



Maadlejad noppisid medaleid



Mairold Einard I koht.

17. märtsil toimusid Tallinnas Väikese TOMi maadlusvõistlused, kus võistlustules osalesid mitmed Rakvere valla trenni lapsed, kes esindasid CAARO SK maadlusklubi, saavutasid väarikaid kohti.

Tulemused:

- 40 kg Kaspar Kalda IV koht
- 40 kg Denis Mišin VI koht
- 51 kg Damiana Amelia Smirnova II koht
- 56 kg Mäten Roots IV koht
- 60 kg Laura Lillepuu II koht
- 39 kg Mairold Einard I koht

23. märtsil osales Mairold Einard Soomes Hyvinkää Ope-nil. Mairold on teinud tubli arengu, alistades kolm vastast Soomest ja tunnistades napilt eduseisus ühe vastase paremust, tuues koju väga tubli III koha maadluses kehakaalus 38kg. Ta on kohusetundlik poiss, kelle vanemad toetavad igati tema sportimist.

Tulemas on Lääne-Virumaa töö- ja karjäärimes



16. aprillil kell 12-15 toimub Rakvere spordikeskuses (Kastani 12, Rakvere) Lääne-Virumaa töö- ja karjäärimes „Kujunda oma tööelu teadlikult“.

Oodatud on kõik, kes soovivad leida tööd ja on huvitatud sellest, mis toimub nii Lääne-Virumaa kui kogu Eesti tööturul. Eesmärk on kokku viia tööandjad ja töötajad. Messil on hea võimalus koha peal ja otse tulevaselt tööandjalt uurida, millised on tema ootused ja võimalused.

Avatud on ka karjääriala, kus saab vastuseid oma karjäärilastele küsimustele, sh välismaal töötamise ning ettevõtlusega alustamise kohta. Soovi korral saab nõu ja abi kandideerimisdokumentide koostamisel.

Oma esindustega on messil väljas ka mitmed koolid ja töötukassa partnerasutused, kuulata saab põnevaid ettekandeid, kuidas oma tööelu kujundada, võimalusi parandada ja millised on vähenenud töövõimega inimese võimalused tööturul.

Töötukassa pakub erinevaid võimalusi nii tööd otsivatele kui töötavatele inimestele ning tööandjatele. Sellest aastast jagatakse karjäärinõu ka koolinoortele, seega on messile oodatud uudistama nii noored kui vanemad, töö käivad kui tööd otsivad inimesed, et oma tööelu muuta põnevamaks ja paremaks.

Päeva juhib Tarvo Sõmer.

Üritus on kõigile huvilistele tasuta. Kohtumiseni messil!

KRISTI MOLDAU

Töötukassa Lääne-Virumaa osakonna juhataja

Jaa-jaa, on tore see, et on jälle sünnipäev

Aprillis tähistab oma 35. tegutsemisaastat eakate tantsurühm Kanarbiku Õied.

4. oktoobril 1984 tulid kokku pensionile jäänud naised, et tegusalt ja väärtuslikult oma väljateenitud puhkust sisustada. Kokkutulnud kaheksa naise repertuaari kuulusid esialgu eesti rahvatantsud ja juhendajaks oli Linda Hein.

1989. aastaks õmmeldi ja tikiti endale rahvariided, et minna Tallinnasse memme-taadi tantsupeole. Nii mõnelegi oli esinemine sellisel suurel peol esmakordne kogemus. Tantsijate arv oli selleks ajaks kasvanud juba kümnele.

2006. aastast kannab rühm nimetust Kanarbiku Õied. Osaletud on erinevatel valla, maakonna ja vabariigi üritustel.

Tore koostöö on aastaid kestnud lasteaiaga, kellega koos hoitakse au sees rahvakalendri tähtpäevi ning väärtustatakse traditsioone, mida kantakse edasi põlvest-põlve. Oma kogemusi jagatakse ka nooremale põlvkonnale.

Nii on Sõmerul 2011. aastal leidnud aset festival „Me ei ela ainult leivast“, kuhu olid kaasatud lisaks teistelegi maakonna eakatele oma valla lapsed.

Koostööst Sõmeru lasteaiaga Pääsusilm arenes välja folklooripäev „Põlvest põlve“, mis esmakordselt toimus 2012. aastal Sõmerul.

Alates 2011. a on peaaegu igal aastal osaletud seniortantsuga Tallinnas Salme



Alati säravad Kanariku Õied 2019. aastal.



Kanarbiku Õied on kohal nii oma valla kui üleriigilistel üritustel.



Tantsukollektiiv algusaastatel.

kultuurikeskuses Eakate festivalil 60+.

Alates oktoobrist 2012 töötab rühma juhendajana Ene Saaber, kes on ka maakonda toonud uusi tuuli seniortantsu näol.

Täna tantsib rühmas kuusteist naist. Viljeletakse seniortantsu, erinevate rahvaste tantse ning ollakse endiselt truud ka eesti rahvatantsule.

Jõudu, jaksu ja krapsakust Kanarbiku Õitele ja nende juhendaja Ene Saaberile.

Põhjamaa muinasjutt

Sellisel nimetasid koostööd meie külalised erinevast riigist kevadiselt talvises Eestis. Tegelikult oli tegemist ERASMUS+ koostööprojekti „Kunst & traditsioonid“ projektikohtumisega Eestis, Uhtna koolis.

Tutvustav infolöök kooli kodulehel annab kogu projekti tegevuse kohta teada umbes järgmist:

Projekti jooksul külastavad Uhtna põhikooli meie partnerkoolide esindajad üle Euroopa. Meie külalised vaatlevad tunde, kohtuvad õpilastega, osalevad kooliüritustel ning jagavad oma teadmisi, praktikat ja kul-

tuuri meie kooli õpetajakonnaga. Omalt poolt tutvustame neile Eesti hariduspoliitikat ja süsteemi ning laseme neil osa saada meie koolikultuurist. Külaliskoolide maskotid viivad siin kuuldu-nähtu oma kodukoolidesse.

Nii see kõik just toimiski. Lisaks lumele, mis meie Kreeka ja Türgi külalistele tõelise imena tundus, pakkusime neile ka põnevaid elamusi kohtumistel koolitundides, meie traditsioone tutvustaval kontserdil ja erinevatel väljasõitudel – Rakvere vallamaja, Vallimägi ja Tark Maja Rakveres, Sagadi mõis ning Narva kindlus.



Külalised koolitunnis.

Kuna enamik külalistest viibisid meie väikeses Eestis esmakordselt, nautisid nad igat hetke koos meie ja meie õpilastega. Et ka meie andsime

oma parima, on tagasiside iga-ti positiivne.

SIRJE REBANE

Uhtna põhikool

Veltsi rüütlimõis ja tegus külakogukond

Rakvere valla loodepiiril Haljala kihelkonnas asub Veltsi rüütlimõisa ansambel, mille ümbruses elab tegus külakogukond.

Esimesed andmed külast pärinevad 1241. aastast Taani hindamisraamatust, kus mainiti Uilsae küla. Mõis on olnud erinevate mõisnike omandis: Cramer, Saltz, Aderkas, Dehn.

Praegune mõisahooned on ehitatud 19. sajandi lõpus. 1880. oli mõis orienteeritud loomakasvatusele, eriti piimakarjandusele.

Aastaid oli Veltsi Kullaaru sovhoosi keskus. Rakvere rajooni ainus aiandussovhoos rajati siia 1945. aastal. Veltsi rüütlimõisa peahoone kasutati tollel ajal administratiivruumide ja korteritena. 1987–1993 tegutses mõisas Kullaaru osahing. Kullaaru ühismajand anti reformi käigus üle vallale, kes korraldas enampakkumise ja mõis läks eraomandisse.

Alates 2001. aastast kuulub Veltsi mõisa peahoone ning osalt ka teised mõisakompleksis olevad hooned Vallo Kruusimäele. Aastail 2002–2004 peeti mõisas külahva jõulupidusid. Omaniku sõnul oleks mõisa korda tegemiseks vaja suuri investeeringuid. Mõisas võiks korraldada oksjoneid, rajada hooldekodu või hosteli.

Täna tegutseb külas 46 lapsega Veltsi lasteaed-alkool, selline kodune ja armas. Koolis toimib aktiivne huvitegevus. Lapsed saavad osaleda maleringis, arvutiringis, arendada inglise keelt, õppida mängima klaverit ja kannelt ning arendada väljendusoskust näiteringis. Nurisemist sellest majast ei kuule, kuid siiski unistatakse suuremast töökeskkonnast ja kohast, kus oleks ruumi tegeleda laiemalt huvitegevusega. Hoolekogu liikmed kinkisid koolile 2008. aastal uute ruumide ootuses ka nurgakivi. Küllap peagi täituvad kogukonnaliikmete unistused.

