

RAKVERE VALLA Sõnumid

Palju õnne, täna hoiad sa käes 100 Rakvere Valla Sõnumite lehenumbrit ajast mil vallad ühinesid.



IX aastakäik RAKVERE VALLA AJALEHT

APRILL 2026 • Nr 4 (100)

Lugemine loeb

SIRJE REBANE
kaaskirjutaja
LEA LEHTMETS
Sõmeru raamatukogu
direktor

Rakvere valla lapsed tähistasid Eesti Raamatu Aasta lõppu ja emakeelepäeva ning seiklesid raamatumetsas, kus nad kohtasid nii Lottet kui Nublut, aga ka kilplasi ja Kalevipoega ning veel paljusid teisi lemmeleid.

Nii said Sõmerul kokku Näpi kooli, Sõmeru põhikooli ja lasteaia Pääsusilm kirev raamatutegelaste seltskond. Koos Sõmeru kooli näitetrupiga astus lavale sõnapolitseiniku rollis ka vallavanem Mairo Nõlvak. See oli üks igavesti vahva raamatupidu!

Suur, suur aitäh kõigile, kes kaasa löid, neile, kes kostüüme valmistasid ja õpetajatele, kes aitasid lastel ette valmistada nii ägedad etteasted!

Lasila õppekoha koolipere emakeelepäev tuletas meelde, kui oluline on hoida, väärtustada ja kasutada ilusat eesti keelt



Lasila raamatupere.

iga päev. Seda mõtet kinnitas ühislaul meie kauni emakeele kiituseks, arvuviktoriniis ülevaade Kristjan Jaak Petersoni elust ja tegevusest, mõnusad mõistatused ja lustakad liisusalmid ning loomulikult erinevate raamatutegelaste etteasted.

Uhtna põhikoolis toimus selle puhul vahva kostüümietendus „Eesti

kirjandustegelaste mood punasel vaibal“.

Lavale astusid Sipsikud, Jussike ja tema seitse sõpra, Lotte ja tema sõbrad, Naksitrallid, Teeled „Kevadest“, Pokud, Nukitsamees koos Iti ja Kustiga ning Kunksmoor koos kapten Trummiga.

Õpetajad esitasid katkendi Ilmar Tomuski raamatust „Seiklus raamatumetsas“.

FOTOD KOOLIDE FOTOKOGUDEST

See oli põnev ja meeldejääv ettevõtmine, millega väärilikalt tähistada Eesti raamatu aasta lõppu kui ka emakeelepäeva.

Kuigi ametlikult tõmmati raamatuaastale joon alla, siis lepiti kokku, et meie vallas on iga aasta raamatuaasta, sest lugemine loeb ja, et meil sõnapuu tühjaksamist karta ei ole.



Sõmeru ja Näpi kooli ning lasteaed Pääsusilm ühiskohtumine.



Uhtna kooli raamatumetsas seiklejad.



Uhtna lasteaed.

Juurtest kosmoseni koos Tantsumaia ja Sõmeru Sõsaratega

SIRJE REBANE
Tantsumaia juhendaja

„Tantsides tunnetame juuri, mis hoiavad meid maa küljes, samas loome uusi mustreid, mis ulatuvad kosmosesse. See on rännak, mis algab meie rahvatantsu sammudest ja viib kujutlusvõime tiibadel tulevikku.“

Just seda kõike kinnitas Virumaa naisrühmade IX karakteritantsupäev Tam-salus, kus jagus nii lusti kui ka loovust.

Erinevate teemakäsitluste kõrval jõudis publikuni ka Sõmeru Sõsarate tantsusõnum, millesse oli pikitud tulevikku tarbeks põnev kostüümilahendus ja AI muusi-



Tulevikku vaatavad Sõmeru Sõsarad.

kamaitse järgi paika pandud Kaera-Jaani tantsujoonised.

Tantsumaias otsustas seekord juurte kasuks ja ettekandele tuli Egely Pruuli tants „Vihm“.

Osale-nud rühmadel oli võimalus esitada ka kokkuvõtte 2222. aastal toimunud tantsupeost.

Siin see on – 196 aastat hiljem Tantsumaia pilgu



Juurte juurde jääv Uhtna Tantsumaia.

läbi: „Aasta 2222 tantsupidu toimus seekord Kuul. Selleks kogunesid Virumaa tantsijad Ukuaru ees olevale Päikese platsile, et minna koos uhkelt peole uudsete ekstrahermeetiliste hobu-

vankritega, millelt plinkis vastu peo moto: „Kuule, kuule, lähme Kuule!“

Kohale jõudes kiirustati kohe peoväljakule, mis asus kenas kraatris. See oli esimene aasta, mil peol ei

olnud õhku. Uuendus tehti selleks, et testida tantsijate vastupidavust.

Tantsujalakompass oli seekord veidi viltune ja asus kõrvalkraatris – jumal teab kus.

Publiku tarbeks olid platsi kõrval heelumiga täidetud õhupallid, mis olid kaunid.

Pidu algas ägeda avantantsuga „Eilse järel – Kuule lähme tantsupeole“, kus kasutati efektselt heelumihäält, mis eelmise peo ajal oli võimatu. Peo tõusvas energias löid tantsijad ise uue tantsusammu, mis nimetati hiljem kuu karguseks. Peo lõppedes võtsid kõik tantsijad endaga kaasa karge ja kosutava kuukiire.

FOTO: MARE TAAR

FOTO: REET TOMINGA

Rakvere valla sissekirjutusega noored vanuses 13-17 aastat

RAKVERE VALLA NOORTE TÖÖMALEVASSE

avalduste esitamine
Rakvere valla iseteeninduskeskkonnas
30.märts - 12.aprill 2026

Iseteeninduskeskkonna peab sisselogima noore seaduslik esindaja, selleks läheb vaja ID-kaarti, SMART-ID või MOBIIL-ID

I rühm Uhtnas 15. - 21.06.2026 (ööpäevane)
II rühm Sõmerul 31.07 ja 3. - 8.08 (päevane)

Miks tulla töömalevasse?

- Teenid oma esimene päris palga
- Leiad uued sõbrad
- Saad töökogemuse

ÄRA SCROLLI SUVE MAHA – KANDIDEERI MALEVASSE!

Info: noorsootööspetsialist Oxana tel: 53015577;
e-post: oxana@rakverevald.ee

RAKVERE VALLA RAAMATUKOGU KUTSUB

10. APRILLIL KL 18.00

Vendade merejutud

PRIIT JA MART KUUSK

SÕMERU Keskusehoone saalis

TASUTA

Rakvere Valla Raamatukogus

Mälutreening

Võimalus suhelda, arendada oma loovust ja hoida vaimset vormi

Juhendaja
Anu Jonuks

15. aprill
6. mai

kl 11.00

INFO:
Tel: 53067610 somerurk@rakverevald.ee

TASUTA

Rakvere Valla Sõnumid

RAKVERE VALLAVALITSUS
Kooli 2, SÕMERU Lääne-Virumaa
Tel 5300 7650
vallavalitsus@rakverevald.ee
Toimetaja: Annika Aasa
tel 5665 8704

Kaaskirjutaja: Sirje Rebane
tel 517 5262
Materjale saab saata iga kuu
20. kuupäevaks
rakverevallasonumid@gmail.com
leht internetis:
www.rakverevald.ee

Kuidas kaitsta last küberkiusamise eest?

KRISTIINA KALDMA
Sotsiaalkindlustusameti
lasteabi teenuse juht

Õhtu on käes. Laps istub oma toas, telefon käes, ja vaatab üha uuesti ühisesse vestlusesse ilmunud pilti. Keegi on tema fotot muutnud, lisanud pilkava teksti ja teised naeravad. Mõne minutiga levib see edasi, ilmuvad uued kommentaarid ja emotikonid. Väljastpoolt võib see paista tühise naljana, aga lapse jaoks võib see olla hetk, mil turvatunne mureneb. Ta ei tea enam, keda usaldada, kuidas homme kooli minna või kuidas seda kõike peatada.

Käin koolides „Hooli ja märka“ tunde andmas ning lastega küberkiusamisest rääkides kuulen sageli, et see on osade jaoks neist justkui tavaliseks muutunud. Näiteks peetakse naljakaks klassikaaslastest meemide tegemist ja nende ühisesse vestlusesse postitamist. Samuti kohtab arusaama, et see, mis toimub veebis, ei ole päris elu ega tee kellelegi päriselt haiget.

Mis on küberkiusamine?

See on digitehnoloogia vahendusel toime pandud kiisamine, mille eesmärk on teist inimest alandada, tõrjuda, ahistada või muul viisil kahjustada. Kõige sagedamini puudutab see lapsi ja noori. Küberkiusamine võib avalduda näiteks halvustavate kommentaaridena sotsiaalmeedias või selles, et internetis jagatakse inimese loata fotosid ja videoid, et teda naeruvääristada või alandada. Mõnikord tehakse kellegi kohta pilkavaid meeme või naljapilte, mida levitatakse klassi ühises vestluses. Kuigi seda võidakse mõelda naljana, võib see olla inimesele, kelle üle niisugust „nalja“ tehakse, sügavalt alandav.



