

Газета Ласнамяэ

Газета управы Ласнамяэ

www.tallinn.ee/lasnamae

Буйство красок вокруг нас



Подстанция на Линнамяэ тез



Подстанция на ул. Юмера



Подстанция на ул. К.Кярбери

В этом году красочная и позитивная суперграфика появилась на 10 объектах:

- Подстанция К.Кярбери, 35
- Подстанция Линнамяэ тез, 5
- Подстанция Линнамяэ тез, 45а
- Подстанция Линнамяэ тез, 89
- Подстанция ул. Махтра, 14
- Подстанция ул. Раадику, 12
- Подстанция на улице Юмера
- Стены тоннеля Мустакиви
- Теннисный стол в парке Паэ
- Теннисный стол в парке Тондилоо

В сотрудничестве (уличных) художников и молодежи новое дыхание в Ласнамяэ обрели в этом году 10 объектов.

Шел 2021 год, когда Молодежный центр Ласнамяэ выступил с идеей организовать сотрудничество уличных художников и молодых жителей района с целью привлечь их к обновлению потерявших презентабельность городских объектов. Идея переросла в два проекта, продолжающихся уже четвертый год – Art Police и LasnaGraafika. По итогам этих проектов в Ласнамяэ каждый год появляется все больше красочных и разноплановых произведений суперграфики. И если в проекте Art Police основная роль отведена местной молодежи, то начинание

LasnaGraafika дает творческую свободу уличным художникам.

Для обоих проектов ежегодно выбираются такие городские объекты, которые часто становились жертвами вандалов: трансформаторные подстанции, лестницы, бетонные элементы и т.д. При этом большая часть объектов предлагается именно жителями района.

Помимо увлеченных искусством юношей и девушек в этом сезоне в проектах приняли участие уличные художники Sodacats, Minty Shrimp & Darius Cloud, Владимир Бережной и Kermysaido.

Создание стрит-арта поддержали управа района Ласнамяэ, Elektrilevi, Таллиннский департамент образования, Shokkin Group Estonia и Noor Tegija.

Осторожно, дератизация!



В начале октября по заказу районной управы на улицах Ласнамяэ началась борьба с грызунами. Всего дератизация будет проведена в 46 выбранных с помощью жителей точках по всему району.

Несмотря на то, что для применения в общедоступных местах был выбран максимально безопасный метод дератизации, во избежание неприятных ситуаций жители Ласнамяэ какое-то время должны быть внимательнее, особенно на прогулках со своими питомцами. В неповрежденном виде установленные ловушки не представляют опасности ни для людей, ни для животных (ежи, мелкие породы собак). Чтобы уберечь жителей от соприкосновения с ядовитым веществом, все ловушки снабжены непромокаемыми инфолистами.

Бесплатная правовая помощь

С конца сентября в помещениях управы района Ласнамяэ вновь можно будет получить правовую консультацию у студентов юридических факультетов местных университетов. Работу студентов координирует Союз юристов Эстонии. Правовое консультирование проходит по понедельникам с 14 до 18 часов в здании управы района Ласнамяэ (ул. Палласти, 54). Регистрация на прием ведется по рабочим дням с 9 до 16 часов по номеру телефона 631 3002. Для жителей Таллина правовая консультация бесплатна. На каждого жителя, который обратится за юридической помощью, выделено 20 минут. С собой необходимо взять документы, необходимые для консультации. В более сложных случаях специалисты дают ответ в течение трёх дней.

Ремонтные работы на ул. Палласти продлятся до конца октября

6 октября на улице Палласти началась реконструкция водо- и газопровода, ливневой канализации и теплотрассы. В связи с работами до 29 октября будет закрыт отрезок ул. Палласти от Тартуского шоссе до улицы Катузепали. Проезд на автомобиле к торговому центру Сикупилли временно ограничен, для пешеходов дорога остается доступной. Движение направлено в объезд через улицы Лубья, Ласнамяэ, Кивимурру и Петербургское шоссе. Планируемый срок окончания работ – 29 октября. Работы по заказу AS Utilitas Tallinn осуществляет AS KE Infra.

Ходатайствовать о пособии к началу учебного года можно до конца ноября

В начале учебного года Таллинн выплачивает всем школьникам до 19 лет ранцевое пособие.

Пособие выплачивается школьникам в возрасте до 19 лет, которые начинают или продолжают получение среднего, основного или прикладного образования, хотя бы один из родителей ученика должен согласно регистру народонаселения являться жителем Таллина как минимум с 1 января того года, в который представлено ходатайство о получении пособия. Ходатайство может быть представлено родителем, который официально живет с ребенком по одному адресу.