Toimib suurepärase koostöö kooli, pea 300-liikmelise kogukonna ja omavalitsuse vahel. Kogukond elab heakorraldatud ja turvalises piirkonnas ning on tegus ja

kokkuhoidev. Siin elatakse perekonniti põlvkondade kaupa. Täna hoiab kohta tegusana lasteaed-alkool. Puudub suuremat sorti ettevõtlus ja oma kauplus. Paar korda nädalas käib siiski autopood. Samuti pakub kohalikele teenust Lepna raamatukogu ja iluspetsialistid: küünetehnik, näohoodusspetsialist, juuksur, massöör.

Möödunud aasta augustis kutsuti ellu MTÜ Veltsi Küla Selts. Tegevust alustati mõttetalgutega, mille tulemusena hakati usinasti kogukonna elu edendama. Kohtumisel seltsi ühe asutaja Ave Sakseniga valdas mind siiras rõõm – nii positiivse ellusuhtumisega sädainimest leidub Eestimaa äärealadel harva. Tubli noore naise sõnul toimuvad külas paljud erinevad ühisüritused: korraldatakse heakorraldustalguid, peetakse aastavahetuse pidustusi ja sünnipäevi, meisterdatakse koos helku-reid, piparkooke ja jõulupärgi. Toimuvad toredad pereüritused nagu näiteks isadepäev, teatrikülastused, kohtumised lõbusate tegelastega Piip ja Tuut. Võetakse osa teiste külade üritustest. Viimati osaleti vastlapäeval Uhtnas. Alustatud on koostööd Sõmeru noortekeskusega.

Kogukond on ka väga liikuv. Rakvere–Veltsi–Haljala kergliiklusteel võib tihti näha nii emasid vankritega kui ka igas vanuses kõndijaid, rulluisutajaid ja rattureid. Eakamad inimesed saavad osaleda võimlemisringis. Peagi hakatakse Veltsi külla ehitama PRIA ja Rakvere valla toetusel suurt mänguväljakut ja õueala, mis sisaldab korv- ja rannavõrkpalli väljakut, 50 meetri pikkust Tarzani laskumist, ronimislinnakut, liivakastiga väikelaste liumäge, katusealusega istumiskohta, kettagolfirada ja väljõusaali.

1. mail oodatakse vabatahtlikke appi tulevast mänguala korraldamiseks.

Lisaks palub Ave Saksen anda MTÜ Veltsi Küla Seltsile teada, kui kellelgi on soovi kasutada või luua endale aiamaa Kelgumäe kinnistu-



Veltsi mõisahooned 2019.

Foto Anneli Meibaum



2008. aastal kinkis hoolekogu koolile nurgakivi, unistades suurematest ruumidest.

Foto Anneli Meibaum

le. Tuleb vaid maaga kenasti ümber käia, maad hooldada, saak külvata ja korjata. Lisaks soovib selts ellu kutsuda „Veltsi kaunima kodu“ konkursi, et julgustada inimesi korda teha oma elamuid ja aedu.

Uuel hooajal plaanib selts pöörata enam tähelepanu ko-

gukonna teadlikkuse tõstmisele esmaabi ning tuleohutuse ja turvalisuse tagamise teemadel.

Ave on südamest tänulik kogukonnale, koolile ja kohalikule omavalitsusele hästi toimiva koostöö eest.



Aktiivne vallavanem Maido Nõlvak koos külaelu eestvedaja Ave Sakseniga Veltsi kogukonna aastavahetuse peol.

Foto Liisa Käivärräinen

Suur tänu teile, Liis Nurm, Marja-Liisa Männik, Mirjam Koppel ja Ave Saksen, panustamast oma aega ja head tahet kogukonna elu edendamisele!

Rõõmsat meelt ning koostegutsemise lusti!

ANNELI MEIBAUM

Sõmeru Noorte Loodus- ja Tehnikamajas

LUKKUDEST JUUKSEKLAMBRI või PROSSI VALMISTAMISE ÕPITUBA

teisipäeval, 7.mai 2019 kell 18.00

Osalustasu 10 eurot

TASUTA 15-26 aastastele, kes ei ole tööga või haridusega hõivatud

Info ja registreerimine 3.maiks

Piret Laidroo; piret@rakverevald.ee; 53021521

Oxana Nikitina; oxana@rakverevald.ee; 53015577

Korraldajad MTÜ Uus Uhtna ja Berryuur

LIIGUME SÜDAMEST!

28. aprilli kell 12-14

toimub südamekuu raames kogupere orienteerumine Uhtnas

Noorsootöötajad

Noorte Tugilast on alati valmis sind aitama töötösingutel või õppimisvõimalustega tutvumisel

Võta ühendust Noorte Tugila noorsootöötajatega

Oxana Nikitina 5301 5577, oxana@rakverevald.ee

Elin Lemberg 5309 9000, elin@rakverevald.ee

Kuues raamatukoguöö Lasila koolis

“Terre, armas Eesti rahwas!” kirjutas J. V. Jannsen esmakordselt seni tuntud maarahva kohta Pärnu Postimehes 12 aastat enne esimest laulupidu Tartus.

2019 on laulupeo juubeliaasta ning sellele kohaselt oli raamatukoguöö teemaks „Laulupidu 150“ ja tantsupidu ka“. 23 soovijat olid 15. märtsi õhtul toimunud peole lunastanud pääsme omavalmistatud loovtööga. Raamatukogu avamise au oli 9. klassi õpilasel Karoliinal. Kõigepealt toimus mobiilide väljavahetamine LasilaLiini ümbrikute vastu, kuna õhtu oli kuulutatud nutivabaks. Oi neid emotsioone...

Enne päris peo algust mängiti lõbusat muusikaliste vahepaladega kuldvillakut ja valmistati tonditõrjetöötoas helkurkujusid, millega kaunistati kingitusteks saadud triibuvaibad. Peo pealtvaatajad istusid suures saalis oma vaipadele.

Raamatukoguöö tantsupeole tuli esinema Ulvi klubi naisrahvatanurühm Metsalilled, kelle juhendajaks Sirje Rebane. Laulupeol esinesid segakoorid Viroonia ja Rakvere, juhendajateks Angela Lehtpuu ja Merje Kallip,



Laulu- ja tantsupidulised Raamatukoguööd.

Foto Kadi Prants

kes ka meie koolis muusikat õpetab. Laul ja tants täitsid saali. Kui peo lõpus püsti tõusime ja koos kooriga laulsime, sulandusime kõik üheks. Olin uhkusest pakatamas, sest meie õpilased olid nii kaunid ja pidulikud oma pärgade, rahvuslike riiete ja kaunistatud korvikestega.

Järgnes piknikukorvide täitmine ja piknik suures saalis. Et kõiki sisse saada, pidi nimetama ühe eesti rahvustoidu. Korvikestesse jätkus head ja paremat kõigile, olid

ju tüdrukud päeval õpetaja Anu juhendamisel köögis agaralt toimetanud.

Edasi liikusime mõisaparki. Sinna oli Eesti kaardi järgi tehtud 15 maakonna pesad. Need tuli üles otsida ja laulupeo tulega valgustada. Samas tervitasime ka kõiki maakonnakeskusi. Hõikumist ja tõrvikuvalgel laulmist jätkus tükiks ajaks. See oli Tule Tulemise lugu.

Õhtu jätkus seltskonnatantsudega ja tordi söömisega. Loomulikult oli ka öö-

riiete moedemonstratsioon. Vaevaliselt, aga siiski, saabus lõpuks ka öörahu. Laupäeva hommik algas pannkookidega!

Täna külalisesinejaid ja eranditult kõiki osalejaid, sest õhtu oli fantastiline just tänu teie osavõtlikkusele. Täna 8-liikmelist meeskonda, õpilasi ja kõiki abilisi. Uute põnevate öödeni!

KADI PRANTS
Lasila põhikooli
raamatukoguhoidja

Viru Motoklubi korraldatud öösõit – ilmataat jäi seekord teiseks!



Öösõit Lasila jäärjal.

Foto Viru Motoklubi erakogu

Algselt 10. veebruaril Viru Motoklubi poolt korraldatav jäärjavõistlus sai ilmataadi väntsutuste kiuste märtsis siiski peetud. Plaanisime meeskonnaga, et 10. märtsil tuleb üritus ära korraldada. Mida lähemale kuupäev jõudis, seda soojemaks ilm läks, olime lootuse kaotanud. Jälgides pidevalt ilmateadet, mis lubas 12. märtsiks 10 külmakraadi, oli otsus tehtud, et tuleb sel korral hoopis öösõit keset nädalat. Meie teada pole keegi Lääne-Virumaal nädala sees öösõitu teinud, mõtlesime, kui tuleb 25 registreerunud, siis teeme

sõidu ära. Tänaheks võime öelda, et eestlased on ralli-rahvas, sest sõitjaid registreerus 52. Kõige kaugemalt tuldi Saaremaalt. Võistluse tegi eriliseks ka see, et võistlusdebüüdi tegid meie enda Lasila küla 5 koolipoissi.

