

Noortekeskuses on Svenja

Svenja Ten Hoeve on 24-aastane üliõpilane Saksamaalt Kölnist. Ta tuli Viimsi Noortekeskusesse praktikale veebruari alguses ja jääb Eestisse kuu lõpuni.



Svenja Ten Hoeve. Foto Viimsi Noortekeskus

Svenja jälgib, mis noortekeskuses toimub, ning valmistab ette ja viib läbi ühe ürituse, mida tuleb hindama ka tema õpetaja Kölnist. Svenja on väga aktiivne ja huvitatud eri kogemustest, nii et ta jõuab siin läbi viia kaks ettevõtmist. Neist Kölni karneval toimus juba 20. veebruaril.

Kuna Kölnis korraldatakse vastlapäevaeelseid karnevale, soovisime sellest osa saada. Lõbus karneval tutvustas noortele ja noorsootöötajatele ühtlasi Saksamaad ja Kölni.

Teine ettevõtmine toimub Randvere Noortekeskuses koolivaheaja programmi raames, Svenja tahab noortele trummimängu õpetada. Temast on kogu koolivaheaja programmi läbiviimisel palju-palju abi. Nimelt on tal tohtu mängude jms tegevuste pagas, kuna nende koolis pööratakse suurt tähelepanu mängude õppimisele.

Mis Svenjat Eestis üllatab?

Ta ütles, et eriti ei miski. Paljud asjad on väga sarnased, inimesed käituvad samuti kui Saksamaal. Ka noored on sarnased. Üllatav oli tema jaoks aga interneti kättesaadavus kõikjal, kus inimesed liiguvad. Svenja arvab, et eestlased on sakslastest iseseisvamad. Tal oli kogemus bussis abi küsimisega – teda aidanud noormees üllatus, et keegi midagi küsib, sest eestlased ei pidavat tavaliselt nii tegema. Eestlased on Svenja arvates ka üllatavalt abivalmid. Tema kaasõpilane, kes ka Eestis praktiliselt on, unustas oma telefoni rongi. Keegi lahke inimene leidis selle ja kaotaja sai oma telefoni tagasi.

Mõned põnevad päevad on Svenjal Eestis veel ees. Kõige rohkem ootab ta reisi Prangli saarele, sest ta pole kunagi ühelgi saarel käinud. Harjumatu on iga päev ka merd näha ning võimalus saart külastada on lausa uskumatu.

Svenjale meeldis väga Viimsi Kool. Ta oli lummatud maja suuruselt ja ilust, kuid kõige enam spordikompleksist ning käsitöö ja tööõpetuse klassidest. Saksamaal ei pidavat sellisel tasemel ja mahus käsitööd õpetatama. Ta oli kooli võimalustest isegi pisut šokeeritud. Ootama tema kommentaare pisikesel Prangli kooli kohta!

Annika Orgus

Ainevahetus ja kehakaal

Liigne kehakaal on kogu maailmas juba aastaid probleemiks ja seda ka laste hulgas. Eestis ei ole olukord küll väga hull, kuid laste ja noorukite kehakaal on siiski tõusuteel. Õnneks tahavad paljud meie inimesed vormis olla.

Ainevahetus on kogum organismis toimuvatest ja keskkonnaga seotud keemilistest reaktsioonidest. Kuigi geneetika ja vanus mängivad oma rolli, on inimesel oma ainevahetuse üle piisavalt sõnaõigust. Mida kiirem ainevahetus, seda kergem on oma kehakaalu normis hoida.

Inimese kaal on seotud luustruktuuri, kehakuju ja pärilikkusega. On neid, kes vaatamata sellele, et ei piira oma söömist koguste ega toidu koostisega, püsivad ikka heas vormis. On neid, kes olenemata dieetidest kalduvad tusedusele. Mõnedel muidu kenasti vormis inimestel koguneb kõhule ikka “ujumisirõngas” (see on nn vistseraalne rasv, mis on südamegevusele ohtlik). Ja on ka neid, kel kena sale talje, aga reie- ja puusapiirkond ümarad.

Õeldakse, et kaasaantu vastu pole mõtet võidelda, kuid teatud määral saab oma parameetreid siiski parandada. On ju võimalik muuta oma toitumisharjumusi (kas või pisut), liikuda rohkem (eriti värskes õhus) ja pöörata tähelepanu oma magamisharjumustele (vähene uni võib põhjustada kehakaalu tõusu).

Kuid välimus ei ole siiski kõige tähtsam. Loetelu haigustest, mis on saanud alguse vallest tootumisest ja ebatervisli-



Kõik on oodatud tervist kontrollima. Foto Tallinn Viimsi SPA

kest eluviisidest, on pikk (südame-veresoonkonna haigused, liigesehaigused, suurenenud risk haigestuda II tüüpi diabeeti, samuti suurenenud risk pahaloomuliste kasvajat tekkeks).

Kui olete viimasel ajal märganud muutusi söögiisus, siis peaks püüdma välja selgitada, millest see on tekkinud. Isu tõus võib viidata stressile,

kilpnäärmeprobleemidele või hormonaalsetele häiretele.

Oleme Viimsi spaas koostanud paketi, mis sobib neile, kel probleeme kehakaaluga või toiduisu muutustega, ja kõigile neile, kes hoolivad oma tervisest ja soovivad end vormis hoida või vormi viia.

Pakett sisaldab arsti konsultatsiooni, kehakoostise mõõtmist Jawon ioi 353 kehaanalüsaatoril, vereanalüüsi (veresuhkur, kolesterool, kilpnäärme hormoonid) ning toitumisharjumuste ja liikumisharjumuste konsultatsioone.

