

Газета Ласнамяэ

Газета управы Ласнамяэ www.tallinn.ee/lasnamae

Как избежать падений зимой

Герли Кеделаук
Medicum Group OÜ

Почему мы падаем и как себя обезопасить.

По словам **физиотерапевта** Ханнеса Тейдла, причины падений могут быть разными: слабость мышц (особенно нижних конечностей), общее ухудшение физической формы, нарушение чувствительности ног, зрения, слуха и равновесия, замедленные рефлекс, хронические болезни, неправильно подобранная обувь и др. При этом мы сами можем многое сделать, чтобы свести риск падения к минимуму. Одним из основных способов предотвратить падения сейчас и в дальнейшем является физическая активность! В неделю людям старше 65 лет рекомендуется выделять не менее 75 минут на интенсивную физическую активность (ходьбу по лестнице и другие занятия, во время которых трудно говорить более пары слов подряд) или 150 минут на умеренную физическую активность (быстрая ходьба, водная аэробика, танцы, работа в саду и другие занятия, при которых человек в состоянии поддерживать разговор). Подходит также комбинация этих вариантов. На здоровье позитивно влияет каждая минута активных занятий!

Физиотерапевт советует: «Если нужно что-то нести, например продукты из магазина, используйте рюкзак, чтобы руки оставались свободными. При передвижении на льду используйте ледоступы или шипованную обувь».

Оптометрист Евгения Худобкина отмечает, что ре-



Поддержим близких в заботе о здоровье тела и души.
Фото: Диана Ляленкова

гулярная проверка зрения и правильно подобранные очки также помогают избежать падений — об этом часто не задумываются. Следите, чтобы и дома, и на улице пути движения были хорошо освещены. Во многих телефонах есть встроенный фонарик, которым можно воспользоваться. «В темноте и сумерках контрастная чувствительность снижается, и человек замечает опасность слишком поздно. Также следует учитывать, что снег отражает до 80% света, что может временно ослепить и нарушить восприятие глубины. В таких случаях могут выручить специальные очки с увеличен-

ной контрастностью или с антибликовым покрытием».

Ревматолог доктор Айре Кививяли объясняет, что хрупкость костей прежде всего является проблемой пожилых женщин, поскольку с наступлением менопаузы утрачивается защитное действие женских половых гормонов на костную ткань, увеличивается риск её истончения и развивается остеопороз. Именно это и приводит к переломам даже при лёгких падениях.

Плотность костей измеряется с помощью обследования DXA (произносится «декса»). Это новый, быстрый (примерно 15 минут) и эффективный рентгеновский метод, результаты

которого может легко интерпретировать семейный врач или ревматолог. На обследование направляет семейный врач и в этом случае его стоимость покрывается Кассой здоровья.

Ревматолог рекомендует в целом всеми способами избегать падений. Даже в помещении можно сделать многое для предотвращения падений: закрепить ковры, использовать противоскользящие покрытия, следить, чтобы под ногами не было проводов или других предметов, о которых можно споткнуться. Рекомендуется и дома всегда иметь при себе т.н. «кнопку тревоги», а также договориться с близкими о «контрольном звонке».

«Кости нуждаются в достаточном количестве кальция, витамина D и белка — их можно получать как из растительных, так и из животных источников при разнообразном рационе. Важно следить, чтобы вес не был слишком низким и организм получал все необходимые витамины. При однообразном питании риск остеопороза — снижения костной массы — увеличивается». Кроме того, по словам ревматолога, кости укрепляет регулярная физическая активность, особенно упражнения на силу и равновесие.

В новом году оставайтесь активными, не стоит замыкаться на зиму дома. Специалисты советуют также поддерживать друзей в заботе о здоровье тела и души.

Физиотерапевт рекомендует три домашних упражнения для укрепления мышц и предотвращения падений:

- Подъем со стула — сядьте на низкий стул или диван, встаньте и снова сядьте. Повторите 15–25 раз, отдохните 1–2 минуты. Сделайте 3 подхода.
- Подъемы на носки — встаньте, поднимитесь на носки и медленно опуститесь. Сделайте 3 подхода по 10–25 раз. Для равновесия можно держаться за стул или опираться на стену.
- Стояние на одной ноге — у дивана или стола. Всего нужно сделать 3 подхода по 15–30 секунд на каждой ноге. Если упражнения станут слишком простыми, постепенно увеличьте количество повторов.

