

Kuidas talvel kukkumist vältida?

Gerly Kedelauk
Medicum Group OÜ

Miks me kukume ja kuidas saame kukkumist vältida.

Füsioterapeudi Hannes Teidla sõnul on põhjuseid mitmeid: lihasjärgluse langus (eriti alajäsemetes), üldine madalam füüsiline võimekus, jalgade tundlikkushäired, nägemise, kuulmise ja tasakaalu halvenemine, aeglasemad refleksid, kroonilised haigused, vale jalanõude valik jne. Sellele vaatamata saame palju ise teha selleks, et ei kukuks.

Üks peamisi võimalusi vältida praegu ja ka järgnevatel aastatel kukkumisi on olla füüsiliselt aktiivne! 65+ vanustele soovitatakse nädalas vähemalt 75 minutit intensiivset füüsilist aktiivsust (näiteks treppidel kõndimine ja muud tegevused, mille ajal rohkem kui paari sõna haaval rääkida on raske) või 150 minutit mõõduka intensiivsusega füüsilist aktiivsust (tempokam jalutamine, vesiaerobika, tantsimine, aiatööd ja muud tegevused, mille ajal oled võimeline vestlema). Samuti sobib nende kombinatsioon. Iga aktiivne minut loeb ja parandab tervist!

Füsioterapeut annab kasulikud nipid: „Kui peate midagi tassima, nt toitu poest, siis kasutage seljakotti, et käed oleksid vabad. Kasutage jää korral libisemisvastaseid jäänäelte/naastudega taldu või naastudega saapaid.“

Optometrist Jevgenia Khudobkina toob välja, et regulaarne silmade kontroll ja sobivad prillid aitavad samuti kukkumisi vältida – sellele tihti ei mõelda. Jälgige, et nii kodus kui väljas oleks liikumisteedel korralik valgustus. Paljudel telefonidel on taskulamp, mida saab kasutada.

Füsioterapeut soovib kolme kodust harjutust lihasjõu parandamiseks ja seeläbi kukkumise vältimiseks.

- Istest püsti tõusmine – istu madalamal toolil või diivanil, tõuse püsti ja istu tagasi. Korda 15–25 korda, puhka 1–2 min (kokku 3 ringi).
- Päkale tõusmine – seisa, tõuse päkkadele ja lasku vaikselt alla, 3x10–25 kordust. Võid kasutada tooli või seina tuge.
- Ühel jalal seismine – diivani või laua ääres. Mõlema jalaga 3x15–30 sekundit.



Innusta ka lähedasi hoolitsema oma keha ja vaimu eest. Foto: Diana Ljalenkova

„Pimedas ja hämaras langeb kontrastitaju ning inimene märkab ohtu liiga hilja. Samuti tuleb arvestada, et lumi peegeldab kuni 80% valgusest, mis võib inimese ajutiselt pimestada ja sügavustaju halvendada. Siinkohal võivad abiks olla spetsiaalsed prillid, mis aitavad tõsta kontrasti või on peegeldusvastase kattega.“

Reumatoloog dr Aire Kiviväli selgitab, et luude hapraks muutumine on eelkõige vanemate naiste haigus, sest menopausiga kaob naissuguhormoonide kaitsev toime luustikule, kasvab luude hõrenemise oht ning välja murde ka kergemal kukkumisel.

Luutihedust mõõdetakse DXA-uuringuga (hääldus „dekka“). See on üsna uus, aga kiire – umbes 15-minutiline tõhus röntgen-uuring, mis on hästi tõlgendatav nii perearsti

kui ka reumatoloogi jaoks. Uuringule saadab perearst ja sel juhul tasub Tervisekassa.

Reumatoloog soovib üldiselt iga hinna eest kukkumisi vältida.

Juba toas saab palju ära teha, nt kinnitada lahtised vaibad, kasutada libisemisvastaseid lahendusi, hoolitseda, et ei oleks juhtmeid, millesse takerduda, ega muid esemeid pörandal, mille peal komistada. Soovituslik on (ka kodus) kanda kaasas hädaabipappu või telefoni ning leppida lähedastega kokku nn kontrollikõne aeg.

„Luud vajavad piisavalt kaltsiumi, D-vitamiini ja valku – neid saab nii taimsetest kui ka loomsetest allikatest, kui menüü on mitmekesine. Tähtis on jälgida, et kehakaal ei oleks liiga madal ja toidust saadaks kõiki vajalikke vitamiine. Kui toit on ühekülgne, suureneb luuhõrenemise tõenäosus.“

Samuti tugevdab reumatoloogi sõnul luid regulaarne liikumine, eriti jõu- ja tasakaaluharjutused.

Kui harjutused muutuvad lihtsamaks, suurenda vähehaaval korduste arvu. Olgem uuel aastal aktiivsed, ei maksa ennast talveks tuppa sulgeda. Spetsialistide soovitus on, et ärgitaksite ka sõpru keha ja vaimu eest hoolitsema.