Ходатайство необходимо представить однократно, в последующие годы выплаты производятся автоматически, если условия получения пособия по-прежнему соблюдены. Ходатайство необходимо представить отдельно для каждого ученика.

KEPIKÖNNI TREENINGUD

Osalemise ja käimiskeppide rent on tasuta!

ТРЕНИРОВКИ ПО СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЕ

Участие и аренда палок бесплатно!

PAE PARK

04.10, 11.10, 18.10, 25.10

11:00

Linnaosa valitsuse hoone ees (Pallasti 54)

TONDIRABA PARK

01.10, 08.10, 15.10, 22.10, 29.10

11:00

Tondiraba jäähalli parkla (Varraku 14a)



Lisainfo telefonil 645 7702

Дополнительная информация по телефону 645 7702



Lasnamäe
Linnaosa Valitsus

Колонка старейшины Ласнамяэ



Юлианна Юрченко

Осень принесет Ласнамяэ много интересного

Несмотря на то, что юбилейная программа Ласнамяэ подошла к концу, в нашем районе продолжают традиционные мероприятия, среди которых каждый сможет найти себе занятие по душе.

Октябрь в этом году проходит у нас под знаком скандинавской ходьбы. Под руководством опытного инструктора правильной технике ходьбы можно научиться с 11 часов каждую среду в парке Паэ и каждое воскресенье в парке Тондираба. Следует отметить, что скандинавская ходьба подходит как для не слишком тренированных людей, так и для тех, кто хочет более серьезной физической нагрузки. Помимо прочего, этот вид спорта благотворно влияет на сердце и сосуды, помогает увеличить энергизатраты (читай: сбросить вес), развивает выносливость, а также повышает на 58% по сравнению с обычной ходьбой способность организма потреблять кислород.

В ноябре мы ждем вас на занятия йогой. Мудрость йоги уходит корнями в глубокое прошлое, сами же занятия приносят пользу как телу, так и душе. Поскольку наши тренировки по йоге всегда пользуются большой популярностью, советуем вам записаться на них заранее – о том, как это сделать, вы сможете прочитать на странице 5.

С октября по ноябрь мы приглашаем вас на киноутренники. Если в прошлые несколько лет мы смогли радовать любителей кино всего лишь 4 киносеансами в сезон, то в этот раз нам удалось найти хороших партнеров, благодаря чему вас ждет целых девять киносеансов. Приятным сюрпризом в этом сезоне должно стать и отсутствие регистрации – достаточно будет просто прийти за 15 минут до начала сеанса в центр культуры «Линдакиви».

Люди почтенного возраста все чаще попадают на удочку телефонных и интернет-мошенников. Чтобы сократить вероятность таких преступлений, мы предлагаем вам присоединиться к обучению по кибербезопасности. На занятия мы ждем прежде всего пожилых жителей, но зарегистрироваться могут все желающие. В сотрудничестве с Департаментом полиции и погранохраны и Таллиннской центральной библиотекой мы подготовили 4 тематических занятия, которые помогут вам обезопасить свое имущество и накопления. Для участия в занятиях требуется предварительная регистрация. Подробности – на этой странице справа.

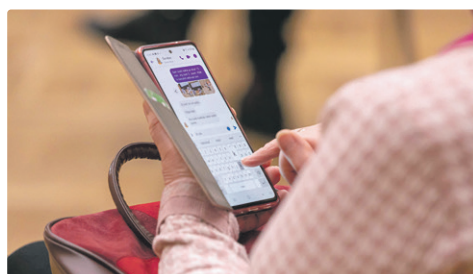
Забегая вперед, хочу сообщить, что проект пакетов помощи для одиноких пожилых людей получит продолжение и в этом году. Начало акции в этом году может затянуться, но она обязательно состоится. Более подробной информацией мы поделимся с вами в декабрьском номере газеты.

Нет мошенникам!



Участники занятий узнают о функциях разных смарт-устройств.

Октябрь признан международным месяцем кибербезопасности, и с 18 октября управа района Ласнамяэ начинает направленные прежде всего на жителей почтенного возраста занятия по кибергигиене. Состоящая из четырех встреч серия занятий является своего рода ответом на получившие широкую огласку в прессе случаи мошенничества, когда злоумышленникам удавалось с помощью телефона или интернет-устройств выманить у своих жертв внушительные суммы. Участники занятий узнают о функциях разных смарт-устройств и изучат азы кибергигиены.



Занятия будут проходить во вторник с 10 часов на эстонском и с 11.15 на русском языке:

- 18.10 – Знакомство с цифровым миром
- 25.10 – Безопасные/небезопасные приложения на смарт-устройствах
- 01.11 – Виды мошенничества
- 08.11 – Как предотвратить мошенничество и не потерять свои деньги?

