustama ja saavad igakuist taskuraha. Kui nooruk ei ilmu öörahu ajaks koju, siis annab perevanem sellest teada politseile. Võimalusel ja laste huvil korraldatakse ühiseid väljasõite perega.

Enamasti on haridus- ja sotsiaalhoolekande süsteem naistekeskseid ja seetõttu saab välja tuua ka murekoha - perekodus kasvavatel noorukitel on puudu meeseeskujudest. Tihti jääb puudu emotsionaalsest sidemest ja –toest. Tõsi on see, et perekodus kasvavad väga erineva taustaga noorukid, kel kõigil on erisused ja seetõttu näeme ja kuuleme Perekodu lastest aeg-ajalt ka kuulujutte.

Samas saame rõõmu tunda, et 4,5 aastat tegutsenud peremajast on esimesed lapsed täiskasvanuella naasnud. Juurde on teenusele võetud üks laps ning tänaseks on kuuest kohast täidetud viis. Perekodus kasvavatel lastel on olemas kõik eluks vajalik õppimiseks ja arenguks. Tagatud on hea füüsiline keskkond. Lastel on oma isiklik ruum, võimalus kasutada sauna ja päevitada koduhoovis.

**Annika Kull**

Lastekaitse peaspetsialist

## TTJA: Hoonete katuseid tuleb regulaarselt jääd ja lumest puhastada

Tarbijakaitse ja Tehnilise Järelevalve Amet (TTJA) tuletab hoonemanikele meelde, et katustelt langetav lumi ja jää on ohtlikud nii katuste all liiklejaile kui varale, näiteks autodele. Oht suureneb veelgi sulailmadega, mil jää ja lumi hakkavad katustelt alla libisema. Võimaliku ohu puhul tuleb piirata inimeste ligipääsu räästa alusele alale ning puhastada koheselt nii katus kui ka räästad.

TTJA paneb südamele, et katuseräästad peavad olema ohutud igal ajahetkel. Majaomaniku kohustus on jälgida lumeperioodil katusele kogunevat lume ja jää seisukorda. Kaasomandi puhul vastutavad omanikud ühiselt, ning nii lumi kui jää tuleb õigeaegselt ja korrektselt eemaldada.

“Ohu puhul tuleb lumi ja jää kõrvaldada viivitamatult ja esimesel võimalusel – ei piisa pelgalt sellest, et seatakse tokid koos piirdelindiga üles ja oodatakse, et lumi ise alla kukub,” märkis TTJA ehitusosakonna juhataja Kati Tamtik. Lisaks lindiga piiramisele peab omanik tekitama olukorra, et ohutsoonist arusaamine on ühiselt mõistetav, ka näiteks laste puhul, ning inimestel puudub võimalus kogemata ohutsoonis sattuda. Kui inimene saab piiretele ja ohutuslindile vaatamata ohutsoonis katuselt langeva lume või jääga viga, siis vastutab õnnetuse eest hoonemanik.

Samuti ohustab liigne lumekoormus teras- ja puitkonstruktsiooni-

dega kergehitisi või ehitiste osasid (varjualused, varikatused, karniisid), lameda katusega või väikese katusekaldega ehitisi (bensiinijaamad, spordirajatised, angaarid, estakaadid) ning vanemaid amortiseerunud ehitisi. Lisaks tuleb vältida lume ja jää kogunemist katuse räästarennidesse ning sadevee äravoolutorudesse ja -lehtritesse, kuna see võib kahjustada sadeveesüsteeme ning takistada katusest lumesulamise vee ärajuhtimist.

Lumekoormuse hindamisel tuleb silmas pidada, et seisnud ning märgunud lume kaal on tunduvalt suurem värske lumekihi kaalust. Arvestama peab ka hoonete projekteerimisel ette nähtud võimalikke lisakoormusi. Üleliigne lumi tuleb katustelt eemaldada ja paralleelselt jälgida, et see ei tekita ajutist lisakoormust (nt ajal, mil enne lume alla viskamist kogutakse lumi kokku ühte katuse serva).

**Lume ja jää eemaldamisel soovitame järgida järgmisi nõudeid:**

- katusel liikudes tuleb kasutada turvavarustust ning end kindlalt konstruktsiooni külge kinnitada;
- kui hoone omanikul puudub nõuetekohane turvavarustus ja muud tööohutuse tagamiseks vajalikud vahendid, siis tellida katuse lumekoristustööd sellele spetsialiseerunud ettevõttelt;
- katusele minnes arvestada ilmastikutingimustega, sest jää, tugev lumemesadu ja tuul võivad alla kukkumise riski oluliselt suurendada;

- lund ei tohi visata hoone kõrgemalt osalt madalamale osale, kuna nii võib tekkida liigne koormus hoone madalamale osale ning põhjustada selle varingut;

- kui lund visatakse inimeste ja sõidukite liikumistsooni, tuleb eelnevalt piirata inimeste ligipääs antud tsooni;

- ohutuks liikumiseks on soovitatav paigaldada katusele katusesillad ja -redelid;

- lume ja jää katusest varisemise takistamiseks paigaldada katusele lumetõke;

- lume ja jää sulatamisel vältida keemilisi aineid ja tehnoloogiad, mis võivad kahjustada katusekatet või sadeveesüsteeme, samuti vältida jää lõhkumisel teravaid esemeid, mis võivad katusekatet vigastada;

- lume ja jää mehaanilisel eemaldamisel kasutada õigeid vahendeid, et vältida külmaga rabadaks muutunud katuse või selle katte lõhkumist;

Ehitise omaniku kohustuste eiramisel võib füüsilist isikut karistada rahatrahviga kuni 300 trahvühikut ja juriidilist isikut rahatrahviga kuni 32 000 eurot. Hoonetel oleva lume ja jää ohutus on heakorraküsimus ja seda kontrollivad kohalikud omavalitsused. Varalise kahju tekkimisel vastutab omanik tsiviil- ja juriidilist isikut rahatrahviga kuni 32 000 eurot. Hoonetel oleva lume ja jää ohutus on heakorraküsimus ja seda kontrollivad kohalikud omavalitsused. Varalise kahju tekkimisel vastutab omanik tsiviil- ja juriidilist isikut rahatrahviga kuni 32 000 eurot. Hoonetel oleva lume ja jää ohutus on heakorraküsimus ja seda kontrollivad kohalikud omavalitsused. Varalise kahju tekkimisel vastutab omanik tsiviil- ja juriidilist isikut rahatrahviga kuni 32 000 eurot.

## HAJAASUSTUSE PROGRAMMI TAOTLUSVOOR ON AVATUD KUNI 1. APRILL 2021

Hajaasustuse programmi eesmärk on tagada hajaasustusega piirkondades elavatele peredele head elutingimused ning seeläbi aidata kaasa elanike arvu püsimisele neis piirkondades. Programmist toetatakse majapidamistele hoonete väliste vee- ja kanalisatsioonisüsteemide, juurdepääsuteede ning autonoomsete elektrisüsteemide rajamist.

Toetust saavad taotleda füüsilised isikud, kelle alaline elukoht on taotluse esitamise aasta 1. jaanuarist hajaasustusega maapiirkonnas asuv majapidamine ning kelle elukoht on rahvastikuregistri andmete kohaselt katkematult taotluse esitamise aasta 1. jaanuarist majapidamine, millele projektiga toetust taotletakse. Taotlejal

ei tohi olla riiklike maksude osas maksuvõlga, välja arvatud juhul, kui see on ajatatud. Projektil võib olla ka kaastaotleja(id). Kaastaotlejale kehtivad samad tingimused, mis taotlejalegi.

Maksimaalne toetus programmist ühele majapidamisele on 6500 eurot. Programmist eraldatud toetuseks loetakse ka viiel eelneval kalendriaastal programmist saadud toetuse summat. Toetus ei või olla suurem kui 67% projekti abikõlblikest kuludest. Taotleja ja kaastaotleja oma- ja kaasfinantseering peab olema vähemalt 33% abikõlblikest kuludest.

Täpsem info: [www.paide.ee](http://www.paide.ee) või Tiina Kivila tel 5169959, [tiina.kivila@paide.ee](mailto:tiina.kivila@paide.ee)

## Maamaks 2021!

06.02.2021 koostas Maksu- ja Tolliamet maakasutuse eest maamaksuteated, mis on elektrooniliselt nähtavad Maksu- ja Tolliameti kodulehel iseteeninduses. Maksumaksjale on väljastatud ka elektroonilised arved. Paberkanjal maamaksuteated jõudsid maksumaksjatele postikasti hiljemalt 15.02.2021.

Maamaksuteated, maatükkide andmed, maamaksu tasumise tähtaeg(ajad), maksuarvutuse käik ja tasumisele kuuluv(ad) summa(d) on nähtavad e-MTAs, kus tuleb valida menüüst „Maksud“ jaotise „Muud maksud“ alt menüüpunkt „Maamaks“.

Maksusoodustust arvestati Paide linnas kuni 1500 m<sup>2</sup> ulatuses kodualuse maatüki kohta. Koduomaniku soodustuse eeltingimuseks oli rahvastikuregistri kohane sissekirjutus. Kui pensionäri (riikliku pensionikindlustuse seaduse alusel pensioni saajal või isikul, kellel on töövõimetoetuse sea-

duse alusel tuvastatud osaline või puuduv töövõime) või represseeritu ja represseerituga võrdsustatud isiku kasutuses on mitu maaüksust, on maksuvabastust õigus saada ainult ühele neist maatükkidest, sõltuvalt rahvastikuregistrijärgsest sissekirjutusest. Maksuvabastuse saamiseks tuli esitada kirjaliku avaldus hiljemalt maksutamisaasta 25. jaanuariks. Kõiki varem esitatud avaldusi võeti arvesse.

### Lisainfo:

#### Karin Saar

Maakorralduse peaspetsialist  
Tel 383 8635; 551 8292  
[Karin.saar@paide.ee](mailto:Karin.saar@paide.ee)

#### Maarika Heinaste

Spetsialist  
Tel 383 8637  
[maarika.heinaste@paide.ee](mailto:maarika.heinaste@paide.ee)

#### Maksu- ja Tolliamet

Erakliendi info tel 880 0811  
Äriklient info tel 880 0812  
[eraklient@emta.ee](mailto:eraklient@emta.ee)

## Paide linnavolikogu võttis 2021. aasta linnaeelarve vastu

28. jaanuaril läbis Paide Linnavolikogus 2021. aasta linnaeelarve teise lugemise. Prognoositav eelarve kogumaht on 20 139 401 eurot.

2021. aasta eelarvesse arvestatud investeeringukulud on suurusjärgus 4,11 mln eurot ja selleks planeeritakse võtta 2 223 000 mln eurot investeerimislaenu.

Linnapea Priit Värk kommenteeris, et eelarvelugemiste vahepeal tehtud ettepanekutest on suurimateks muudatuseks füüsilise isiku tulumaksu laekumise prognoosi vähendamine 232 000 euro võrra ja tasandusfondi kärbe 120 435 euro jagu. „Oluliseimate täiendavate investeeringutena li-

sandus aastaplaanidesse Paide-Tarbja kergliiklustee projekteerimine 30 000 euroga ja SA Ajakeskus Wittensteini 19. sajandi muuseum-tegevuskeskuse täiendav rahastamine 75 000 euroga.“

Suurimad investeeringuobjektid 2021 on Suur-Aia ja Pika tänava rekonstrueerimine ning sademevee- ja kanalisatsioonisüsteemide arendamine ja rekonstrueerimine. Lisaks on plaanis veel rekonstrueerida lasteaed Hellig ja rajada Paide-Viraksaare kergliiklustee.

2021. aasta eelarve eelnõuga saab tutvuda Paide kodulehel aadressil: <https://paide.kovtp.ee/kontaktid-ja-eelarve>

## Paide linna põhimäärust täiendati video teel istungite ja koosolekute läbi viimisega

28. jaanuaril toimunud linnavolikogu istungil tehti seaduslikuks videosilla vahendusel koosolekute ja istungite korraldamine.