В Ласнамяэской гимназии откроют класс с общегородским приемом



На заседании 6 января 2026 года Городская управа Таллинна одобрила изменение постановления, согласно которому в следующем учебном году в рамках пилотного проекта в Ласнамяэской гимназии (ул. Паэ, 82) будет открыт первый класс с общегородским приемом. Класс будет предназначен для учащихся, для которых эстонский язык является родным, при приеме будет оцениваться уровень владения языком. В остальном гимназия останется школой по месту жительства.

Зимний перерыв в строительстве ботанического сада

В связи с наступлением зимы реализация победившей на голосовании по народному бюджету 2023 года идеи «Ботанический сад. Компактный рай в бетонных джунглях» поставлена на техническую паузу. Большая часть работ по созданию на участке Ляэнемере тее, 14 ботанического сада уже завершена. Открыть новый объект планируется в 2026 году. По окончании технической паузы на участке предстоит установить освещение, завершить строительство пешеходных дорожек и разместить городскую мебель. Дата возобновления работ зависит от погодных условий, часть ландшафтных работ можно будет реализовать только весной.

Ул. Пунане, 58 меняет адрес на ул. Тоорме, 2

Цель изменения адреса — привести адрес земельного участка и планируемого здания в соответствие с его фактическим расположением. Поскольку доступ к участку осуществляется не с улицы Пунане, а с улицы Тоорме, новый адрес обеспечит логичное оформление адреса и удобство поиска. После вступления изменения в силу владелец здания обязан установить на здании новую табличку с адресом.

Мобильный маммограф работает в Ласнамяэ до конца января

До 31 января перед зданием Medicum (ул. Пунане, 61) продолжит работу мобильный маммограф. Участие в скрининговом обследовании является бесплатным для всех застрахованных и незастрахованных женщин. В 2026 году на скрининг рака молочной железы приглашаются женщины, родившиеся в 1952, 1954, 1956, 1958, 1960, 1962, 1964, 1966, 1968, 1970, 1972, 1974 и 1976 годах. Обследование проводится AS Mammograaf в сотрудничестве с Кассой здоровья. Необходима предварительная запись по телефону 627 4470.

О скрининговых обследованиях можно подробнее прочитать на стр. 4.



Пеэтер Раудсепп, мэр Таллинна

Дорогие жители Таллинна,

Начало года — время остановиться и взглянуть в будущее. В руководстве Таллинна мы поставили перед собой ясную цель: дать импульс экономике, укрепить уверенность семей и сохранить Таллинн жизнеспособным. Развитие города начинается с решений, которые помогают создать рабочие ме-

Новогоднее поздравление мэра

ста, поддержать семьи и дают уверенность в том, что Таллинн хорошо управляется. Именно этим принципам будут подчинены наши действия в наступившем году. Таллинн должен быть локомотивом экономического роста Эстонии. Для этого мы сделаем предпринимательскую среду более прозрачной и оперативной, сократим бюрократию и будем применять умные решения там, где это помогает экономить время. Наш приоритет — формирование уверенности. Экономический рост для жителей Таллинна прежде всего означает рабочие места и возможность строить здесь свою жизнь.

Не менее важна поддержка семей. В этом году мы реализуем меры, которые дадут молодым семьям более прочную стартовую позицию: хорошие пособия, помощь при покупке жилья, доступные места в детских садах и улучшение качества услуг. Таллинн должен быть городом, где хочется

жить и растить детей. Идентичность нашего города начинается с языка и культуры. В Таллинне мы обеспечим своевременный и качественный переход на обучение на эстонском языке. Мы поддержим школы, учителей и семьи, чтобы ни один ребенок и ни одна школа не остались на этом пути одни. На столице лежит особая ответственность, и мы будем последовательно выполнять свои обязательства. Управление Таллинном должно быть профессиональным и прозрачным. Мы работаем над тем, чтобы город функционировал мудро и эффективно, а доверие к нему росло.

Дорогие жители Таллинна, мы живем не в самое простое время, но у города есть сила и потенциал двигаться вперед. В наступившем году мы будем принимать решения, которые не останутся лозунгами, а станут реальными шагами на благо будущего нашего города.

Колонка
старейшиныМирослав
Березовский

Мы работаем для вас!

Напряженный период выборов, который был простым и для жителей, и для политиков, завершился, и во всех районах Таллинна теперь работают новые старейшины. Если в ряде районов у руля стоят уже хорошо знакомые и зарекомендовавшие себя руководители, то для меня это первая должность в городской системе управления. До этого я много лет работал в коммерческом секторе, в основном в сфере развития недвижимости, и теперь ставлю перед собой задачу привнести в управление районом те ценности, которые традиционно ассоциируются с успешным бизнесом: ориентацию на человека, гибкость и быстрое решение возникающих проблем.