Записаться можно как на все, так и на какое-либо одно, представляющее для вас интерес занятие. Регистрация по телефону 645 7702. Занятия будут проходить в зале на первом этаже управы района Ласнамяэ (ул. Палласта, 54). Продолжительность занятия – один час. Количество мест ограничено.

Программа занятий по кибербезопасности организована управой района Ласнамяэ в сотрудничестве с Департаментом полиции и погранохраны и Таллиннской центральной библиотекой.

Юбилеи 90+

Управа района Ласнамяэ поздравляет живущих в Ласнамяэ юбиляров, которые отмечают свои дни рождения в октябре!

100

Александра Наркевич 16.10
Борис Ганичев 20.10
Эллен Курочкина 26.10

95

Фаина Пашина 01.10
Айно Юст 05.10
Харальд Тяхт 08.10
Валентина Тарасова 12.10
Александр Хлестаков 16.10
Эндла Рууда 22.10
Эрика Лайару 23.10
Хельве Ант 26.10
Лилиан Тэнт 28.10

90

Вольдемар Сахариус 02.10
Элли Яска 05.10
Вайке Мяги 05.10
Валентина Спирка 11.10
Хилья Кенппи 12.10
Рутть Сирель 13.10
Лийна Паадимейстер 15.10
Юри Туйск 16.10
Мийа Прийдель 17.10
Таиса Степанова 17.10
Мириам Двоскина 21.10
Ютта Калле 23.10
Дмитрий Запезалов 25.10
Александра Буренкова 25.10
Антонина Журавлева 30.10

Поздравляем!

OKTOOBRI ÜRITUSTE KAVA

Regamisvormid: www.noortekeskus.ee/kava

PSÜHHOLOOGILINE MÄNG "SPIION"
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ИГРА "ШПИОН"

13+ 03.10 18:00

ROLLIMÄNG MAFIA
РОЛЕВАЯ ИГРА МАФИЯ

13+ 06.10 18:00

EASY RAP
ИЗИ РЭП

10.10 17:00

RAAMATUÕHTU
КНИЖНЫЙ ВЕЧЕР

14+ 13.10 16:00

VÕRKPAJITURNIIR
ВОЛЕЙБОЛЬНЫЙ ТУРНИР

14+ 19.10 15:00

KREATIIVSUSE ARENDAMINE
РАЗВИТИЕ КРЕАТИВНОСТИ

13+ 20.10 18:00

KÕRVAKLAPPIDE PEOMÄNG
ВЕЧЕРИНКА ИГР В НАУШНИКАХ

12+ 23.10 17:00

"SEE POLE MÄNG"
"НЕ ИГРЫ"

25.10 17:00

VALJASÕIT: TARTU
ВЫЕЗД В ТАРТУ

14+ 27.10 9:00

Lahtiolekuaeg: E, K 14:00 - 19:00 / T, N, R (13+) 14:00 - 20:00

Punane 69D
+372 55567784
lasnamae@noortekeskus.ee



@lasnamaenk
t.me/noortekeskus
www.noortekeskus.ee

**Lasnamäe
Muuseum**

Ласнамяэ 30

**2014 –
2018**

В этом году району Ласнамяэ исполнилось 30 лет. Чтобы отметить юбилей, мы вспоминаем на страницах газеты знаковые события и явления из истории Эстонии, Таллинна и Ласнамяэ. В прошлый раз в центре внимания были 2011–2013 годы, а в этом выпуске речь пойдет о 2014–2018 годах. В это время на посту старейшины района успели побывать Ольга Иванова и Мария Юферева.



Фото: управа района Ласнамяэ

Ледовый холл «Тондираба» не только спортивное сооружение, но и популярная концертная площадка.

Новые и крупнейшие в Эстонии спортивные сооружения
На бывших пустырях усилиями города и частных инвесторов строятся два эффектных спортивных объекта. Во многофункциональном ледовом холле «Тондираба» можно не только заниматься хоккеем, фигурным катанием, баскетбо-

лом, волейболом, гимнастикой и другими видами спорта, но и посещать многочисленные концерты. В километре от него открыт теннисный центр Tallink с 14 теннисными кортами и 10 площадками для бадминтона – несомненно крупнейший в Эстонии.

Ласнамяэ никогда не будет достроен



Фото: Анастасия Петрова

Бывшее здание Морской академии получило совершенно новый облик.

Старец из озера Юлемисте никуда не спешит: строительство в Ласнамяэ идет полным ходом, причем особо много строится многоквартирных домов. Новостройки появляются на Юмера, вблизи улицы Лийкури и на берегу озера Паэ. Долго стоявшее как «дом с привидениями» здание Морской академии становится фешенебельным жильем с собственным именем – Vega. К услугам жителей 300 квартир в этом доме – свой спортивный зал и терраса на крыше, что для Ласнамяэ в новинку.