Foto illustreeriv

Küberkiusamine ei jäta sinikaid, kuid selle põhjustatud haavad võivad olla väga sügavad. Ekraani taga on ju inimesed oma haavatavuse ja tunnetega. Just seepärast ei tohi digikeskkonnas toimuvat alahinnata. See, mis sünnib telefonis ja sotsiaalmeedias, kandub kaasa lapse igapäevaellu, enesehinnangusse ja vaimsesse heaolusse.

Kui laialt levinud see on?

Maailma Terviseorganisatsiooni uuringu järgi on iga kuues nooruk kogenud küberkiusamist ning iga kaheksas tunnistab, et on selles ka ise osalenud. Viimase kümnendi jooksul on küberkiusamisest saanud laialt levinud kiisamise vorm, millel võivad olla laste ja noorukite tervisele sügavad ja kauakestvad tagajärjed.

Mida küberkiusamine noorele teeb?

Küberkiusamine on tõsine oht laste ja noorukite tervisele. Küberkiusamise ohvriks langenud noored tunnevad sageli üksildust, kaotavad usalduse teiste inimeste suhtes ning sulguvad endasse. Noorukitel võib küberkiusamise ohvriks langemine tuua kaasa depressiooni ja suitsidaalse käitumise. Pidev vaimne pingeline võib väljenduda ka füüsilistes sümptomites, nagu unehäired, väsimus, peavalu, kõhuvalu ja söömishäired.

Eriti rängalt mõjuvad sellised küberkiusamise vormid, mis toimuvad avalikult ja jätab endast püsiva digitaalse jälje, näiteks alandavad postitused sotsiaalmeedias, piltide või videote jagamine ning muu avalikult ja kiiresti leviv veebisisu. Need võivad tekitada noortes rohkem häbi, abitust ja ärevust kui üks-ühele tekstisõnumid või telefonikõned.

Kuidas noori küberkiusamise eest kaitsta?

Küberkiusamise vastu võitlemine nõuab süsteemset ja mitmetasandilist lähenemist. Noori tuleb õpetada aru saama, kuidas nende sõnad ja teod võivad teisi mõjutada. Seega on oluline, et lapsevanemad ja koolid pööraksid tähelepanu laste ja noorte sotsiaalsete oskuste ja empaatiavõime arendamisele. Noored, kes mõistavad teiste inimeste tundeid ja suudavad end ohvri olukorda asetada, on väiksema tõenäosusega ise küberkiusamise toimepanijad. Suurema tõenäosusega nad hoopis sekkuvad ja aitavad ohvrit, kui nad näevad küberkiusamist pealt.

Kelle ülesanne see on?

Küberkiusamise ennetuses on kõige olulisem roll lapsevanemal. Lapsevanema ülesanne on rääkida oma lapsega digimaailma võimalustest ja ohtudest ning arutada, millised tagajärjed võivad kiisamisel olla nii ohvrile kui ka kiisajale.

Avatud vestlused aitavad lapsel mõista, miks hooliv ja vastutustundlik käitumine on tähtis ning annavad talle oskuse keerulistes olukordades paremini toime tulla.

Lapsevanemad annavad oma käitumisega lastele eeskujut. Täiskasvanute suhtlusviis veebis mõjutab otseselt seda, mida lapsed normaalseks peavad. Kui vanemad ise teevad solvavaid nalju, jagavad halvustavat sisu või osalevad küberkiusamises, võib laps järeldada, et selline käitumine on lubatud. Täiskasvanud peavad oma käitumisega näitama, et austus, empaatia ja lugupidamine kuuluvad loomuliku osana ka digisuhtluse juurde.

Aga kui lapsevanem ei tunne kõiki neid ohtusid?

Lapsevanem ei saagi kõiki digimaailma ohte ette näha. Tähtis on olla oma lapse jaoks olemas, küsida, kuulata ja vajadusel koos juurde õppida. Siin on mõned head materjalid vanematele, kes soovivad teemat paremini mõista, et oma last teadlikumalt toetada:

- suurimjuljus.ee
- noor.targaltinternetis.ee/kuber-kiusamine
- kiusamisvaba.ee/kiusamine-ja-abi/kiusamisest/kuberkiusamine

On oluline, et lapsed ja noored tunneksid ja teaksid, et mure korral ei pea jääma üksi, vaid saab pöörduda usaldusväärse täiskasvanu või lasteabi poole.

Lasteabi on lastega seotud murede korral olemas ööpäevaringselt üle Eesti. Kõne telefonile 116 111 on helistajale tasuta ja helistada saab ka kõneaja puudumisel. Nõustamine toimub eesti, vene ja inglise keeles. Lasteabisse saab pöörduda ka veebivestluse kaudu lasteabi kodulehelt või e-kirja teel info@lasteabi.ee.

Muudatused Lasila õppekoha õppetegevuses

Alates 2026/2027. õppeaastast ei avata Lasila õppekohas enam 5. ja 6. klassi.
1. septembrist 2026 viiakse Lasila õppekohas õpet läbi 1.–4. klassini.

Õppetegevuse muudatus lähtub järgmistest põhjustest:

- õpilaste arvu vähenemine (5. klassis 3 ja 6. klassis 1 õpilane);
- õppekvaliteedi tagamine;
- kvalifikatsioonile vastavate õpetajate tagamine;
- II kooliastme lõpuks nõutavate õpitulemuste tagamine;
- võõrkeele õppeks B-keele valiku võimaluse tagamine.

Kõikidele õpilastele, keda otsus puudutab, tagatakse õpitee jätkamiseks õppekohad Sõmeru põhikooli Sõmeru õppekohas. **Õppima asumise kohta palume teadet e-postile kool@someru.edu.ee hiljemalt 1. maiks 2026.**

Rakvere vald korraldab õpilaste transpordi kooli ja kodu vahel. Hetkel on kavandatud lisaks tavapärastele maakonnaliinidele kaks õpilasiini marsruuti: Lasila – Karunga – Tõrma – Sõmeru (ja tagasi) ning Lepna – Sõmeru (ja tagasi).

Tee seda, mis sind õnnelikuks teeb!

SIRJE REBANE

kaaskirjutaja

Just see sõnum sai lipukirjaks dr Jaak Aru ja Aivi Parijõgi kohtumisel Ubja külakeskuses, kuhu olid oodatud eakad ja erivajadustega inimesed, et saada praktilisi nõuandeid tervise, igapäevaelu ja vananemise kohta.

Kuigi ürituse pealkirjas ilutses numbrikombinatsioon 55+, pakkusid dr Jaak Aru huumorivõttes esitatud tõeterad avastamisrõõmu ja äratundmist ka nooremale generatsioonile. On ju teadantund tõi asi, et füüsilise tervise vaevuste puhul oleme valmis arsti poole pöörduma, kuid vaimse tervise hoidmine ja heaolu jäävad kuidagi teisejärguliseks.

Saksamaal ning hiljem Eestis geriaatrina ehk eakate arstina töötanud Jaak Aru näited, praktilised nõuanded ja statistikaline tuginevad



Esinejad Jaak Aru ja Aivi Parijõgi ning korraldajad.

FOTO: SIRJE REBANE

ülevaadet tervisest ja tervishoiust, sealhulgas elulõpu tahteavaldusega seotud küsimused, andsid mõtteainet kõigile.

Oma töid ja tegemisi tutvustas kohaletulnutele ka ajakirjanik Aivi Parijõgi, kelle jutu kokkuvõtva noodi-

na jäi kõlama maal elamise, kooskäimiste ning ühistegemiste olulisus nii pere-, sugu- kui ka kogukonna tasandil. Kahtlemata on just need tegevused heaks alternatiiviks meie tänapäevases infoküllases maailmas oma vaimse tervise hoidmisel.

Aitäh külalistele Jaak Arule ja Aivi Parijõgile - väärtusliku info jagamise eest, külaselts Linda tegijatele Merlile ja Leanale ürituse korraldamise eest ning toetajale Rebasemänniku Cateringile imemaitstva kohvilaua eest!

Ajaloo huvist seltsiliseks – Külli ja Silvia lugu



Head seltsilised Külli ja Silvia.

FOTO: KÜLLI HALLIK-VILU

Rakveres elava lasteaiaõpetaja Külli (44) elu on niivõrd aktiivne, et tegevusest tal puudust ei tule – rahvatants, töö lasteaias, kooli hoolekogu ja palju muud. Kuid kõige selle kõrval leiab ta aega ka ühele väga olulisele rollile – olla vabatahtlik seltsiline.

Külli tunnistab, et talle meeldib kõik uus ja huvitav. „Ma tahaks igal pool kaasa lüüa ja teha,“ ütleb ta naeratades. Külli kuulis vabatahtlike seltsiliste programmist kuulutuse kaudu ning peagi jõudis temani info, et nende külas elab eakas naine, Silvia, kes teab palju kohaliku elu ja ajaloo kohta. „Kõik ütlesid, et ma võiksin talle külla minna ja temaga rääkida,“ meenutab Külli. Nii sai Küllist Silviale seltsiline.