Lasnamäe Gümnaasiumis
avatakse ülelinnalise
vastuvõtuga klass



Tallinna Linnavalitsus kiitis 6. jaanuari 2026 istungil heaks määruse muudatuse, mille kohaselt 2026/2027. õppeaastal avatakse Lasnamäe Gümnaasiumis (Pae tn 82) pilootprojektina üks ülelinnalise vastuvõtuga esimene klass. Uus klass on mõeldud eesti keelt emakeelena kõnelevatele õpilastele ning vastuvõtul hinnatakse laste keeleoskust.

Muus osas jääb gümnaasium jätkuvalt elukohajärgseks kooliks.

Botaanikaia ehitus
on talvepausil

Talve saabumise tõttu on tehnilisele pausile jäänud 2023. aasta kaasava eelarve võiduidee „Botaanikaaed. Kompaktne paradiis betoonžunglis“ elluviimine. Läänemere tee 14 aadressil asuva botaanikaia ehitustööd on suures osas juba lõpetatud, avamine on planeeritud 2026. aastaks. Pärast talvepausi lõppu ootavad ees veel mitmed tööd: paigaldatakse pargivalgustus, linnamööbel ja arhitektuurised vormid ning lõpetatakse kõnniteede rajamine. Tööde jätkumine sõltub ilmastikuoludest, osa haljastustöödest saab teha alles kevadel.

Punane tn 58 saab uueks
aadressiks Toorme tn 2

Aadressimuudatuse eesmärk on viia maa-ala ja kavandatava hoone aadress vastavusse tegeliku asukohaga. Kuna juurdepääs kinnistule toimub Punase tänav asemel Toorme tänavalt, tagab uus aadress loogilisema aadressikorralduse ja parema leitavuse. Pärast muudatuse jõustumist on hoone omanik kohustatud paigaldama hoonele uue aadressitähise.

Mammograafiatreiler peatub
Lasnamäel ka jaanuarikuus

31. jaanuarini peatub Medicumi Lasnamäe esinduse ees (Punane tn 61) mammograafiatreiler. Sõeluuringus osalemine on tasuta nii ravikindlustatud kui ka ravikindlustamata naistele.

Sõeluuringutes osalema oodatakse elanikke, kelle sünniaasta kuulub uuringu sihtrühma.

2026. aastal on rinnavähi sõeluuringule kutsutud naised sünniaastatega 1952, 1954, 1956, 1958, 1960, 1962, 1964, 1966, 1968, 1970, 1972, 1974 ja 1976. Uuringu korraldab AS Mammograaf koostöös Tervisekassaga. Rinnauuring on tasuta ning vajalik on eelregistreerimine Mammograaf ASi telefonil 627 4470.

Lähemalt saab sõeluuringutest lugeda lk 4.



Peeter Raudsepp
Tallinna linnapea

Head tallinlased,

Aasta algus on aeg, mil hetkeks peatuda ja tulevikku vaadata. Tallinna juhtimisel oleme seadnud endale selge sihi: anda majandu-

Tallinna linnapea uue aasta tervitus

sele hoogu, tugevdada perede kindlustunnet ja hoida Tallinn elujõuline. Linna areng algab otsustest, mis loovad töökohti, toetavad peresid ja annavad kindlust, et Tallinn on hästi juhitud. Need põhimõtted juhivad ka meie samme alanud aastal.

Tallinn peab olema Eesti majanduskasvu vedur. Selleks muudame ettevõtluskeskkonna selgemaks ja kiiremaks, vähendame bürokraatiat ning kasutame nutikaid lahendusi seal, kus need aitavad aega kokku hoida. Meie fookus on kindlustunde loomisel. Majanduskasv tähendab tallinlase jaoks eelkõige töökohta ja võimalust oma elu siin üles ehitada.

Sama oluline on perede toetamine. Viime ellu muudatusi, mis annavad noortele peredele tugevama stardipositsiooni: paremad toetused, abi kodu soetamisel, taskukohasem lasteaiakoht ja paremad teenu-

sed. Tallinn peab olema koht, kus tahetakse elada ja lapsi kasvatada.

Meie linna identiteet algab keelest ja kultuurist. Tallinnas tagame, et üleminek eesti keelsele õppele toimub tähtaegselt ja sisuliselt. Toetame koole, õpetajaid ja peresid, et ükski laps ega kool ei jääks sellel teel ükski. Pealinnal on siin eriline vastutus ja me täidame oma kohustusi järjekindlalt.

Tallinna juhtimine peab olema professionaalne ja läbipaistev. Teeme tööd selle nimel, et linn toimiks targemalt ja kiiremini ning usaldus linna vastu kasvaks.

Head tallinlased, me ei ela lihtsal ajal, kuid Tallinnal on jõudu ja võimekust edasi liikuda. Alanud aastal viime ellu otsuseid, mis ei ole loosungid, vaid päriselt tehtavad samud meie linna tuleviku heaks.

Soovin teile ja teie lähedastele head ja edukat uut aastat!

Linnaosavanema veerg



Mirosław Berezowski

Oleme linnakodanike teenistuses!