Новые инициативы набирают обороты



Фото: MTÜ Lasnaidee

На зеленых зонах Ласнамяэ показывают кино под открытым небом. Организатор – Lasnaidee.

Будни жителей Ласнамяэ обретают новые краски благодаря целому ряду новых начинаний: некоторые мероприятия проходят всего несколько раз, тогда как другие утверждаются как новые традиции. Особой популярностью пользуется фестиваль пирожков в парке Паэ, где выпечку предлагают десятки

и дегустируют тысячи жителей и гостей района. Некоторые из этих мероприятий проводятся при поддержке районной управы, но автором и организатором множества других начинаний становится общественное объединение Lasnaidee. Организуются фестивали, пикники, киносеансы под открытым небом и многое другое.

Ласнамяэ растет



Фото: Илья Матусихис

По количеству жителей Ласнамяэ равняется Хааберсти и Мустамяэ вместе взятым.

Район всегда был самой густонаселенной частью города, по количеству жителей Ласнамяэ даже больше, чем второй по величине город Эстонии – Тарту. Новый рекорд побит в 2018 году, когда число жителей официально достигает 120 тысяч. В следующие несколько лет рост замедляется и, по данным регистра народонаселения, так и остается на уровне этой магической отметки.

Арки Прийсле канули в Лету



Фото: MTÜ Lasnaidee

На месте одного из символов Ласнамяэ, арок на рынке «Прийсле», появляется очередной магазин.

В связи со строительством торгового комплекса Maxima XXX возникает необходимость снести располагавшиеся на территории бывшего рынка «Прийсле» сооружения, в том числе хорошо известные местным жителям арки. Напоминающие заставку к популярному в 1990-х годах сериалу арки зовут в народе «Санта-Барбарой». Интересный архитектурный элемент вызывает оживленную дискуссию, некоторые специалисты и местные жители выступают в защиту арок. В итоге с идеей сохранить арки все же приходится распрощаться – рядом возводится новый магазин.

Мероприятия в октябре и ноябре

Инфодни для квартирных товариществ

Место и время: 25 октября в 17 часов (на эстонском языке) и 26 октября в 17 часов (на русском языке) в здании управы района Ласнамяэ (ул. Палласти, 54). Тема и лекторы: об уборке дорог рассказывают специалисты управы района Ласнамяэ и партнера управы по уборке, фирмы Keskkonnahoidus Eesti OÜ. Доп. информация: artur.zahharov@tallinnlv.ee.

Центр культуры «Линдакиви».

Ул. Я.Коорти, 22, тел. 646 2411, www.lindakivi.ee

12.10 в 11.00 – Фильм «Прощай, СССР» (комедия, драма). Вход свободный.

14.10 в 18.00 – Фестиваль КВН. Вход свободный.

14.10 в 18.00 – Танцевальный вечер «Линдакиви» с ансамблем Siiri Känd & Combo band. Билет 7 евро.

15.10 ja 16.10 в 19.00 – Представление Школы изящных искусств Каари Силламаа «Rokkivad detektiivid». Билет 7–10 евро.

17.10 в 11.00 – Фильм «Кухня со звездами» (драма). Вход свободный.

19.10 в 10.30 – Детский спектакль танцевального театра Rada «Муха-Цокотуха». Билет 7 евро.

21.10 в 11.00 – Концерт «Хочу стать звездой». Вход свободный.

21.10 в 16.30 – Travelling Festival Tallinn 2023. Вход свободный.

24.10 в 11.00 – Фильм «Купе № 6» (драма). Вход свободный.

28.10 в 11.00 – Концерт «Хочу стать звездой». Вход свободный.

28.10 в 18.00 – Танцевальный вечер «Линдакиви» с ансамблем Black & White. Билет 7 евро.

31.10 в 11.00 – Фильм «Алькаррас» (драма). Вход свободный.

04.11 в 11.00 – Концерт «Хочу стать звездой». Вход свободный.

07.11 в 11.00 – Фильм «Жена Чайковского» (историческая драма). Вход свободный.

11.11 в 18.00 – Танцевальный вечер «Линдакиви» с ансамблем For You. Билет 7 евро.

12.11 в 12.00 – Концерт ко Дню отца. На сцене ансамбли Arteflamenco, «Кнопочки», Voice & Beauty, Mission 4, Duo Romans. Вход свободный.

12.11 в 18.00 – Представление ансамбля цыганского танца Al Sol. Билет 10–15 евро.

14.11 в 11.00 – Фильм «Между двумя мирами» (драма). Вход свободный.