Külli on Silviale seltsiliseks olnud juba peaaegu neli aastat. Esimene kohtumine oli veidi kohmetu, meenutab ta. „Olime mõlemad tagasihoidlikud, aga edaspidi tekkis tunne, nagu läheks külla vana sõbranna või vanatädi juurde, keda oled kogu elu tundnud. See on olnud ühtviisi soe tunne.“ Silvia ei olnud Küllile täiesti võõras. „Teadsin teda varasemast, ta oli koolis õpetaja ja minu kunagise eesti keele õpetaja sõbranna. Nii oli natuke julgem talle külla minna,“ räägib Külli. Ta naljatleb, et alguses oli tal ka veidi omakasupüüdlilik huvi, tahtmine kuulda Silvia põnevaid lugusid ja mälestusi küla ajaloo kohta.

Enne seltsiliseks hakkamist ei teadnud Külli täpselt, mida see roll endast kujutab. „Sain aru vaid, et vanematel inimestel on suhtlemisvajadus. Eeldasin, et minu peamine roll ongi temaga lihtsalt rääkida ja olemas olla.“

Enamasti kohtuvad nad Silvia kodus. „Meil on omad kindlad surnuaiaringid ja poes käimised, aga üldjuhul räägime lihtsalt juttu,“ kirjeldab Külli. „Natuke abistan, natuke kuulan. Meie vestlused on alati väga sisukad.“ Endise õpetajana armastab Silvia rääkida ning juttu jätkub alati. „Meil ei ole kunagi piinlikke vaikusid,“ ütleb Külli.

Sageli vaatavad nad koos fotoalbumeid. „Silvial on nii palju mälestusi ja lugusid. Ta annab vahel ka elutarkusi ja häid nõuandeid,“ räägib Külli. Ühiseks teemaks on ka raamatud. „Kui tema loeb midagi head, soovib ta mulle ja vastupidi,“ räägib Külli. Kevadel ja suvel räägitakse rohkem ka aiatöödest.

Seltsiliseks käies ei tunne Külli kunagi, et see oleks ühepoolne. „Ma saan ise ka alati midagi vastu – mõnikord elutarkust, mõnikord lihtsalt head tunnet.“ Sügishooajal tuleb ta tihti tagasi õunte või marjadega ning Silvia on talle isegi käpikud kudunud. Mõnikord tähistatakse ka tähtpäevi. „Peame sünnipäevi, nüüd tähistasime näiteks naistepäeva. Vahel joome klaasi šampust.“

Silvia elab üksinda ja ütleb, et külaskäigud tähendavad talle palju. „Vallast küsiti, kas ma sooviksin seltsilist. Mul ei olnud selle vastu midagi. Ja kui Külli ükskord tuli, siis oleme väga hästi läbi saanud,“ räägib ta. Silvia sõnul on oluline lihtsalt see, et keegi aeg-ajalt külla tuleb. „Kui inimene elab üksinda, siis on see kontakt väga tähtis. Kui oled päevade viisi ükski, hakkab natuke kurb.“ Silvia teab, et vajadusel saab ta Küllile alati helistada.

Külli jaoks on seltsilise roll toonud kaasa ka isikliku mõttekoha. Ta on mõelnud omaenda lähedaste peale. „Võib-olla kahetsen natuke, et ma oma vanaemaga nii palju aega koos ei veetnud,“ tunnistab ta. „Sageli ei märka me oma kõige lähedasemaid, sest nad tunduvad nii iseenesestmõistetavad.“ Tema sõnul võib juhtuda, et vabatahtliku juurde jõutakse sagedamini kui oma vanaema juurde. „Me ei pruugi märgata, et ka meie enda vanavanemad võivad olla üksildased ja vajada seltsi.“

Külli usub, et seltsiliseks olemisel on kõige olulisemad suhtlemisoskus ja empaatia. Tema sõnul ei tasu seltsiliseks hakata lihtsalt selleks, et kuskile linnuke kirja saada. „Oluline on, et eakas tunneks ennast vajalikuna ja märgatuna.“

TERLE TOMSON

Omaparvelindude viienda hooaja lõpusirgele lähenedes

KAJA ALTERMANN

Omaparvelindude liige

Sellest aastast tegutseme Sõmeru keskusehoone ruumides, endiselt kord kuus. Jaanuaris käis külas Mare Uue Biore Tervisestudiost, kellel on Rakveres loodus- ja tervisetoodete pood.

Mare on õppinud mitmeid loodusravi meetodeid, sh metameditsiini, dr Bachi õieteraapiat, hirudoteraapiat e kaaniravi. Tutvusime valuvaigistavate plaastrite mitmekesisusega ning saime neid kohe ka haigele kohale asetada. Leppisime kokku sügiseks uue kohtumise.

Veebruaris keskendusime oma kaaslaste Katrini reisimuljete kuulamisele. Kui jõudsime mälu turgutamise harjutusteni, tõdesime kõik, kui oluline on harjutamine. Koordinaatsiooni- ja tähelepanuülesanded mälu, käte ja jalgade koostööks tekitasid elava meeleolu.

Minu viimaste (vanemaaaliste mälu treenerite väljaõppe) õpingute ajal omandatud teadmiste seas on kinnitust leidnud fakt, et vanemaaaliste aju tervisele on väga kasulik suhtlemine nii endast nooremate kui vanemate inimestega. Koosolemine eri vanuses inimestega tugevdab seostest tiheda aju säilimist. Vaja on erinevat infot, teistsuguseid muljeid ja uusi oskusi ning siis aktiveerub paremini



Omaparvelindude kohtumine Sõmeru lasteaialastega.

FOTO: KAJA ALTERMANN

ka aju vähe- ja seni kasutamata osade töö.

Märtsis käisidki meil külas lasteaialapsed, 5–7-aastased, kellel olid kaasas laulud, mängud, rütmipillid, luuletused jt etteasteid. Lapsi oli sama palju kui meid, seega oli meid kokku 40 ringis ja saal täitus muusika ning lauluga. Külas oli ka Aare Hein oma akordioniga. Lapsed küsisid süguskuud küsimusi akordioni kohta, targemaks saime kõik. Küsiti ka Omaparvelindude nime kohta. Üks laps meenutas meid kodus kui Pääsuparve, kellega oli tore koos olla.

Aina ilusamaks see nimelugu meil läheb.

Suur tänu Küllile, Ellele ja Mirjale – õpetajatele, kes on lastele õpetanud ka meie noorusaja ringmängulaule! „Kaks sammu sissepoole“, „Me lähme rukist lõikama“, „Lapaduu“, mille iga salmiga lisandub väike üllatus – kõiki neid saime koos mängida, suur ja väike käsikäes. Improvisatsiooniks oli samuti aega, mõeldi välja sobivaid koostegevusi ning pingutama pidid nii vanad kui noored. Sünergia oli loodud, emotsioonid kõrgele tõstetud, suud naerul ja südames tä-

nutunne. Mitmed lapsed tulid peo lõpus meid kallistama ja see tõi rõõmupisarad silma. Seda enam, et alati pole ju oma väikeseid lapselapsi käepärast võtta ja kasvavad ka teised kogu aeg, nii et Sõmeru lasteaia Mõmmikute rühma küllatulek liigutas mitmeti meie tundemeeli. Arvan, et ka hiiliva kevadväsimuse ennetamiseks oli see kohtumine hädavajalik. Meie mälestused toimunust jäävad alati fotodele, mis loovad sildu ürituste vahel ja ei luba toredatel hetkedel ununeda.

Uhtna kodutütarde aastapäeva laager

KATRE HAASMA

Uhtna „Tüdrukute võim“ rühmavanema abi

22.–24. veebruaril toimus Uhtna kodutütarde rühma „Tüdrukute võim“ V ja IV järgu laager. Kolm päeva olid täidetud teadmiste, praktiliste oskuste, loovuse ja isamaalise ühtekuuluvustundega. Laager toimus peamiselt Uhtna põhikooli ruumides ning kulmineerus Eesti Vabariigi aastapäeva piduliku tähistamisega Uhtna külalplatsil ning keskpäevase piduliku koondusega kodutütartele ja nende vanematele.

Pühapäev – algus ja oma juurte avastamine

Laager algas kogunemise ja ohutuseeskirjadega tutvumisega. See lõi selge struktuuri ja turvalise raami kogu sündmusele. Edasi suunati fookus kodukohale: tutvuti Uhtnaga seotud lugudega, valiti välja sobivad



Lõkkeõhtu Kunda jõe kaldal grillmajakeses 22. veebruaril.

FOTO: MERLE MAIMJÄRV-MIRKA

lood ning alustati animatsioonitegelaste ja taustade meisterdamist.

Õhtu jätkus järgukasetega ja MTÜ Berrymur organiseeritud orienteerumisega Uhtnas ja selle ümbruses. Praktiline liikumine maastikul arendas ruumitaju, koostööoskust ja enesekindlust. Orienteerumise kaugeim punkt viis tüdrukut Herbert Salu

kodukohta ning lähemalt vaadati muu hulgas üle Uhtna mõis. Päeva lõpetas lõkke süütamine Kunda jõe kaldal grillmajakese lõkkeplatsil, kus küpsetasime koos vorstikesi, vahukomme ja banaani šokolaadiga.