Istungit võib video vahendusel läbi viia juhul, kui istungil osalejale on tagatud võimalus sellest videosilla kaudu osa võtta ning läbi viia ta-

vapäraseid istungi toiminguid (ettekanne, suulise küsimuse esitamine, sõnavõtt, hääletamine ja muud toimingud).

Osaleja on sel juhul kohustatud olema videopildis nähtav ja osalejana tuvastatav vähemalt koosoleku alguses ja hääletamise ajal.



## JÄRVAMAA KUTSEHARIDUSKESKUS OOTAB ÕPPIMISE USKU INIMESI

(koostöös Haridus- ja Teadusministeeriumiga Euroopa Sotsiaal-fondi toel programmi "Täiskasvanuhariduse edendamine ja õppimisvõimaluste avardamine" raames)

- **Menüü- ja kohakaartide ning lauaplaani kujundamine digitaalselt** (30 t) 2.märts (edaspidised kontaktpäevad kokkuleppel õppegrupiga)
- **Digivõimalused efektiivseks kaugtööks** (26 t) märts (kuupäev planeerimisel)
- **Küberturvalisus igapäevatoös** (26 t) märts (kuupäev planeerimisel)
- **Digioskused meeskondade juhendamiseks kaugtöö tingimustes** (40 t) märts (kuupäev planeerimisel)
- **Kaasaegsed digilahendused ettevõtte kontoritoös** (30 t) märts/aprill (kuupäev planeerimisel)
- **Tabelarvutuse kursus edasijõudnutele (MS Excel)** (28 t) märts/aprill (kuupäev planeerimisel)
- **Nutiseadme oskuslik kasutamine** (32 t) märts/aprill (kuupäev planeerimisel)
- **Infokirja koostamise põhimõtted** (28 t) 6.aprill (edaspidised kontaktpäevad teisipäeviti)
- **Mitmekäigulise menüü koostamine ja kalkuleerimine** (44 t) kuupäev planeerimisel
- **Rasketehnika diagnostika baaskursus** (40 t) kuupäev planeerimisel
- **Sõiduauto ülddiagnostika põhitõed** (80 t) kuupäev planeerimisel
- **Mootorsõiduki kliimaseadmete käitleja pädevuskoolitus** (26 t) kuupäev planeerimisel

**Algamas on ka mõned projektivälised koolitused:**

- **Tõstukiuhu koolitus** (24 t) 1.-3.märts
- **Koduste vorstide valmistamise koolitus** (6 t) 2.märts
- **Korstnapühkija täienduskoolitus 4. taseme kutseksamiks osaline e-kursus** (40 t) 8.märts
- **Makroonide valmistamise töötuba** (4 t) 10.märts
- **Ekleeride valmistamise õpiamps** (8 t) 20.märts
- **Väljaõpe 3.taseme korstnapühkija tööks** (60 t teooriat ja 180 tundi praktikat) 5.-9.aprill teooria. Sellele järgneb praktika ja sügisel saame enne kutseksamit veelkord kokku
- **Elukriisid, leinatöö ja väärikas elukaare lõpp ning abistamine nendega toimetulekul** (40 t) 16.aprill, 17.aprill, 24.aprill ja 25.aprill

Võtke meiega julgesti ühendust!  
**ÕPPIMINE TEEB SÜDAMELE HEAD**

Rohkem koolitusi vaata veebilehelt [www.jkhk.ee](http://www.jkhk.ee) või helista 515 5611

 (koolitused Järvamaa Kutsehariduskeskuses)

# Järvamaa aasta teoks valiti 8. klasside projekt

Järvamaa noorsootöö valdkonna tunnustussündmusel oli kokku 7 kategooriat: aktiivne noor, aasta noorsootöötaja, aasta tegu/sündmus, aasta noortesõbralik kool, aasta noorteühing, aasta huviring ja aasta noorte sõber.

Paide Hillar Hanssoo põhikoolist olid nomineeritud aktiivse noore kategoorias Saskia Metsallik ja Marianne Kalvik. Kool oli üks nominentidest aasta noortesõbraliku kooli tiitlile. Aast1 teo/sündmuse kategooria nominentide seas oli tantsuetendus, 8.b klassi projekt "Sallivad semud" ja kooli õpilase Markus Ubalehe loovtööna valminud fotonäitus.

Igas kategoorias valiti välja üks laureaat. Järvamaa noorsootöö valdkonna aasta teoks 2020 valiti 8.b klassi projekt "Sallivad semud". Projekti eestvedajad olid Marianne Kal-



Marianne Kalvik

Foto: autor Helje Mets

vik ja Laura Kookmaa. Projekti käigus töid noored enda klassis ühisele suhtluspinna kokku eesti keelt ja muud keelt kõnelevad noored. Tegid üheskoos tegevusi, et loimida erinevaid rahvuseid oma klassis. Projekt oli väga edukas ning klassisene kliima on peale projekti läbi-

viimist oluliselt paranenud. Järvamaa noorsootöö valdkonna tunnustussündmus Aasta Tähed 2020 toimus 28. jaanuaril otseülekanena Paide Muusika- ja Teatrimajast, seda korraldasid koostöös Järvamaa Noortekogu ja Järvamaa Omavalitustuste Liit.

## Külas oli moedisainer Reet Aus

Paide Hillar Hanssoo Põhikooli noored osalevad Paide linna projektis „Circular Based Waste Management”, mille käigus tegeletakse keskkonnanahoiu probleemidega. Kooliõpilased pannakse läbi praktiliste tegevuste mõtlema neid ümbritsevale. Lähtuda tuleb keskkonnasäästlikkuse ja taaskasutuse põhimõtetest. Me kõik saame teha midagi selleks, et järgmistele põlvedele tagada tervem elukeskkond.

8. ja 9. klasside õpilastel oli meeldiv võimalus kohtuda rõivadisainer Reet Ausiga. Eelnevalt vaadati koolitunnis Reet Ausi autorifilmi „Moest väljas”. Käibe on tulnud mõiste „ringmajanduslik mõtlemine”. Oleme jõudnud olukorda, kus hakkavad kaduma linnu- ja looma-liigid, vesi ja loodus saastuvad. Kõi-

ges süüdistatakse ületootmist, kuna loodust reostavad igasugused tootmisjääd. Kõikjale kuhjuvad prügmäed.

Reet Aus andis noortele väga lihtsad juhised. Ta ütles, et me elame erakordsel ajal, just nüüd on viimane aeg oma ellusuhtumist muuta. Tuleks mitte häbeneda külastada uuskasutuskestust ning parandada sulle armsaks saanud rõivaid kui nad seda vajavad. Julgus olla oma näoline on väärtus. Samal ajal tuleb olla ka teadlik ostja, uurida rõivast ostes, mida see kangas endas sisaldab. Ta manitses, et ei ole vaja omada palju rõivaid, vaid need võiksid olla kvaliteetsed. Lõpuks tuleb teha otsuseid.

Tuli juttu ka sellest, et mida teha rõivaga, mida vaja ei ole. Kas kor-

duskasutusse, taaskasutusse, ümbertöötlemisse või prügmäele? Valikuvõimalusi on palju ja siin tuleb igapäev endal otsus langetada, millesse tema usub.

Meie oleme otsustanud, et saame oma tegevustega senist eluviisi veidikenegi muuta.

**Kristi Teder,**  
käsitöö- ja kodundusõpetaja

**Iceland**   
**Liechtenstein**   
**Norway grants** 

*The Circular Based Waste Management project is funded by Iceland, Liechtenstein and Norway through the EEA and Norway Grants Fund for Regional Cooperation*

## Omaloomingu kogumise kuu

Veebruar on Paide Hillar Hanssoo koolis olnud ikka omaloomingu kogumise kuu. Sel aastal mõtisklesid 2.-6. klasside õpilased koduste väärisesemete peale, tegid kodus uurimistöid ning kirjutasid neist jutukesed. Hiljem said noored ka väärisesemede koo-

litundi kaasa võtta ning teisteletutvustada.

7.-9. klasside õpilased aga keskendusid sel aastal kõnede kirjutamisele. Kõnedes käsitleti erinevaid tervise teemasid. Palju keskenduti ka noorte vaimse tervise olukorrale. Pakuti võimalusi, kui-

das iseenda vaimset tervist teoda ja abi otsida.

Vabariigi aastapäeva aktusel oli võimalik kuulda lugusid väärisesemetest ning kõnesid nii vaimsest kui ka füüsilisest tervisest.

**Marita Kutsar**  
huvijuht

## Austatud koolipidaja

8. veebruaril avati 2021. aasta üldhariduskoolide rahulolu- ja koolikeskkonna küsitlused.

Rahuloluküsitluste eesmärk on mitmekesistada õppe kvaliteedi kohta saadavat tagasisidet ning luua võimalused õppijate heaolu ja toimetuleku süstemaatiliseks jälgimiseks koolis. Andmeid kasutatakse koolidele tagasiside andmiseks - õppijate üldise kooliga heaolu ja erinevate koolikeskkonna aspektidega rahulolu kohta, õpetajate töö- ja õpikeskkonnaga rahulolu kohta ning lastevanemate kooli ja õpikeskkonnaga rahulolu kohta.

Küsitluste läbiviimist korraldab Haridus- ja Noorteamet koostöös Haridus- ja Teadusministeeriumi-

ga. Küsitlused on avatud kuni 14. märtsini.

**Küsitlustes osalevad üldhariduskoolide:**

- 4. klassi õpilased;
- 8. klassi õpilased;
- 11. klassi õpilased;
- täiskasvanute gümnaasiumite kõik õppijad;
- 1.-12. klassi õpetajad;
- 1.-9. klassi õpilaste lapsevanemad.

**Küsitluste läbiviimine koolis**

Rahuloluküsitlused toimuvad elektroonselt. Kogu vajalik informatsioon küsitluste läbiviimiseks edastati koolide kontaktaadressile 5. veebruaril.

Julgustame koolipidajaid oma piirkonna koole rahuloluküsitlustesse kaasama!

**Tagasiside**

Igale koolile ja koolipidajale edastatakse õppeaasta lõpuks küsitluste tagasiside tagasisidekeskkonnas. Tagasisidet saab iga sihtgrupi kohta, kuhu kuulub vähemalt viis vastajat.

**Lisainformatsioon**

Rahulolu- ja koolikeskkonna küsitluste kohta leiab rohkem lisainformatsiooni Haridus- ja Teadusministeeriumi kodulehelt [www.hm.ee/et/rahulolu](http://www.hm.ee/et/rahulolu)

Küsimuste korral palume kirjutada aadressile [rahulolu@harno.ee](mailto:rahulolu@harno.ee).

## Täiendav vastuvõtt PAIDE KUNSTIKOOLI huviringidesse

### LAPSED / NOORED

Esmaspäeval

**Robootika** 16.40 - 18.10, **Animatsioon** 16.50 - 18.20

Teisipäeval

**Väikeste meeste töötuba** 14.00 - 15.30, **Kunstilabor** 14.00 - 15.30

Neljapäeval

**Robootika** 16.40 - 18.10, **Animatsioon** 16.40 - 18.10

### TÄISKASVANUD

Teisipäev ja kolmapäev

**Mari maalistuudio** 17.30 - 19.45

Kolmapäev

**Malle akvarelli/kalligraafiastuudio** 17.30 - 19.45

Kolmapäev

**Sorge kunstistuudio** 18.00 - 19.30

Rohkem infot [www.paidekunst.ee](http://www.paidekunst.ee)







# Paide Gümnaasium- Järvamaa noortesõbralikum kool

Paide Gümnaasium pälvis jaanuaris Järvamaa Noortekogu ja Järvamaa Omavalitsuste Liidu tunnustuse kui 2020. aasta Järvamaa noortesõbralikum kool. Järvamaa noorim kool on tunnustuse üle uhke, sest meie kooli ülesehitamises on õpilaste rolli võimatu alahinnata. Koolis ei ole otsuseid, milles õpilastel puuduks võimalus ja soov kaasa rääkida. Ja kui juba õpilased on juhtimisse igapäevaselt kaasatud, siis ei saagi tulemus olla muud kui noortesõbralik.