18.11 в 18.00 – Фестиваль КВН. Вход свободный.

21.11 в 11.00 – Фильм «Больше, чем когда-либо» (драма, романтика). Вход свободный.

25.11 в 18.00 – Танцевальный вечер «Линдакиви» с ансамблем Black & White. Билет 7 евро.

28.11 в 18.00 – Фильм «Книжный в Париже» (комедия, драма, романтика). Вход свободный.

Социальный центр Ласнамяэ

Ул. Пунане, 36, тел. 621 8998, 5301 0410

Мероприятия Для участия в мероприятиях необходима предварительная регистрация, количество мест ограничено.

16.10 в 11.00 – Встреча с Урмасом Паэтом на тему «Внешняя политика Европы, государственная безопасность и ее влияние на Эстонию» (на эстонском языке)

17.10 в 15.00 – Концерт Яана Релло

24.10 в 15.00 – Концерт Марины Щигорев-Соколовой (саксофон) и Екатерины Семеновой (аккордеон)

31.10 в 15.00 – Лекция «Сознательный потребитель – знания защищают» (на эстонском языке)

06.11 в 15.00 – Знакомство с услугами Таллиннской центральной библиотеки (на эстонском языке)

07.11 в 15.00 – Концерт Эвелин Самуэль и Йохана Рандвере

14.11 в 14.30 – Лекция и обсуждение «Как улучшить свою иммунную систему?» (на эстонском языке)

21.11 в 15.00 – Концерт Мерит и Мяртена Яянисте

28.11 в 15.00 – Поэтическая встреча Галины Борисовой и друзей (на русском языке)

Выставка До 2 ноября – Выставка живописи Галины Борисовой

Молодежный центр Ласнамяэ. Ул. Пунане, 69,

тел. 5556 7784, facebook.com/lasnamaenk

instagram.com/lasnamae_noortekeskus

vk.com/lasnamaenk

Мероприятия и клубные занятия (см. стр. 2).

Ласнамяэский приход Святого Марка

Евангелическо-лютеранской церкви Эстонии.

Ул. Паэ, 21, lasnamae@eelk.ee

Киноклуб короткометражного кино «Зеркало».

Фильмы на русском языке или с русскими субтитрами, по пятницам начиная с 18.30. За просмотром фильма следует чаепитие и обсуждение.

13.10 – Фильм «Божие царство»

20.10 – Фильм «Каждый 88-й»

27.10 – Фильмы «Ничего не было» и «Пять минут»



**Серия заметок
Ласнамяэ-30 завершится
в следующем номере
обзором самых
интересных событий
2019-2023 годов.**

Таллинн помогает квартирным товариществам



Тийт Терик
Вице-мэр

В Таллинне насчитывается более 6 тысяч квартирных товариществ, причем большинство зданий, в которых они действуют, было построено более полувека назад. Поддержание таких зданий в хорошем состоянии, модернизация технических систем и приведение в порядок дворовой территории – непростая задача. Именно здесь на помощь квартирным товариществам приходит город.

В Таллинне действует девять мер поддержки квартирных товариществ, благодаря которым можно при необходимости улучшить практически все аспекты здания и прилегающей к нему территории. Только в этом году общий бюджет субсидий для квартирных товариществ составил более 2 млн. евро.

Какие субсидии существуют?

«Фасады в порядок» – для повышения энергоэффективности здания, а также улучшения его внешнего облика, внутреннего климата и техносистем. Субсидия позволяет, к примеру, перестроить фасад, крышу или техносистемы. Одним из условий получения субсидии является предоставление товариществом после завершения работ извещения об эксплуатации либо же получение домом разрешения на эксплуатацию. Максимальный размер субсидии составляет 20 000 евро на одно товарищество. Существует также возможность ходатай-



ствовать о возмещении 3000 евро на создание в ходе реновации настенной росписи (суперграфики), если ее эскиз согласован с комиссией по вопросам оформления города Таллиннской городской управы.

«Дворы в порядок» – для благоустройства дворовых территорий. За счет субсидии квартирное товарищество может построить или реконструировать парковки, пешеходные дорожки, домики для мусора, детские площадки, а также установить камеры видеонаблюдения. Город субсидирует благоустройство дворов на сумму до 16 000 евро в год и до 40 000 евро на двор в целом.

«Зеленый двор» – субсидия поможет сделать территорию вокруг квартирного товарищества более привлекательной и разнообразной. Так, город Таллинн может поддержать желание квартирного товарищества разбить огород или фруктово-ягодный сад. За время существования субсидии бывали случаи, когда с помощью её квартирные товарищества претворяли в жизнь особенно оригинальные решения – например, устраивали зеленый оазис на крыше здания, если во-

круг него нет двора. Город с готовностью субсидирует подобные решения в размере до 600 евро.