Nii elanike kui ka poliitikute jaoks pingeline valimiste periood on lõppenud ja kõik Tallinna linnaosad on saanud uue linnaosavanema. Kui mitme linnaosa eesotsas on linnakodanikele juba tuttavad ja ennast tõestanud ametnikud, siis minu jaoks on see esimene tööpost linnasüsteemis. Olen pikalt tegutsenud mitmetes äriühingutes, peamiselt kinnisvaraarenduse valdkonnas, ning nüüd püüan tuua linnaosa juhtimisse traditsiooniliselt just äritegevusega seotud väärtusi: kliendile orienteerumist, paindlikkust ja probleemide operatiivset lahendamist.

Soovin, et linnaosa elanikud teaksid – Lasnamäe linnaosa valitsus on teie teenistuses! Selleks tuleme selles Lasnamäe Lehe numbris meelde meie sotsiaalhoolekande ja linnamajanduse osakondade kontaktandmed, et vajadusel saaksite kiiresti vajalikke teenistustest abi. Meie osakondade uudistega hoiame teid kindlasti kursis ka edaspidi.

Loomulikult olen ka mina valmis kuulama muresid, asjalikke ettepanekuid ja kriitikat. Mulle võib kirjutada aadressil miroslaw.berezowski@tallinnlv.ee või tulla vastuvõtule, broneerides aja telefonil 645 7715. Reeglina toimub vastuvõtt esmaspäeviti kella 15–18, kuid kindlasti leiame aega kiiret lahendamist vajavate probleemide ärakuulamiseks ka väljaspool seda ajavahemikku.

Sel aastal läheme edasi kõigi alustatud ehitus- ja rekonstrueerimisprojektidega. Lõpusirgele on jõudmas botaanikaia ehitus ja Pae pargi rekonstrueerimine. Jätkub Peterburi tee kapitaalremont. 2026. aasta teisel poolel valmib Pallasti silla kapitaalremondi ehitusprojekt. Lähiajal loodame alustada Vormsi pargi ehitamist. Koostöös linna ja ettevõtjatega püüame leida lahenduse ka vahepeal seisma jäänud olümpiaujula projektile.

Uut lähenemist vajavad parkimise ja turvalisuse küsimused. Üheskoos spetsialistidega vaatame üle võimalused parkimiskohtade juurde loomiseks ning arutame kohalike suurkaupluste esindajatega võimalusi parkimise korraldamiseks nende parklates. Ettevalmistamisel on ka uus turvateenuse hange, mille koostamisel arvestame elanike tagasisidet varasemate perioodide teenuse kvaliteedi kohta.

Jaanuarikuus oli meie kultuuriprogramm hinge- tõmbepausil, kui juba veebruaris ootavad teid traditsioonilised üritused – Eesti Vabariigi aastapäeva kontsert kultuurikeskuses Lindakivi ja tseremoonia Jüriöö pargis, sõbrapäeva tähistamine ning tegevusi täis vastlapäev. Juba 7. veebruaril toimub kultuurikeskuses järgmine diskoõhtu. Kevadel jätkame kindlasti kinohommikutega ning jooga- ja kepikõnnitreeningutega.

Lõpetuseks tahan põgusalt puudutada aastavahetusel toimunut. Ülemiste järvele tekkinud nõi-jääst tingitud veekatkestus mõjutas kõige enam Lasnamäge. Tallinna kriisikomisjon tegi toimunust järeldused ning täiendas oma kriisiohjamise reeglistikku. Sellele vaatamata soovitan kõigil elanikel järgida ammust päästemeti soovitusi: kodus peaks olema varuks piisavas koguses joogivett ja toitu vähemalt üheks nädalaks. Joogivett tuleks arvestada vähemalt kaks liitrit inimese kohta ööpäevas.

Edukat ja ohutut aastat!

Lasnamäe linnaosa valitsuse linnamajanduse osakonna tutvustus

Linnamajanduse osakond tegeleb Lasnamäe linnaosa avaliku ruumi, taristu, heakorra, haljastuse ja planeerimisega seotud tegevustega. Osakonnas on selgelt jaotunud rollid alates strateegilisest juhtimisest kuni igapäevaste hooldustoiminguteni, tagades linnaosa sujuva toimimise ning kvaliteetse elukeskkonna.

Foto: Ellen Rudi, Tallinna Strateegikeskus



• Osakonna juhataja – Erik Sarapuu,
erik.sarapuu@tallinnlv.ee, 645 7788
Peamised ülesanded: osakonna töö üldine korraldamine ja arendamine; linnaosa taristu, haljastuse, heakorra ja ehitusvaldkonna juhtimise koordineerimine; eelarveliste ja halduslike otsuste ettevalmistamine.

• Osakonna juhataja asetäitja – Artur Zahharov,
artur.zahharov@tallinnlv.ee, 645 7761
Peamised ülesanded: igapäevase töökorralduse toetamine; linnaosa valitsuse omandis olevate eluruumide majandamine; korteriühistute toetuste haldamine; korteriühistute infotundide korraldamine.

• Linnaosa arhitekt – Leili Müür,
leili.myyr@tallinnlv.ee, 645 7790
Peamised ülesanded: linnaosa ruumilise planeerimise ja arhitektuursete lahenduste koordineerimine; avaliku ruumi arendamisega seotud ettepanekute koostamine; detailplaneeringute avalike väljapanekute ning tagasiside korraldamine.