Oleme tänulikud ja õnnelikud ka selle üle, et parima noorteühingu laureaadiks valiti Paide Gümnaasiumi õpilasesindus ja sama tähtsad on ka meie õpilase Elizabeth Lindjärve tunnustamine aasta aktiivse noore preemiaga ja kooli meediaõpetaja Martha-Beryl Graubergi noorte sõbra tiitel. Aitäh märkamast ja palju õnne!

Mis teeb kooli noortesõbralikuks? Kindlasti paistavad kõige rohkem silma erinevad sündmused, mida koolis korraldatakse, kuid tegelikult? Vastus on olemas kirjutise esimeses lõigus, aga püüan siin lühidalt selgitada, mida me ise oleme oluliseks pidanud, et luua kõige sõbralikum ja ning parimat kooli oma õpilastele, mis oleks noortele suureks eneseteostuse ja enesearengu kohaks.

Meie kooliaasta, õppekorraldus ja koolipäev on tavapärasest pisut eri-

nevad, kuid sarnased mitme riigi-gümnaasiumiga: kolm perioodi, vahenädalad (väljasõitudeks, teistmoodi koolipäevadeks, sündmuste korraldamiseks, uurimistöõde seminarideks jne), koolipäevas on kuni viis tundi, millest üks on valikkursuse aeg, õppetunnid on 75-minutilised, koolipäeva keskel on 45-minutiline kasulik aeg koos söömisega, igahommikused konsultatsioonijad aineõpetajatega, klassijuhatajate asemel mentorid. Me soovime kaasata kooli loomisse ka kogukonda: õppekavas on kogukonnapraktika ja kogemusi jagatakse kogukonnapraktikapäeval, kaks korda kuus toimuvad külalislektoritega loengud, valikkursused koostöös Järvamaa asutustega jne. Ainetundide mitmekesistamiseks ja nii öelda päriseluga seostamiseks on väga tihti külalisteks oma ala eksperdid, külalised osalevad nii otse klassiruumis kui olukorrast lähtuvat otsevideos. Õppetöö toetamiseks on kohustusliku kursusega „Õppimine ja areng“, et anda võimalikult hea algus gümnaasiumis hästi hakkamasaamiseks ja oskusi elukestvaks õppeks.

Noortel on võimalus kujundada ise koolielu (valikkursuste suur hulk ja võimalus valida valikkursusteks väljaspool kooli), rääkida kaasa õpikeskkonna arendamises, anda sisu kooli arengu- ja tegevusdokumendi-

dele, korraldada erinevaid sündmusi. Õpilaste esindajaks on õpilasesindus, kus noored ise saavad valida tegevussuuna ja teemad. Õpilasesindus on pälvinud kooli juhtkonna usalduse, noorte aktiivust hinnatakse ja otsuseid toetatakse ja samamoodi võib öelda vastupidi- kooli juhtkond on pälvinud õpilaste usalduse. Õpilased mõtlevad ja annavad julgelt ideid, kuidas kool võiks paremini töötada. Kooli juhtkond on alati valmis kuulama ja läbi rääkima ning samamoodi on noored valmis ise käe külge panema. Iga koolielu määrav dokument töötatakse enne vastuvõtmist õpilasesinduses hoolikalt läbi ja noorte häälel on selles oluline kaal. Ka alles ehitama hakatava uue koolimaja ehitamiseks on noored juba oma panuse andnud. Nad on teinud ettepanekud nii ruumide planeerimise ja paigutusse kui ka tehniliste lahenduste kavandamisse. Nende arvamusega on arvestatud. Tihtilugu antaksegi õpilasesindusele võimalus arendada mõni vajalik innovatiivne tehniline lahendus. Nii näiteks oleme leidnud lahendused loengute hajutamiseks ja igapäevasele tundide ülekandmisele, et ka need õpilased, kes on kas isolatsiooni määratud või ei saa kontaktõppe osaleda kergemate haigustunnuste tõttu, saaksid õppetöös osaleda kodust ja otse. Kasutu-

sel on MS Teams ja erinevad teised keskkonnad, ülekanneteks kasutatakse lisaks tavalistele arvutikaameratele ka täiendavaid 360 kraadi kaameraid ja dokumendikaameraid. Õpetajaid toetab haridustehnoloog ning igas klassis on õpetajatele alati abiks ka õpilased, kes vajadusel aitavad kiirelt kõik tehniliselt toimima.

Õpilased saavad iseseisvalt endale laenutada kooli arvuteid või kasutada õpitoas ja koridoris lauaarvuteid. Ja pole ka vähetähtis, et koolis on mugav mööbel nii klassides kui mujal (kott-toolid, pehmed tumbad ja diivanid, diivanilauad), vaba aja sisustamiseks on erinevaid lauamänge, oluline info kuvatakse koridorides digiekraanidele. Igal nädalal ilmub kooli teabekiri, kord perioodis kooli ajaleht, kooliraadios lastakse muusikat ning toimuvad raadiomängud. Koolis on T.O.R.E. liikumise valikkursus, mille lõpetanud jätkavad tugiõpilastena, korraldavad vaimsele tervisele suunatud sündmusi, viivad läbi erinevatel üritustel jäälohkumis- ja meeskonnamänge ning aitavad korraldada sündmusi.

Meie ukseid on avatud, kohe päriselt lahti, õpilased kasutavad julgelt võimalust nii õpetajate kui juhtkonnaga igapäevaseks suhtlemiseks. Meil on vastastikune usaldus, kooli tööta-

jad suhtuvad õpilastesse kui võrdsetesse partneritesse.

Meie kooli kvaliteedimärk on õpilased. Lõpetuseks lisan mõtteid õpilaselt, kes on koolis õppinud selle loomisest saati.

**Hans Artur Ehman, abiturient:** „Mis minu kooli iseloomustab? Igal hommikul kooli astudes, ütleb mõni kooli töötaja naeratades: „Tere hommikust!“. Õppenõustaja ruumist leiab alati kommi. Ajalootund algab eranditult lausega: „Kuidas teil läheb?“ Täiesti tavaline on, et vahetundides astub õpilaste juurde uudishimulik direktor, kes sõbralikult õpilaste arutellu sekkub või lihtsalt nalja viskab. Kooli töötajate kabinetide tuled põlevad sageli õhtutundideni ning avatud udest kostub kolleegide elavat juttu. Need on üksnes mõned näited sellest, kuidas koolipere suurepärase õppekeskkonna loob.

Abituriendina opin Paide Gümnaasiumis kolmandat aastat ehk algusest saadik. Noore kooli puhul oli alguses segadust palju, aga tänaseks on saavutatud stabiilsus ning kord. Seda tänu pühendunud tööle ja usaldusele.

Õpilastele antakse Paide Gümnaasiumis tähtis roll. Me peame ise jälgima, et lõpetamiseks piisavalt valikkursuseid täis koguneb, lõpuklassi retsenseerib üheteistkümnendike uurimistööid, kõik võivad vabalt korraldada üritusi või teha täpselt oma unistuste koolimeediat. Õpilasi kaasatakse ka kooli puudutavatesse otsustesse: õpilasesindus kohtub juhtkonnaga regulaarselt ning arutatakse erinevatel teemadel. Näiteks sai õpilasesindus kaasa rääkida uue koolimaja sisekujunduse ja tehnilise planeerimise osas. Samuti on õpilased aktiivselt esindatud nii õppenõukogus kui ka kooli hoolekogus. Ettepanekute ning mõtetega saab juhtkonna või õpilasesinduse juurde pöörduda alati. Neid võetakse kuulda! Sama kehtib ka õpetajate kohta – suheldes saab kõik võimalikuks.

Legendaarsed üritused, kus õppenõustaja ja korraldusjuht kanderamiga ringi tormavad või härra direktor kossuplatsil silmad kinni kolmeid sisse paneb; Eesti parim koolileht, mis üllatab intervjuudega või juhib tähelepanu probleemidele; tohutu hulk valikaineid, mille hulgast leiab jooga või meditsiini; ja muidugi sõbralik keskkond... Lust on olla Paide Gümnaasiumi õpilane ning selle põhjuseid võib jäädagi lugema.“

**Kersti Viilup**

Paide Gümnaasiumi noorsootööjuht ja liikumisõpetaja

## Helliku seiklused laias maailmas

Kes on näinud lastelavastust „Hei, põialpoisid!“ peaks olema Hellikuga üsna tuttav, kuid kas teadsid ka, et Hellikul on enda nimeline lasteaed? Just Roosna-Alliku lasteaia nimitegelane on Hellik. Terve sõbrakuu oleme lasteaias pühendanud sellele, et aru saada ja mõista paremini, kes Hellik oma olemuselt on ja miks meie lasteaed kannab Helliku nime. Ja kuidas veel paremini õppida teda tundma, kui mitte temaga koos aega veetes! Nii ongi Helliku lasteaia suurel ja väikesel asukal võimalus võtta ta endaga kaasa toredate käimistele/tegemistele ja tutvustada talle laia maailma ja selles peituvat võlu.

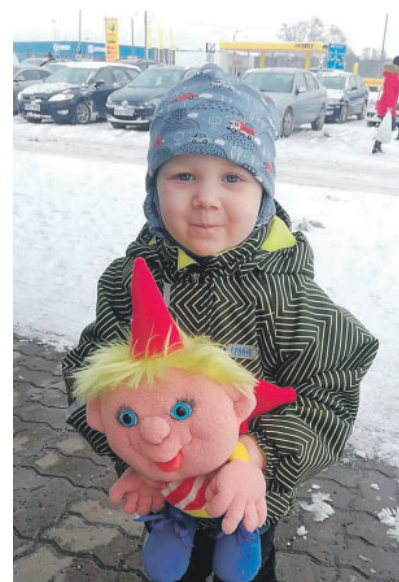
Tänaseks päevaks on Hellik avastanud nii mõndagi, näiteks on käinud ta ära juba Pärnus ja Viljandis, söönud kõike head ja paremat, käinud uisutamas ja kelgutamas, vaadelnud väga palju, kuidas lapsed mängivad ja õpivad ning aidanud neid selles üsna raskest tööst! Mis aga kõige lahedam, Hellik on tuttavaks saanud väga paljude toredate emmede-isside, vanaemade-vanaisade ja õdede-venedadega. Nõuetele kohaselt peab Hellik lasteaeda naastes mõne aja ka eneseisolatsioonis viibima, ikkagi välisreis, kuid see teda ei heiduta!

Hellikuga koosveedetud ajast tahakse kodus koostöös ema-isaga väi-

ke jutuke ja pildiseeria ning arendamiseks lapse esinemisuskust ja -julgest saab laps lasteaiakaaslaste jutustada ja visualiseerida, mida põnevat ta Hellikule näidata soovis. Helliku seiklustest valmib tore raamat, mida lehitsedes on hea meenutada põnevaid kogemusi ning kindlasti võiks saada sellest vahva traditsioon!

Rohkem pilte Helliku rännakutest leiad meie lasteaia sotsiaalmeedia kontolt (Facebook: Roosna-Alliku Lasteaed Hellik) ja mine tea, ehk trehivad ka Sina Hellikut koos sõpradega linna peal!

**Grisly Kuuskler**  
direktor



Piltidel Hellik oma esimesel väljasõidul koos Kennertiga



# Festival Hingelt Noored tuleb taas 6. augustil

Augustikuu esimesel reedel toimub Paide vallimäel järjelt teine vanemaaliste festival Hingelt Noored. Ka sel aastal on plaanis arutelud pävakajalistel teemadel poliitikute ja oma ala spetsialistidega. Uue elemendina leiab festivali kavast eri maakondade kultuurikollektiivide esinemised, mille jaoks luuakse eraldi kultuurilava. Samuti leiab alalt mitmeid teema- ja müügitelke. Festivalile on oodata ka peaesinejat, keda korraldaja hetkel veel avalikustanud ei ole.