Мне важно, чтобы жители Ласнамяэ знали — районная управа работает для вас! Именно поэтому в этом номере «Газеты Ласнамяэ» мы приводим контактные данные отделов социального обеспечения и городского хозяйства, чтобы при необходимости вы могли оперативно получить помощь от соответствующих служб. О новостях и работе наших отделов мы и дальше будем регулярно вас информировать.

Разумеется, я также готов выслушать волнующие вас проблемы, содержательные предложения и конструктивную критику. Мне можно написать по адресу miroslav.berezovski@tallinnlv.ee или прийти на личный прием, предварительно записавшись по телефону 645 7715. Как правило, прием ведется по понедельникам с 15:00 до 18:00, но возможность обсудить требующие немедленного решения проблемы мы обязательно найдем и в другое время.

В этом году мы продолжим реализацию всех начатых строительных и ремонтных проектов. К завершению подходят строительство ботанического сада и реконструкция парка Паэ. Продолжается капитальный ремонт Петербургского шоссе. Во второй половине 2026 года будет готов строительный проект капитального ремонта моста Палласти. В ближайшее время мы надеемся приступить к строительству парка Вормси. Совместно с городом и предпринимателями мы ищем решение по проекту олимпийского бассейна, реализация которого на некоторое время была приостановлена.

Нового подхода требуют вопросы парковки и безопасности. Совместно со специалистами мы рассмотрим возможности создания дополнительных парковочных мест, а также обсудим с представителями крупных торговых центров варианты организации парковки на их территориях. Параллельно готовится новый конкурс на оказание охранных услуг, при составлении условий тендера будут учтены отзывы жителей о качестве работы охраны в предыдущие периоды. Уже в феврале вас ожидают традиционные районные мероприятия: концерт ко Дню независимости в центре культуры «Линдакиви» и церемония в парке Юрьевой ночи, празднование Дня друзей и Масленица. Уже 7 февраля в «Линдакиви» состоится очередная дискотека. Весной мы обязательно продолжим проведение киносанасов, а также занятий по йоге и скандинавской ходьбе.

В завершение хочу кратко остановиться на произошедшем в канун Нового года. Перебои с водоснабжением, вызванные образованием игольчатого льда на озере Юлемисте, сильнее всего затронули район Ласнамяэ. Кризисная комиссия Таллинна сделала соответствующие выводы и внесла изменения в свои внутренние правила. Тем не менее хочу напомнить жителям о рекомендации Спасательного департамента: дома желательно иметь запас питьевой воды и продуктов питания как минимум на одну неделю. Расчет питьевой воды — не менее двух литров на человека в сутки.

Успешного и безопасного нового года!

Отдел городского хозяйства управы района Ласнамяэ

В сферу ответственности отдела городского хозяйства входят общественное пространство, инфраструктура, благоустройство, озеленение и архитектурное планирование на территории Ласнамяэ. В отделе четко распределены роли — от стратегического управления до выполнения повседневных работ по обслуживанию, что обеспечивает бесперебойное функционирование района и высокое качество городской среды.



Foto: Zilmer Püü, Tallinna Strateegiaskus

Эрик Сарапуу

• Руководитель отдела — Эрик Сарапуу,

erik.sarapu@tallinnlv.ee, 645 7788

Основные обязанности: общее руководство и развитие деятельности отдела; координация управления в сферах инфраструктуры, озеленения, благоустройства и строительства; подготовка бюджетных и административных решений.

• Заместитель руководителя отдела — Артур Захаров,

artur.zaharov@tallinnlv.ee, 645 7761

Основные обязанности: поддержка организации повседневной работы отдела; управление жилыми помещениями, находящимися в собственности районной управы; администрирование субсидий для квартирных товариществ; организация информационных дней для квартирных товариществ.

• Архитектор района — Лейли Мююр,

leili.myyr@tallinnlv.ee, 645 7790

Основные обязанности: координация пространственного планирования и архитектурных решений района; подготовка предложений по развитию



общественного пространства; организация публичных демонстраций детальных планировок и сбора обратной связи.

• Специалист по предпринимательству — Эвелин Рейнхольд,

evelin.reinhold@tallinnlv.ee, 645 7712

Основные обязанности: координация услуг и мер, связанных с предпринимательством в районе; взаимодействие с местными предпринимателями; подготовка предложений по улучшению предпринимательской среды.

Специалисты по благоустройству и озеленению:

• Айвэ Смирнов,

aive.smirnov@tallinnlv.ee, 645 7782

Основные обязанности: организация обслуживания семейных игровых площадок, парков и площадок для выгула собак; организация дератизационных работ; заказ и ремонт малых архитектур-

турных форм (уличных туалетов, станций обслуживания велосипедов и т.д.).