Esmaspäev – lugude jõud ja loov eneseväljendus

Teise päeva keskmes oli lugude jutustamine. Küläs

oli tunnustatud jutuvestja Piret Päär, kes viis läbi praktilise töötoa jutustamise kunstist. Tüdrukud said teadmisi loo ülesehitusest, jutustaja rollist ja kuulaja kaasamisest. Seejärel harjutati oma kodukoha lugude jutustamist.

Pärastlõunal jätkati lugude animeerimisega. Loovtöö arendas planeerimis- oskust, püsivust ja koos-



Pidulik koondus 24. veebruaril.

FOTO: KATRE HAASMA

tööd. Õhtu oli pühendatud Eesti Vabariigi aastapäeva ettevalmistustele: harjutati laule ja tantse, kaunistati laululava ning valmistuti hommikuseks lipuheiskamiseks. Tehti leivataigen ja kiluleivad – traditsioonilised tegevused, mis seovad noori rahvuskultuuriga läbi praktilise kogemuse. Lisaks valmis piduliku koonduse jaoks maitsev küpsisetort.

Teispäev – pidulikkus ja saavutuste kinnitamine

24. veebruari varahommikul äratati laagrilised enne päikesetõusu. Pidulik lipu heiskamine Uhtna külalplatsil koos esinemisega andis noortele võimaluse kogeda vastutust ja uhkustunnet. Ühine laulmine ja esinemine tugevdasid kuuluvustunnet ning aitasid mõista riiklike tähtpäevade tähendust.

Hommik jätkus pidulikuks koonduseks valmistumise ja leiva küpsetamisega. Praktilised oskused, iseseisvus ja järjekindlus olid kogu laagri vältel fookuses. Päev lõppes piduliku koondusega, kus tunnustati tehtud tööd ja saavutusi. Aitäh, Rakvere vallavalitsus ja vallavanem Maido Nõlvak, toetuse eest! Aitäh, Uhtna põhikool, et meil on head tingimused koos olemiseks ning oleme juhtidena hoiatud. Aitäh, lapsevanemad, teie usaldus on väga oluline.

Sõmeru seiklusorienteerumine toimub taas

PIRET LAIDROO

MTÜ Sõmeru Start

MTÜ Sõmeru Start koostöös Seiklusministeeriumiga kutsub avastama Sõmeru aleviku vahvaid nurgataguseid. Nimelt 1. aprillil stardib vahva kogupere seiklusorienteerumine Sõmerul.

Seikluse täpsem kirjeldus ja registreerimine on leitav Seiklusministeerium.ee lehel *Seiklusministeerium – Linnaseiklused Autoseiklused Tiimiüritused*

Seiklus tutvustab asumi põnevaid hooneid ja unustatud nurgataguseid. Seiklus jääb avatuks aprilli lõpuni. Rajal on kuni 40 põnevat kontrollpunkti ja seikluse stardi- ja finiši koha saab iga tiim ise valida. Punktide leidmisel on abiks kaart ja küsimused äpis. Seikluskaardi saadab korraldaja registreerimisel kasutatud e-mailile.

Seigelda saab ainult jalgsi ja ühes seiklusklassis. Seikluse läbimiseks on aega kuni 4 tundi ja seikluse küsimusi näeb äpist peale stardi vajutamist.

Distants kõiki punkte läbides on umbes 4–5 kilomeetrit.

Kuigi auhindu ei jagata ja pingerida on sümbolne, avalikustatakse see seikluse lõpus. Osalemine on kõigile osalejatele tasuta.

Tiimid, kus osalevad noored (vähemalt pooled võistkonnast on kuni 26-aastased) ja läbivad kõik 4 orienteerumisrada, saavad kutse 15. mail toimuvale lõppüritusele Sõmeru noortekeskuses.

Vajalik varustus osalemiseks: hea tuju, ilmatikule vastav riietus, või-

mekas tasku- või pealamp (kui lähed rajale pimedas) ja nutitelefoni punktide fikseerimiseks. Seigelda saab nii Android kui iPhone telefoniga.

Kui Sõmeru seiklusest jääb väheks, siis samal ajal on seiklusorienteerumise rajad avatud tasuta ka Vinni-Pajustis, Kundas ja Haljalas.

Seiklusorienteerumine toimub MTÜ Sõmeru Start projekti „Läbi nutika seikluse tegusaks ja ettevõtlikuks nooreks!“ raames. Projekti kaasrahastab Euroopa Liit ja Rakvere vald.

Partnerid™

01.-30. APRILL 2026 Sõmerul

SEIKLUSORIENTEERUMINE

RAJAMEISTER – JOONAS VÄÄRTNÕU
regamine SEIKLUSMINISTEERIUM.EE lehel

Toimub MTÜ SÕMERU START
projekti "Läbi nutika seikluse tegusaks ja ettevõtlikuks nooreks!" raames.
Kaasrahastab Euroopa Liit ja Rakvere vald.
Info: Piret Laidroo tel 53021521

Kutsume osalema loengul, kus räägitakse toidu päritolust, töötlemisest ning võimalikest terviseriskidest. Loeng annab praktilise ülevaate sellest, mida me igapäevaselt sööme ning millised tegurid võivad mõjutada toidu kvaliteeti ja meie tervist.

Teemad, mida käsitletakse:

- Miks on oluline teada oma toidu päritolu
- Miks toitu võltsitakse, pritsitakse, kõrg töödeldakse
- E-ained, miks neid lisatakse ja millised on ohud
- UPF ehk ülitöödeldud toit
- Pestitsiidid nii põllumajanduses kui koduaias
- PAHid valmistoodetes ja koduköögitoidus
- Akrüülamiid valmistoodetes kui koduköögitoidus
- Raskemetallid ja nende ohud tervisele
- Veterinaaravimite jäägid toidus
- Mükotoksiinid ja taimsed toksiidid
- Nitraadid

KUTSE LOENGULE

Töödeldud toit, e-ained ja muud keemilised ohud

Oodatud on kõik huvilised!

Kolmapäeval, 22. aprillil
kell 18:00
Sõmeru keskushoones

Loengut viib läbi
Marge Tava
MTÜ Toiduvalvurid asutaja,
Fuudishi eestvedaja ja
toidu läbipaistvuse koolitaja

Üritus on tasuta!

ALUSTAME kogukonna-kohtumistega

Paljud on öelnud, et nad tunneksid end rohkem kaasatuna ja kuulatuna, kui oleks võimalus kohtuda vallaametnikega oma kodukohas, rääkida otse oma muredest ja rõõmudest ning arutada piirkonna olulisi teemasid ja valupunkte.

Nüüd on selleks võimalus! Rakvere valla ametnikud tulevad külla!

Tule kuulama ja kaasa rääkima! Aita oma mõtete ja ideedega kaasa kogukonna arengule. Räägime ühiselt piirkonna ja valla tulevikust,

kuulame teie mõtteid ning vastame küsimustele.

Esimesed kokkusaamised toimuvad

5. aprillil kell 12 Ubja külakeskuses ja kell 15 Uhtna koolimajas

Kohtume mõnuses ja õdusas õhkkonnas, joo koos kohvi ja kuulame head muusikat.

Koksi mune ja võta pere kaasa!



TEE KOOS PEREGA!

Talve murtud selgroog tähendab, et taas on aeg lahti lüüa suvine aialinnupäevik

Eesti Ornitoloogiaühing kutsub huvilisi juba kolmeteistkümnendat hooaega tähelepanu pöörama aedades tegutsevatele ja pesitsevatele lindudele ning kuni oktoobrini oma aia elurikkuse vaatlusi kirja panema suvisesse aialinnupäevikusse.

„Soojad tuuled on toonud esimesed kevadekuulutajad: kiivitajad, põldlöökesed, kuldnokad ja hallhanded ning nüüd on aialinnupäeviku pidajatel juba põhjust silmad lahti hoida ja kõrvu taeva poole kikitada,“ innustab suvise

aialinnupäeviku eestvedaja Andres Kalamees päeviku pidamisega alustama.

Sulailm on ka siinmail talvitajatel – rohevindil, puukoristajal, rasva- ja sinitihasel – häälepaelad valla lõonud, mis tähendab, et nad on asunud tasapisi oma koduterritooriume lauluga märgistama.

Suvist aialinnupäevikut saab pidada igauks, kel on aed või õueala. Osaleda tasub ka kortermajade elanikel, sest paljude suurte hoonete fassaadid kujutavad endast omamoodi linnuhotelle, kus õõnsustes või räästaalustes võivad pe-

sitseda näiteks koduvarblased, räästapääsukesed või isegi linavästrikud, samuti võib seal sageli pesapaiga leida ka käesoleva aasta lind – piiritaja.

Lehel eoy.ee/aed saab luua isikliku päeviku ning sinna märkida kõik aias kohatud ja pesitsevad linnud. Päevikusse on oodatud ka tähelepanekud muu aialooduse osas: nähtud putukad, kahepaiksed, roomajad ja imetajad, samuti looduslike ja aiataimede õide puhkemine.

Päeviku täitmine kestab kuni **1. oktoobrini**.

Möödunud aastal täitis suvist aialinnupäevikut 565 loodushuvilist 330 aias ning kirja pandi 16 567 loodusvaatlust.