**Festival Hingelt Noored**

Allikas: Paide Linnavalitsus

Osalemine on kõigile tasuta ja sellegi aastal saab festivali otseülekannet internetivahendusel kodudes jälgida.

Ajakeskus Wittenstein ja Järvamaa Pensionäride Koondis on festivali ettevalmistuste ja teemaotsinguga aktiivselt alustanud. Eelmise aasta festivalil arutleti tervelt vananemise ja hingelt noorte rolli üle ühiskonnas. Sel aastal ollakse veel arutelude teemade otsingul. Huvitavatest teemadest on võimalik teada anda kirjutades meilile eliis@wittenstein.ee.

## Ajakeskuse Wittenstein külastamisvõimalus K-P 10.00-18.00.

Ajakeskuses saab 1,5 tunniga täieliku ülevaate Eestimaa ajaloost läbi huumoriprisma. Keskus pakub põnevust igas vanuses ajarändurile.



Ettetellimisel rännakud, mis muudavad sünnipäeva või firmapeo unustamatuks:

- "Rändame Eesti Vabariiki"
- "Vallatu pidu läbi Eestimaa ajaloo"
- "Meelelahutuslik rännak koos maitseelamustega"
- Teematilised õhtusöögid erinevates ajastutes

Ettetellimisel toitlustus kauni vaatega klaasgaleriis, kus teiste seltskondadega kokku ei puutu. Rohkem infot: [www.wittenstein.ee](http://www.wittenstein.ee)

## Tule ja näita 23. aprillil, et Eestimaa küla elab!

Ajakeskus Wittenstein kutsub pidama maarahva tähtsaimat püha jüripäeva - üle-eestilise suursündmusega Jüriöö Märgutuled 2021. Kutsume üles tegema jürituld ning osalema tuleketis. 23. aprillil kell 21.00 saadame Paide Ordulinnuse vahitornist märgutule läbi külade ja valdade üle kogu Eesti. Vabatahtlike tulehoidjate abiga liigub märgutuli

külüst külasse järkjärgulise tõrvikutte süütamisega - just nagu Jüriöö ülestõusu ajal. Kes tõrvikutuld näeb, süütab oma tõrviku ja annab sellega märku järgmisele trassil viibivale vabatahtlikule. Tulehoidjatele lisaks aitavad märgutuld üle Eesti laiali kanda motoklubid eesotsas MC Alempois.

Tutvu märgutulede trassiga ja võ-

ta ühendust oma piirkonna koordinaatoriga, et osaleda tuleketis: [www.jüriöömärgutuled.ee](http://www.jüriöömärgutuled.ee). Samal aadressil saad märkida oma jüritule asukohta kaardil.

### Jäädvusta elu külas fotole!

Maarahva tähtsaimal pühal väärtustame külaelu ja näitame, et elu ei ole ainult linnas! Tutvustame vahvaid

Eesti külasid laiemale ringkonnale ning hindame ühiselt elu maal. Jaga meile fotosid - lugusid oma külast, mis meelitaksid linnarahva tagasi maale. Ootame kirjatükke - päevalpilte sellest, mis on just Teie külas ainulaadne ning mis paneb küla elama. Saada lugu meilile [jyrioo@wittenstein.ee](mailto:jyrioo@wittenstein.ee). Kajastame neid kodulehel [www.jüriöömärgutuled.ee](http://www.jüriöömärgutuled.ee) ja

Facebooki lehel Jüriöö Märgutuled 2021.

Jüripäeva pidamisega näitame, et Eestimaa küla elab!

Rohkem infot: [www.wittenstein.ee](http://www.wittenstein.ee) [jüriöömärgutuled.ee](http://jüriöömärgutuled.ee)

**Ajakeskus Wittenstein**

Eestimaa südames Paides viib ajamasin sind ajas rändama. Tegevusi nii lastele kui ka täiskasvanutele.

**AVATUD K-P 10.00-18.00**

SÜNNIPÄEVAD SEMINARID FIRMAÜRITUSED

TÄPSEM INFO:  
tel 5850 2001  
info@wittenstein.ee  
[www.wittenstein.ee](http://www.wittenstein.ee)

**AJAKESKUS WITTENSTEIN KUTSUB**

**23. APRILLIL**

**JÜRIÖÖ MÄRGUTULED 2021**

[www.jüriöömärgutuled.ee](http://www.jüriöömärgutuled.ee)

**Järvamaa muuseumis**

näitus

**„Kohvilaks muuseumist“**

29. novembrist  
1. märtsini  
E-R kell 10.00-17.00

Kohvipakid laiaast maailmast on otsustanud kokku tulla Eestimaa südamesse – Paide. Näha saab Karlo Ehvardi erakogust pärit Eesti suurimat kohvipakkide kollektsiooni.

Näituseelamusele lisaks pakume teematilist muuseumitundi.

 **AJAKESKUS WITTENSTEIN**  
AJAST ALGSA AJAMASINAGA



# PAIDE 3000

ühe kogukonna utoopia  
veebruar 2021 — ... / [paideteater.ee](http://paideteater.ee)

**Paide 3000 on Paide Teatri (kunsti)projekt, mis algab 2021. aasta veebruaris ja lõpeb siis, kui esitatud küsimused on saanud vastused. Paide 3000 keskmes on küsimus kunsti ja kunstniku rollist 21. sajandi maailmas.**

Üks linn. Mitte eriti suur. Õigemini – päris väike. Raekojaga ja kirikuga, supermarketite ja parkimisplatsidega, lasteaedade, koolide ja kaltsukatega, tehaste ja staadionitega, kergliiklusteede, kohvikute ja kinoga, kus käib palju rahvast, kui näidatakse mõnd uut kodumaist filmi, kus peaosas mängivad needsamad inimesed, kes mängivad selles seriaalis, mille vaatamiseks laupäeva õhtul kogu viieliikmelise perega kolmekohalisele diivanile mahtuda püütakse; puitmajadega möödunud sajandi algusest ja paneelmajadega, mille rõdul kasvavad värvilised petuuniad; aedadega, mida hoolsad omanikud terve suve väsimatult niidavad ja tänavatega, milles on auge, mida jõudumööda parandatakse, aga nii kui üks saab parandatud, on kohe kolm uut platsis; inimestega, kes käivad päevast päeva tööl ja inimestega, kes ei käi tööl, sest neil ei ole tööd või sellepärast, et nad on oma panuse ühiskonnale juba andnud ja inimestega, kes ei käi tööl, sest – kurat seda teab. Ja inimestega, kes usuvad paremasse homsesse ja inimestega, kes enam ei usu ja inimestega, kes ei tea, mida uskuda.

Ühed ütlevad, et see on parim linn, kus elada ja teised tahavad siit ära. Ja igal aastal keegi lähebki. Kuhu? Seda ei tea täpselt keegi. Räägitakse, et kunagi mindi kalkuneid kitkuma ja nüüd minnakse paremat elu otsima, aga mine sa tea – äkki valetavad? Ja keegi tuleb juurde. Jah! Tuleb! Eelmisel aastal igatahes tuli! Aga neid on vähem kui neid teisi.

Ja sellel linnal on oma traditsioonid, millest kümne küünega kinni hoitakse, sest tuleb hoida! Sest mis meil lõppede lõpuks muud ikka on kui meie minevik? Selles me võime vähemalt kindlad olla. Seda ei tule keegi meilt ära võtma. Selle me saame panna punasele sametpadjale klaasi alla ja kord aastas välja võtta ja tolmu pühkida. Ja siis on meil muidugi tänane päev. Vahelduva pilvisusega. Nagu need päevad ikka kipuvad olema. Aga tulevik? Jah, tulevik...

Eesti inimarengu aruanne 2019/2020 ütleb: „Eesti suur- linnastub – inimesed, majandus ja teenused koonduvad Tallinnasse ja selle ümber ning ülejäänud Eesti kahe- 2000. aastal sotsiaalteenuste poolt osundatud „Kaks Eestit“ on saanud reaalsuseks.“ Milline on ühe teise Eesti väikelinna tulevik? Milline on ühe väikese linna tulevik maailmas, mida raputavad seninägematud turbulentsid?

Selle teksti esimesed kaks lõiku võinuksid kõnelda mis tahes väikelinnast. Aga mis siis, kui lisada sellesse võrrandisse teater? Paljud linnad langevad nüüd nimekirjast välja, aga mitte kõik. Eestiski leidub neid mitu. Aga kui täpsustada ja öelda, et selles väikeses linnas on teater alles üsna uus nähe, et teater on seal töötanud ainult kaks ja pool aastat? Siis jääb sõelale ainult üks.

Paide Teater ei ole sajandipikkuse ajaloo ja traditsioonidega institutsioon, mille puhul saaks rääkida tõusudest ja mõõnadest, kuldajast ja kuulsusrikkast kaadrist. Paide Teatri olemasolu ei põhjenda mineviku meistrite häälekõmin. Paide Teatri olemasolu ainus õigustus on küsimus teatri ja kogukonna tulevikust.

Seepärast kutsub Paide Teater veebruaris 2021 ellu projekti Paide 3000.

PAIDE 3000 on Paide Teatri (kunsti)projekt, mille keskmesse asetub kogukond.

PAIDE 3000 uurib ühe linna näitel kogukonna ning kunsti suhteid. Projekti keskmes on kaks küsimust: kuidas anda ühele kujutlusvõime kaotanud kogukonnale tagasi võime unistada ning kas ja kuidas saab kunst/kunstnik sellesse protsessi panustada.

PAIDE 3000 tegevus toimub valdavalt Paide linnas. Paide on mudel, võrrandi tundmatu määraja, löuendi valge pind. Kogukond, mis asub geograafilises tsentris, ent mõjub sellest hoolimata sotsiaalpoliitilise ääremaana, on oma 10 000 elanikuga ideaalne keskkond otsimaks vastust küsimusele, milline peaks/võiks olla kunsti roll 21. sajandi kogukonnas.

PAIDE 3000 eesmärk on luua ühe kogukonna utoopia.

PAIDE 3000 algab rohujuuretasandilt. Meie jaoks on eriti oluline kaasata projekti kogukond. Keegi ei saa Paide paremini aru kui need 10 000 inimest, kellele Paide on kodu. Kogukonnaaktivistid, rahvatantsijad, põllumehed, ettevõtjad, üksikemad, õpetajad, arstid, pensionärid, kirikuõpetajad, poliitikud ja kõik teised Paide inimesed on Paide 3000 inspiratsioon. Oluline on koostöö.

PAIDE 3000 on jaotatud mitmesse faasi. Erinevatel faasidel on erinevad eesmärgid. Faasid lõppevad ja algavad täpselt siis, kui meie seda ütleme. Me ei kiirusta. Me võtame aega. Me süveneme.

PAIDE 3000 kätkeb endas nii teooriat kui praktikat. Performance'id, happeningid, lavastused, kontserdid, aktsioonid, kunstimaratonid ning avaliku ruumi nihked vahelduvad temaatiliste konverentside, kohtumiste, kirjaliike analüüside, suuliste mõtestamiste ning loengutega.

PAIDE 3000 puhul ei ole küsimus populaarsuses või piletimüügitulus. Küsimus ei ole selles, kui lahedad me oleme ja mitmesse telesaatesse meid kutsutakse. Küsimus pole selles, mida üks või teine kriitik meist arvab. Küsimus ei ole keerulistes sõnades või selles, kuidas anda keerulistele küsimustele lihtsustatud vastuseid. Küsimus on pühendumises. Küsimus on sihis. Küsimus on tulevikus.

PAIDE 3000 algas 8. veebruaril 2021 ja lõpeb siis, kui kõik esitatud küsimused on saanud vastused.