• Хели Калвет,

heli.kalvet@tallinnlv.ee, 645 7703

Основные обязанности: организация ухода за зелеными насаждениями; организация сезонного озеленения и рождественского освещения; организация толок по уборке территории.

• Юри Юрген,

jyri.jyrgen@tallinnlv.ee, 645 7799

Основные обязанности: организация обслуживания проезжей части и тротуаров; дополнение и приобретение средств организации дорожного движения.

• Светлана Сайкина,

svetlana.saikina@tallinnlv.ee, 645 7708

Основные обязанности: организация обслуживания игровых площадок во дворах жилых домов; координация установки мусорных и велосипедных павильонов; надзор за обращением с крупногабаритными отходами; заказ скамеек и урн.

Замечания относительно состояния внутриквартальных, пешеходных и автомобильных дорог, общей уборки, уборки снега, неубранной листвы, ухода за деревьями и кустарниками принимает диспетчерская служба партнера районной управы по благоустройству, предприятия KESKKONNAHOOLDUS EESTI OÜ по круглосуточному бесплатному номеру телефона 600 7978. Если полученное замечание касается территории, которая не входит в зону ответственности управы, его передают в соответствующие инстанции. Во всех остальных случаях решением проблемы занимается партнер районной управы по благоустройству. Замечания и предложения можно также отправлять по адресу lasnamae@keho.ee

Отдел социального обеспечения разъясняет: прожиточный минимум и прожиточное пособие

С 1 января 2026 года вырос прожиточный минимум.

Регина Труман, руководитель отдела
социального обеспечения управы.

Фото: личный архив

Целью прожиточного пособия является оказание временной помощи нуждающимся людям и семьям, обеспечивающей их минимальными ресурсами для повседневной жизни. Начиная с 1 января 2026 года прожиточный минимум составляет:

- 220 евро на первого или единственного члена семьи,
- 264 евро на каждого несовершеннолетнего члена семьи,
- 176 евро на второго и каждого следующего совершеннолетнего члена семьи.

Прожиточное пособие может получить лицо или семья, чей ежемесячный чистый доход после вычета расходов на жилье ниже установ-

Подробнее узнать о социальных пособиях и услугах можно в отделе социального обеспечения управы района Ласнамяэ по адресу **ул. Палласти, 54.**

Для получения дополнительной информации и записи на приём необходимо позвонить по телефону **645 7770.**

Приемные часы: понедельник с 9:00 до 12:00 и с 14:00 до 17:30; вторник и четверг с 9:00 до 12:00 и с 14:00 до 16:30.

ленного прожиточного минимума. Оценить возможности получения помощи и найти подходящие решения для улучшения жизненной ситуации поможет консультация в отделе социального обеспечения.

Новый состав городской управы и районного совета

На заседании 8 декабря 2025 года Таллиннское городское собрание избрало Пеэтера Раудсеппа мэром Таллинна и утвердило новый состав городской управы.

Ранее мэр Таллинна Пеэтер Раудсепп руководил Эстонским институтом конъюнктуры, Фондом развития предпринимательства (EAS) и международными компаниями, в том числе Rautakesko, Eesti Post и AS Werol Tehased. Он окончил Тартуский университет по специальности «экономика и кредит». Раудсепп входит в партию «Отечество».

Центристскую партию представляют в составе городской управы вице-мэры Моника Хауканымм, под ответственностью которой находятся культура и спорт; Тийт Терик, руководящий сферами правопорядка, градостроительства и городского имущества; Андрей Канте, отвечающий за сферу образования и Йозель Йессе, ответственный за транспортную сферу.

Партию «Отечество» представляют вице-мэры Рийна Солман, отвечающая за социальную сферу и здравоохранение и Кристьян Ярван, руководящий коммунальным хозяйством и предпринимательством.

Решением от 28 ноября 2025 года комиссия районных советов Таллинна утвердила состав районного совета Ласнамяэ. По состоянию на 6 января 2026 года в районный совет входят:

- Ааду Йыгиаас (ЦП)
- Александр Галахов (ЦП)
- Александр Зданкевич (ЦП)
- Андрес Колдре (ЦП)
- Анне Ээнпалу («Отечество»)
- Антон Петров (ЦП)
- Валентина Гришина (ЦП)
- Виктория Богданова-Селедцова (ЦП)
- Виктория Ерофеева (СДП)
- Владимир Гоман (ЦП)
- Герман Левенец (ЦП)
- Григорий-Казимир Селиверстов (ЦП)
- Даниил Куракин (ПР)
- Денис Преснецов (ЦП)
- Дмитрий Будылин (ЦП)
- Игорь Ермаков (ЦП)
- Изабелла Рийтсаар (ЦП)
- Ирина Бронзова (ЦП)
- Кэтлин Пяэро (СДП)
- Лариса Саванкова (ЦП)
- Леа Данильсон-Ярг («Отечество»)
- Марика Юусе (ЦП)
- Марк Ефимов (ЦП)