Möötu võeti 6 võistlusklassis: naised, noored, tagavedu esivedu, SU (Nõukogude Liidus valmistatud autod) ja nelikvedu. Kõik sujus plaanipäraselt ning võistlus lõppes juba kell 22.30. Osalejatele ja külastajatele pakuti suppi, kohvi, teed. Avatud oli pop-up pood. Kõik autod ja võistlejad jäid terveks, mis

oli meie jaoks prioriteet nr 1. Rahvas oli rõõmus ja ühtehoidev. Õhtu oli täis vaid positiivseid emotsioone. Tagasiside võistlejatelt on olnud samuti väga hea.

4wd klassi võitja Lembit Nõlvak kommenteeris võistlust järgmiselt: „Rada oli hea, kestis hästi. Õige otsus korraldada võistlus nädala sees, sest häid olusid ei saa raisku lasta! Korraldus oli hea: kommentaator, valgustus, elektrooniline ajavõtt. Respekt korraldusmeeskonnale!

Lasila kooli 9. klassi õpilane Romet Laansalu lausus järgmist: „Oli vägev võistlus.

Rada oli väga hea. Kõik oli hästi organiseeritud. Mul ei läinud just kõige paremini, samas esimene hooaeg ka, nii et pole väga hullu. Kripeldama jäi pisut vaid see, et sain klassivend Sten Sillandilt napilt pähe. No ja see meie klassiõde Maarika Tamm, tema on tase omaette, sai oma kategoorias neljanda koha.“

Meie saime kindlasti selle kolme kuuga, mis lume/jäärada tegime, suure hulga kogemusi juurde. Ootame suure põnevusega uut talve. Praeguseks on meie rada aga sulanud ja põld ootab juba suuremaid masinaid, et saaks teha kevadkülv.

Meeskonnaga arutleme juba tulevikumõtteid. Hoidke ikka pilku peal Viru Motoklubi Facebooki lehel!

Viru Motoklubi juhatus tänab kõiki võistlejaid ja pealtvaatajaid. Erakordne tänu ka meie tublile meeskonnale!

See üritus oli suure asja väike algus! Te kuulete meist varsti jälle!

MIHKEL KANGUR
Viru Motoklubi juhatuse liige

Hõissa, meil olid vastlad!



Hõissa, meil olid vastlad!

Foto Ingrid Udeküll

Märtsikuu teisel pühapäeval kogunes Levala rahvas kõlakoja juurde, et tähistada vastlapäeva. Lund jagus küllaga ning kelgurajad ootasid laste kilkeid ja võistluste algust. Toimus kolm liulaskmise vooru: lapsed, emad-isad ning lõpuks vanaemad-vanaisad. Nalja ja naeru oli palju ning käis üsna tihe rebimine esikohtade nimel.

Pikimad liulaskjad välja selgitatud, istusid kõik osavõtjad suure kile peale ja sõit läks üheskoos naeru saatel mäest alla. Kõlakojas sai maiustada vastlakuklite ja sooja teega. Rääkisime vanadest rahvakommetest ning tulevikuplaanidest ja eesootavatest üritustest.

Oli tore ja kordaläinud päev ilusa talveilma ja imetoreda Levala küla rahvaga.

ÜLLE SILLANDI
Levala küla elanik

Teater lasteaias



Foto erakogust

Lasteaiaõpetaja võib iga päeva oma rühmas muinasjutuliseks lavastada. Laste maailm annab selleks palju võimalusi. Sõmeru lasteaia õpetajad ühendasid muusikaõpetaja Mirja Marksoni eestvedamisel oma loomeinnu ja esitasid emakeelepäeval lastele hoolega ette valmistatud tore loo „Kus on kodu?“, millele lapsed tegelaste nägudes tuttavaid silmi ära tundes rõõmsalt aplodeerisid. Päev varem mängiti etendust Uhtna lasteaias.

Teatrikuul valmisid nagu tavaks, ka kõikide rühmade lavastused.

Teatritegemine täiendab mängulist õppimist, kui lastele on eeskujuks teorõõmsad õpetajad.

SEIKLUS-ORIENTEERUMINE

1. mai - 25. juuni | kõigis Lääne-Virumaa omavalitsustes

Seiklusliikumise eesmärk on tunda rõõmu vabas õhus liikumisest. Vali endale sobiv rada, tempo, liikumisvahendi, kaaslased ja päeva, millal liikuda. Saad rajale kaasa kaardid koos küsimuste ning lisainfoga (erinevatest valla jaotuspunktidest). Vastused küsimustele leiad orienteerumispunkti kohapeal (märgistatud oranži-valge tähega, kohapeal komposter lehe märgistamiseks).

Täidetud lehed tagasta loosis osalemiseks ükskõik millisesse vihikus välja toodud punkti.

Tule seiklema!

Lisainfo:

- > KOVide kodulehtele
- > www.virol.ee
- > Lääne-Viru Tervis

Lõpuorienteerumine ja auhinna loos

29. juunil Rakveres!

Vallavalitsuses otsustati

6. märtsil

- Määrata ühele isikule hooldaja ja maksta hooldajatoetus.
- Jätta rahuldamata MTÜ Virumaa Tütarlastekoor avaldus.
- Väljastada ehitusload Paatna külas Iirise kinnistule üksikelamu ehitamiseks, Taaravalinu külas Kriidisoo põik 6 abihoon ehitamiseks, OÜle Raadiko Talu tiigi rajamiseks, ASle Rakvere Vesi vee- ja kanalisatsioonitorustiku paigaldamiseks.
- Väljastada projekteerimistingimused ASle KEK Invest Raudlepa külas loodusharidus ja puhkekeskus-jahimaja projekteerimiseks ning eraisikule Näpi alevikus Metalli kinnistul toormaterjalide lao projekteerimiseks.
- Korraldada hange ja küsida pakkumised valla territooriumil heakorrateenuse osutamiseks aastatel 2019–2022.
- Kehtestada Lasila noortekeskuse ruumi rendihinnaks 10 eurot üks tund.
- Korraldada Terminali tee 12 detailplaneeringu avalik arutelu 28. märtsil.

13. märtsil

- Kehtestada valla teedel liikluspiirang Veoauto sõidu keeld ja paigaldada vastavad liiklusmärgid.
- Korraldada hange ja küsida pakkumised Näituse tänava kergliiklustee rajamiseks ning ristmiku rekonstrueerimiseks.
- Eraldada valla eelarvest mittetulunduslikuks tegevuseks ühekordset toetust MTÜ Rallirada projektile 885 eurot ning kinnitada MTÜ Veltsi Küla Selts ja MTÜ Uus Uhtna ühekordsete toetuste aruanded.
- Nõustuda Sõmerule Paju tn 2 ja Pargi tn 5 katastriüksuste piiri muutmisega.
- Määrata Tõrma külas asuva Mardi katastriüksuse sihtotstarbeks tootmismaa.
- Kiita heaks ja avalikustada kohanime määramise eelnohu.
- Nõustuda Lepna alevikus asuvate Ridaküla tee 27 ja 29 katastriüksuste piiride muutmisega.
- Maksta sotsiaaltoetusi kokku summas 761 eurot.
- Väljastada projekteerimistingimused OÜle FER Project Vasikla kinnistule tootmishoone projekteerimiseks.
- Kinnitada valla 2019. aasta hankeplaani.

20. märtsil

- Määrata Ussimäe külas asuva Sooääre kattaatriüksuse sihtotstarbeks 55% maatulundusmaad ja 45% tootmismaad ning Saare katastriüksuse sihtotstarbeks 80% maatulundusmaad ja 20% tootmismaad.
- Nõustuda Toomla külas asuva maaüksuse riigi omandisse jätmisega.
- Nõustuda Koovälja külas asuva Neito katastriüksuse jagamisega.
- Maksta sotsiaaltoetusi kokku summas 723 eurot.
- Anda ehitusluba Kelgumäe kinnistule Veltsi külas mängu ja vaba aja väljaku rajamiseks.
- Anda kasutusluba Tõrma külas Mardi kinnistul asuvale päikeseelektrijaamale.
- Korraldada hange ja küsida pakkumused Sõmeru Põhikooli staadioni projekteerimiseks.