Субсидия на пожарную безопасность. Созданная в сотрудничестве со Спасательным департаментом мера поддержки направлена на повышение пожарной безопасности во многоквартирных домах. Получить субсидию на работы по устранению выявленных в предписании Спасательного департамента недостатков город можно в сумме до 5 000 евро. Поскольку в Таллинне насчитывается 66 многоквартирных домов башенного типа, к которым предъявляются повышенные требования пожарной безопасности и расходы которых значительно выше, с прошлого года размер субсидии был увеличен до 10 000 евро на один дом башенного типа.

Субсидия на проведение аудита состояния многоквартирного дома. Ходатайствовать о получении такой субсидии можно в трех категориях – аудит балконов и навесов, энергоаудит и аудит несущей способности навесов и/или балконов. В зависимости от категории город субсидирует проведение аудита в сумме от 1000 до 3000 евро.



Субсидия на пост-аудитную деятельность направлена на устранение выявленных в ходе аудита недочетов. Город может поддержать выполнение необходимых для устранения недочетов строительных работ в сумме до 10 000 евро.

Пособие на обучение – для совершенствования знаний членов квартирного товарищества. С помощью субсидии члены правления товарищества могут пополнить свои знания о связанных с управлением товарищества правовых актах, в том числе о правах и обязанностях членов правления, а также правах и обязанностях, связанных с управлением квартирным товариществом. Максимальный размер субсидии на одного ходата – составляет 150 евро.

Субсидия на велодом – на строительство велодома или обустройство помещения в многоквартирном доме для хранения велосипедов и самокатов. Максимальный размер составляет 10 000 евро. Недавно Таллинн выпустил инструкцию по созданию мест для хранения велосипедов, которую можно найти по адресу tallinn.ee/rattaparkimiskohtade-rajamise-juhend.

Субсидия «Зеленый переход» – пакет субсидий (субсидия на аудит, «Дворы в порядок» и «Фасады в порядок»), направленный на целостную реконструкцию многоквартирного дома. Субсидия призвана уменьшить влияние городской среды на климат и поддержать целостную реконструкцию многоквартирных домов с учетом требований энергоэффективности.

За почти четыре года, прошедших с тех пор, как город унифицировал меры поддержки квартирных товариществ и перевел процесс подачи заявок в электронную среду, субсидии от города успели получить более 800 жилищных товариществ. При этом наиболее активные из них воспользовались более чем одной мерой поддержки.

Чтобы претендовать на субсидию, товарищество должно провести все необходимые работы за собственный счет, но имеющихся средств достаточно для того, чтобы все обратившиеся впоследствии получили субсидию.

Дополнительная информация:

<https://www.tallinn.ee/ru/kvartirnoe-tovarischestvo>

Онлайн-консультации по сохранению душевного здоровья

Октябрь отмечается как Международный месяц душевного здоровья с целью обратить внимание на важность эмоциональной стабильности и на разнообразные возможности получить помощь. Одной из таких возможностей является онлайн-консультирование по сохранению и восстановлению душевного здоровья.

Проблемы с душевным здоровьем широко распространены среди жителей Эстонии. У каждого пятого наблюдается риск тревожности, более четверти (28%) находятся в зоне риска депрессии⁽¹⁾. О распространенности связанных с душевным здоровьем проблем говорит и статистика обращений на линии поддержки Департамента социального страхования. Только по состоянию на август этого года на кризисный телефон помощи жертвам 116 006 и на телефон эмоциональной поддержки и душепопечительства 116 123 поступило свыше 9600 обращений, из которых более половины (52%) были связаны с душевным здоровьем.

У большинства людей в жизни бывают моменты, когда выход из сложившейся ситуации кажется чрезвычайно сложным или вовсе невозможным. Поводами для тревоги могут быть перегруженность,

проблемы в семье или в отношениях, утрата близкого человека, чувство одиночества – жизненный путь не всегда прямой и простой. Бывают дни, когда человек совершенно перестает понимать цель и не испытывает удовольствия от жизни. Часто этому сопутствует повышенная тревожность, бессонница, другие неприятные телесные ощущения, которые выражаются непрекращающимся плохим самочувствием. Постоянно прокручивая в голове негативные мысли, человек может загнать себя в глубокую яму, но, к счастью, ситуация небезнадежна.

Поддержка имеется

Кроме упомянутых выше телефонов 116 066 и 116 123, Департамент социального страхования предлагает бесплатные онлайн-консультации по вопросам душевного здоровья для всех, кто испытывает постоянную тревогу и трудности и чувствует потребность с кем-то об этом поговорить. На веб-консультацию можно зарегистрироваться по адресу <https://www.palunabi.ee/ru/dushevnoe-zdorove>.