- Милена Погодаева (ЦП)
- Роман Яковлев (ЦП)
- Светлана Удрас (ЦП)

- Тийт Соорм (ПР)
- Шахрияр Абдуллаев (ЦП)
- Эрик Рысляев (ЦП)



Андрей Канте, Тийт Терик, Моника Хауканымм, Пеэтер Раудсепп, Рийна Солман, Кристьян Ярван, Йозель Йессе. Фото: Эллен Руду, Tallinna Strateegiakeskus

Внесите свой вклад в сортировку упаковки!



Центр стратегического управления Таллинна

Самый удобный способ собирать и сдавать упаковочные отходы — делать это по месту их образования. Сортировка упаковки — единственный способ обеспечить различным видам отходов наилучшие возможности для переработки.

Жители Таллинна могут сдавать рассортированные упаковочные отходы как по месту их образования, так и в общественных пунктах сбора. В Таллинне общественные пункты сбора упаковочных отходов обслуживают три организации: НКО Eesti Taaskasutusorganisatsioon, OÜ Eesti Pakendiringlus и OÜ Tootjavastutusorganisatsioon. Найти ближайший пункт сбора таких отходов можно на сайте tallinn.ee/gi/keskkond (Отходы > Сортировка отходов > Упаковочные отходы).

Памятка!

При раздельном сборе упаковки следите, чтобы она была пустой и не сильно загрязнённой — только в этом случае её можно эффективно переработать.



Пункты сбора упаковочных отходов.

Фото: Tallinna Strateegiakeskus, Eesti Keskkonnateenused

Несколько полезных советов:

- ополаскивайте йогуртовые стаканчики, консервные банки и контейнеры из-под салатов небольшим количеством воды — использовать моющее средство не требуется;
- не вкладывайте разные виды упаковки друг в друга, так как на сортировочной линии их сложно разделить;
- крупную упаковку перед выбросом в контейнер рекомендуется спрессовать или сложить, чтобы они занимали меньше места.

Оставлять отходы рядом с общественными пунктами сбора упаковки запрещено. Если контейнер переполнен, сообщите об этом по номеру, указанному на контейнере:

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

О новых ставках пособий

Новые ставки таллиннских пособий по рождению ребенка и ежегодных надбавок к пенсии вступят в силу задним числом с 1 января 2026 года.

В этом году ставка пособия по рождению ребенка составит 1000 евро для одного ребенка, 3000 евро для двойни и 10 000 евро в случае, если в семье родилось сразу трое или больше детей. Ставка надбавки к пенсии увеличена с этого года до 250 евро.

Новые ставки пособий должны быть утверждены в городском бюджете на 2026 год. Поскольку результаты осенних выборов были подтверждены только в конце ноября, а новая городская управа приступила к работе в декабре, принятие бюджета перенесено на начало нового года.



Фото: Эллен Руду, Tallinna Strateegiakeskus

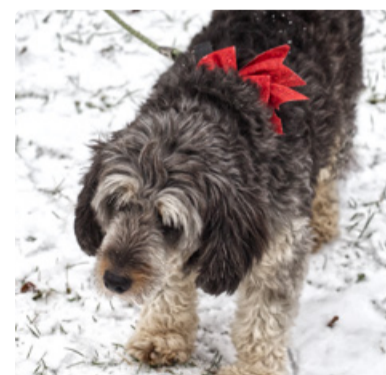
Ожидается, что бюджет будет утвержден в феврале. После этого всем, кому упомянутые пособия в этом году были выплачены на основании старых ставок, будут произведены доплаты.

Опасность птичьего гриппа: берегите своего питомца!

С октября 2025 года в Европе отмечается беспрецедентно большое количество вспышек птичьего гриппа среди домашних птиц. Вирус также был выявлен у морских и наземных млекопитающих.

В Эстонии подтверждено наличие высокопатогенного птичьего гриппа у найденных мертвыми лебедей в Харьковском и Пылваском уездах, у орлана-белохвоста в Тартуском уезде, а также у лисицы в Харьковском уезде.