27. märtsil

- Nõustuda Ubja külas asuva maaüksuse riigi omandisse jätmisega ja määrata lähiaadressiks Tihniku.
- Seada isiklik kasutusõigus Telia Eesti AS kasuks vallale kuuluvale Sõmeru alevikus asuvale Kasevälja kinnistule.
- Anda nõusolek ühe isiku Uhtna hooldekodusse paigutamiseks.
- Määrata ühele puudele lapsele hooldaja ja maksta hooldatoetust.
- Maksta sotsiaaltoetusi kokku summas 897 eurot.
- Väljastada ehitusload Veltsi külas asuvale Männiku kinnistule üksikelamu ehitamiseks, Andja külas asuvale Virukivi kinnistule PVC laohoone ehitamiseks ja Sõmeru alevikus asuvale Puistee tn 5a kinnistule andmeside masti paigaldamiseks.
- Anda kasutusload Ussimäe külas Sambliku tn 12 kinnistul asuvale üksikelamule ja Levala külas Saileri kinnistul asuvale LPG vedelgaasi mahutile.
- Lükata tagasi kõik Uhtna põhikooli ruumide renoveerimise riigihankele esitatud pakkumused.
- Vähendades hanke mahtu korraldada hange ja küsida pakkumused Uhtna põhikooli ruumide renoveerimiseks.
- Toetada seitsme lapse osalemise kulusid konkurss-festivalil Prahas kokku summas 1225 eurot.

Saame tuttavaks

Arendus- ja planeerimise juures tuleb appi Kaire Kullik

Kaire omandas majanduslase kõrghariduse bakalaureuse tasemel Tartu ülikoolis rahvamajanduse erialal ning magistritaseme õpingud on lõpetamisel Eesti maaülikoolis ökonomika ja ettevõtluse erialal. Tal on üle 10-aastane töökogemus avalikus sektoris, mis algas Lääne-Viru maavalitsuse arengu- ja planeeringuosa-konnas, kus õppis tundma maakonna omavalitsusi ning turismivaldkonna ettevõtjaid ja maakonna mittetulundusühinguid. Lisaks vastutas maakondliku turismivaldkonna koordineerimise eest.

On töötanud SA Põhja-Eestis Turism ning arendusnõunikuna Kadrina vallavalitsuses.

Rakvere vallavalitsuses on tema tööülesanneteks valla arengukava ja valdkondlike arengukavade koostamises osalemine ning arengukava täitmise jälgimine.

Üldplaneeringu koostamise protsessi juhtimine ja üldplaneeringu täitmise jälgimine ning detailplaneeringute koostamise korraldamine ja menetlemine.

Detailplaneeringute elluviimise jälgimine ning hajasustuse programmi menetlemine.

Projektitaotluste kirjutamine ja elluviimise korraldamine (sh hanked) kõigile valdkondadele ja kogukondadele. Mittetulundusühingute nõustamine ja koostöö kogukondadega. Lisaks on tema kanda turismivaldkond.

Riigi- ja maakondlike planeeringute koostamise protsessis ja arengudokumentide koostamise protsessis osalemine.

Lisaks on ta VIROLI poolt nimetatud kohaliku omaalgatuse programmi hindamiskomisjoni liige.



Kaire Kullik.

Avatud on projekti „Puuetega inimeste eluaseme füüsiline kohandamine“ taotlusvoor

Projekti rahastab Euroopa Regionaalarengu Fond meetmest „Puuetega inimeste eluaseme füüsiline kohandamine“. Meetme tegevusi reguleerib sotsiaalkaitseministri 26.02.2018 määrus nr 4 „Puuetega inimeste eluaseme füüsiline kohandamine“.

Taotlused palume esitada Rakvere vallavalitsusele hiljemalt 01.05.2019.

Toetatakse puudega isiku eluruumi kohandamist:

- liikuvusega seotud toimingute parandamiseks, sealhulgas eluruumi sissepääsu, hoone välisukse ja eluruumi vahelise käigutee, hoone ja selle territooriumile sissepääsu või piirde kohandamist;
- hügieenitoimingute parandamiseks;
- kõõgitoimingute parandamiseks.

Toetuse eraldamist reguleerib Rakvere vallavolikogu 12.09.2018 määrus nr 18 „Puudega isikule eluruumi kohandamiseks toetuse määramise ja maksmise kord“, mille järgi tuleb esitada Rakvere vallavalitsusele kirjalik taotlus järgmiste andmetega:

- kohanduse saaja isikuandmed ja kontaktandmed ja nõusolek isikuandmete töötlemiseks;
- kohandatava eluruumi aadress;

- planeeritava kohandamise põhjendus ja planeeritavate tööde kirjeldus;
- taotletava toetuse eelarve;
- korterühistu nõusolek, kui kavandatakse kohandust väljaspool taotlejale kuuluva eluruumi reaalosa;
- eluruumi omaniku kirjalik nõusolek eluruumi kohandamiseks, kui taotleja ei ole kohandatava eluruumi omanik;
- taotleja ja tema pereliikmete majanduslikku seisundit tõendavad dokumendid;
- kui teenusele, asjale või ehitustööle ei ole sotsiaalkaitseministri määruse lisaga kehtestatud standardiseeritud ühikuhinda, tuleb esitada töö ja materjali hinnapakkumine. Kui teenuse, asja või ehitustöö eeldatav maksumus ilma käibemaksuta on 5000 eurot või rohkem ning tellija on kohanduse saaja, esitada vähemalt kaks hinnapakkumist.

Toetuse taotlus peab vastama meetme eesmärkidele, olema põhjendatud ja kuluefektiivne. Toetuse taotlejal peab olema suutlikkus töö ellu viia.

Täpsemat infot taotluse esitamise kohta saab Rakvere vallavalitsusest tel 329 5948; 528 3430

22. aprillil tähistatakse taaskord maarahva tähtsaimat püha, jõupäeva, üle-eestilise üritusega „Jüriöö märgutuled“.

Nii nagu Jüriöö ülestõusu ajal, antakse ka nüüd märgutuli edasi järkjärgulise tõrvikute süütamisega – kes tõrvikutuld näeb, süütab vastavalt sellele oma tõrviku ja annab süütamisest märku järgmisele trassil viibivale vabatahtlikule.

Tuli läbib ka Rakvere valda, seoses sellega otsime vabatahtlike tõrvikuhooldajaid. Kui sa oled huvitatud anna endast teada: annika.aasa@rakverevald.ee

Infot ürituse kohta: <https://www.jüriöömärgutuled.ee> ja valla kodulehel.

Vallavolikogus otsustati

20. märtsil

- Kinnitada Rakvere valla teede arengukava 2019–2035.
- Tunnistada kehtetuks Rakvere vallavolikogu 18.12.2018 otsus nr 65.
- Algatada Ussimäe külas Pääsusilma kinnistu detailplaneeringu koostamine.
- Tunnistada Vallikraavi tn 8 võõrandamiseks korraldatud enampakkumine nurjunuks ja Võõrandada Vallikraavi tn 8 otsustuskorras Rakvere Vabakooli Seltsile hinnaga 150 000 eurot.
- Kustutada lootusetud võlgnevused kokku summas 3007,07 eurot.
- Tutvuti maakonna tervise- ja heaoluprofiili tegevuskavaga 2019–2022.

Algab Tõrma kalmistu hauaplatside kasutamise lepingute sõlmimine

Alates 10. aprillist saab Rakvere vallamajas sõlmida Tõrma kalmistu hauaplatside kasutamise lepinguid. Leping sõlmitakse 20 aastaks. Lepingu sõlmimine on tasuta.

Kui hauaplaat on hooldatud, seal on peal plaat lahkunu nimega, ei anta platsi kellegi teise kasutusse, vaatamata sellele, et leping on sõlmimata. Lepinguid on aega sõlmida 2019. aasta lõpuni.

Lepingu blankett on saadaval Rakvere valla kodulehel www.rakverevald.ee ja seda saab täita elektrooniliselt ning saata digiallkirjastatult vallavalitsus@rakverevald.ee või maia.simkin@rakverevald.ee

Samuti saab lepingut sõlmida, tulles kohale Rakvere vallavalitsusse, Kooli2, Sõmeru alevik, esmaspäeval ja neljapäeval kell 9-12 ja 13–16.

**2018/2019
HOOAJA VIIMANE
MÄLUMÄNGUÕHTU**



**toimub 17. aprillil kell 18
Sõmeru keskusehoones.**

Oodatud kõik vanad ja ka uued võistkonnad!

Õppus Kevadtorm tuleb taas

Kaitsevägi korraldab 29. aprillist 17. maini õppuse Kevadtorm, millel osaleb rohkem kui 9 000 võitlejat Eestist ja liitlasriikidest.

Kolm nädalat kestval õppusel kontrollib kaitsevägi lahingplaanide sünkroniseeritust, juhtimistasandite vahelist koostööd ja üksuste valmisolekut lahingülesannete täitmiseks. Õppusel on peamine treenitav üksus 1. jalaväebrigaad.