Suvise aialinnupäeviku vaatlustulemused on väärt allikaks, mille abil hinnata meie kodude ümbruses pesitsevate linnuliikide käekäiku, mis omakorda võimaldab hinnata elukeskkonnaga üldist seisundit.

Suvist aialinnupäevikut korraldab Eesti Ornitoloogiaühing. Toetab Keskkonnainvesteeringute Keskus.

Ornitoloogiaühing kogub fotosid aasta linnust piiritajast

Eesti Ornitoloogiaühing kutsub loodusfotograafe, linnuvaatlejaid ja teisi huvilisi annetama fotosid aasta linnust piiritajast, et kasutada neid loodushariduslikel eesmärkidel.

Ornitoloogiaühing valis 2026. aasta linnuks piiritaja, kes veedab suure osa

oma elust õhus – putukaid püüdes, paaritades ja magades. Tema tillukesed jalad puudutavad pinda ainult pesitsuse ajal, kui on vaja pesaõõnsuses askelda, mune haududa ja poegi toita.

Ühingu pildipangas on vähe pilte piiritajast, mistõttu palub ühing loodusfotograafidel, linnuvaatle-

jatele ja teistel huvilistel annetada fotosid piiritajast, tema elu- ja pesitsupaikadest, pesakastidest, kolooniatest, tegutsemisest ja muust. Annetatud fotosid kasutab ühing aasta linnu kodulehe, uudiste, meedias ilmuvate artiklite, sotsiaalmeediapostituste ja muude materjalide illustreerimiseks.

Fotokorje tingimused ja vormi leiab aasta linnu lehel eoy.ee/piiritaja/osale/fotokorje. Fotode kogumine toimub 2026. aasta lõpuni.

Ornitoloogiaühing tänab kõiki, kes on meie fotopanka annetustega juba täiendanud!

Sõmeru Noorte Loodus- ja Tehnikamajas

7. aprillil kl 17.30

Esitleb oma uut linnulugude raamatut

PEEP VEEDLA

Esitlusel saab raamatut osta hinnaga 25€

Rakvere Vallavalitsus
Rakvere Valla Raamatukogu
Info: 53067610

Luulekevad 2026

Eesti Luuleklubide Liit ootab kõigilt luulehuvilistelt mistahes teemadel võistlusluuletusi (soovitavalt 5–6)

15. maini e-posti aadressil intuitiiv@gmail.com

Võib esineda ka varjunime all, kuid meile palume teatada ühtlasi oma kodanikunime, aadressi, telefoni, vanuse, õpilastel kooli ja klassi või kursuse, täiskasvanuil vanuse ja elukutse.

Kõigi vähemalt II voo jõudnutega võtame ühendust ning paremiku luuletustest avaldame trükis luulevihikuna.

RAAMATUSOOVITUSED



Gemini soovitab

Gemini on Google AI-assistent, mille ülesanne on teenindada teie huve – aitab teil kirjutada, plaanida, vestelda jne ning soovitada ka lugemist. Gemiga vestles Uhtna raamatukogu direktor Inge Pikkoja.

Satoshi Yagisawa „HEAD AJAD MORISAKI RAAMATUPOES“



See raamat on osa viimastel aastatel populaarseks muutunud Jaapani „lohutuskirjanduse“ lainest, kus fookuses pole mitte suured tragöödiad, vaid igapäevane tervenemine ja väikesed hetked.

Jimobchō on Tokyos piirkond, kus on üle 150 antikvariaadi. Yagisawa kirjeldab seda nii elavalt, et lugedes on peaaegu tunda vanapaberi ja tolmü lõhna ning kuulda naabruses asuvate kohvikute tasside kilinat.

Raamatu peategelase Takako saabumine poodi, peale suhte lõppemist, sümboliseerib tänapäeva kiire elutempo peatumist. Raamat tuletab meelde, et mõnikord on okei lihtsalt „magada ja lugeda“, kuni hing on piisavalt puhunud, et uuesti maailmaga silmitsi seista. See on väga lohutav lugemine neile, kes tunnevad läbipõlemist või segadust.

Onu Satoru on oma veidrustes ja kires raamatute vastu äärmiselt sümpaatne. Ta ei suru Takakole midagi peale, vaid laseb raamatutel ja poe aural ise oma tööd teha. Nende suhte areng – vaigest kohmetusest sügava mõistmiseni – on raamatu emotsionaalne süda.

Kui soovid lugeda lugu, kus pole suuri kurikaelu ega kiireid tagaajamisi, vaid kulgemine, siis see raamat on just sulle!

Anneli Jaeger „SURMA SALADUSED“

Kas oled kunagi sattunud segadusse, kui laps küsib ootamatult: „Kas sina sured ka kunagi ära?“ või „Mis saab pärast surma?“. Need on küsimused, mis võtavad täiskasvanud sõnatuks.

Anneli Jaegeri raamat „Surma saladused“ on täpselt see „tööriistakast“, mida iga lapsevanem vajab.

Raamat selgitab läbi tegelaste vahelise dialoogi, kuidas surevad taimed, loomad ja inimesed.

See on haruldane teos, mis tutvustab lapsele matusekombeid – alates kalmistukultuurist kuni peielauani. See muudab tundmatu teema tuttavamaks ja vähendab hirmu.

Kuigi teema on kurb, on raamatu keel soe ja helge. See õpetab, et lein on loomulik ning mälestused jäävad meiega. „Mitte keegi ei ela igavesti, kõik taimed, loomad, inimesed surevad ühel päeval ära. Aga see ei tähenda, et me ei peaks elust rõõmu tundma.“

See on raamat peredele, kes on kaotanud lähedase, aga ka neile, kes soovivad lihtsalt olla valmis lapse uudishimulikeks küsimusteks. Surm on osa elust ja sellest rääkimine ei pea olema hirmus.



Rakvere Valla Raamatukogus SÕMERUL

AIVI PARIJÕGI

JUTTU TULEB

- ajakirjanikutööst saadetes „Maahommik“ ja „Prillitoos“
- vanaonu Jüri Parijõgi raamatust „Tsemendivabrik“

27. APRILL KELL 13.00

Kuhu pöörduda ootamatu tervisemurega?

Tervisemurede puhul on sageli kõige keerulisem otsustada, kas olukord vajab kiirelt sekkumist, perearsti vastuvõttu või saab alustada hoopis kodusest ravist ja apteegis pakutavast. Perearsti nõuandetelefoni 1220 ja Confido kaugteenuste üksuse juht dr Merit Rahnik andis ülevaate, millal ja milliste muredega saab liinile helistada.

Millist nõu saab perearsti nõuandeliinilt?

Nõuandeliin on mõeldud eelkõige kergemate ja levinumate tervisemurede puhul esmaseks nõustamiseks. „Kõnekeskuse nõustajad aitavad hinnata olukorra tõsidust ja suunavad edasi koduse raviga alustama või jätkama, pöörduma perearsti või õe poole, minema erakorralise meditsiini osakonda või vajadusel kutsuma kiirabi,” selgitas Rahnik.

Eelmine aasta vastati enam kui 261 000 kõnele ja ligi 2000 veebivestlusele, mis teeb kuus umbes 20 tuhat kõnet ja pisut rohkem kui 150 veebivestlust. Rahniku sõnul on peamised mured, millega inimesed nõuandeliini poole pöörduvad, väga erinevad. „Kõige sagedamini küsitakse nõu viirusinfektsioonide, vererõhu kõikumiste ja kergemate traumade kohta või kui on vaja abi, et pikendada hädavajalikke ravimiretsepte,” ütles

Rahnik. Ta lisas, et kevadel pöörduakse tavaliselt ülekaalukalt palaviku ja ülemiste hingamisteede viiruste tõttu.

Perearsti nõuandetelefoni teenused on laiendatud ja nüüdsest saab abi küsida ka veebivestluse teel. Isikustatud veebinõustamist saavad kõik soovijad kasutada veebilehe 1220.ee kaudu iga päev kell 8-22. Pöördujal tuleb nõu küsimiseks end autentida Mobiil-ID või Smart-ID abil.

Nõuandetelefoni teenuste puhul on oluline meeles pidada, et telefoni ega veebi teel ei diagnoosita ega ravita raskeid või pikalt kestnud haigusi. „Kui mure on püsiv või keeruline, tuleb ikkagi pöörduda oma pere- või eriarsti poole, kes saab vajadusel teha uuringuid ja määrata ravi,” ütles Rahnik.

Mida teha enne numbrile 1220 helistamist?

Kõige paremini saab nõustaja aidata siis, kui sul on enne helistamist olemas mõned tervisnäitajad ja info olenevalt murest. Kui vajalik, kraadi end või abivajajat vahetult enne kõnet. Eriti oluline on see väikelaste puhul. „Hea on võimalusel mõõta ka vererõhku ja pulsisagedust ning panna tulemused kirja. Kui tarvivad ravimeid, hoia need telefoni juures, et saaksid

vajadusel öelda toimeaine ja annuse,” soovitas arst.

Lisaks tuleb kasuks, kui käepärast on paber ja pliia, et koduse ravi juhised ja soovitatud käsimüügiravimite nimetused üles kirjutada. Hoia võimalusel ka oma ID-kaart või pass ligi, juhaks kui küsitakse isikukoodi.