• Ettevõtluse spetsialist – Evelin Reinhold,
evelin.reinhold@tallinnlv.ee, 645 7712
Peamised ülesanded: ettevõtlusega



Linnaosamajanduse osakond hoolitseb selle eest, et Lasnamäe linnakeskkond areneks ja oleks igal aastajal hästi hooldatud. Foto: Anastassia Vavilova

seotud teenuste ja tegevuste koordineerimine linnaosas, suhtlus kohalike ettevõtjatega, ettevõtluskeskkonna parandamise ettepanekute tegemine.

Heakorra ja haljastuse spetsialistid:

• Aive Smirnov,
aive.smirnov@tallinnlv.ee, 645 7782
Peamised ülesanded: peremänguväljakute, parkide ning koerte mänguväljakute hoolduse teostamine, rotitõrje organiseerimine, väikevormide (välikäimlate, rattahooldusjaamade jne) tellimine ning parandamine.
• Heli Kalvet,
heli.kalvet@tallinnlv.ee, 645 7703
Peamised ülesanded: linnaosa haljas-

tuse hoolduse korraldamine, suvise haljastuse ja jõuluvalgustuse korraldamine, koristustalgude organiseerimine.

• Jüri Jürgen,
jyri.jyrgen@tallinnlv.ee, 645 7799
Peamised ülesanded: sõidu- ning kõnniteede hoolduse korraldamine; liikluskorraldusvahendite täiendamine ning soetamine.

• Svetlana Saikina,
svetlana.saikina@tallinnlv.ee, 645 7708
Peamised ülesanded: hoovisiseste mänguväljakute hoolduse korraldamine; prügi- ning rattamajade paigaldamise koordineerimine; suuregabariidilise jäätmekäitluse järelevalve; pinkide ja prügikastide tellimine.

Linnaosa sõidu- ja kõnniteede heakorda, üldkoristust, lumekoristust, puulehtede äravedu ning puude ja põõsaste hooldust puudutavaid kõnesid võtab vastu linnaosa hooldusteenuse osutaja, KESKKONNAHOOLDUS EESTI OÜ tasuta ööpäevaringne vihjetelefoni number 600 7978. Juhul, kui mõni tähelepanek ei kuulu linnaosavalitsuse haldusalasse, suunatakse info vastavalt kuuluvusele edasi. Kui tegemist on linnaosavalitsuse haldusala-ga, edastatakse tähelepanek koostööpartneri töötajatele, kes asuvad probleemi lahendama. Märkusi ja tähelepanekuid saab edastada ka e-posti teel, kirjutades aadressile lasnamae@keho.ee.

Sotsiaalhoolekandeosakond seletab: toimetulekupiir ja toimetulekutoetus

Alates 1. jaanuarist 2026 on tõusnud toimetulekupiir.



Linnaosavalitsuse sotsiaalhoolekande osakonna juhataja Regina Truman.

Foto: erakogu

Toimetulekutoetuse eesmärk on aidata ajutiselt inimesi ja peresid, kellel on toimetulekuraskusi, leevendada rahalist puudust ja tagada igapäevaseks eluks vajalikud esmavajadused. Alates 1. jaanuarist 2026 on toimetulekupiir:

- üksi elavale inimesele või perekonna esimesele liikmele 220 eurot kuus;
- iga alaealise pereliikme toimetulekupiir on 264 eurot kuus;
- perekonna teise ja iga järgmise täisealise liikme toimetulekupiir 176 eurot kuus.

Toimetulekutoetust on õigus saada üksi elaval isikul või perekonnal, kelle rahalised vahendid ei ole toimetuleku tagamiseks piisavad ja kelle kuusis-

Sotsiaaltoetuste ja -teenuste kohta täpsemat info saamiseks saab pöörduda Lasnamäe linnaosa valitsuse sotsiaalhoolekande osakonna poole aadressil **Pallasti tn 54**. Lisainfo saamiseks ja sobiva vastuvõtuaia registreerimiseks tuleb helistada telefonil **645 7770**.

Vastuvõtuajad:
esmaspäev: 9.00–12.00 ja 14.00–17.30;
teisipäev ja neljapäev: 9.00–12.00 ja 14.00–16.30.

setulek pärast eluasemekulude maharvamist jääb alla kehtestatud toimetulekupiiri. Lisainfo ja nõustamine aitavad hinnata abi saamise võimalusi ning leida sobivaid lahendusi toimetuleku parandamiseks.

Tallinna uus linnavalitsus ja Lasnamäe linnaosakogu

Tallinna linnavolikogu valis 8. detsembril linnapeaks Peeter Raudsepa ning kinnitas ametisse uue linnavalitsuse.

Tallinna linnapea Peeter Raudsepp on juhitud varasemalt Eesti Konjunktuuriinstituuti, Ettevõtluse Arendamise Sihtasutust ning rahvusvahelisi ettevõtteid, sh Rautakeskot, Eesti Posti ja AS-i Werol Tehased. Ta on lõpetanud Tartu ülikooli majanduse ja krediidi erialal. Raudsepp kuulub Isamaa erakonda.

Keskerakonda esindavad linnavalitsuses abilinnapeadena Monika Haukanõmm, kelle vastutusvaldkonnaks on kultuur ja sport, Tiit Terik, kes juhib korra-kaitse, linnaplaneerimise ja linnavara valdkondi, Andrei Kante, kes vastutab hariduse eest, ning Joel Jesse, kelle haldusalaks on transport.