Tänavu langeb Kevadtormi põhiraskus suuresti just Lääne-Viru ja Ida-Viru maakonnale, kuid puudutab ka Harju- ja Jõgeva maakondi. Õppuse põhi-tegevus toimub Alutaguse, Lüganeuse, Jõhvi, Toila, Vinni ja Viru-Nigula valla ning Kohtla-Järve, Sillamäe ja Narva-Jõesuu linna territooriumitel. Kevadtormi intensiivseim osa kestab 2.–10. maini.

Õppuse ajal liigub üle kogu Eesti tavapärasest rohkem kaitseväge- ja liitlaste tehnikat, mis võib kaasa tuua ajutisi liikluspiiranguid. Seetõttu tuleks õppuse toimumise vältel olla liikluses tavapärasest tähelepanelikum ja jälgida muutuvaid liikluskorraldusi.

Õppusel osalevad kaitsevälased kasutavad erinevaid imitatsioonivahendeid, sealhulgas paukpadruneid, õppegranaate ja valgusra-



Foto kaitseväge veebilehelt

kette. Olgugi et Kevadtormil ei kasutata lahingmoona, võivad ka imitatsioonivahendid teha valedes kätes palju kahju. Leides õppuse alalt eseme, mille puhul tekib kahtlus, et see võib kujutada kellelegi ohtu, ei tohiks seda mitte mingil juhul ise puutuda! Sellises olukorras jätke meelde leitud eseme asukoht ja teavitage sellest koheselt õppusel osalejaid või häirekeskust telefonil 112.

Rasketehnika, lennuvahendite ja imitatsioonivahendite kasutamine tekitavad tavapärasest rohkem müra. Kuna valjud helid võivad häirida nii lapsi kui koduloomi, palub kaitseväge hoida võimalusel õppuste piirkondades mürapelglikud loomad siseruumides

ning selgitada lastele toimuva põhjust.

Õppusel osalejad teevad omalt poolt kõik võimaliku, et vältida kahjusid taristule. Paraku pole alati võimalik kahjustusi täielikult ennetada või välistada. Kui kellegi omand on õnnetu juhuse tõttu saanud kannatada, siis palub kaitseväge fikseerida nii vahejuhtumi kui võimalusel kahju tekitaja (masina number, üksuse- või kaitsevälase nimi) ning võtta ühendust õppuse tsiviil-sõjalise koostöö meeskonnaga, kellega koostöös juhtum lahendatakse. Informatsioon tuleb edastada telefonil 5696 1267 või e-posti teel kevadtorm@mil.ee.

Kaitseväge kaardistab tekkinud kahjusid ka ise, märgistades kahjustada saanud ala spetsiaalse kollase lin-

diga. Lindil on välja toodud kahjustuse identifitseerimiseks vajalik teave, mistõttu palume selliseid märgistusi omaalgatuslikult mitte eemaldada.

Kaitseväge annab endast parima, et mitte liigselt häirida õppuse ala elanike argielu ja vajadusel olla olemas olukordade selgitamiseks. Küsimuste ja tagasiside korral pöörduge julgelt õppuse alal ringi liikuvate „CIMIC“ märgistust kandvate osalejate poole.

Võimaldades kaitseväge harjutada oma kodukandis, annate sellega olulise panuse Eesti riigikaitse. Täname Teid toetuse eest ja jääme lootma meeldivale koostööle!

KAITSEVÄGI

Kevadised heakorraldused

Rakvere vallavalitsuse poolt korraldatavad heakorraldused toimuvad sel aastal taas Tõrma kalmistul kuna suur hulk vajalikust tööst jäi eelmisel aastal tegemata.

Talgud Tõrma kalmistul toimuvad 4. mail kell 10.

Talgutele saab registreerida maia.simkin@rakverevald.ee või 527 7235.

Kevadised koristustalgud toimuvad kindlasti ka igal pool meie valla küldes ja alevikes. Siinkohal palve talgute eestvedajatele – palun andke oma talgute toimumisajast kiiresti teada, siis saame toimetada teile vajalikku abimaterjali prügikottide, töökinnaste jms näol. Samuti saadame auto prügikotte jäätmekeskusesse viima aga seda ainult ühel korral – seega peaks kogu piirkonna avalikelt platsidelt ja teede äärest kokkukorjatav prügi olema viidud kuskile kokku teatud kuupäevaks ja auto tuleb võtab selle peale. Oma isiklike kõrvalhoonete ja keldrikraam tuleb ikka endal prügimäele viia.

Ohtlike jäätmete ring

Ohtlike jäätmete kogumising leiab aset mai teises pooles ja sellekohane info ilmub maikuu valla lehes ning samuti valla kodulehel.

Rakvere valla registris olev inimene saab eterniiti ja lehtklaasi tasuta ära anda Lääne-Viru jäätmekeskuses alljärgnevatel kuupäevadel:

26.–27. aprill ETERNIIT

10.–11. mai KLAAS

Kindlasti tuleb kaasa võtta ID-kaart, et tõestada Rakvere valla registrisse kuuluvust.



Foto Heino Sutting

Sel aastal kogume kokku ka eraisikute **SUURJÄÄTMEID**. Suurjäätmete auto peale võetakse peamiselt mööblit, kraanikausse, wc potte, linoleumi, plastijäätmeid jms suuremat, mis ei ole ohtlik jääde s.t. reostunud mingi kemikaaliga aga ei liigitu ka tavaliseks segaolmejäätteks või ei mahu segaolmejäätmete konteinerisse ära.

Igas külas ja alevikus peab olema üks kokkuleppeline suurjäätmete kogumispunkt, kuhu jäätmed tuuakse ning auto tuleb esmaspäeval, 6. mail tellimise peale, mis on tehtud hiljemalt 4. maiks telefonil 527 7235 või maia.simkin@rakverevald.ee. Suurjäätmeid tohib kogumiskohta tuua 5. mail ja 6. mai hommikul. Suurjäätmete kogumiskohta ei tohi tuua ohtlikke jäätmeid, klaasi ja eterniiti.

MAIA SIMKIN
keskkonnaspetsialist



Sõmeru keskusehoones on üleval Anni Kärmiku maalinäitus “Põhjamaa ööde kuma”

Anni Kärmik (17. a) õpib Rakvere reaalgümnaasiumi 11. klassis. Ta on võitnud maakondlike kunstiolümpiaade kahel korral, osalenud üleriigilistel kunstiolümpiaadidel ning saanud peapreemia Ida-Virumaa kunstikonkursil. Tal on HC Studio rahvusvaheline meikija diplom ning on kaasa löönud Tallinn Fashion Week jumestajate meeskonnas.

Tema tööd on inspireeritud Põhjamaa looduse ja värvide mängudest, mida ainult meie laiuskraadidel võib näha. Enamik pilte on maalitud taaskasutatud vineerile, mis lisab pildile isikupärast tekstuuri.

Maalid on ilma konkreetse allkirjata, et jätta vaatajale võimalus ise pildile oma tunnete järgi nimi leida.

Jüripäeva jooks

23. aprillil tähistame taas jüripäeva!

Kell 18 koguneme Sõmeru keskusehoones ning kõikidel suurtel ja väikestel jooksuhuvilistel on võimalik panna end proovile erineva pikkusega distantsidel mõõtu võttes.



Selgitame välja parimad teatejooksu võistkonnad ja kutsume kõiki osa võtma ka maskotijooksust, kus vastaseks on muuhulgas Rakvere vallavalitsuse võistkond! Teatejooksu ja maskotijooksu osalejatel palume end registreerida hiljemalt 20.04 aadressil laura@rakverevald.ee.

Täpsem info Rakvere valla sotsiaalmeedias ning kodulehel.

MAAELUFESTIVALI EELÜRITUS

INFOÕHTU ALUSTAVALE KITSE-VÕI LAMBAKASVATAJALE

16. APRILLIL 2019

KELL 18.00

Sõmeru Keskusehoones

Infoõhtu on mõeldud neile, kel plaanis hakata tegelema kodukitsede või lammaste kasvatamisega, kuid puuduvad sellealased teadmised. Teadmised on vajalikud ka neile, kes plaanivad pidada vaid paari looma.

Algteadmisi jagab paari tunni vältel lambakasvatuse konsulent Mäehansu talu perenaine Marge Salumäe.

Kõik huvilised on oodatud

Infoõhtu on tasuta

Info: 5277235

Rakvere Vallavalitsus



MATKATA ON MÕNUS

Manijal külas

10. märtsi varahommikul kui vihma tibas, tuul lõõskas ning taevast oli hall, võttis väike grupp Rakvere valla inimesi suuna Pärnu poole, et jõuda Munalaiu sadamasse, kust väljus praam Manilaiule. Laiule, mis kaardi peal on kujutatud imepisekese täpikesena, kuid pakub palju põnevat ja omanäolist. Saare 26 majast on püsielanikega 13 majapidamist, teised on ainult suvitamiseks.