Paide Teatri kodulehekülge: [www.paideteater.ee](http://www.paideteater.ee)

Paide Teatri sotsiaalmeedia: <https://www.facebook.com/paideteater>

**Harri Ausmaa**

Paide Teater // Paide Theatre  
teatrijuht // general manager  
+372 58 052 622  
[harri@paideteater.ee](mailto:harri@paideteater.ee)

## LAHINGUVÄLI

lavastus inimestest, kes otsivad õigeid sõnu  
02.04.2021 Paide Teatri / [paideteater.ee](http://paideteater.ee)

Paide Teatri lavastus LAHINGUVÄLI lubab lippe, fanfaare, kahuripauke, isamaakõnesid, mis võtavad silma veele, vastuseid kõigile su küsimustele, ideaale, mille nimel võib kas või surma minna, lõplikku ja absoluutset tõde, tõelisi kangelasi, kelle silmad on ausad ja südamed puhtad, lööklaule, hingehelinat, igavest tuld, vankumatut usku, perspektiivi, uut koidikut ja paremat homset.

Ainult et lubadused ei tähenda teatavasti midagi.  
Lubadused on sõnad. Lubada võib kõike.  
Aga kes vastutab?

LAHINGUVÄLI on lavastus inimestest, kes otsivad õigeid sõnu.

LAHINGUVÄLJA loovad lavastaja Jan Teevet, lavastusdramaturg Oliver Issak, kunstnik Kairi Mändla, näitlejad Kirill Havanski ja Johannes Richard Sepping, helikunstnik Kenn-Eerik Kannike ning valguskunstnik Mikk-Mait Kivi.  
Produtsent Harri Ausmaa.

Esietendus 2. aprill  
Etendused 3 / 8 / 9 / 20 / 21 / 23 / 24 / 25. aprill  
Paide Muusika- ja Teatrimajas kell 19:00

Lavastust toetavad:  
Eesti Kultuurkapital, Paide Muusika- ja Teatrimaja, Paide Linn  
Piletid on müügil veebikeskkonnas [www.fienta.com](http://www.fienta.com)



# PA MT

## PAIDE MUUSIKA- JA TEATRIMAJA

### HEAD PAIDELASED!

Martha-Beryl Grauberg  
Direktor



Sel aastal on Eesti sünnipäeva tähistamine meie linnas erilise tähendusega. Vabariigi President peab oma Eesti Vabariigi 103. aastapäeva kõne just siit, Paide muusika- ja teatrimajas. Lisaks kõnele saab kogu Eesti rahvas ETV vahendusel osa PAMTis toimuvast kontsertetendusest ja teleprogrammist.

On tõsi, et 24. veebruari olulisima sündmuse Paidesse tulekuks andis võimaluse praegune eriline aeg. Ehkki Paide peale oldi Kadriorus mõeldud varemgi, ei oleks traditsiooniline vabariigi aastapäeva vastuvõtt pea tuhande külalisega meie majja ära mahtunud. Küll aga on see võimalik nüüd, mil president külalisi ei kutsu. Ei ole parata, et eriline aeg nõuab erilisi lahendusi ka pika traditsiooniga sündmuste puhul.

Tallinna, Tartu, Jõhvi, Pärnu ja Viljandi kõrval saab Paidest nüüd kuues Eesti linn, kus riigipea on vabariigi aastapäeva tähistanud. Pean seda märgiks, et Eesti südames asuvas väikelinnas toimuvat on märgatud ja peetakse oluliseks. Meil on, mida kaasmaalastega jagada ning on väga hea meel, et 24. veebruaril pöördub tähelepanu Paide linnale.

Tähtsaks sündmuseks oleme tasapisi valmistunud eelmise aasta lõpust. Meil on imeilus sini-must-valgetes toonides maja, mis vabariigi aastapäevaga kenasti kokku sobib. Ootan suure huviga nii riigipea kõnet ning ka Kinoteatri lavastatud kontsertetendust.

Päev varem, 23. veebruaril läheb Paidest eetrise ka ETV hommikune saade "Terevisioon", kus saab kuulda kaasinlaste tegemistest ja praegu linnas aktuaalsetest teemadest.

Alanud aasta on Paide Muusika- ja Teatrimaja toonud nii klassikatähed kui ERSO. Kevadisel hooajal on plaanis mitmeid klassika-, pop- ja jazzkontserte, taas saab näha Paide Teatri ja Musta kasti "Carmenit", publiku ette on jõudmas ka meie teatri uus lavastus, Avatud Galeriis esitletakse rikkalikku valikut Eesti kunstist ning linastumas on mitmed uued filmid.

Ootame teid, armas publik!

### SÜNDMUSED KEVAD 2021

**T, 2.03 kl 19 Eesti Draamateater "Pangalaen"**  
Pilet 22 €, õpilane, pensionär, õpetaja 17.60 €  
Manipuleerimise meistrkursus. Tegelas on vaid kaks, pangast 3000-eurost laenu küsima tulnud mees ja pangakontori juhataja. Lavastaja Hendrik Toompere, osades: Priit Võigemast (külalisena) ja Hendrik Toompere.

**L, 6.03 kl 19 PAMTi muusikaõhtu: Vaiko Eplik & Kristjan Randalu "Kooskõla lahkkelid"**. Popmuusika kohtub jazziga. Laval eesti muusika raudvara.

**K, 10.03 kl 19 Paide Teater ja Must Kast "Carmen"**  
Pilet 20 €, õpilane, pensionär ja Tooliklubi liige 18 €  
Vaatemänguline muusikalavastus Bizet` maailmakuulsa ooperi ainetel. Lavastaja Peeter Volkonski, kunstnik Iir Hermeliin. Mängivad Laura Niils, Kaarel Targo, Joosep Uus, Karl Robert Saaremäe, Birgit Landberg, Kirill Havanski, Johannes Richard Sepping, Jaanika Tammaru, Kaija M Kalvet, Karl Edgar Tammi. Etendaja, muusik Kaarel Kuusk.



**N, 11.03 kl 19 Paide Teater ja Must Kast "Carmen"**

**R, 19.03 kl 18 Ungari õhtu veini ja filmiga**

**E, 29.03 kl 13 Temufi noortelavastus "U-TUBE" ehk kuidas minust saaks youtuber?**

Pilet 14 €, grupisoodustused temufi@temufi.ee  
Youtuber - 21. saj kõige populaarsem tuleviku töökoht, justkui režissöör, operaator, valgustaja ja osatäitja samal ajal. Lugu räägib teismelisest poisist, kelle suureks unistuseks on saada youtuberiks. Mängivad Kaarel Targo (Must Kast) ja Tanel Ting (Kuressaare Linnateater)

**E, 5.04 kl 19 Ugala Teater "Kuidas minust sai HAPKOMAH"**

Pilet 16 €, pensionär, õpetaja, õpilane 13 €

## PANGA-LAEN



2. märtsil kl 19.00 →  
Paide Muusika- ja Teatrimajas  
Piletid müügil Piletimaailmas.



**L, 10.04** Koolieelikute ja algklasside ansamblite festival **Kevadlaul 2021**

**R, 30.04 kl 19 PAMTi muusikaõhtu: Joel Rimmel trio kontserdiga "Jazzkovsky"**. Tšaikovski „Lastealbum“ uues kuues.

**R, 14.05 kl 19 Teatriühendus 001 "Sügisball"**  
Mänglus inimeseks olemisest ühes vaatuses Mati Undi raamatu ainetel.

### PILETID JA BRONEERINGUD

kassa@pamt.ee, tel 38 49137, 552 8180. Soovitame piletid osta internetist. Kaitsemaski kandmine on kohustuslik. **NB! Kassasse ja kinno pääs toimub küljeuksest, maja peauks on avatud tund enne sündmuse algust.**

Kinokava: pamt.ee/kino

PAMT.EE

Paide  
Muusika-  
ja Teatri-  
maja  
**MUU-  
SIKA-  
ÕH-  
TUD**

Märts  
2021



6.03 KELL 19.00

Pilet 18/20 €

**VAIKO EPLIK &  
KRISTJAN RANDALU**  
"Kooskõla lahkkelid"

PA MT  
PAIDE MUUSIKA- JA  
TEATRIMAJA

#uuskontsert



# Arvamusfestivali esimene oluline tähtaeg läheneb!

Tänavu üheksandat korda toimuva Arvamusfestivaliga seoses on oluline meele pidada kaht ajavahemikku: festival ise toimub 13.-14. augustil Paides ja arutelude ideekorje toimub **1.-14. märtsil!**

Kogemus on näidanud, et ka kuu aega kestva ideekorje puhul esitatakse ideid pigem perioodi alguses ja lõpus, seetõttu on seekordne ideekorje lühem. Kõigil, kes ideid esitada soovivad, on märtsi algusest kaks nädalat aega, et esitada idee läbi mõelda ning täita ideekorje ankeet festivali kodulehel [www.arvamusfestival.ee](http://www.arvamusfestival.ee).

Ideekorjese esitatud mõtteid hindab Arvamusfestivali korraldusmeeskond koos ekspertidega. Et programm tuleks võimalikult hea, küsime ankeedis juba pisut enam in-

fort, kui vaid arutelu võimalikku pealkirja. Ootame, et esitajad oleksid mõelnud vormile, kõnelele, kes aitaksid tõstatatud teemat võimalikult mitmest vaatenurgast avada, ja sellele, kuidas panna kokku arutelu, mis on külastajate jaoks huvitav, uudne ja kaasav. Nagu ikka, ootame ideekorjese hästi läbimõeldud ning tasakaalustatud ideid igast eluvaldkonnast.

Märtsi lõpuks on selged need ideed, millega esitajad ning Arvamusfestivali meeskond tööle hakkavad, et juuliku alguses programm välja kuulutada. Kolme kuuga vormuvad ideedest arutelud, mida saavad kõik inimesed augustikuu teisel nädalavahetusel Paidesse kuulama vaatama tulla.

Arvamusfestivali programm vormub igal aastal Eesti inimeste headest ideedest ning on täpselt nii mitmekülgne, eriline ja sütitav, kui arutelud, mis sinna esitatakse. Seega kui soovid, et just Sinu või Sinu kogukonna jaoks oluline teema oleks arutluse all, siis hoi silm peal Arvamusfestivali kanalitel ning saada alates 1. märtsist oma idee meie poole teele!

Arvamusfestivali toetavad Paide linn, Riigikantselei, Euroopa Komisjoni esindus Eestis, Telia, Norden, Rud Pedersen Public Affairs, Euroopa Parlamendi Büroo Eestis, Kodanikuühiskonna Sihtkapital ning Aktiivsete Kodanike Fond. Arutelukultuuri aitavad arendada Speaks-mart ja Eesti Väitlusselts.

## Paide eakate päevakeskus jätkab koroonat trotsides tegevust

Paide eakate päevakeskus on koht, kus saavad aega veeta kõik pensioniealised inimesed. Meil on avarad hästi sisustatud ruumid Lai tn 33. Siin tegutsevad lauluring Leelo, tantsuring Mamma Mia ja võimlemisring. Saalis mängitakse lauatennist. Käsitöötoas on lisaks kudumisele ja heegeldamisele võimalik teha ka õnnitluskaarte ja maalida siidisalle. Saab ka lihtsalt istuda, ajalehte lugeda ja juttu ajada. Sulailmaga võime koos lumememme teha. Teeme koostööd raamatukogu ja kunstikooliga.

Päevakeskuse tegevustes osalemine on ka sümboolne tasu - 2 € kuus.

### Kuidas läks aasta 2020?

Aastal 2020 toimusid meil juriidiline nõustamine ja medõe vastuvõttud – need jätkuvad ka sel aastal. Toimusid väljasõidud, jututoad, mälu-mängud ja kokandusringid. Tähistasime sünnipäevi.

Lisaks osalesime omaloomingulisel luulekonkursil koos noortega, mille eest saime tänukirja. Koostöös Järvamaa Pensionäride Koondisega oli septembris Paide Vallimäel eakate festival Hingelt Noored ja novembris tähistasime meeleolukalt JPK (Järvamaa Pensionäride Koondise) 30. aastapäeva, kus osalesime käsitöönaitusel ja esinesid ka meie laulu- ja tantsuansambel.