Известная пословица «Одна голова хорошо, а две лучше» лучше всего описывает суть кон-

сультации по вопросам душевного здоровья. Порой одной головы не хватает, чтобы оставить трудности позади.

Онлайн-консультации по вопросам душевного здоровья Департамента социального страхования предлагают как имеющие психологическую подготовку штатные специалисты, так и консультанты-добровольцы, например, психотерапевты, проходящие супервизированную практику, клинические психологи и терапевты. Они выслушивают проблемы человека, при необходимости направляют к нужному специалисту, к примеру, психологу, душепопечителю, семейному терапевту, психиатру, семейному врачу. Консультант не говорит обратившемуся, что тот должен делать со своей жизнью, поскольку по вопросам собственной жизни главным экспертом является сам человек, но он станет попутчиком в ходе поиска возможных решений и поддержит человека в том, чтобы тот сам стал лучшим экспертом своей жизни.

⁽¹⁾ По данным исследования состояния душевного здоровья населения, проведенного в 2020-2022 гг. Институтом развития здоровья и Тартуским университетом.

Консультации помогут стать лучшим экспертом по вопросам собственной жизни.



Консультант поможет:

- Обсудить проблемы нейтрально и без оценок.
- Проанализировать свои мысли и эмоции и их возможные причины. Перефразировать и переосмыслить.
- Вспомнить о своем умении справляться с ситуациями, поупражняться в новых техниках. Если мы перестаем в трудные моменты справляться с ситуацией естественным и безопасным образом, то может случиться так, что человек склонится к нездоровым решениям, что в итоге приведет к большему количеству проблем. Но у каждого из нас есть свои положительные приемы, которые поддерживали нас на жизненном пути ранее.
- Понять лучший способ того, как дальше решать свои проблемы. Консультант поможет распознать, требуется ли человеку вмешательство других специалистов, и вместе с ним найдет возможности для обращения за такой помощью.

ДИСКОТЕКА

70-х - 80-х

Центр культуры «Линдакиви»

02 декабря 2023

04 ноября 2023

18.00 Вход свободный

Акция по сбору опасных отходов

Акция по сбору пригодных для вторичного использования предметов

22 ОКТЯБРЯ ЛАСНАМЯЭ

МОЖНО СДАТЬ:

батарейки и аккумуляторы, остатки масел и прочих смазочных веществ, просроченные лекарства, садовые ядохимикаты и удобрения, фото- и другую бытовую химию, моющие и дезинфицирующие средства, топливные фильтры и использованную ветошь, содержащую опасные вещества или загрязнённую ими упаковку, содержащие ртуть отходы, лампы дневного света, отходы электроники и другого электрооборудования, растворители и содержащие их краски, лаки и клеи.

МОЖНО СДАТЬ:

книги, посуду и другие кухонные принадлежности, одежду, домашний текстиль, игрушки, обувь, инвентарь для хобби и спорта, велосипеды, музыкальные инструменты, предметы интерьера (украшения для интерьера, статуэтки, белье и другие подобные предметы), аксессуары (украшения, сумки, ремни, очки и другие подобные предметы), работающие электронные устройства небольшого размера (например, фены, тостеры, чайники, миксеры, микроволновые печи и другие).

График остановок микроавтобусов обеих акций

- 10.00-10.30 на перекрёстке Меэлику и Кивирику
- 10.30-11.00 возле стадиона Катлери у пункта сбора упаковки
- 11.00-11.30 на парковке возле Линнамяэ тез, 4
- 11.30-12.00 в зоне парковки на Ляэнемере тез, 66 и 70/1
- 12.00-12.30 Юмера, 54
- 12.30-13.00 между Кярбери, 34b и 40
- 13.00-13.30 Кярбери, 4
- 13.30-14.00 у зеленой зоны напротив Раадику, 8/1
- 14.00-14.30 на площадке возле Пунане, 63 и 65 (со стороны улицы Вилисуу)
- 14.30-15.00 Вирби, 20

- 15.00-15.30 на парковке у перекрёстка Лийкури и ул. Вана-Куули
- 15.30-16.00 напротив П. Пинна, 19 (со стороны П. Пинна, 12)
- 16.00-16.30 на парковке возле Паэ, 80
- 16.30-17.00 на парковке возле Палласи, 30a (рядом с остановкой «Асундузе»)

Опасные отходы также можно сдать на городских станциях и специальных пунктах приёма.

Крупные предметы, такие как мебель, и находящаяся в работе

чем состоянии домашняя техника (например, холодильники, плиты и другие похожие предметы), в рамках организованного сбора не принимаются.