Mõned minutid praamiga „Kihnu Virve“ sõitu ja olimegi Manijal. Sadamas andis matkajuht Martin Suuroja ülevaate saarest. Tutvustus tehtud, alustati mööda kallast teekonda edela tipu poole. Tuul ja lõrts olid halastamatud, näpistades põski, õnneks andis kõndimine sooja.

Tagasiteel saare keskmesse, ilm halastas, vahepeal piilus päikenegi välja, mis lubas majaka juures pikniku pidada.

Tegime sissepõike saare muuseumi Manõja Suarõkeskusesse, kus räägiti saare ajalugu, seost Kihnuga, koolist, rahvapärimistest ja au sees olevatest traditsioonidest. Kõrval olevas seltsimajas kinnistasime keha.

Silmapaistev arhitektuur hakkas silma Mark Soosaare elamises, kes meid lahkelt oma õuele kitsi uudistama kutsus.

Sadamasse tagasi minnes oli üllatuseks, et mandrile viib vaprast matkalised hõljuk.

Üks osalejatest oli Ubja noortekeskuse noorsootöötaja Lilian Lindmäe, kes võtab päeva kokku: „Tagasi sõites lapsed rääkisid kitsedest ja hõljukist kuni korraga oli vaikus - uni sai neist võitu. Arutasime omakeskis, kui paljud inimesed tahavad elada merevaatega majas, siis Manija saare elanikel on see võimalus olemas - maja keset saart ja üksipuha, kust aknast vaatad välja on merevaade olemas.“

Uhtna noortekeskuse noorsootöötaja Diana Pähkel: „Päev oli väsitav, aga väga lahe. Ilmataat hoidis meid ilusti ja tagavarariideid polnud vaja kasutada. Arvan, et järgmisel korral kohtume seltskonnaga järgmisel väikesel saarekesel.“

Igati tore päev koos toredate inimestega. Aitäh kõigile osalejatele!

LILIAN LINDMÄE
DIANA PÄHKEL



Foto erakogust

Päev vanajumala selja taga ehk kuidas Sõmeru noored Väinjärve jääl kalal käisid

Ööl enne kalastamisretke oli torm, elektri katkestus ja tuisk, mis tegi teeolud keeruliseks. Samas olime jääkalastusretke pikalt oodanud: meisterdanud jäänaaskleid, taliõngesid ja taliunnasid ning valmistanud sööta – seda kõike vabatahtlike Andres Kurmi ja Mart Laidroo juhendamisel. Ja nüüd selline ilm! Kas me üldse lähme?

Hommikul kogunemisel olid noored vapralt kohal ja ilmaolud paremaks läinud – otsustati minna. Matkajuht Laidroo leidis mõnusa koha järvel, mis pidi küll asuma vanajumala enda selja taga, sest seal päike paistis, oli tuulevaikne ja hea olla. Noored said omale vahendid, viimased õpetussõnad ning nüüd valvas iga noor oma jääaugu juures. Oodati kannatlikult, aga keda ei olnud, olid kalad. Andres arvas, et torm ja õhurõhu pikaegne langemine on kaladel suu lukku pannud.



Tublid poisid raiusid jäässe suurema augu, et noorsootöötajad saaksid ennast karastada.

Poisid püüdsid kala edasi, aga tüdrukud ei tahtnud enam paigal püsida ja läksid metsa kolama. See oli justkui võlumets, ületades kraave leiti rahulik rabamaastik, kuhu visati lumele pikali ja kuulati vaikust ning vaadati pilvi.

Kuigi poisid said kamba peale ainult ühe ahvena (kui mitte arvestada haugi, mil-

le Sirle turult püüdis ja millest suppi tehti), siis usun, et noortel oli tore päev.

Aitäh meie Markole, kes oli jääkalastamise mõtte autor ja innustaja. Suur tänu Andres Kurmile, kes vabatahtlikuna aitas meid ettevalmistamisel, juhendamisel ning varustusega. Aitäh Mardile transpordist eest ja Piretile tee keetmisest

ja söögitegemiseks vajaliku varustuse eest!

Meie käigust valmis ka video, mida saab näha Facebooki lehel Sõmeru noortekeskus.

Suur tänu kõigile osalistele, oli ütlemlata vahva päev!

SIRLE PIHLAK
Sõmeru noortekeskuse
noorsootöötaja



Foto erakogust

Arkna noored seiklejad

Arkna noortekeskuses läks aasta algusest käima noorte matka- ja loodusring, mis on osa Rakvere valla huvihariduse ja huvitegevuse kinnitatud tegevuskavast. Ring on mõeldud neile noortele, kellele meeldib looduses viibida, väljasõitudel käia ja matkata ning kannab nime Noored seiklejad.

Noori seiklejaid juhendab kogenud matkajuht Andres Kurm, kes on tutvustanud esmast matkavarustust, vajalikke vahendeid toidu valmistamiseks ja lõkke tegemiseks ning tööriistu, mida võib looduses liikudes vaja minna.

Ühest tõelisest loodusringist ei puudu kalastamine. Noored said tutvuda erinevate suviste ja talviste kalapüügivahenditega. Andres andis näpunäiteid, kuidas kala puhastada ning rääkis, milliseid seadusi peab kala püüdes tundma.

Veebruari koolivaheajal veedeti päikeseline talvapäev mere ääres ja matkaradadel. Käidi Altjal, Oandul ja Sagadis. Ilusas Altja kalurikülas mängiti orienteerumismängu. Kaardi asemel olid abiks hoopis pildid ilusast kalurikülalt ja rajale jäävatest vaatamisväärsustest, mis juhatasid sihtpunkti, milleks oli üle maailma tuntud geopeituse mängu üks aaretest. Orienteerumise tegi raskemaks, aga samas ka põnevamaks see, et pildid olid tehtud suvisest Altja külast, kuid nüüd tuli erinevad paigad üles leida talvel.

Edasi läksid matkasellid Oandule, kus käidi läbi koprad. Matkajuht rääkis noortele kobrastest – nende elust, pesitsemisest ja toidulauast. Matkaliste häälekas liikumine andis loomadele varakult märku ning oma silmaga ühtegi kobrast sel päeval näha ei õnnestunud.

Kuna metsarajad olid väga libedad, oli heaks vahelduseks Sagadi metsamuuseumi kindel pind. Muuseumis sai näha vanu tööriistu, mida metsa majandamisel kasutati. Saadi teada, mida puidust teha saab ja millised loomad Eesti metsades elavad. Lisaks muuseumile said noored külastada Sagadi mõisahoonet.

Päev lõppes Oandu järve äärsel lõkkeplatsil, kus kinnitati keha ning jagati päevamuuljeid. Kuigi noored seiklejad olid päevast väsinud, oli sära silmis ja peeti juba plaane uueks väljasõiduks.

Noorte seiklejate huviringi on oodatud kõik noored. Kevadel ja suvel on plaanis veel mitmed väljasõidud ning kindlasti läheme ka mitmepäevastele rännakutele.

Infot huviringi kohta küsi Arkna noortekeskusest.

ELIN LEMBERG

Arkna noortekeskuse noorsootöötaja



Veel mõni nädal tagasi kui Sõmeru noortekeskuse uksest sisenesi, hõljus majas värvilõhna, sest spordisaalis olev ronimissein sai uue maalilise ilme. Spray-värvide õpitoa käigus said noored ise kunstnikukätt proovida grafitikunstnike Priidu ja Kevini juhendamisel. Õpitoas oli osavust tarvis just värvipurgi hoidmisel ja sujuval käe liikumisel, et värv ei läheks vaid ühte kohta, kust võib jooksma hakata.

Lõpptulemus on väga vahva ning ronimislust võib maalilises looduses jätkuda. Suur tänu vallavanemale Maidole, kes aitas sellel ideel teoks saada.

Hea südamerwise võti on tervislik eluviis

Aprill on südame tervise kuu. Süda on meie oluline muskel ja liikuma panev mootor. Kuidas endan ning oma lähedaste südame tervise eest paremini hoolt kanda, selgitab Südameapteegi farmatseut Renate Juhanson.



Eesti on südame veresoonkonna haigustesse suuremise poolest Euroopas esirinnas, haiguste põhilised põhjustajad on kõrge vererõhk ja kõrge üldkolesterooli tase ning kindlasti ei saa mainimata jätta ka suitsetamist ja liigset alkoholi tarbimist. Südameveresoonkonna haiguste riskigruppi kuuluvad inimesed, kelle vererõhk on pidevalt üle 140/90 mm Hg, üldkolesterool üle 5,0 mmol/l ning veresuhkur üle 6mmol/l.