Isamaad esindavad abilinnapeadena Riina Solman, kelle vastutada on sotsiaalvaldkond ja tervishoid, ning Kristjan Järvan, kes juhib kommunaal- ja ettevõtlusvaldkonda. 28. novembri 2025 otsusega kinnitas Tallinna linnaosakogude komisjon ka Lasnamäe linnaosakogu koosseisu.

Linnaosakogu tegutseb Lasnamäe elanike esinduskoguna.

Seisuga 06.01.2026 kuuluvad linnaosakogusse:

- Aadu Jõgiaas (KE)
- Aleksandr Galahhov (KE)
- Aleksandr Zdankevits (KE)
- Andres Koldre (KE)
- Anne Eenpalu (I)
- Anton Petrov (KE)
- Daniil Kurakin (RE)
- Deniss Presnetsov (KE)
- Dmitri Budõlin (KE)
- Erik Rõsljajev (KE)
- German Levenets (KE)
- Grigori-Kazimir Seliverstov (KE)
- Igor Jermakov (KE)
- Irina Bronzova (KE)
- Izabella Riitsaar, esimees (KE)
- Kätlin Pääro (SDE)
- Larissa Savankova (KE)
- Lea Danilson-Järg (I)
- Marika Juuse (KE)
- Mark Jefimov, aseesimees (KE)
- Milena Pogodajeva (KE)
- Roman Jakovlev (KE)
- Šahrijar Abdullajev (KE)

- Svetlana Udras (KE)
- Tiit Soorm (RE)
- Valentina Grišina (KE)

- Victoria Erofeeva (SDE)
- Viktoria Bogdanova-Seledtsova (KE)
- Vladimir Goman (KE)



Andrei Kante, Tiit Terik, Monika Haukanõmm, Peeter Raudsepp, Riina Solman, Kristjan Järvan, Joel Jesse. Foto: Ellen Rudi, Tallinna fotopank

Anna oma panus pakendite kogumisse!



Tallinna Strateegiakeskus

Kõige mugavam viis pakendeid koguda ja ära anda on nende tekkekohal. Jäätmete liigiti kogumine on ainus viis, kuidas tagada erinevatele jäätmetele parem võimalus ringlusse võtmiseks.

Tallinna elanikud saavad eraldi kogutud pakendeid ära anda nii tekkekohal kui ka avalikes pakendipunktides.

Avalikke pakendipunkte haldavad Tallinnas kolm taaskasutusorganisatsiooni – MTÜ Eesti Taaskasutusorganisatsioon, OÜ Eesti Pakendiringlus ja Tootjavastutusorganisatsioon OÜ. Tallinna avalike pakendipunktide veebikaardi leiad tallinn.ee/keskkond lehel (Ringmajandus ja jäätmed >Liigiti kogumine >Pakend ja pakendijäätmed).

Pane tähele!

Kodus liigiti kogudes tuleb olla tähelepanelik, et pakendid oleksid



Erinevad liigiti kogumise konteinerid.

Foto: Tallinna Strateegiakeskus, Eesti Keskkonnateenused

tühjad ja suurema mustuseta, sest ainult nii saab neid suuremas mahus taaskasutusse suunata.

Mõned näpunäited:

- loputa jogurtitopsid, supipurgid ja salatikarbid vähese veega – nõudepesuvahendit pole vaja kasutada;
- ära pane erinevaid pakendeid üksteise sisse, sest sorteerimisel on neid keeruline eraldada;
- suuremad pakendid murra enne mahutisse panemist kokku.

Avalike pakendipunktide kõrval ei ole lubatud jäätmeid jätta. Kui mahuti on täis, anna sellest teada pakendimahuti peal kirjas olevale mahutite haldaja kontaktnumbrile:

- MTÜ Eesti Taaskasutusorganisatsioon, 640 3240, eto@eto.ee,
- OÜ Tootjavastutusorganisatsioon, 5300 0011, teenindusinfo@tvo.ee,
- OÜ Eesti Pakendiringlus, 633 9240, info@pakendiringlus.ee.

Toetuste uutest määradest

Tallinna süninitoetuste ja eakate iga-aastaste sünnipäevatoetuste uued määrad hakkavad kehtima tagasiulatuvalt selle aasta 1. jaanuarist!

Sellest aastast on süninitoetus ühe lapse puhul 1000 eurot, kaksikute puhul 3000 eurot ja alates kolmikute 10 000 eurot. Eakate sünnipäevatoetus on sellest aastast tõstetud 250 euroni.

Uued toetuste määrad tuleb sätestada 2026. aasta linnaeelarves, kuid kuna sügiseste valimistulemuste kinnitamine lükkus sedakorda novembri lõppu, siis uus linnavalitsuse koosseis sai asuda ametisse alles detsembris ning seetõttu lükkus ka linnaeelarve vastuvõtmine uue aasta algusesse.

Eelarve vastuvõtmist prognoositakse veebruaris ning see-



Foto: Ellen Rudi, Tallinna Strateegiakeskus

järele saab teha lisamakse kõigile, kes on selle aasta toetused juba kätte saanud vana määra alusel.