Пригодные для использования вещи можно также отвезти на станцию отходов Пальяссааре или Пяэскиола или сдать в магазины повторного использования вещей.

Tallinna Jäätmekeskus

Дополнительная информация:
tallinn.ee/ru/sbor-othodov
Телефон: 616 4000

JOOGA-TREENINGUD

ТРЕНИРОВКИ ПО ЙОГЕ

Tasuta koha tagab registreerimine telefonil 645 77 02

Бесплатное место гарантирует регистрация по телефону 645 77 02

02.11, 09.11, 16.11, 23.11, 30.11

11:00

Kultuurikeskus Lindakivi (J. Koorti 22)

Lasnamäe Linnaosa Valitsus

СЕРИЯ ФИЛЬМОВ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЖИТЕЛЕЙ ЛАСНАМЯЭ

3.10 11:00 Автоостанов на автобусе (ENG, суб. - EST, RUS)

12.10 11:00 Прощай, СССР (EST, суб. - RUS)

17.10 11:00 Кухня со звездами (FRA, суб. - EST, RUS)

24.10 11:00 Купе номер 6 (RUS, суб. - EST)

31.10 11:00 Алькаппас (ESP, суб. - EST, RUS)

7.11 11:00 Жена Чайковского (RUS, суб. - EST)

14.11 11:00 Между двумя мирами (FRA, суб. - EST, RUS)

21.11 11:00 Больше, чем когда-либо (FRA, суб. - EST, RUS)

28.11 11:00 Книжный в Париже (ITL, суб. - EST, RUS)

ЦЕНТР КУЛЬТУРЫ ЛИНДАКИВИ (J. KOORTI 22)

БЕСПЛАТНО

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ПО ТЕЛЕФОНУ 645 7702

Lasnamäe Linnaosa Valitsus

Partner

Продаёшь
недвижимость?
Мы поможем!!



Оксана Вяниквер
5554 5135

Ирина Шавырина
524 9580

1 PARTNER.EE



TERESA

ABIVAHENDIKESKUS

Все клиенты, совершившие покупку
в представительстве **Lasnamäe
Teresa в октябре**, получают
БЕСПЛАТНО в подарок набор
массажных шариков.

www.teresa.ee
lasnamae@teresa.ee

**БЫСТРЫЙ
ВЫКУП КВАРТИР**

СПРОСИ ЦЕНУ

Тел.5196 2009
info@ostankorteri.ee

Skynix Kinnisvara

**Поможем Вам
легко продать
квартиру**

Тел.5071547
info@skynix.ee



**В Ласнамяэ
120 019 жителей!**

**Закажи рекламу
в самом большом
районе Эстонии!**

**1/16
69x95 мм
80 €**

- Уважаемый владелец. Я хочу купить квартиру, можно неотреставрированную. Звонить по телефону 58106909
- Куплю авто-мототехнику, трактора, мопеды, мотоциклы/прицепы в любом состоянии (дорого). Переоформление и деньги сразу! Т. 58 77 11 11
- Мужчина 53 лет. Сниму комнату. Местный житель без вредных привычек, спокойный. Могу помогать по хозяйству пожилому человеку. Стабильная работа в строительном супермаркете. тел. 55929233
- Мастер по эстетическому и проблемному педикюру приглашает на процедуру по хорошей цене. Работаю с трещинами, мозолями, натоптышами, утолщённой ногтевой пластиной. Принимаю в Ласнамяе. Дополнительная информация по тел. 55959287

 **lasnaleht.ee**

Домашняя одежда, бельё

Бюстгалтеры,
Латвия.
От 17.-




Ночные рубашки от 7.-
Халаты, хлопок от 14.-
Трусы от 2,50.-

Рубашки, пижамы,
вискоза от 15.-

Mustamae tee 45,
Realiseerimiskeskus

Автобусы 33, 26, 16. Троллейбусы 1, 5
Остановка "Марья"

Нужно обновить, дополнить или создать с нуля сайт?

Обращайтесь — сделаем!

Профессиональная разработка веб-решений
любой сложности для Вашего бизнеса.
Более 10 лет на рынке!

- Сайты
- Интернет-магазины
- Инtranet
- Дизайн интерфейсов
- Интеграции с платёжными системами

**Наша команда опытных
разработчиков —
к Вашим услугам!**

Пишите: info@krabutech.ee
Или найдите нас в интернете:
www.krabutech.ee

**Krabu
Tech**



MB ABI
INTELLIGENT CAR SERVICE

www.mbabi.ee

Вы любите свой Mercedes-Benz -
мы делаем так, чтобы Ваш автомобиль
любил Вас!

Peterburi tee 53a, Tallinn

Tel.564 564 44