### Mis ootab ees aastal 2021?

Kahjuks on koroonaaeg pannud meilegi omad piirangud ja praegu ei saa pidada pidusid, teha väljasõite ja loenguid, aga kui see kõik ükskord läbi saab, on elu jälle palju lõbusam! Oleme võtnud eesmärgiks viirushaiguse nõuetele vastavalt tagada eakatele kooskäimise ja vaba aja veetmise võimalused, tihendada eakate ja linnavalitsuse esindajate läbikäimist ja vastastikust informeeritust, ning suurendada eakate teadlikkust linna arengusuundadest ja luua võimalus oma ettepanekute sujuvamaks esitamiseks.

Üle-eestiline festival Hingelt Noored on planeeritud toimuma Paide Vallimäel 06. augustil. Tänavu jätkuvad ringid. Samuti oleme mõelnud, et korraldada eakate arutelu linna arengukava uuendamiseks. Lisaks kohtumisi Riigikogu liikmetega. Kuna sügisel ootab ees uue linnavalikogu valimine, siis äkki õnnestub teha ka üks poliitiliste jõudude debatt enne hääletusaega. Teretulnud on ka uued algatused, mis tooksid ka eakaid päevakeskuse tegevusse, kes pole veel osalenud.

Päevakeskusel on tegevuskava ja jooksvalt saab toimuva ja eesoleva kohta infot Paide linna veebilehel <https://paide.kovtp.ee/paevakeskus>

### Päevakeskusest:

#### Päevakeskuse ülesanded:

- huvi- ja vabaajategevused (sh käelised tegevused), seltskondlikud koosviibimised, peod, ekskursioonid, tööde näitused, tervisepäevad, tähtpäevad, kohtumised linnajuhitidega (jm külastajatele huvipakkuvate isikutega) korraldamine ja läbiviimine;
- eakate nõustamine asjaajamisel, arvuti kasutamisel ja ametiasutustega suhtlemisel.

Avatud üldiselt E-R kell 09.00 – 16.00

Tegevusjuhendaja Ülle Palmet

E-post:

[paidepaevakeskus@gmail.com](mailto:paidepaevakeskus@gmail.com)

Tel: 534 04750

Ringijuhendajad: Maimu Lomp (võimlemine – [maimu.lomp@gmail.com](mailto:maimu.lomp@gmail.com)), Sirje Unga (lauluring – [sirjeunga@hotmail.ee](mailto:sirjeunga@hotmail.ee))

Rühmategevustele kehtib hetkel reegel, et 1 juhendaja + kuni 10 osalist.

Saalis on võimalik mängida lauatennist, ajad kokkuleppel Maimu Lombiga, tel 5691 8553

Ülle Palmet, päevakeskuse tegevusjuhendaja

Kesk-Eesti Nõustamis- ja Rehabilitatsioonikeskus



Kesk-Eesti Nõustamis- ja Rehabilitatsioonikeskuses (Lai tn 33, Paide) alustab märtsikuus tugirühm alkoholiprobleemiga inimeste lähedastele; kõigile neile, kes tunnevad, et on kaassõltuvuses ja selles olukorras lõksus. Ära jäta end oma murega üksi! Osavõtt tasuta!

Eestis ja lähemalt ka meie kogukonnas on palju peresid, kus elu on häiritud pereliikme liigse alkoholitarvitamise tõttu. Need pered ei toimi tavapärasel viisil ja nendes peredes tuntakse end halvasti. Inimesed sellistes suhetes on kaassõltlased, aga mitte omal soovil. Nad vajaksid abi ja mõistmist. Alkoholitarvitamise häirega inimese perekonnas on tihti tegemist vaimse ja mõnikord ka füüsilise vägivallaga, ka see teema saab tugigrupis olulise koha nagu ka kõik ülejäänud esilekerkivad teemad.

#### Tugirühma eesmärgid:

- Võimalus oma murest rääkida ja olla mõistetud
- Saada praktilisi nõuandeid olukorraga toimetulekuks
- Tunda juhendaja ja tugigrupi toetavat õlga
- Mõista oma tundeid ja õppida nendega toime tulema
- Õppida ennast väärtustama ja end kehtestama
- Saada jõudu, motivatsiooni ja enesekindlust vajalike muudatuste läbiviimiseks oma elus

- Saada abi ja nõuandeid, kuidas aidata ka oma alkoholitarvitamise häirega lähedast, kui viimane seda soovib

#### Tugirühma toimimise viisid:

Tugirühm saab olema avatud, st liituda saab rühmaga igal ajal, kui tuntakse selleks vajadust. Rühma suurus maksimaalselt 10 inimest. Tugirühma oodatakse kõiki, kes tunnevad, et see teema neid puudutab ja neil võib sellest kasu olla. Tugirühmaga liituja võib olla inimene, kes hetkel kogeb ebameeldivusi ja raskuseid oma elus või siis on need toimunud tema minevikus, aga ta kannab seda taaka ikkagi endaga kaasas, kuid soovib sellest vabaneda. Vanusepiirangut otseselt ei ole, aga siiski on tugirühm mõeldud täiskasvanutele, st alates 18. eluaastast. Pole ka tähtis, kes on pereliige, kelle pärast tullakse, olgu see siis isa või ema, laps, abikaasa, vend või õde. Kes iganes inimese elu kibedaks teeb. Tugirühmas saab inimene ise valida, millal ja kui palju ta räägib, survestamist ei ole. Alati saab teha

omapoolseid ettepanekuid rühma töö parendamiseks ja teemade valikuks.

Tugirühma sisuline pool on järgmine: omavahelised vestlused juhendaja eestvedamisel, küsimuste esitamise võimalus juhendajale, teemakohaste testide täitmine ja eneseanalüüs, väikesed loengud esile kerkinud teemadel või juhendaja enda valitud teemadel vastavalt vajadusele, samuti (ja mitte vähetähtis) meeleolu tõstvad vahetegevused. Tugigrupp hakkab koos käima 2 korda kuus kindlal nädalpäeval, korraga 2 tundi.

Toimumise koht: Kesk-Eesti Nõustamis- ja Rehabilitatsioonikeskus, Lai tn 33, Paides. Tugigrupi juhendaja on keskuse kogemusnõustaja Kaja Kutser. **Esimene kohtumine on 3. märtsil kell 17.30-19.30 ja sealt edasi kolmapäeviti üle nädala alati samal kellaaajal.** Palun anna oma osavõtusuuvist teada: [kogemusnoustaja@jarvareha.ee](mailto:kogemusnoustaja@jarvareha.ee). Tule julgesti, oled väga oodatud!

SEAL KUS ON PROBLEEM, ON ALATI KA LAHENDUS!

Purdi Külaselts ootab kõiki

24. veebruaril  
Kogu pere  
jalutuskäigule

Kogunemine kell 12.00 Purdi mõisa juures.

Jalutuskäigu pikkus 7 km ja kõikidele jõukohane.

Pärast jalutuskäiku pakume Purdi Rahvamajas kuuma kohvi, teed ja kringlit.

Üritus on kõikidele TASUTA.

Info: 5071790, Merli



# Kuidas vältida talviseid traumasid?

Meie kõigi rõõmuks saab tänavu taas ilusat talveilma nautida. Paraku on muutlik talveilm ka paljude talviste traumade põhjustajaks. Eesotsas peaksid ettevaatlikud olema eakamad inimesed, kel on kõrgendatud oht kukkumise korral tõsine vigastus saada. Ortopeed dr Nele Juntson annab praktilisi soovitusi, milliseid ettevaatusabinõusid peaksime rakendama, et talv traumavabalt mööda saata. Lisaks annab ta ülevaate, milliste ohumärkide korral vajab vigastus arstiabi ja kuidas väiksemaid traumasid koduste vahenditega leevendada.

## Millised on kõige sagedasemad traumad, mis libeda ilmaga seostuvad?

Kõige rohkem esineb eakate patsientide madala energiaga osteoporoosilisi murdusid. Sagedamini tuleb ette traumasid randmepiirkonnas, kodarluus ja nimmelülides, lülisambas, vaagnaluus ja reieluu proksimaalses osas ehk puusaliigese piirkonnas. Noorel inimesel on nende kohtade murdmiseks vaja väga kõrget energiat, kuid vanuritel piisab raske murru saamiseks lihtsast libisemisest ja kukkumisest.

## Kas murde saab kuidagi ennetada? Jäine ja libe aeg on meil paraku iga-aastane nähtus.

Kahjuks saabub Eestis talv alati ootamatult. Küll aga saab enne kodust väljumist kaaluda, kas õuaminek on põhjendatud ja ilm ohutu. Kas teed on puhtad, kas tänaval on ohtlikke löike. Kaasa soovitatakse võtta täis laetud akuga mobiiltelefoni, et vajadusel abi kutsuda.

Õue minnes peaks kriitilise pilguga üle vaatama oma riietuse, mis peaks olema kihiline ja kaitsma külma eest. Samas ei tohiks kihte liialt palju selga panna, sest see võib liikumist takistada ja inimese kohmakaks muuta. Kindlasti on oluline valida haakuva tallaga jalanõud, mis on varustatud kas jääpiikide või muu karredust andva pinnaga. Tasub kaasa võtta kepid, et paremini tasakaalu hoida.

Tasakaalu säilitamiseks peaks kõndima väikeste sammudega ja jalad kergelt harkis. Ei tohi kiirustada. Kui on näha, et buss hakkab peatusest väljuma, siis ei ole mõtet tormata, sest tagajärjed võivad olla ootamatud. Eakama inimese jaoks võib kukkumine halvimal juhul reieluumurruga lõppeda.

Kui abinõudest hoolimata inimene kukub, siis tuleb abi kutsuda. Püs-

ti tõustes tasub olla ettevaatlik: esmalt viige end ühele küljele, tõmmake põlved kõveraks ja aidake end käte abil vaikselt üles. Rutates tõusmine võib uue kukkumisega lõppeda. Juhul kui kõik kohad on valusad ja pole võimalik ise püsti tõusta, siis peabki endale abi kutsuma ja mobiiltelefoni kasutama. Vajadusel tuleb kutsuda kiirabi, kes siis osutab vajalikku abi.

Üldiselt aga soovitatakse välja minna vaid väga kindlate probleemide korral, näiteks poodi vajalikku toidukaarami varuma.

## Teisalt jällegi on õues liikumine ja värskes õhus viibimine kasulik. Millal peaks tuppa jääma?

Kindlasti peaks lähtuma ilmast. Kui on toimunud äkilised muutused, plusskraadidele järgnevad miinuskraadid, maa on jäätunud ning ka väike lumekiht on peale sadanud, siis on selge, et kukkumisoht on suurem. Ka õhtune ja varahommikune hämar aeg on ohtlik, sest teehooldust pole veel teostatud. Madala temperatuuriga õue minnes on vanuritel ka alajahtumise oht.

Soovitatakse õues käia ajal, kui ilmastikuolud on stabiilsed, esmane jää- ja lumetõrje teostatud, on päevane aeg ning ettevaatusabinõud kasutusele võetud. Abiks on ka toetav kaaslane.

## Kas patsientidega vesteldes on välja joonistunud ohtlikumad kohad, kus kukkumised kipuvad sageli juhtuma?

Trepid on väga ohtlikud, isegi kodutrepil on inimesed erinevaid murde saanud. Siin saab inimene ise kukkumist ennetada ja treppi puhtana hoida või paluda teistelt abi.

Sageli kukutakse ka poodide sisenemisalal, kus lund otseselt ei olegi aga maha laotud kahhelkivid muutuvad märjana libedaks.

Kindlasti bussipeatused, kus kiputakse ruttama ja ettevaatamatult bussist maha astuma. Muidugi võib ohtlikuks osutuda ka sile tänav, mida katavad jää ja õhuke lumekiht.

## Kuidas valida õiged jalanõud või kohandada olemasolevad talvele sobivaks?

Vanematel inimestel on tihti jalgadega probleeme, mille tõttu tavalised poejalanõud ei pruugi alati sobida. Jalanõude puhul on oluline haakuv, korraliku mustri tald, mis on kummist ja ei libise nii kergesti. Samuti on näiteks matkajalanõudel hea kõrge sääreosa, mis toetab hüppeliigest. Spordikauplustes on lai valik sobivaid

jalanõusid, kuid need ei pruugi kõrgete hindade tõttu kõigile kättesaadavad olla.