Kes ja millal kõneledele vastab?

1220 kõnekeskuses töötavad üle 30 nõustaja, kes on igapäevaselt perearstid, pereõed, aga ka kiirabi või erakorralise meditsiini õed ning arstid. Kõik nõustajad on meditsiinilise

hariduse ja suure kogemuste pagasiga.

„Nõuandeliin on kõige parem viis esmase terviseprobleem tekib väljaspool tööaega, puhkepäevadel või riiklikel pühadel,” ütles Merit Rahnik. Telefoni teel saab nõu küsida ööpäevaringselt ja vajadusel ka välismaalt helistades nii eesti kui vene keeles. Ingliskeelse nõustamise aeg on ajavahemikus 9–17. Isikustatud konsultatsioon on kättesaadav argipäeviti kell 8–22 ning nädalavahetustel ööpäev ringi.

LISL HARRIET MIKKO

Mida tasub teada perearsti nõuandetelefoni 1220 kohta?

- Nõuandetelefon on kättesaadav 24/7. Telefon teel nõustatakse ööpäevaringselt eesti ja vene keeles. Ingliskeelset nõu saab igapäevaselt kell 9–17.
- Mugav ja kiire veebinõustamise võimalus. Isikustatud eestikeelset veebinõustamist (veebilehel 1220.ee) pakutakse iga päev kell 8–22. See on mugav alternatiiv neile, kes eelistavad kirjalikku suhtlust.
- Ravimiretseptide pikendamise võimalus. Nõuandeliini kaudu on võimalik pikendada hädavajalikke ravimiretsepte reedeti vahemikus kell 17–22, puhkepäevadel ja riigipühadel kell 8–22, kui retsepti pikendamine perearsti kaudu ei ole võimalik. Pane tähele: nõuandeliini arst või õde ei väljasta retsepte rahustitele, potentsiravimitele, uinutitele, psühhootroopsetele ravimitele, antibiootikumidele, narkootilistele ravimitele või tugevatoimelistele valuvaigistitele.
- Haiguslehest teavitamise võimalus. Kui tervisemure tekib nädalavahetusel ja vajate haiguslehte, tasub sellest teavitada nõuandeliini. Nõustaja fikseerib pöördumise, mis on perearstile hiljem aluseks haiguslehe avamisel tagasiulatuvalt.
- Kui kõhkled, kuhu tervisemure korral pöörduda. Kui sa ei tea, kas tervisemure vajab kiiret sekkumist, helista esmalt nõuandetelefonile 1220. Eluolukorra seisundi või raske trauma korral kutsu kiirabi hädaabinumbri 112.

Enamiku tervisemurede puhul aitab kodune ravi, apteeker või perearstikeskus. EMO ja kiirabi on eluolukordade jaoks. Rohkem infot, kuhu tervisemure korral pöörduda: terviseportaal.ee/tervisemure.

1. aprillist tõuseb keskmine vanaduspension 5,3 protsenti ehk 43 euro võrra tänaselt 817-lt eurolt 860 eurole. Rahvapension tõuseb 414 eurole kuus.

Riik arvutab pensionid igal kevadel ümber, et hoida pensionid tasakaalus palkade ja hindade muutustega. Statistikaameti andmetel tõusid 2025. aastal hinnad 4,8 protsenti ja keskmine vanaduspension suureneb üle viie protsendi ehk veidi kiiremini kui hinnatõus.

Pensionide indekseerimine on oluline, et pensionid püsiksid kooskõlas palgaskasvu ja majanduse arenguga ning aitaksid hoida vanemaealiste elujärge. „Pensionide kasv peab andma inimestele kindlustunde igapäevaelus, et nad saaksid rahulikult hakkama nii igapäevaste kulude kui ka tervisega seotud väljaminekutega,” ütles sotsiaalminister Karmen Joller. „Pensionide indekseerimine puudutab umbes 328 000 pensionäri, mis tähendab, et tegemist on ühe kõige laiema mõjuga sotsiaalpoliitilise otsusega aastas.”

Vanaduspensioniealistele kehtib uuel aastal endiselt maksuvaba tulu 776 eurot kuus ehk 9312 eurot aastas. Seda rakendab Sotsiaalkindlustusamet automaatselt pensioni maksmisel. Kui vanaduspension on alla selle summa ja inimene töötab, siis on õigus esitada tööandjale kirjalik avaldus maksuvaba tulu kasutamata osa arvestamiseks töötasule või muule tulule.

Rahvapensioni suurus on pärast indekseerimist 414,10 eurot.

Riigiportaalis eesti.ee ja Sotsiaalkindlustusameti iseteeninduses on kõigile kättesaadav pensionikalkulaator, mis koondab inimese I, II ja III samba andmed ühte vaatesse ning võimaldab hinnata oma tulevast pensioni eri valikute korral. Oluline on teada, et pensionikalkulaatoris saab iga inimene pensionitõusuga seotud uusi summasid vaadata alates 1. aprillist.

Kehtestatavat pensioniindeksit kasutatakse ka Eesti Töötukassa töövõimetoetuse päevamäära indekseerimiseks, samuti indekseeritakse kahjuhüvitist tööõnnetuse ja kutsehaiguse korral. Töövõimetoetuse päevamäär on 1. aprillist 22,89 eurot ja osalise töövõime korral on toetuse suurus 57% kehtivast päevamäärast, keskmiselt 391,42 eurot kuus ning puuduva töövõime korral 100% kehtivast päevamäärast, keskmiselt 686,70 eurot kuus.

Iga kalendriaasta 1. aprillil indekseeritakse riiklikke pensione indeksiga, mille väärtus sõltub 20% tarbijahinnaindeksi aastasest kasvust ja 80% sotsiaalmaksu pensionikindlustuse osa laekumise aastasest kasvust.

Eesti Vähiliit juhib märtsis tähelepanu soolevähi kasvavale ohule

Igal aastal haigestub Eestis soolevähi üle 1000 inimese. Rahvusvahelised uuringud näitavad, et ligi 5% uutest soolevähi juhtudest diagnoositakse juba alla 50-aastastel ning haigestumus selles vanuserühmas kasvab paljudes riikides.

Enamik Eestis avastatavatest vähijuhtudest oleks diagnoositavad oluliselt varajasemas staadiumis kui seni või lausa ennetatavad. Võimaluse selleks annab just soolevähi sõeluuring, mis tähistab selle aasta juulis oma 10 aastapäeva.

2024. aastal osales soolevähi sõeluuringus üle 50 000 inimese rekordilise osalusmääraga 62%. See on oluline edasiminek võrreldes sõeluuringu esimeste aastatega ja vahepealse mitmeaastase COVID-perioodiga Sõeluuring on kõige tõhusam viis soolevähi varajaseks avastamiseks, mis uuringute põhjal vähendab soolevähi suremust peaaegu poole võrra.

Sõeluuringus osalejate seas avastati 1067 inimesel vähieelset muutused ja 119 inimesel ka soole pahaloomuline kasvaja, sealjuures tuvastati enam kui pooled sõeluuringuga avastatud vähkidest just varajases staadiumis, mis loob väga head eeldused täielikuks tervenemiseks.

2026. aastal kaasatakse soolevähi sõeluuringu sihtrühma ka 56-aastased. See tõstab kogu sihtrühma suuruse 115 000 inimeseni. Seega on 2026. aastal Eestis tasuta soolevähi sõeluuringule oodatud naised ja mehed, kes on sündinud aastatel 1958, 1960, 1962, 1964, 1966, 1968 ja 1970. Sõeluuringu põhiuuring ehk peitvere analüüs on lihtne, valutu ja piisavalt täpne ning mõeldud inimestele, kellel soolevähile viitavaid kaebusi ei ole.

Soolevähi areneb sageli märkamatu. Võimalikud sümptomid on veri väljaheites, kõhuvalu, muutused soolestiku töös, kaalu kaotus. Sümptomite ilmnemisel tuleb pöörduda perearsti poole.

Soolevähi riski aitavad vähendada tervislik toitumine, regulaarne liikumine, normaalne kehakaal, suitsetamisest loobumine, alkoholi tarbimise piiramine ning sõeluuringutel osalemine.

Lisainfo ja sõeluuringu kohta: <https://soeluuring.ee/soolevahk/> EESTI VÄHILIIT

**ARUKATE
AKADEEMIA**

SÕMERU Keskusehoones

ESF PROJEKT VANUSELE 55+

**“VITAMIINILAKS
AKNALAUAL”**

KÜLAS
MAIA SIMKIN

13. APRILL 2026
KELL 13.00

Bussile palume registreeruda
tel.53300288 Reelika,
tel.53364604 Siiri

Partnerid™ #virupärane

**ARUKATE
AKADEEMIA**

SÕMERU Keskusehoones

ESF PROJEKT VANUSELE 55+

**“EKRAANI TAGA,
TELE TÖÖST”**

KÜLAS
HANNES HERMAKÜLA

11. MAI 2026
KELL 13.00

Bussile palume registreeruda
tel.53300288 Reelika,
tel.53364604 Siiri

Partnerid™ #virupärane



Vallavalitsuses otsustati

25. veebruaril

- Kuulutada välja avalik konkurss Rakvere valla 2026. aasta kaasava eelarve kaudu rahastatavate ideede esitamiseks tähtajaga 31.03.
- Anda kasutusluba üksikelmule Ristiku kinnistul Järni külas.
- Võtta vastu Sõmeru alevikus Aasa tn 4, 6 ja Jõe tn 10 kinnistuste detailplaneering ning korraldada detailplaneeringu avalik väljapanek.