Поскольку заразиться могут и домашние животные, будьте осторожны во время прогулок с питомцем. Не позволяйте ему приближаться к животным или птицам с признаками болезни и следите за тем, чтобы он не нюхал и не облизывал трупы птиц.



Будьте осторожны на прогулках с домашними любимцами. Фото: Диана Ляленкова.

При обнаружении мертвой птицы или животного необходимо связаться с Таллиннским приютом для животных Varjupaikade MTÜ по телефону 514 1431 или по адресу: tallinn@varjupaik.ee.

Куда пойти

Центр культуры «Линдакиви»
Ул. Я.Коорти, 22, тел. 646 2411
www.lindakivi.ee

17.01 в 15:30 – Рождественский концерт недоходного объединения Flow Studio. Билеты 5–25 евро.
17.01 в 18:30 – Рождественский концерт недоходного объединения Flow Studio. Билеты 5–25 евро.
18.01 в 15:00 – Концерт недоходного объединения Sakala Laululapsed. Вход свободный.
24.01 в 18:00 – Танцевальный вечер «Линдакиви» с ансамблем Black & White. Билет 8 евро.
25.01 в 12:00 – Балет-сказка недоходного объединения Tantsuteater Rada «Снежная королева». Информация о билетах у организатора.
07.02 в 18:00 – Дискотека 1980-х–90-х. Вход свободный.

Социальный центр Ласнамяэ
Ул. Киллустуку, 16, тел. 621 8998,
5301 0410. www.lsk.ee

Для участия в мероприятиях необходима предварительная регистрация, количество мест ограничено.
Кружки по интересам (о возможностях присоединиться спрашивайте в социальном центре): компьютерная грамотность, гимнастика, китайская гимнастика, гимнастика на стульях, йога, бальные танцы, цыганские танцы, линейные танцы, танцы для сениоров, эстонский язык, английский язык, караоке-клуб, песенный клуб, женский ансамбль, ансамбль колокольчиков, рукоделие, садоводство, арт-клуб, мнотренировка, боулинг.

Мероприятия:

20.01 в 15:00 – Кульно Мальва и Анника Мяндомаа поют и играют на эстонских народных инструментах.
27.01 в 15:00 – Выступает ансамбль Black & White в составе Ирина Павлова (вокал) и Борис Оздоба (клавишные, флейта).
03.02 в 15:00 – Поет Сийри Кянд.
10.02 в 15:00 – Выступает ансамбль Kõlavad Katoškad. На инструментах играют и поют Катти-Катри и Юхан Коппели.

Молодежный центр Ласнамяэ
Ул. Пунане, 69, тел. 5556 7784
www.noortekeskus.ee

16.01 в 17:00 – Шахматный турнир. Возраст 13+.
19.01 в 18:00 – Турнир по пинг-понгу.
21.01 в 17:00 – Вечер настольных игр.
23.01 в 18:00 – Молодой профессионал – встречи с профессионалами из разных сфер (в сотрудничестве с Hariduse Innovatsiooni Kogu). Возраст 13+.
29.01 в 18:00 – Будь готов! Участники научатся простым и важным действиям, которые помогают сохранить жизнь в чрезвычайных обстоятельствах. Обучение проводят добровольцы лучшей морской спасательной организации Эстонии. Возраст 13+.
30.01 в 17:00 – Турнир Clash Royale. Возраст 13+.

Кого приглашают на скрининговые обследования в 2026 году

Целевые группы и условия участия.

Скрининговые обследования — это доступный способ следить за состоянием своего здоровья. Тем не менее, многие не участвуют в таких обследованиях из-за нехватки времени или мотивации. Кроме того, не все знают, где именно и на каких условиях можно пройти такие обследования. С началом нового года рассылаются новые приглашения на участие в скринингах в соответствии с годом рождения. В связи с этим «Газета Ласнамяэ» обратилась за комментарием в Кассу здоровья.

Главный специалист портфеля по связям с общественностью Кассы здоровья Кадри Кирикал поясняет, что на скрининговые обследования с определённой периодичностью приглашаются люди конкретной возрастной группы, у которых соответствующее заболевание ещё не диагностировано. Обследования проводятся с целью выявить болезнь на ранней стадии или в предраковом состоянии. Исключением является скрининг рака кишечника: сделать тест на скрытую кровь, используемый в рамках этого обследования, семейный врач может попросить пациента также при наличии симптомов, то есть вне целевой группы скрининга. В то же время до-

машний тест для выявления рака шейки матки доступен только в рамках скрининга.

Существует три разных типа государственных скрининговых обследований. Человек, год рождения которого включен в целевую группу текущего года, может на протяжении этого года пройти обследование в наиболее подходящем ему месте и время.