Kui jalanõud on juba olemas, siis saab tallale kinnitada jäänaaste, et paremini maapinnaga haakuda. Nende puhul aga tasub teada, et paljud poed ei luba naastudega siseruumides liikuda ja naastude pidev eemaldamine ja paigaldamine võib vanemal inimesel samuti kukkumist põhjustada.

Kingseppadel on kindlasti omad nipid, millega jalanõud soodsa hinnaga ohutumaks muuta, nii et soovitatakse nende poole pöörduda.

## Mainisite enne keppe. Kas tavalised käimiskepid sobivad ka talviseks kasutamiseks või on tarvis spetsiaalseid ortopeedilisi abivahendeid?

Täiesti vabalt võib kasutada tavalisi kepikõnni keppe, mida meil laialdaselt saada on ning mille hinnad aasta-aastalt järjest langevad. Kepid muudavad talve ohutumaks ja sooja aja aktiivsemaks. Harilikult saab nende pikkust ka vastavalt inimesele reguleerida ja otsikut vahetada. Suviseks perioodiks kummist ots ja talvel teravam otsik, mis ei libise. Keppidel võiksid olla ka rihmad, mis käivad ümber käte. Kui kepp peaks lumehange kinni jääma, siis ei pea jälle kummardama ja otsima, vaid saab kepi tõmmates vabastada.

## Mõnel vanuril on poeskäiguks spetsiaalne ratastel järelveetav kott aga tihti kasutatakse ka tavalist kilekotti. Kui mõlemas käes on üks kott, siis on tasakaalu ju veel raskem hoida. Millist lahendust te siin näete?

Talvel oleks hea alternatiiv seljakott, millega kaup on ohutult kaasas ja mõlemad käed on vabad näiteks käimiskeppide kasutamiseks. Kindlasti ei ole hea variant mõlema käe otsas rasket kotti kanda ja siis veel busi peale tormata. Kui seljakotti tõesti võtta pole, siis tasub osta vaid kõige vajalikumad asjad ja piirduda ühe poekotiga.

## Rääkisime pikalt vanematest inimestest, kuid ka noored saavad traumasid. Mis nõu annate talispordiga tegelejatele, et vigastustest hoiduda?

Lastel on küllaltki madal ohutunne ja olen isegi näinud, kuidas lapsed sõiduteele kelgutavad. Siin peaks vanem selgitustööd tegema, näitama

kätte ohutud piirkonnad ja ka ise silma peal hoidma. Kui on oht takistuste otsa sõita või läheb hoog liiga suureks, siis kasutada pea kaitseks kiivrit. Õnnetuse korral tuleks pöörduda traumapunkti, et vigastus üle vaadata.

## Meediast on läbi jooksnud ka suusa- ja lumesaaniõnnetusi ning mõned neist on küllaltki traagilised, eriti mäesuusatamisel juhtunud.

Tuleb muretseda korralik kaitsevarustus ja valida suusatamiseks kohad vastavalt oskustele. Olukorda peaks adekvaatselt hindama, ehkki mõnikord tõesti juhtuvad õnnetused halbade asjaolude kokkulangemisel.

## Sageli ei suudeta otsustada, kas saadud trauma on piisavalt tõsine, et pöörduda EMOSse või tuleks lihtsalt oodata, millal valu üle läheb. Milliste kriteeriumite põhjal soovitate inimestel arstiabi otsida?

Keeruline on kindlaid põhimõtteid paika panna. Üldiselt aga peaks koheselt EMOSse pöörduma luumurrutunnuste puhul: suur turse, silmnähtav verevalum, jäsme ebaloomulik kuju, iseloomulik kröbin vigastuse piirkonnas ja võimetus jäset või traumapiirkonda kasutada.

Kui aga noor ja terve inimene on kukkunud, tõuseb püsti ja on natuke kange, otsest valu ei tunne ja saab tegevustega jätkata, siis on tõenäoliselt tegu kergema põrutusega ja reeglina sel juhul kuhugi ei pöörduta. Ent kui teisel või kolmandal päeval turse ja valu süvenevad, jäset korralikult liigutada ei saa ja sümptomid on märgatavamad, siis on mõistlik tulla traumapunkti. Kui kaebused lähevad üle aga umbes nädala pärast on ikka tunne, et ranne on kange ja midagi vaest, siis peaks juba abi otsima perearstilt. Nädal ja rohkem vana trauma korral traumapunkti ei pöörduta. Muidugi võtame sellest hoolimata kõik patsiendid vastu, vaatamata sellele kui suur või väike mure on.

## Milliste vahenditega soovitate kodus kergemaid traumasid leevendada?

Traumade puhul on esmane abivahend külm, mitte külmageel. Viimast võib kasutada siis, kui tõesti midagi muud käepärast pole. Oled mäe peal ja paned geeli ruttu peale. Kodus keskkonnas võiks olemas olla spetsiaalne külmakott või isegi sügavkül-

mast võetud marjad ja muu käepärane. Kindlasti ei panda külma otse nahale, vaid vahele tuleb asetada riie, et vältida nahakahjustust. Külma võib peal hoida 20 minutit järjest ja nii iga paari tunni tagant. Protseduuri võib korrata 72 tunni jooksul traumast. Tihti panevad inimesed külmakoti 10-15 minutiks peale, leiavad, et see ei aita midagi ja loobuvad abivahendist. Külma valuvaigistav ja turset alandav toime on aga tuntav mainitud 72 tunni jooksul traumast ja seda peab tegema korrektselt.

Olulised abivahendid on ka valuvaigistid. Sageli tullaakse traumapunkti ja öeldakse, et valuvaigisteid ei tahetud või ei osatud võtta või polnud neid saadaval. Käsimüügis on saadaval ibuprofeen ja parasetamool, mis täiskasvanud tervele inimesele tugevaid kõrvaltoimeid ei põhjusta. Ibuprofeeni annus täiskasvanule on 400 mg, 3 korda ööpäevas ja parasetamoolil korraga 1 g, samuti 3-4 korda ööpäevas. Tegu on ohutu annusega ka neile, kellel võivad juba olla terviseprobleemid. Trauma korral võib neid julgelt 3-5 päeva manustada ja ka omavahel kombineerida, sest need ravimid mõjutavad valu erineva kohta pealt.

## Millised on peatrauma puhul ohumärgid, millal kahtlustada peatraumat või midagi veel tõsisemat?

Esiteks peaks hindama, kui suure energiaga trauma saadi. Vastu puud sõites on ilmselgelt tegemist suure energiaga traumaga ning inimese võiks jälgimisele viia. Kindlad sümptomid, mis viitavad raskele peatraumale on mälukaotus alates traumahetkest või tagasiulatav mäluhäire ehk ei suudeta meenutada, mis juhtus päev enne traumat. Ka tugeva peavalu, iiveldamise ja oksendamise puhul peaks viivitamatult abi otsima, kasvõi kiirabi kutsuma.

Ettevaatlik tasub olla laste ja vanuritega. Eakamad inimesed võtavad tihti verd vedeldavaid preparaate ja sümptomid võivad seetõttu olla varjatud. Eakatel on suur oht saada ajuverevalum, mis võib juhtuda ka väiksema energiaga toimunud lihtsa kukkumise tagajärjel. Kui laps on peale kukkumist loid ja käitub teistmoodi, kaebab iiveldamist ja oksendab, siis tuleb kindlasti EMOSse pöörduda. Lapsed ei oska alati ise oma sümptomeid selgitada ja siin peab vanem märke lugema.

Artikkel pärineb Regionaalhaigla blogist.



Kogu ametlik info koroonaviiruse vaktsineerimise kohta:  
[vaksineeri.ee/covid19](http://vaksineeri.ee/covid19)

## Telia teenindab Paide kliente edaspidi läbi digikanalite

Telia Paide esinduse viimane tööpäev oli 6. veebruaril ning peale seda teenindab ettevõtte oma Paide kliente erinevate elektrooniliste kanalite teel.

„Eelmise aasta kevadel enam kui kaks kuud kestnud eriolukord näitas, et inimeste valmidus kasutada igapäevaseks asjaajamiseks digikanaleid kasvas märkimisväärselt. See trend on jätkunud siiani, mis omakorda on tuntavalt vähendanud meie esinduste külastamist. Sellest tulenevalt kasutame alates 7. veebruarist Paide piirkonna klientide teenindamiseks erinevaid digikanaleid nagu veebipõhine iseteenindus, e-pood ja infonumber 123,“ ütles Telia Eesti

müügi- ja teenindusüksuse juht Katre Liiberg.

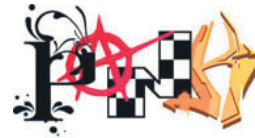
Liibergi sõnul on üha enam näha, et kliendikontaktide arv online-kanalites kasvab esinduste arvelt ning digikanalite kasutamise aktiivsus on saavutanud ajalooliselt kõrgeima taseme.

„Loomulikult otsime pidevalt ka ise uusi teenindusvõimalusi ning sobiva lahenduse leidmisel püüame neid rakendada erinevates asukohtades. Ühegi esinduse sulgemine pole meile kerge otsus ning püüame kõikjal, kus see on majanduslikult vähegi tasuv, oma esindatuse säilitada või taastada jätkusuutlikul moel,“ ütles Liiberg.

„Teatasime 2020. aasta septembris, et arendame ja hakkame testima iseteeninduskapsleid, et tuua jätkusuutlikul moel esindusega sarnased võimalused tagasi maakonnakeskustesse. Täna oleme endiselt arendusfaasis, kuid meie ambitsioon ei ole muutunud. Esmase iseteeninduskapsli testi teeme ilmselt küll siiski Tallinnas, et saaksime võimalikult kiiresti „kasvuvaludest“ üle ning uue lahenduse töökindlaks. Seejärel peame oma lubadust Rapla esinduse ning planeerime edasised sammud. Hoiame järvamaalasi oma tegemistega kursis,“ lisas ta.

Paide klientidele jääb lähim Telia esindus avatuks Viljandis.





# Paide Tõuks 2021



## Selgitame välja Paide Noortekeskuse parima tõukeratturi!

Tunnustame 2020.a. Paide A.N.K. ja Skatepargi tõukeratta treeningutel enim silmapaistnud osalejaid

KAVA, 27.03.2021

Kell 12.00-12.30 võistlejate kogunemine, soojendus

Kell 12.30- 13.30 võistluse avamine

Kell 13.45- 14.15 parima triki võistlus

Kell 14.30- 15.00 kõrgeima bunnyhopi võistlus

Kell 15.15-15.30 Parimate autasustamine.

TINGIMUSED:

Võistlus toimub eelregistreerimisega! Kes ees ... see võistleb!  
Osalema saab 10 kohaliku sõitja! Ole kiire ja pane ennast kirja!  
Osavõttu ei ole!

# Paide Avatud Noortekeskuse teated:

Paide noorte omaalgatuslik projekt „MTE ehk Minu tulevik = Edukas ja ettevõtlik“ sai 679 eurose toetuse ja heade koostööpartneritega edukalt tehtud!

Keily-Marleen Frei ja Karmen Danjuk tulid välja mõttega, et soovivad rohkem teada, mil moel julgustada noori otsima vastuseid neid huvitavatele küsimustele, kuidas leida ja kujundada ise võimalusi tuleviku planeerimiseks. Mõte vormus projektiks „MTE ehk Minu tulevik = Edukas ja ettevõtlik“ ja sai teostamiseks ka 679 eurot. Koostöös noorsootöötaja Piretiga kaasati koostööpartneriteks Eesti Töötukassa Järvamaa osakond ja karjääriinfo spetsialist Silja Talviste, kes vedas töötuba „Millised on tuleviku erialad ja mida panna tähele oma karjääri kujundamisel“; Changemaker ja Kerly Piirsalu tutvustasid oma töötoas, millest alustada, kuidas arendada ja millised on ohud oma õpilafirma loomisel; noorsootöötaja Piret Ranne ja Eesti AN-Ki esindaja Riin Luks'iga koostöös viidi läbi projekti kirjutamise, ideede genereerimise töötuba ning Pizzakioski esindaja rääkis pizza eduloost.