3. märtsil

- Kinnitada Rakvere valla noorte omaalgatuste projekti-konkursi „Ideest teostuseni“ dokumendivormid, hindamiskriteeriumid, taotluse- ja aruandevorm.
- Kutsuda tagasi Mittetulundusühingust Rakvere haigla valla esindajaks määratud Peep Vassiljev ning nimetada uueks liikmeõigusi teostavaks isikuks vallavolikogu esimees Riho Iskül. Esindaja määratakse kohaliku omavalitsuse volikogu volituste tähtajaks. Juhul, kui määratud isik valitakse uuesti volikogu esimeheks, tema määramine pikeneb uueks tähtajaks.
- Moodustada Rakvere valla 2026. aasta kaasava eelarve kaudu rahastamiseks esitatud ideede hindamiseks komisjon koosseisus: komisjoni esimees Maido Nõlvak, komisjoni liikmed Annely Elhi-Toming, Monica Jaanimets, Aleksei Kester ja Madis Akel. Komisjonil selgitada esitatud ideede hulgast välja nõuetele vastavad ideed ning esitada hindamistulemused vallavalitsusele kinnitamiseks. Avalikustada esitatud ettepanekud koos komisjoni seisukohaga valla veebilehel ning teavitada edasisest menetlusest kõrvaldatud ideede esitajaid.
- Kuulutada välja Rakvere valla noorte omaalgatuste projektikonkurss „Ideest teostuseni“. Taotlusi saab esitada 4.03. kuni 5.04. Taotluste rahuldamiseks on valla eelarves planeeritud 5000 eurot.

11. märtsil

- Kinnitada Rakvere valla teede arengukava 2019–2035 üle vaatamiseks 5-liikmeline juhrühm koosseisus: vallavanem Maido Nõlvak, teedespetsialist Mati Siim, planeerimis- ja ehitusnõunik Madis Akel, vallavolikogu liige Raido Tammik, Transpordiameti teehoiuteenistuse Ida osakonna ehituse üksuse juhataja Erkki Mikenberg.
- Seoses kevadise teede lagunemise perioodiga kehtestada alates 11.03. liikluspiirang „Veauto sõidu keeld“ registri-

massiga 8 tonni kuni teede kandevõime taastumiseni ja paigaldada vastavad liiklusmärgid (313a) alljärgnevatele teedele: 7700061 Katkutaguse tee – Tallinn-Narva mnt. 7700064 Kaarli-Katkutaguse tee – Tallinn-Narva mnt. 7700057 Murusepa tee – Tallinn-Narva mnt. 7700042 Sämi-Allika tee – Tallinn-Narva mnt. 7700044 Varudi-Vanaküla tee – Tallinn-Narva mnt. 7700045 Sämi-Altiküla tee – Tallinn-Narva mnt. 7700050 Sämi-Tagaküla tee – Tallinn-Narva mnt. 7700063 Tominga tee – Tallinn-Narva mnt. 7700059 Raudlepa tee – Sõmeru-Kabala tee 6621008 Veltsi tee – Paatna-Veltsi tee 6621010 Kloodi tee – Veltsi-Päide tee 6621008 Paatna-Veltsi tee – Rakvere-Haljala tee 6621038 Soosalu-Tõrma tee – Rakvere-Jõepere tee 6621108 Vana-Tõrma tee – Rakvere – Väike-Maarja tee 6621058 Järni tee – Rakvere – Väike-Maarja tee 6621037 Haudejaama tee – Rakvere – Väike-Maarja tee 6621048 Mäda- Vasivere tee – Rakvere-Jõepere tee 6621046 Koidumäe tee – Rakvere-Jõepere tee 6621027 Kõrgemäe tee – Rakvere-Jõepere tee 6621045 Eesküla tee – Rakvere-Jõepere tee 6621025 Tobia tee – Rakvere-Jõepere tee 6621019 Kullaaru tee – Pärnu-Rakvere tee 6621021 Erna tee – Pärnu-Rakvere tee 6621013 Suvila tee – Rakvere-Haljala tee 6621014 Mesilase tee – Rakvere-Haljala tee 6621063 Ubari tee – Lasila-Levala tee 6621064 Karunga tee – Lasila-Levala tee 6621058 Järni tee – Assamalla-Kadrina tee. Korralduse punktis 1 nimetatud liikluspiiranguga teedel on lubatud üle 8 tonnise registrimassiga C-kategooria sõiduki, traktori või liikurmasina liiklus ainult vallavalitsuse väljastatud loa alusel. Piirang kehtib kuni keelumärgi eemaldamiseni.

- Anda ehituslood: veetorustiku rajamiseks Nortsu tee, Näituse tänav, Papiaru tn 26, Papiaru tänav L1 ja Sillaotsa kinnistule Tõrremäel; üksikelmu püstitamiseks Viikoja kinnistule Katku külas.

18. märtsil

- Anda ehituslood: viihalli ümberehitamiseks Papiaru tn 28 Tõrremäel; abihoone püstitamiseks Muru tn 12 Sõmerul.
- Anda kasutusluba üksikelmule Metsakalda kinnistul Paatna külas.
- Eraldada toetust mittetulundusühingutele järgmiste projektide läbiviimiseks: Aluveru Ring „Rahvakrossi ja krossisprindi Eesti karikavõistlused 2026 ja Aluveru karikas 2026“ summas 2240 eurot (2 etapi kiirabi ja turvateenus); Uus Uhtna „Uhtna madalseiklusraja hooldus“ summas 514 eurot; Ujja Külaselts Linda „Kogukonna noortetoa sisustamine arvutite ja mööbliga“ summas 1285 eurot.



Rakvere valla

NOORTEVOLIKOGU VALIMISED 2026

Noortevolikogu eesmärk on esindada noorte huve, rääkida kaasa valla noortevaldkonna tegevuse korraldamises, julgustada noorte kodanikualgatusi ning kaasata noori kohaliku elu korraldamise otsustusprotsessidesse. Noortevolikogu pakub ka huvitavaid kogemusi, tutvusi ja vingeid väljasõite. Peagi on võimalik kandideerida Rakvere valla noortevolikogu 4. koosseisu.

OLED OODATUD KANDIDEERIMA, KUI:

- oled 13–26-aastane
- sinu elukoht rahvastikuregistri andmetel on Rakvere vald

KANDIDEERIMISAVALDUSI SAAB ESITADA kuni 5. aprillini.

Avaldusi saab esitada läbi valla kodulehel asuva lingi (avaldusele tuleb kandideerijal lisada enda foto).

6. aprillil kinnitab noortevolikogu valimiskomisjon kandidaadid

7. aprill kell 16.00 – kokkusaamine kinnitatud kandidaatidega Sõmeru keskusehoones

7. aprill–19. aprill saab iga kandidaat teha endale valimiskampaaniat

VALIMISTE NÄDAL 20. aprill – 26. aprill

Hääletada saavad:

- 10–26-aastased (k.a) noored, kelle rahvastikuregistri järgne elukoht on Rakvere vald.

Kuidas saab hääletada?

- Elektrooniliselt valla kodulehel iseteeninduse keskkonnas

- Pabersedeliga:

Uhtna põhikoolis;

Sõmeru põhikoolis;

Rakvere valla noortekeskustes.

*Vajalik isikut tõendav dokument, nt õpilaspilet.

Head noored, olge aktiivsed ja andke oma panus, et noortevolikogu uus koosseis saaks taaskord aktiivne ja tegutsemisvaldis!



Kevad on käes: linnud on alustanud pesitsemist ja inimesed peavad nendega arvestama

KAAREL VÕHANDU
Eesti Ornitoloogiaühingu juhataja

Kevad on käes ning linnud on alustanud pesitsemist. Metsades on kakud ja rähnid pesitsuspaigad välja valinud, ronkadel on munad pesas ning kuuse-käbilinnud võivad isegi juba poegi toita. Ka teisi metsalinde saabub oma pesapaikadesse iga päevaga juurde. Just nüüd võivad raied, võsalõikus ja muud häiringud pesitsemise nurjata või pesad hävitada. See tähendab, et aeg on raied peatada ja anda lindudele võimalus rahulikult pesitseda.

Asulatesse on tagasi jõudnud kajakad, künnivaresed ja teised liigid, kes otsivad pesitsuskohti katustel, räästastel ja hoovides. Palume suhtuda oma looduslikesse naabritesse heatahtlikult. Kui aga lindude pesitsemi-

ne maja katusel või mujal hoone küljes siiski ei sobi, tuleb tegutseda varakult — enne, kui pesa on valmis ja kasutuses, näiteks kattes fassaadis asuvad pesade sissepääsud traatvõrgu või plastikust/metallist restiga, millede silmade suurused ei ületa 10–12 millimeetrit. Nõndaviisi varakult tegutsedes saab pesade rajamist ennetada seadust rikumata.