Linnugripi oht – kaitse oma lemmikut!

Alates 2025. a oktoobrist on Euroopas esinenud enneolematult palju linnugripi puhanguid kodulindude seas. Viirust on leitud ka mere- ja maismaaloomadel.

Eestis on kinnitust leidnud kõrge patogeensusega linnugripi esinemine surnuna leitud luikedel Harjumaal ja Põlvamaal, merikotkal Tartumaal ning rebasel Harjumaal.

Kuna haigestuda võivad ka koduloomad, ole lemmikuga ja lutades ettevaatlik! Ära lase teda haigena näivatele loomadele ega lindudele ligi ning jälgi, et ta ei nuusutaks ega lakuks lindude korjuseid.

Surnud linu või looma leidmisel tuleb võtta ühendust Varjupaikade MTÜ Tallinna loomade



Lemmikuga jalutades ole ettevaatlik. Foto: Diana Ljalenkova

varjupaigaga kas telefonil 514 1431 või e-posti teel tallinn@varjupaik.ee

Kuhu minna

Kultuurikeskus Lindakivi
J. Koorti 22, tel 646 2411,
www.lindakivi.ee

17.01 kell 15.30 – Mittetulundusühing Flow Studio jõulukontsert. Pilet 5–25 eurot.

17.01 kell 18.30 – Mittetulundusühing Flow Studio jõulukontsert. Pilet 5–25 eurot.

18.01 kell 15.00 – Mittetulundusühingu Sakala Laululapsed kontsert. Tasuta.

24.01 kell 18.00 – Lindakivi tant-suõhtu ansambli Black & White. Pilet 8 eurot.

25.01 kell 12.00 – Mittetulundusühing Tantsuteater Rada ballett-muinasjutt „Lumekuninganna“. Piletiinfo korraldajalt.

07.02 kell 18.00 – 1980.–1990. aastate tant-suõhtu. Tasuta.

Lasnamäe sotsiaalkeskus
Kilustiku tn 16, tel 621 8998,
5301 0410. https://lsk.ee

Üritustel osalemiseks on vaja eelnevalt registreeruda kohapeal Kilustiku 16 või telefonidel 621 8998 ja 5301 0410. Kohtade arv on piiratud.

Huviringid (osalemisvõimaluste kohta küsi infot sotsiaalkeskuse kontakttelefonidel): arvutiõpetus, võimlemine, hiina võimlemine, toolivõimlemine, jooga, ballitants, mustlastants, riviitants, seeniortants, eesti keel, inglise keel, karaokeklubi, lauluklubi, naisansambel, käsikellade ansambel, käsitöö, aiandus, kunstiring, mälutreening, bowling.

Üritused:

20.01 kell 15.00 – Kulno Malva ja Annika Mändmaa laulavad ja mängivad eesti rahvapille.

27.01 kell 15.00 – Esineb ansambel Black & White koosseisus Iri-na Pavlova (laul) ja Boris Ozdoba (klahvpillid ja flööt).

03.02 kell 15.00 – Laulab Siiri Känd.

10.02 kell 15.00 – Esineb ansambel Kõlavad Karmoškad. Pilli mängivad ja laulavad Kati-Katri ja Juhan Koppel.

Lasnamäe noortekeskus
Punane 69, tel 5556 7784
www.noortekeskus.ee

16.01 kell 17.00 – Maleturniir. Vanusele 13+.

19.01 kell 18.00 – Lauatenniseturniir.

21.01 kell 17.00 – Lauamänguõhtu.

23.01 kell 18.00 – NoorProff – kohtumised spetsialistidega eri valdkondadest (koostöös Hariduse Innovatsiooni Koguga). Vanusele 13+.

29.01 kell 18.00 – Ole valmis! Tule ja õpi selgeks lihtsad võtted, mis päästavad elu eri olukordades. Koolitust viivad läbi Eesti parima merepäästeühingu vabatahtlikud. Vanusele 13+.

30.01 kell 17.00 – Clash Royale turniir. Vanusele 13+.

Kes on 2026. aastal oodatud sõeluuringutele?

Vaata, kas kuulud selle aasta sõeluuringute sihtrühma.

Sõeluuringud on kõigile kättesaadav viis oma tervise kontrollimiseks. Ometi jääb paljudel ajast või tahtest puudu, et neis osaleda. Samuti ei teata sageli, kus täpselt ja millistel tingimustel saab uuringutes osaleda. Seoses uue aasta algusega, mil vastavalt sünniaastale saadetakse välja uued kutsed sõeluuringutele, palus Lasnamäe Leht sel teemal kommentaari Tervisekassalt.

Tervisekassa avalike suhete portfelli peaspetsialist Kadri Kirikal selgitab, et **sõeluuringute kutsutakse kindla intervalli järel kindla vanusevahemiku inimesi**, kellel ei ole vastavat haigust veel diagnoositud, et leida üles varases staadiumis või vähieelses seisundis haigus. Erandiks on soolevähi uuring. Nimelt saab perearst paluda patsiendil teha peitveretesti, mida selles uuringus kasutatakse, ka sümptomite alusel ehk väljaspool sõeluuringu sihtrühma. Samas emakakaelavähi HPV-kodutesti saab teha ainult sõeluuringu raames, teistele ei pakuta kodutestimise võimalust.