В маммографическом обследовании можно принять участие, посетив подходящую клинику или мобильный маммограф. Перечень клиник, где делают обследования, и график мобильного маммографа можно найти на сайте Кассы здоровья tervisekassa.ee/ru (Человеку→Профилактика болезней→Обследования по выявлению рака для женщин).

Скрининг на рак шейки матки можно сделать как на приеме у гинеколога, так и самостоятельно дома. Бесплатный тест можно заказать домой или спросить в аптеке.

Для прохождения обследования на рак кишечника нужно записаться на прием к семейному врачу или семейной сестре. Они выдадут домашний тест, который можно самостоятельно и в удобное время сделать дома и отправить по почте. Сам тест и почтовые расходы бесплатны, к набору прилагается заранее оплаченный конверт.



В 2026 году на скрининговые обследования приглашаются:

- На маммографическое обследование – женщины 1952, 1954, 1956, 1958, 1960, 1962, 1964, 1966, 1968, 1970, 1972, 1974, 1976 г.р.
- На обследование на рак шейки матки – женщины 1961, 1966, 1971, 1976, 1981, 1986, 1991, 1996 г.р.
- На обследование на рак кишечника – мужчины и женщины 1958, 1960, 1962, 1964, 1966, 1968, 1970 г.р.

Участие в скрининговых обследованиях бесплатно для всех застрахованных и незастрахованных лиц, входящих в целевую группу скрининга на текущий год.

Юбилеи 85+

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

105 21.01 Альма Сильд	103 29.01 Аста Харринг	100 02.01 Лилия Уусен	16.01 Иван Яппинин
95 03.01 Хельви Кохер	07.01 Анна Лазарева	22.01 Херберт Лямергас	28.01 Тамара Морозова
04.01 Ульяна Матвееенко	10.01 Вера Кутайцева	22.01 Лев Романов	29.01 Галина Баранова
05.01 Василий Шипов	11.01 Хилья Раудсепп	24.01 Эльве Урб	31.01 Владимир Волков
90 01.01 Людмила Сампетова	04.01 Евгения Шулекина	10.01 Валентина Муравьева	17.01 Вайке Альяс
02.01 Велло Выйтра	05.01 Татьяна Гриц	10.01 Валентин Никитин	19.01 Пеэтер Веллемаа
02.01 Елизавета Евсеева	06.01 Мильви Кляйн	12.01 Аполлинария Феклистова	19.01 Галина Комлева
03.01 Элна-Эвелийне Выйтра	06.01 Надежда Малинина	15.01 Анне Роман	20.01 Мелания Гудованая
04.01 Александр Романюк	09.01 Борис Гуляев	15.01 Антосе Стравинскене	21.01 Хельбе Кюлисте
85 01.01 Альбина Вийтма	05.01 Ээви Шведовски	10.01 Иллар Пиккур	16.01 Василий Косоголов
01.01 Раиса Ковалева	06.01 Борис Дружченко	10.01 Федор Рассказов	17.01 Тамара Тиунчик
01.01 Юрий Попов	06.01 Эльвира Молодцова	11.01 Астра-Леоноора Рооталу	18.01 Лариса Кудинова
01.01 Таиса Сердюк	06.01 Аркадий Потороча	12.01 Лилия Еременко	19.01 Генриетта Власова
01.01 Ольга Тимошина	06.01 Нина Таратынько	14.01 Тамара Морин	19.01 Раиса Харланчук
01.01 Ханна Хавриленко	06.01 Лейли Тингас	14.01 Антонина Почепко	20.01 Петр Никитин
02.01 Владимир Глушченко	07.01 Евгения Павленко	15.01 Евгения Безугольникова	22.01 Станислава Ковальчук
02.01 Александр Кузин	09.01 Лейда Куусеметс	15.01 Пеэду Самойлов	23.01 Надежда Сачевская
03.01 Людмила Семченко	09.01 Галина Чумакова	15.01 Виктор Алехин	24.01 Микола Рой
05.01 Виктор Барышев	10.01 Валерий Давыдов		24.01 Аста Унтера-Альтоя
			24.01 Аста Унтера-Альтоя
			25.01 Энель Калм
			26.01 Дина Тарасова
			26.01 Элла Томсон
			26.01 Эдвинс Трейманис
			27.01 Эльс Тальва
			27.01 Зинаида Тарасенко
			28.01 Тамара Коныш
			30.01 Ираида Рябова
			30.01 Алевтина Волжанина
			31.01 Анна Спринчану

JAANUAR ÜRITUSTE KAVA

REGAMISVORMID: WWW.NOORTEKESKUS.EE/KAVA



E-POST: LASNAMAE@NOORTEKESKUS.EE

ADDRESS: PUNANE 69D

TEL: +372 55567784

TREENIME 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

myfitness





+372 56883096

Памятники — со скидкой -20% !