Projektis osalemine julgustas noori otsima vastuseid küsimustele, kuidas leida ja kujundada ise võimalusi tuleviku planeerimiseks.

Noored soovisid projekti käigus julgustamist, praktilisi teadmisi ja võimalust küsida ning arutleda. Arutelu tulemusena kasvas noortes julgus küsida ning jagada endi kogemusi. Edukas projekti elluviimine innustas meeskonda uuteks ideedeks.

Projekt pidi toimuma juba novembrikuus, kuid piirangutega seoses lükkus see mitmeid kordi edasi ning inspiratsioonipäev toimus lõpuks koostöös Paide Hillar Hansoo Põhikooli 7.-8. klasside õpilastega Zoom veebikeskkonnas, mis nõudis algsete plaanide ümberkorraldamist, uuega kohanemist.

Paide Avatud Noortekeskus tänab südamest rahastajaid, koostööpartnereid ja Pizzakioski kinkekaartide eest ning tunnustab projekti algatanud noori!

## Tunnustusüritus „Aasta Sära“

12. veebruaril kutsusime Roosna-Alliku, Tarbja, Anna, Paide noorte-

tubade ja noortekeskuse tegemistes silmapaistnud noored „Aasta Sära“ tunnustusüritusele Sargvere Mõisa.

Andsime välja tunnustused omandatud kompetentside eest ning müstilisele õhtusöögil Emmeliine toidutoas ja pakkusime närve kõditavat lisapala mõisa „põgenemistoas“.

## Koolivaheajal, 22.-26.veebruaril kutsume noori „luurekale“ Püüa P.A.N.K. kinni!

Luureka ühel poolel on noorsootöötajad ja teisele poole oodatakse noori, kes Instagrami story'dest saadud vihjete järgi peavad ära arvama, kus noorsootöötajad end parajasti peidavad. Vihjena võib eelnevalt mainida, et ollakse ikka Paide põnevamates ja atraktiivsemates paikades. Mängus osalejad koguvad oma templikaardile templeid. Templikaardid osalevad suures loosis, kus auhinnad on välja pannud Tainascatering ja Pizzakiosk.

27.märtsil selgitame välja Paide Noortekeskuse parima tõukeratturi. Toimub üritus „Paide Tõuks 2021“

Eve Siilak

Paide Avatud Noortekeskus juhiabi

# Juhised, kuidas igapäevaselt toetada enda vaimset tervist

Praeguses kiiresti muutuv ühiskonnas on pinged ja stress talvised nähtused. Veel enam võimendab seda kõike praegune pandeemia, mille ajal on tekkinud ebakindlus isegi järgmise päeva suhtes, ning samamoodi tekitavad lisastressi piirangud, millega võivad kaasned eneseisolatsioon olek, laste kodusõu või muud harjumatu olukorrad. Kõik see kõrgendab meie ärevuse taset. Seetõttu oleks hea, kui tagataskus oleksid väikesed nipid, mida endale aegajalt meelde tuletada, kui olukord keerulisemaks läheb.

Peab meeles pidama, et hea vaimse tervise valemiks on regulaarsus. Alustada tuleks unerežiimist. Ehk nii tööpäevadel kui ka nädalavahetustel enam-vähem samal kellaajal magama minna ja ärkata. Vabal päeval tund aega hiljem ärkamine ei ole probleemiks, aga lõunani magada siiski ei tasu, kui nädala sees on äratust kell 6 hommikul.

Hea enesetunne on tugevalt seotud ka toitumise ning liikumisega. Söögikorrad võiksid olla regulaarsed ja toitumine mitmekülgne. Päeval ajal võiks tegeleda füüsilise

aktiivsusega, kasvõi teha väike jalutuskäik värskes õhus.

Soovituslik on igapäevaselt kellegagi suhelda. Murede korral võib alustada kellegi lähedase poole pöördumisega, sest nagu öeldakse - jagatud mure on pool muret. Kuid on ka hetki, kui peab lisaks mainitud soovitudele kaasama ka välise abi. Mitmete vaimse tervise murede (nt ärevus ja depressioon) kohta on olemas erinevaid videoid, heliklippe ning kirjalikke juhiseid, mis juhendavad, kuidas olla hetkes ja oma hirmudega hakkama saada. Neid leiab näiteks Peaasi.ee kodulehelt. Kuid tihutilugu on just rääkimine see, mis enim aitab, ning on hetki, kus oleks vaja rääkida kellegagi, kes võtaks sind kui puhast lehte. Selle jaoks on loodud Eesti Psühhiaatrite Seltsi Noorpsühhiaatrite sektsiooni ja MTÜ Peaasjad koostööprojekt, mille kaudu saavad soovijad tasuta vaimse tervise alast veebinõustamist. Internetis on võimalik broneerida endale aeg lehel <https://registratuur.peaasi.ee/kriisi>. Projektiga seotud nõustajad kuulavad Su ära ja annavad nõu. Vahepeal ainult sellest piisabki. Kui on vaja rohkem nõusta-

mis, siis projekti raames saavad kõik vähemalt 27 aasta vanused inimesed viis tasuta veebinõustamist. Noorematele soovitame MTÜ Peaasjad noortenõustamist. Nõustajaga rääkimine ei ole ebatavaline ega näita, et oled nõrk. Pigem vastupidi - on loogiline, et mure korral pöördud kellegi poole, kes teemat rohkem valdab, ja kuulad tema nõuandeid

Need lihtsad juhised on arvatavasti igale inimesele teada, kuid raskematel perioodidel kiputakse neid unustama. Seega on nende meeldetuletamine alati kasulik. Kui näed sõpra-tuttavat, kellel on raske hetk, siis kuula teda ning maini, et enesetunnet saab parandada une, toidu, liikumise ning suhtlemisega ja kui on vaja natuke rohkem tuge, siis nõustajaga arutamine on samuti väga kasulik.

### Autorid:

**Krista Tomson** - Viljandi Haigla psühhiaatriaosakonna tegevusjuhendaja, vaimse tervise nõustamise projektijuht.

**Magda Kõljalg** - psühhiaatria arst-resident, vaimse tervise nõustamise ekspert.

## Tasuta õigusabi eakatele 2021. a Paides. Teenus osutatakse EPÜL lepingu alusel.

22. veebruar  
08. märts  
5. aprill  
26. aprill  
07. juuni  
02. august

16. august  
06. september  
04. oktoober  
25. oktoober  
15. november  
06. detsember

Õigusabi osutatakse aadressil Lai tn 33, Paide / Paide eakate päevakeskuse ruumides.  
Vajadusel teave tel. 5047330 – Eha Pehk

KAS ILM TUNDOB  
SPORTIMISEKS LIIGA KÜLM?

TULE  
RAAMATUKOKKU!

MEIL ON SOE!

[raamat.paide.ee](http://raamat.paide.ee)

Avatud  
E 11-19  
T-R 11-18  
L 11-15

Siin saab:

- \*laenutada raamatuid
- \*lugeda ajalehti ja ajakirju
- \*õppida
- \*teha kaugtööd
- \*pidada veebikoosolekuid
- \*mängida ja meisterdada jne



VAIMSE  
TERVISE  
NÕUSTAMINE

OMA MUREGA EI PEA OLEMA ÜKSI!

Registreeru tasuta veebinõustamisele  
[REGISTRATUUR.PEAASI.EE/KRIISI](https://registratuur.peaasi.ee/kriisi)



## Õnnitleme veebruarikuu sünnipäevalisi:

98 Saima Gull	80 Mare Paidla
95 Olga Tuimann	80 Heino Randoja
94 Helgi Pent	80 Tõno Vau
94 Leida Vaikmets	80 Aino Jürgenson
93 Laine Ramot	79 Grigori Botšarov
92 Nadežda Palujõe	79 Mari Roosmann
92 Ellen Raitmaa	79 Leili Kutsar
91 Öie Ever	79 Urve Sardis
91 Leida Tammsaar	79 Eha Kiisk
90 Nadezda Fedorova	79 Lehte-Maret Välling
89 Heino Sirila	79 Ella-Ireene Emmus
89 Helju-Elisabeth Laanemets	79 Vello Türn
89 Linda Meister	79 Jaan Roosmann
88 Viivi Oolberg	79 Ivar Soon
88 Helga-Astrid Vahtla	79 Raul Hints
87 Asta Luhasalu	79 Marje Müller
87 Ruth Lehemets	79 Maie Hint
87 Kalju Alliksaar	78 Juhan Muru
86 Tüünen Zahkna	78 Tiiu Merisalu
86 Helmut-Aleksander Pärs	78 Mart Härm
86 Aime Aak	78 Helju Nurken
86 Linda Saarik	78 Pilvi Lobjak
86 Helve Väljamaa	78 Milvi Kuu
86 Veera Kleemeier	77 Heili Pormann
85 Arvo-Heino Adrat	77 Ants Jõe
84 Valentine Karus	77 Eduard Pöder
84 Aita Esko	77 Einike Lidets
83 Veera Prükk	77 Eevi Metsla
83 Jaan Käär	77 Laine Eha
83 Hindrek Older	77 Eevi Merilo
82 Glafira Põnova	77 Helle Tali
82 Valve Valk	76 Toivo Olde
82 Leida Kok	76 Aime Tamm
82 Aili Lukas	76 Mare Silbaum
82 Nikolai Kirillov	76 Ene Kala
82 Lilia Vutt	76 Tamara Mustonen
82 Vello Parv	76 Vilma Ivask
82 Aino Vaher	75 Martin Jürgen
81 Heino Hein	75 Laine Salumets
81 Valeri Susi	75 Anne Avent
81 Eugen Jasinski	75 Endel Sarapik
81 Eve Asten	75 Enno Ende
81 Maimum Raidmäe	75 Veera Vassiljeva
81 Malle Barnabas	<b>Pansionaat</b>
81 Helme Sidron	<b>Paide õnnitleb:</b>
81 Kaie Lillemets	91 Leida Tammsaar
80 Aime Kivistik	89 Linda Meister
	88 Helga-Astrid Vahtla
	78 Evi Rivis

### Palju õnne noorimatele linnakodanikele!

HENRY 9.01.2021	RICCO-ROMEO 27.01.2021
KASPAR 16.01.2021	MELANI 28.01.2021
STEFAN 23.01.2021	ALEKSANDRA 30.01.2021



Hoonete renoveerimistööd. Projektijuhtimine  
info@puidukaubandus 5533656 Runda meistrid OÜ

### Paide Linnaleht

Saada kaastöid:  
anett.kruusmaa@paide.ee  
tel. 383 8623 või 555 50648  
Lisainfo: www.paide.ee –  
Paide Linnaleht

OÜ ESTEST PR ostab  
metsa- ja põllumaad.  
Tel 50 45 215, 51 45 215,  
info@est-land.ee

**Vaktsineerides  
oleme tugevamad!**

COVID-19 vastu vaktsineerides hoolid enda  
ja oma lähedaste tervisest ning aitad meil  
naasta tavapärase elu juurde.

Tutvu ametliku COVID-19  
vaktsineerimise infoga: [vaktsineeri.ee](http://vaktsineeri.ee)

## AUTOREMONT ja VARUOSAD

sinu kodu lähedal!

- REMONT JA REHVITÖÖD
- 3D SILLASTEND
- DIAGNOSTIKA / ELEKTRITÖÖD
- KLIIMASEADMETE HOOLDUS
- KLAASITÖÖD / ESITULEDE TAASTAMINE



ROOSNA-ALLIKU, Pärnu mnt 7

Tel: 389 5557, 525 2166 (varuosad) / Tel: 505 2166 (autoremondi töökoda)  
autolammutus@stik.ee

AVATUD E-R 8-17

[www.stik.ee](http://www.stik.ee)

[stikautolammutus](https://www.facebook.com/stikautolammutus)