Eestis on kolm riiklikku sõeluuringut ning ka neis osalemise viisid on mõnevõrra erinevad.

Sihtrühma kuuluv inimene saab aasta jooksul osaleda sõeluuringus endale sobivaimas kohas ja enda valitud ajal.

Rinnavähi sõeluuringus saab osaleda nii endale sobivas kliinikus kui ka mammograafiabussis.

Kliinikute kontaktid, kus saab mammograafiat teha, ning mammograafiabusside graafiku leiab tervisekassa.ee lehelt (Inimesele → Haiguste ennetamine ja uuringud → Vähi sõeluuringud naistele).

Emakakaelavähi sõeluuringut saab teha kas kliinikus günekoloogi vastuvõtul või kodus ise. Tasuta kodutesti saab tellida koju või küsida apteegist.

Soolevähi sõeluuringul osalemiseks tuleb panna aeg perearsti või pereõe vastuvõtule, kes annab inimesele sõeluuringul osalemiseks vajaliku kodutesti. Testi saab teha mugavalt kodus ning proovi saata postiga – test ja proovi saatmine on tasuta ning kaasas on eelmakstud ümbrik.



2026. aastal on sõeluuringutele oodatud järgmiste sünniaastatega elanikud:

- rinnavähi sõeluuringule naised sünniaastatega 1952, 1954, 1956, 1958, 1960, 1962, 1964, 1966, 1968, 1970, 1972, 1974, 1976.
- emakakaelavähi sõeluuringule naised sünniaastatega 1961, 1966, 1971, 1976, 1981, 1986, 1991, 1996.
- soolevähi sõeluuringule mehed ja naised sünniaastatega 1958, 1960, 1962, 1964, 1966, 1968, 1970.

Sõeluuringutel osalemine on tasuta kõigile ravikindlustatud ja ravikindlustamata inimestele, kes kuuluvad antud aastal sõeluuringu sihtrühma.

85+ juubelid

Lasnamäe linnaosa valitsus õnnitleb
lasnamäelasi, kel jaanuarikuus väärikas juubel!

90	01.01 Ljudmila Sampetova	04.01 Jevgenija Šulekina	10.01 Valentina Muravjova	17.01 Vaike Aljas	24.01 Laine Aaspõllu
	02.01 Jelizaveta Jevsejeva	05.01 Tatjana Grits	10.01 Valentin Nikitin	19.01 Galina Komleva	24.01 Aino-Silvia Maasing
	02.01 Vello Võitra	06.01 Milvi Klein	12.01 Apollinaria Feklistova	19.01 Peeter Vellemaa	24.01 Vaike Vilberg
	03.01 Elna-Eveliine Võitra	06.01 Nadežda Malinina	15.01 Anne Roman	20.01 Melaniya Gudovanaya	25.01 Meeta Teesaar
	04.01 Alexander Romanyuk	09.01 Boris Gulyaev	15.01 Antose Stravinskene	21.01 Helbe Külise	27.01 Marja Liidja
85	01.01 Hanna Havrylenko	05.01 Eevi Švedovski	10.01 Illar Pikkur	17.01 Tamara Tiunchik	26.01 Dina Tarasova
	01.01 Raisa Kovaljova	06.01 Boris Druzhchenko	10.01 Fyodor Rasskazov	18.01 Larissa Kudanova	26.01 Ella Tomson
	01.01 Juri Popov	06.01 Elvira Molodtsova	11.01 Astra-Leonoora Rootalu	19.01 Raisa Kharlanchuk	26.01 Edvins Treimanis
	01.01 Taisa Serdiuk	06.01 Arkady Potorocha	12.01 Liilia Eremenko	19.01 Genrietta Vlasova	27.01 Els Talva
	01.01 Olga Timošina	06.01 Nina Taratynko	14.01 Tamara Morin	20.01 Pjotr Nikitin	27.01 Zinaida Tarasenko
	01.01 Albina Viitma	06.01 Leili Tingas	14.01 Antonina Pochevko	22.01 Stanislava Kovalchuk	28.01 Tamara Konõš
	02.01 Vladimir Gluščenko	07.01 Jevgenia Pavlenko	15.01 Evgeniya Bezugolnikova	23.01 Nadežda Satševskaja	30.01 Iraida Rjabova
	02.01 Alexander Kuzin	09.01 Leida Kuusemets	15.01 Peedu Samoilov	24.01 Mykola Roi	30.01 Alevtina Volzhanina
	03.01 Lioudmila Semtchenko	09.01 Galina Tšumakova	16.01 Viktor Alekhin	24.01 Asta Untera-Altoja	31.01 Anna Sprintšanu
	05.01 Viktor Barõšev	10.01 Valeri Davõdkov	16.01 Vasily Kosogolov	25.01 Enel Kalm	

JAANUAR ÜRITUSTE KAVA

REGAMISVORMID: WWW.NOORTEKESKUS.EE/KAVA



E-POST: LASNAMAE@NOORTEKESKUS.EE

AADRESS: PUNANE 69D

TEL: +372 55567784

TREENI KOOS!