♦ Выберите подарок или скидку сами!

✓ Акция действует до **25.02.2026**, только на

новые заказы



! Адрес: Tallinn, Lasnamäe, Paasiku 2a

Остановка: Katleri

www.graniton.ee

Автобусы: 13, 29, 60, 63, 172

OSTAME ANTIKI ja VANAVARA

Оотаме теид:

laupäeval 17. jaanuaril 2026.a.

kell 11:00 - 16:00

Lindakivi kultuurikeskuses J. Koorti 22

hambakuld
igal kujul (ka puhastamata)
kasutatud hambakroonid



ehitne
mere-
-vaik

Rahkuda võib hoiuke

ПОКУПАЕМ
АНТИКВАРИАТ !
золота, серебра

Ждем вас:

в субботу, 17 января 2026 г. с
11:00 до 16:00 в культурном
центре Линдакиви
J. Koorti 22 (Й. Коорти 22)

Вы можете предложить что угодно!

7 февраля

13:00

культурный центр Линдакиви

Иисус-Господь!

Приглашаем на совместные
чтения Библии, песнопения,

молитвы о просьбах.

Продуктовые пакеты.

вход бесплатный

также по датам:

07.03, 11.04, 02.05, 06.06, 04.07,

01.08, 05.09, 03.10, 07.11, 12.12.2026

Церковь Полного Евангелия;
братья из Финляндии

● Куплю СССР фотоаппараты, объективы, бинокли, цветочные, цветные вазы „Tarbeklaas“, статуэтки, чайные сервизы, разную посуду. Тел. 58208837

● Ostan NSVLi fotoaparaate, objekteive, binoklid, värvilised lillevaasid „Tarbeklaas“, teeserviisid, erinevaid nõusid. Тел. 58208837

● Müüa suvila Muuga Aedlinnas, Liivakivi tn 18. Krunt 788 m², maja 78 m², 3 tuba, saun, garaaz. Elekter 3x25 A. Hind 125 000 €. Тел. 56694490

● Продаётся дача в Мууга Аэдлинна, Лиивакиви tn 18. Участок 788 м², дом 78 м², 3 комн., сауна, гараж. Электр. 3x25 А. Цена 125 000 €. Тел. 56694490

● Педикюр проблемных ног. Есть возможность выезда на дом. 58059279

● Soovin osta Lasnamäel remonti vajava korteri, et mõnus kodu luua. Sobivad 2-4-toalised korterid. Kui teil on pakkuda, võtke julgelt ühendust: 5349 1403, Mart.

● Хочу купить квартиру в Ласнамяэ под ремонт, чтобы создать уютный дом. Подойдут квартиры с 2-4 комнатами. Если у вас есть предложения, смело связывайтесь: 5681 1178, Таави.

lasnaleht.ee

instrumentarium

ОПРАВЫ ДЛЯ ОЧКОВ
ДО

-70%



И ВТОРЫЕ ОЧКИ -50%

Подробные условия в магазине.

Instru Kärberi Keskus

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

Instru Lasnamäe Centrum

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

instru.ee

ПОКУПАЕМ
АНТИКВАРИАТ !
tel. 6550040 **золото, серебро**

Ждем вас:

в субботу, 17 января 2026 г.

с 11:00 до 16:00 в

культурном центре

Линдакиви

J. Koorti 22 (Й. Коорти 22)



■ Куплю серебро в любом виде: подстаканники, украшения и даже контакты...

Ostan kortikuid ja mõõkasid.
Покупаем кортики и сабли.

Ostame vanaaegseid ehteid
СТАРИННЫЕ украшения.

Принимаются следующие предметы:

СТАРИННЫЕ Монеты и деньги.

золотые и серебряные украшения.

Фарфоровые статуэтки и фигурки.

Ордена, знаки отличия, награды,

школьные значки, «ромбики»

СЕРЕБРО в любом виде:

подстаканники, стопки, портсигары,

ложки и даже контакты.

Украшения из натурального КОРАЛЛА.

Натуральный ЯНТАРЬ (матовый)

... Вы можете предложить что угодно!

Натуральный ЯНТАРЬ

ostan kujukesi.

■ Куплю фарфоровые фигурки и статуэтки советского периода.

Ostan ARS'i ehteid ja käevõrusid!

Покупаю украшения ARS.

OSTAME ANTIKI ja VANAVARA