Kui pesas on juba munad või pojad, ei tohi pesa enam häirida, kahjustada ega eemaldada. See norm ei tulene mitte üksnes looduse suhtes ülesnäidatavast elementaarsest austusest ja inimlikust eetikast, vaid ka looduskaitse seadusest. Looduslikult esinevate lindude pesade ja munade tahtlik hävitamine või kahjustamine ning lindude häirimine pesitsemise ajal on keelatud.



Eterniidi tasuta äraandmine Rakvere vallas

Alates maikuust saavad Rakvere valla elanikud ette registreerimisel MTÜle Lääne-Viru Jäätmekeskus tasuta ära anda eterniidijäätmeid.

Käesoleval aastal toetab Rakvere vallas eterniidijäätmete üleandmist Keskonnainvesteeringute Keskus. Maksimaalne eterniidijäätmete kogus ühe majapidamise kohta on 3 tonni. Registreerimine algab alates aprillist ning jäätmete üleandmine toimub jooksvalt alates 1. maist kuni 31. augustini.

Registreerimiseks tuleb edastada Rakvere vallavalitsusele jäätmevaldaja nimi, isikukood ning telefoni number; jäätmete päritolu aadress ning oletatav kogus tonnides. Info saata e-postile sandra.schmidt@rakverevald.ee või edastada telefoni teel E-N kella 8.00–17.00, R 8.00–14.00 helistades 5193 1280.

Eterniidijäätmed tuleb kliendil viia MTÜle Lääne-Viru Jäätmekeskusesse. Vajadusel saab tellida jäätmete transpordi MTÜlt Lääne-Viru Jäätmekeskus. Transpordi ja 3 tonnist ülemineva koguse eest tasub klient ise!

MTÜ Lääne-Viru Jäätmekeskuse lahtioleku aegadele saab tutvuda www.lvjk.ee



Ametlikud teated

ELISE TEE 1 JA ELISE TEE 3 KINNISTUTE DETAILPLANEERINGU VASTUVÕTMISE JA AVALIKU VÄLJAPANEKU TEADE

Rakvere vallavalitsuse 04.02.2026 korraldusega nr 422 võeti vastu Taaravainu külas, Elise tee 1 ja Elise tee 3 kinnistute detailplaneering. Detailplaneeringu avalik väljapanek toimub kuni 14. aprillini.

Planeeringu eesmärgiks on Elise tee 1 krundist välja mõõta olemasoleva puurkaevu alune maa ja Elise tee 3 krundi jagamine kaheks elamumaaks ning ehitusõiguste ja hoonestusalade määramine planeeritud kruntidele. Samuti tehnovõrkude ja rajatiste ning juurdepääsute võimaliku asukoha määramine, ehitiste ehituslike ja kujunduslike tingimuste määramine, liikluskorralduse, haljastuse ja heakorrastuse põhimõtete määramine. Planeeritava maa-ala suurus on ca 8400 m².

Planeeringuga on võimalik tutvuda tööaegadel Sõmeru raamatukogus (Kooli 2, E-R 10.00 – 18.00) ning Rakvere valla veebilehel. Ettepanekuid ja vastuväiteid planeeringule saab esitada kirjalikult Rakvere vallavalitsusele aadressil Rakvere vald, Sõmeru alevik, Kooli 2, 44305 või e-postiga vallavalitsus@rakverevald.ee.



**18.APRILL
KELL 19.00**

TANTSUMUUSIKAT
ANSAMBLILT
IRENA & IVAR HANSEN

**TANTSUÕHTU
SÕMERU Keskusehoones**

MEELELUKAID VAHEPALASID PAKUB
LADINA SHOWTRUPP PANTER

PILET EELMÜÜGIST 10.00 €
KOHAPEAL 15.00 €

AVATUD KOHVINURK

KOHTADE BRONEERIMISEKS HELISTA
TEL. 53364604 SIIRI
VÕI 53300288 REELIKA
PILETID EELMÜÜGIS SÕMERU
RAAMATUKOGUS E-R 10.00 - 18.00




JÕHVI VALLA MUUSIKALITRUPPI ESITUSES

MUUSIKAL KUTSUB TEID

25.04.2026 KELL 17

SÕMERU Keskusehoone

TULGE JA NAUTIGE KAUNIST MUUSIKAT JA VÄIKEST VALLATUST
SISSEPÄÄS VABAANNETUSEGA



*Olgu päikest ja tähtede
säramist,
olgu paljugi nii nagu enne,
aga rohkem kui ühtegi
varandust,
saagu olema tervist ja õnne.*



*Õnnitleme aprillikuu juubilate ja
sünnipäevalisi*

94. sünnipäeval
ZINAIDA LAANEMETS Rakkla

92. sünnipäeval
LEIDA MURAKAS Sõmeru
MAIMU ILVES Sõmeru

91. sünnipäeval
ASTI SÜTT Kohala

90. sünnipäeval
LINDA SEPP Muru
HELJU-ALIIS VIITA Tõrremäe

89. sünnipäeval
HELJU LIIVAMÄE Kohala-Eesküla

88. sünnipäeval
ILMAR AHSE Lepna

87. sünnipäeval
VAIKE ANGA Näpi
LINDA KANGUR Lasila

86. sünnipäeval
ELLA PAIST Näpi

85. sünnipäeval
SIRJE RÄTSEP Näpi
JUHAN KEIVABU Uhtna
ALEVTINA FEDOROVA Lepna
ANTONIDA POLUKHINA Ussimäe

84. sünnipäeval
REESI VEELAIK Kloodi
MARE SIRAKI Sõmeru

83. sünnipäeval
RIHO VEELAIK Kloodi


82. sünnipäeval
MARE ALLAS Sämi-Tagaküla
MARJE TAMMIKSAAR Sõmeru
ANTS LUIK Kaarli
HILDE VANA Tõrma
ASTRA KUBER Arkna
ELLE VEISSBACH Veltsi

81. sünnipäeval
HELE-MAI KULMAR Kloodi
RAUL RAIDMA Aluverre
ELBE ÖUNAPUU Sämi-Tagaküla

80. sünnipäeval
URSULA TAMM Ubja

75. sünnipäeval
MATI KALJUVEER Kõrgemäe
REET AIT Ubja
MARJE LAIN Sõmeru
HEIKI PÄRDI Taaravainu
TATJANA OLENINA Papiaru
ENN PALM Tõrremäe

70. sünnipäeval
TOOMAS RAJAMÄE Taaravainu
LARISSA MÄRTIN Taaravainu
NIKOLAI BULDAKOV Ubja



FINIŠ

**KIRJU LIBLIKA KEVAD -
MÄGEDE JOOKS**

09.05 kell 11.00
KÕRGEMÄEL

Vanuseklass ja distants 1,2 km
P.T kuni 14

Vanusegrupid ja distants 2,1 km:
P.T kuni 17
M.N

Registreerimine kohapeal. Käsitsi ajavõtt

Uusinfo: Mairo Kallaste 5147938; aitarca.aitarca@rakverevald.ee; FB: Rakvere valla sport






23.aprill kell 18.00

JÜRIÕÕ JOOKS

SÕMERU TERVISERAJAL
start mäemaja juurest

Distants - 3x800 m

Võistlusklassid (3 liikmeline võistkond):

- pere
- sõpruskond
- kostümeeritud
- lapsed kuni 14 aastased

Registreerimine kohapeal.

#virupärane
Rakvere vald



**LASTEVANEMATE KOOL
15.APRILL 18:00**

SEPO SEEMAN
VANEMLUS

Hooaja viimases Lastevanemate koolis tuleb huumorikalt vanemlusest rääkima Sepo Seeman. Anname hooajale lustaka lõpu!

Tulumiskoht:
Sõmeru Keskusehoone, Koost 2, Sõmeru

Üritus on tasuta
Oodatud on kõik huvilised

Küsimuste korral võtke ühendust
emeli.kaumann@rakverevald.ee



*Palju õnne ja tere
tulemast siia ilma!*

TÕRU-MIKK Arkna küla
HÖBE Muru küla



Elust, ilust igaveseks,
ära päriseks ...

Mälestame

HILLAR LAKS	06.02.1955 – 26.02.2026	Sõmeru
PEETER PUUSIK	28.08.1948 – 09.03.2026	Kaarli
NELLA TOMBAND	16.05.1933 – 09.03.2026	Ubja
AINO VARMO	24.04.1932 – 12.03.2026	Sämi-Tagaküla
ANDREI REEMETS	26.03.1966 – 16.03.2026	Ubja
ENDEL SCHWARZSTEIN	03.05.1948 – 17.03.2026	Tõrma
IVAN TEREŠTŠUK	25.02.1952 – 22.03.2026	Sõmeru



vii oma
IDEE AITAJA

taotluste esitamise
TÄHTAEG
5.aprill 2026

RAKVERE VALLA
NOORTE
OMALAGATUSTE PROJEKTIKONKURSS
"Ideest Teostuseni"

kuni 1000 eurot projekti kohta

Projektide esitamine Rakvere valla
iseteeninduses alates 10.märtsist
iseteenindus.rakverevald.ee

Uusinfo: Oxana Nikitina; 53015577; oxana.nikitina@rakverevald.ee