Ära suitseta ja võta aega liikumiseks

Südameveresoonkonnahaiguste üks suurimastest ja ohtlikumatest riskiteguritest on suitsetamine. Suitsetamisest loobumisel väheneb südamehaiguste risk suisa kolm korda. Niisamuti aitab haiguste riski maandada mõõdukas alkoholi tarbimine. Päevas on lubatud meestele kaks drinki, naistele üks. Nädalas peab olema vähemalt kolm alkoholivaba päeva.

Südamehaiguste ennetamisel on oluline regulaarselt liikuda. Juba 30-minutit liikumist annab südamele vajaliku koormuse, normaliseerib vererõhku, vähendab „halva” ja suurendab „hea”

kolesterooli taset, langetab tromboosiriski, kehakaalu ning parandab meeleolu. Olgu selleks jooks, uisutamine, ujumine, tantsimine või tempokam kõnd. Igapäevane liikumine peletab ka stressi, mida peetakse samuti üheks südamehaiguste riskiteguriks. Muutke liikumine endale lõbusaks, kutsuge kaasa sõpru või miks mitte liituda mõne põneva rühmatreeninguga. Lubage endale puhkust, magage rohkem ja veetke aega oma lähedastega.

Omal kohal on ka tervislik kehakaal. Südame tervisele on ohtlik siseorganitevaheline rasv. Seda hinnatakse vööümbermõõdu järgi, mis peaks naistel jääma alla 88 cm ja meestel alla 102 cm.

Eelista väiksema soola-, suhkru- ja rasvasisaldusega tooteid

Südamerwise sõltub palju sellest, mida sööme. Esikohal peaksid olema puu- ja köögiviljad, täisteratooted ning vähese rasvasisaldusega tooted. Kindlasti võiks süüa kala, vähemalt 2 korda nädalas. Rasvane kala on ideaalne omega-3 rasvhapete allikas. Oluline on piirata ka soola

ja suhkrut tarbimist. Palju tarbitavast soolast on peidus valmistoitudes ning toitumise maitsestamisel tasuks soolale eelistada ürte. Liigse soola tarbimisel tõuseb vererõhk ning organismi koguneb vesi ja tekivad tursed. Seda eriti siis kui toidus on vähe kaaliumit.

Leidke poes aega heita pilk toitumise etiketile. Võite üllatuseks leida, et nii mõnede toodete lisatud suhkrusisaldus on nii suur, et võiks jätkuda mitmeks päevaks. Alati tasub valida väikesema suhkru- ja rasvasisaldusega tooteid. 10 teelusikat ehk 50 g lisatud suhkruid on 2000 kcal päevase energiavajadusega täiskasvanule soovitatav päevane kogus. Peidetud suhkur tõstab kaalu ja muudab ainevahetuse laisaks. See on tee südame- ja suhkruhaiguseni. Eriti salakavalad on just suhkrustatud joogid.

Turguta südant vitamiinide ja toidulisanditega

Apteegist leiab südame toetuseks vitamiine ja looduslikke tooteid, mis sisaldavad erinevaid bioaktiivseid aineid. Südame preparaadid võiksid sisaldada ravimtaimi,

nagu viirpuu (*Crataegus*) ja veiste-südamerohi (*Leonurus cardiaca*). Näiteks mõjutavad viirpuud sisalduvad preparaadid südame löögitugevust ja vatsakeste kokkutõmbetugevust, aeglustavad südame löögisagedust ning alandavad vererõhku. Vaneematel inimestel hoida alati kodus südameetilkasid, mis on abiks kergemate südamevaevuste korral.

Südame tervist turgutavad ka oomega 3-rasvhapped. Neil on lisaks põletikuvastasele toimele verd vedeldav, trombe vähendav, arteriaalset vererõhku reguleeriv ning vere triglütseriidide ja LDL kolesterooli sisaldust vähendav toime. Südamele on veel head antioksüdantse toimega vitamiinid (A-, E-, C-vitamiin, koensüüm Q10), kuna süda on vabade radikaalide kahjustusele väga vastuvõtlik. Niisamuti on olulised foolhape ning vitamiinid B6 ja B12.

Südameapteegi farmatseut paneb südamele, et ükski preparaat üksi ei kaota südame- ja veresoonkonnahaiguste riske juhul kui inimene ei toeta seda oma elustiiliga. Kehaline treening, piisav uneaeg, mitte suitsetamine ja tervislik toitumine tagavad südame mõnusa elu. Tervislik eluviis on võimalus teha oma südamele hindamatu teene ja kuigi tervislike valikutega alustamine võib olla raske, tasub see ennast hiljem kuhjaga ära. Nii kaitseme südant ja veresooni enam, kui oskame seda ette kujutada.

ÜLESKUTSE OSALEMA OHUTUSALASTEL KOOLITUSTEL



Sügisel kirjutas MTÜ Vahva Vaeküla ohutusalase projekti, mille eesmärgiks oli aidata kaasa teadliku kogukonna kujunemisele ja luua turvaline elukeskkond. Selle abil korraldatakse erinevaid ennetuskoolitusi ja -töid kogukonna liikmetele, et tõsta nende teadlikkust tule- ja veeohutusest, liikluskasvatusest ja esmaabist.

Projekti on oodatud osalema kõik huvilised. Koos kaardistame oma kogukonna ohuallikad, et teha ennetustöid õnnetuste ära hoidmiseks. Õpime, kuidas mingis situatsioonis õigesti käituda ning kuhu pöörduda, õnnetuse korral.

OHUTUSKOOLITUSED TOIMUVAD VAEKÜLAS

24. aprill kell 18.30 tuleohutus kortermajades ja elumajades

24.aprill kell 18.30 veeohutus lastele

27. aprill kell 10 8-tunnine esmaabikoolitus (Eesti Punane Rist väljastab tunnistuse koolitusel osalejatele).

2. mai kell 9 5-tunnine liikluskasvatuse koolitus täiskasvanutele maanteeameti poolt

25. mai kell 12–16 ohutusalane perepäev Vaekülas. Perepäeva aitavad korraldada päästeamet ja maanteeamet. Kohal on päästeameti auto ja pöörlev sõiduauto.

Samaaegselt toimub Vaeküla endise viinavabriku juures vanavara kirbuturg ja rohevahetuspäev.

Koolitustele palun kindlasti eelnevalt registreerida helistades numbril 5343 0085 või kirjutada emailile mandmoonika@gmail.com.

KOOLITUSED ON TASUTA!

Ohvriabitöötaja juurest ei saadeta kedagi minema

Sellest aastast alustas tööd üleriigiline ja tasuta ohvriabi kriisitelefoni 116 006 ja nõustamisteenus veebilehel www.palunabi.ee, kust saab ööpäevaringselt nõu ja abi eesti, vene ja inglise keeles. Lisaks on igas maakonnas tööl ohvriabitöötaja, kes saab pakkuda põhjalikumat ja personaalsemat nõustamist.

Tihti ei pöördu inimesed pärast vägivalda või muud halba kohtlemist abi saamiseks politsei poole või ei mõista, et see, kuidas nendega käitutakse, on tegelikkuses vale või keelatud. Lisaks võib abi küsimiseni jõudmine võtta aastaid, sest ohvriga käivad kaasas häbi, süütunne või hirm. Selleks, et ükski inimene ei peaks enda murega üksi jääma, on abiks nõustajad 116 006 telefonilt ja palunabi.ee veebilehelt. Ohvriabi kriisitelefoni on mõeldud kõigile, kes tunnevad, et on sattunud olukorda, kus nad on kan-

natajad – on siis tegemist füüsilise, majandusliku, vaimse või seksuaalse vägivallaga või hoopis hooletuse või halva kohtlemise ohvriks langemisega. Samuti saavad kriisitelefoni abi inimesed, kes on kuritegevuse või õnnetusjuhtumi tõttu lähedase kaotanud.

Ohvriabi kriisitelefoni vastavad vastava hariduse ja ettevalmistusega inimesed, kes töötavad oma kodus eri piirkondades üle Eesti. Et sellist teenust on väga vaja, näitab juba statistika – telefonile on kahe kuuiga helistatud 741 korda ja veebivestluse teel on võetud ühendust 330 korda. Kokku oli seega 1071 pöördumist.

Esimestel kuudel on kriisitelefoni pöördunud erinevate muredega. Enamasti on helistanud perevägivalda ohvrid. Samuti on helistajate seas neid, kes soovivad teada anda, et keegi nendel lähedane või naaber on ohvriks langenud. Lisaks on

küsitud küsimusi hooldusõiguse teemal või soovitud saada abi töökiusamise teemal. Palju on pöördunud üksikud, peamiselt eakad inimesed, kellel ei ole mitte kellegi teisega rääkida, kuid ometi on mitmel juhul selgunud, et niisama vestlemise soovi taga peitub helistaja varasem ohvriks langemise lugu.