**MyFitness Lasnamäe Linnamäe
ja Kärberi klubides ootab Sind:**

- / hästi varustatud jõusaal
- / lai valik rühmatreeninguid
- / personaaltreeningud ja nõustamine
- / lastetuba
- / saunad
- / Studio X butiikstuudio (MyFitness Lasnamäe Linnamäe)

Online koodiga **"MyLasnamae26"**

liitumine TASUTA ja kaasa KINGITUS!

Pakkumine kehtib kuni 31.03.2026



On vaja veebilehte
värskendada, täiendada
või hoopis nullist arendada?

Võta ühendust –
me teeme ära!

Mis tahes keerukusega veebilahenduste
professionaalne arendamine teie ettevõtte jaoks.

Oleme turul olnud üle 11 aasta!

- ✓ Veebilehed
- ✓ E-poed
- ✓ Siseveebid
- ✓ Integratsioonid
- ✓ Liidestamine makselahendustega

Meie kogenud
arendajate meeskond
on teie teenistuses!

Kirjuta: info@krabutech.ee
Või leia meid veebist:

www.krabutech.ee

**Krabu
Tech**

OSTAME ANTIIKI ja VANAVARA

Ootame teid:

laupäeval 17. jaanuaril 2026.a.

kell 11:00 - 16:00

Lindakivi kultuurikeskuses J. Koorti 22

KULDA ja **HÕBEDAT**



hambakuld

igal kujul (ka puhastamata)

kasutatud hambakroonid



Зубные коронки
в любом виде

oodatud on alljärgnevad esemed:

VANAAEGSED kuld- ja hõbeehetd.

Teenetemärgid ja nende osad.

VANAAEGSED POSTKAARDID ja FOTOD.

Portselanist kujukesed.

Vanaaegsed rahad, mündid, paberrahad.

LANGEBRAUNI portselan.

LORUPI kristall.

KUNSTITEOSED: Pildid. Maalid. Graafika.

Rahvuslikud ehted: sõled ja prossid.

HÕBE igal kujul: Teeklaasialused, pitsid,

portsigarid, karikad, lusikad ja isegi kontaktid.

Ehtsast korallist ehted.

Ordenid, aumärgid, autasud, koolimärgid

Pakkuda võib kõike



tel. 6550040

instrumentarium

PRILLIRAAMID
KUNI

-70%



JA TEISED PRILLID **-50%**

Täpsed tingimused kauplusest.

Instru Kärberi Keskus

K. Kärberi 20a, Tallinn, tel 664 4900, karberi@instru.ee

Instru Lasnamäe Centrum

Mustakivi tee 13, Tallinn, tel 600 8923, lasnamae@instru.ee

instru.ee

7. veebruaril

13:00

kultuurikeskus «Lindakivi»

Jeesus on Issand!

Kutsume ühisele
Piibil lugemisele, laulmisele,
palvetame teie eest.

Jagatakse toiduabi.

sissepääs tasuta

07.03, 11.04, 02.05, 06.06, 04.07,
01.08, 05.09, 03.10, 07.11, 12.12.2026

**Täieliku Evangeeliumi kogudus;
Vennad Soomest**

**lasna
leht.ee**

Lasnamäe Lehe reklaamihinnad

Reklaam (eesti või vene keeles)

- 1/8 lehekülge, 141x95 mm: 150 €
- 1/4 lehekülge 141x194 mm: 300 €
- 1/2 lehekülge 285x194 mm: 550 €
- 1 lehekülge 285x390 mm: 1000 €

Hindadele lisandub 20% käibemaks.

Kujundamine 20% reklaami hinnast.

Formaatimine 10% reklaami hinnast.

Reklaami tellimine: Krabu Grupp OÜ

www.lasnaleht.ee

E-mail: lasnaleht@krabugrupp.ee

OSTAME KULDA, HÕBEDAT, MEREVAIKU, ANTIIKESEMEID

JAGA SEDA SÕNUMIT OMA SÕPRADEGA JA
SAAD OSTMA TULLES **€10** BOONUST. KUI
MÜÜGISUMMA EI OLE VÄIKSEM KUI 100 €
ÄRA JÄTA SEDA VÕIMALUST KASUTAMATA!



Münt Nikolai II
10 rubla, 900 €



Münt 300-aastane
juubel, 100 €



Ovaalsed merevaigust
helmed, 1 (tk)
1700 €, alates 100 g



Pressitud
merevaik,
hind
kokkuleppel



1 tükk – 1599 €



Ehted kalliskivide ja
poolvääriskividega, hind kokkuleppel



Kellad, hind
kokkuleppel



Hambakuld (hind
sõltub toote kaalust ja
proovist)

**OOTAME
TEID:
TALLINNAS**

- ➔ 25., 26. VEEBRUAR, 11:00-16:00
LINDAKIVI KULTUURIKESKUS, JAAN KOORTI 22, TALLINN
- ➔ 27. VEEBRUAR, 11:00-16:00
NÕMME KULTUURIKESKUS, TURU PLATS 2, TALLINN

PUHAS KULD
PROOV - 999
GRAMMI
HIND
100 €