Kuidas saab üks telefoni-kõne inimest aidata?

Ohvriabi kriisitelefoni eesmärk on pakkuda ohvritele kiiret võimalust oma mure ära rääkida. Kõne vastu võtnud töötaja kuulab helistaja ära, pakub talle tuge ja ühiselt arutatakse läbi kõik olukorra lahendamise võimalused. Olenevalt juhtumist võivad pöördumise vajada infot politseisse avalduse tegemise kohta, naiste tugikeskuste või seksuaalvägivalda kriisiabikeskuste kontakte või selgitust omavalitsuste teenuste ja

toetuste kohta. Kui on vaja, saab leppida kokku kohtumise juba ohvriabitöötaja juures.

Oluline on välja tuua, et ohvriabi kriisitelefoni eesmärgiks ei ole hakata asendada politseid. Olukordades, kus inimese elu on ohus ja on vaja kiiret abi politseilt, kiirabilt või päästeametilt, tuleb kindlasti esmalt valida 112. Küll aga saab ohvriabi kriisitelefoni 116 006 olla ohvrile abiks järgmise sammuna, kui politsei on sündmuskohal käinud ja on vaja mõelda, mida edasi teha ja kuhu pöörduda.

116 006 numbrilt saab ohver abi ka hirmude maandamiseks, kuna alati ei pruugi ohver teada, mis saab temast või vägivaldlatsejast edasi. Näiteks on perevägivaldaohvrite seas levinud valearusaam, et politseisse saab pöörduda alles siis, kui vägivald on pikaajaliselt kestnud, mitte pärast ühekordset ohvriks lange-



Ohvriabitöötaja Lääne-Virumaal:
Rakvere politseijaoskond (Kreutzwaldi 5a, Rakvere) Monika Martin (piirkonna juht)
Tel 5860 9053
e-post: lviru.aa@sotsiaalkindlustusamet.ee

mist. Sellistest olukordades aitabki ohvriabi kriisitelefoni vastata helistajate küsimustele ja tõsta abivajajate teadlikkust nende õigustest ning pakkuda sealjuures vajalikku nõustamist, kes ja kus teda tema olukorra lahendamiseks aidata saab.

Ehkki ohvriabi kriisitelefoni 116 006 saab helistaja esmase toe ja nõu, on edasiste ohvriabiteenuste

saamiseks vajalik ohvril pöörduda ohvriabitöötaja vastuvõtule. Igas Eesti maakonnas on tööl vähemalt üks ohvriabitöötaja, kes vajadusel saab inimese ja tema murega juba edasi tegeleda. Kui oled langenud ohvriks, siis ei ole ükski mure liiga väike või tähtsusetu.

MARI TIKERPUU
Sotsiaalkindlustusameti kriisiabiteenuse juht

KESKKONNA KOLMAPÄEV

Sõmeru Keskusehoones
24.aprillil kell 18.00

Kliimakriisi tutvustav õhtu

Kliimamuutuste põhjustest ning tagajärgedest
globaalsel ja Eesti tasandil

Tutvustame Eestis kliimakriisiga tegelevaid
globaalseid liikumisi Climate Save Movement
ja Extinction Rebellion ning lisaks räägime ka
noorte kliimastreikide liikmisest.

Tiiu Lausmaa

Vabatahtlik koordinaator
Climate Save Movement

Loodusõhtu on tasuta

Kodukohvikud

Maaelufestivali ajaks
1. juuniks kutsume
kõiki huvilisi Sõmerul
avama oma koduõued ja
tegema kodukohvikut.



Soovijatel anda endast märku hiljemalt 15. maiks
tel 5277 235 või maia@rakverevald.ee

Valmib kohvikute kaart, mille huvilised maaelufestivali
platsilt kaasa saavad, et minna vaatama ja mekkima,
mida head Sõmerul keedetakse-kiipselatakse.

Plati võib kodukohvikus ka laulu
lahti lüüa või mõnda huvitavat
mängu mängida.

SÕMERU RAAMATUKOGU KUTSUB

11. mail kell 10 põnevale rännakule
**VALASTE JUGA – SAKA JOASTIKU MATKA-
RADA – TOILA MÕISAPARK**
teejuhiks loodusemees Martin Suuroja
Osavõtutasu 10 eurot.

Täpsem info ja registreerimine raamatu-
kogus või telefonil 322 0850.

Ei ole lohutust,
mis leevendaks leina ...

Mälestame

NIINA LOGINOVA 14.04.1950–10.03.2019 Kullaaru



Rakvere Valla Sõnumid

Rakvere vallavalitsus
Kooli 2, SÕMERU
Lääne-Virumaa
Tel 329 5944
vallavalitsus@rakverevald.ee
Toimetaja: Annika Aasa
tel 5336 4604, 322 1021

Kaaskirjutajad:
Sirje Rebane tel 517 5262, 325
7740
Anneli Meibaum 5190 9672
Materjale saab saata iga kuu
20. kuupäevaks
rakverevallasonumid@gmail.com
leht internetis: www.rakverevald.ee



Hooaja lõpupidu **SUVELE VASTU**
| 4. mail kell 20 Sõmeru keskusehoones
Tantsuks mängib | **PLAAN B**

Pääse 7-
Avatud kohvinurk

Laudade broneerimine tel 5336 4604.



11. mail kell 14
Uljja päevakeskuses
emadepäeva kontsert

Mina sündisin maailma täna
muid päevi mina ei tea.
Mina sündisin maailma täna.
Küll maailm on ilus ja hea.

*Palju õnne lapse
sünni puhul!*



SIIM HEINRICH LEHTME Kohala
BRANDON IVARINE Lepna
NELELIIS TIKKER Näpi
LEMBIT HEINRICH PIKHOF Sõmeru
LUCAS SOILTS Ussimäe
KERTJAN LAANISTE Sõmeru

Õta välja kadust, keldrist või kuuri alt
oma vanavara ning tule
**MÜÜMA VANAVARA
KIRBUTURULE**

25. mail Vaekülas algusega 12

Müügiplatsi kohatasu 5 eurot.

Saadud tulu läheb heategevusena viinavabriku heakorrastamiseks.

Samal ajal toimub ka
RÕHEVAHETUSPÄEV.
kus võid oma üleküpsed taimed müüa,
vahetada või ära anda.

Laadale registreerimine 5667 5542, 5343 0085 või nona@hotmail.ee

Rastad on selline rikkus,
mida osta või müüa ei saa –
need tuleb igapäev elada,
kõik need mured ja rõõmud raashaaval koguda
ja kogutud kullaterad edasi jagada.

*Õnnitleme aprillikuu
juubilare ja sünnipäevalisi*

92. sünnipäeval
SILVI SOONE Lepna
88. sünnipäeval
MARSELLA SEEP Sõmeru
87. sünnipäeval
ZINAIDA LAANEMETS Rahkla
AINO VARMO Sämi-Tagaküla
85. sünnipäeval
LEIDA MURAKAS Sõmeru
MAIMU ILVES Sõmeru
MALLE KASENDI Lepna
84. sünnipäeval
OLGA HÄÄLME Roodevälja
LAINA ROKK Arkna
LOREIDA VILLA Näpi
ASTI SÜTT Kohala
HILLAR ABEL Arkna
83. sünnipäeval
HELJU SÄKK Esküla
AINO ASSMANN Katela
LINDA SEPP Muru
VAIKE HEILE Päide
VALDEK ÕIS Tõrma
HELJU-ALIIS VIITA Tõrremäe
82. sünnipäeval
EVALD HEILE Päide
GALINA VIDRIGSMANN Lepna
HELJU LIIVAMÄE Kohala-Eesküla
ELLE-MALL VIIKHOLM Soosaluse
81. sünnipäeval
ILMAR AHSE Lepna
80. sünnipäeval
NIKOLAI LAPPALAINEN Tõrma
ENE GORLATŠ Ulja
VAIKE ANGA Näpi
LINDA KANGUR Lasila
75. sünnipäeval
ANTS ALLAS Sämi-Tagaküla
MARE ALLAS Sämi-Tagaküla
MARJE TAMMIKSAR Sõmeru
UNO KARRIK Näpi
ANTS LUIK Kaarli
HILDE VANA Tõrma
ASTRA KUBER Arkna
ELLE VEISSBACH Veltsi
70. sünnipäeval
EERI AAL Muru
VOLDEMAR LILLBOK Näpi
JÜRI VALDRE Taaravainu
ANNE MITT Tõrma
AIRE HANSEN Karivärava
AHTO INNOS Näpi
ANU TÄHTINEN Näpi
LEIDA SOONSEIN Veltsi
LEA MERILO Sõmeru
ÜLO PLOOM Aresi
JÜRI AINSO Arkna
MATI POOTSIK Papiaru
LINDA VAHESALU Jäätma