Kehakoostise määramisel saadakse ülevaade inimese keha rasvkoest – nii selle protsentuaalsest hulgast kui ka rasvade jaotumisest erinevatel kehaosadel; lihaste seisukorrast erinevates kehapiirkondades; samuti põhiainevahetuse suuruse ja kehamassi indeksi. Kui keha pikkus, rasvaprotsent ja

lihaste osakaal ei ole soovituslik tasakaalus, pakub Jawoni analüsaator välja muutusteks vajaliku päevase kaloraazi ja energiakuu suurendamise vajaduse.

Vereuringud tehakse veresuhkru, kilpnäärme talituse näitajate ja kolesterooli (nii madala kui ka kõrge tihedusega lipoproteiinide) määramiseks.

Järgneb toitumisharjumuste, kus hinnatakse üldist tulumusi ja antakse soovitusi edasiseks.

Suures osas oleneb ainevahetus ja seega ka kehakaal meie liikumisharjumustest. Et leida endale parim liikumisprogramm, kuulub paketti ka individuaalne liikumisharjumuste konsultatsioon.

Ootame igas vanuses oma tervisest hoolivaid inimesi!

Katrin Traat

Tallinn Viimsi SPA

tervisekeskuse peaarst

AINEVAHETUSE JA KEHAKAALU UURINGUPAKETT

Pakett sisaldab kehakoostise mõõtmist Jawon ioi 353 kehaanalüsaatoril, vereanalüüsi (veresuhkur, kolesterool, kilpnäärme hormoonid), ja arst-toitumisharjumuste ja liikumisharjumuste konsultatsioone.

Paketi hind 70 € / soodushind 56 € kuni 30.04.15

Info ja broneerimine Tallinn Viimsi SPA Tervisekeskuse registratuuris

tel +372 6061 160 või spa@spatallinn.ee

www.spatallinn.ee

Tallinn Viimsi SPA

Viimsi mälumängust saab traditsioon – Viimsi viktoriin!

11. veebruaril osales Rannarahva muuseumis Viimsi esimeses mälumängu 14 võistkonda.

Asja eestvedaja, abivallavanem Andres Kaarmann on mälumänge korraldanud juba ligi 15 aastat. “Mõte tuua see traditsioon Viimsisse tekkis möödunud aastal. Veebruaris korraldatud mälumäng oli prooviks, kas huvilisi on ja kuidas see rahvale meeldib,” sõnas Kaarmann.

Osalesid sellised võistkonnad: Kelvingi, Meri, MLA Viimsi Lasteaiad, Muuga küla, Pirita LKNS, Rannarahva muuseum, Seniorid VPÜ, Tähekesed, Viimsi Keskkool 1, Viimsi Keskkool 2, Viimsi Keskkooli õpetajad, Viimsi Raamatukogu, Viimsi Vallavalitsus, Viimsi Vesi.

I koha võitis Pirita LKNS. Võiduka meeskonna juhi Indrek Tarto sõnul võtsid nad asja mõõ-



Korraldajaid rõõmustab hea tagasiside. Fotojäädvustus õpetajate ja õpilaste meeskonna võistlusmomendist. Foto Marje Plaan

duka hasardiga. “Mälumäng on on lõbus võistluslike elementidega ajaviide.”

II koha saavutanud MLA Viimsi Lasteaiad esindaja Maie Roos kinnitas, et tegu on tore ühissettevõtmisega, selline enese proovile panek liidab inimesi ka väljaspool

tööaega ja koostöös peitub uskumatu jõud.

Viimsi Keskkooli õpetajate arvates laseb mälumäng kogukonna elus kaasa lüüa. “Meie suurimaks hirmuks oli kaotada oma kooli õpilastele, õnneks võitsime mõlemat õpilaste meeskonda,” ütles tiimi juht Janek Murakas.

Mälumängu küsimused koostas Andres Kaarmann. “Eesmärgiks ei olnud pingeline võistlus, vaid mõnus meelelahutuslik nuputamine heas seltskonnas. Tundub, et eesmärk sai täidetud. Tagasiside on olnud väga hea. Seega lükkame käima mälumängusarja, esimene voor on juba märtsis.”

Õpetajad kartsid Viimsi valda ajaloo seotud küsimusi, sest kõik neli meeskonnaliiget on n-õ sissearõnnanud. “Küsimused ei peagi olema liiga kerged! Pähkleid jätkus, meid vedasid alt piltidega seotud küsimused. Iga õige vastus tegi

rõõmu,” rääkis Janek Murakas.

“Küsimused olid väga head. Tugeva aruteluga jõudisime tõele üsna lähedale, mõnikord isegi õige vastuseni,” sõnas võidumeeskonna juht Tarto.

Maie Roos kinnitas samuti, et võti peitus arutelus. “Rasked küsimused tegid meid teadmiste võrra rikkamaks. Emotsioon oli mängu lõppedes suurepärane. Järgmisel mälumängul on lasteaias naiskond kindlasti konkurentsi pakkumas,” kinnitas Roos. Ka õpetajad ning võidumeeskond on valmis taas osalema: “Ei jõua uut mälumängu ära oodata,” ütles Tarto.

Mälumänguga jätkame nime all Viimsi viktoriin! Esimene etapp algab 11. märtsil kell 19 Rannarahva muuseumis. Eelregistreerimine 8. märtsini e-posti aadressil marje@viimsiivv.ee, tel 6028 866.

Liina Rüütel

VIIMSI VALD

VIIMSI VIKTORIIN

ESIMENE ETAPP TOIMUB:

KOLMAPÄEVAL 11. MÄRTSIL

RANNARAHVA MUUSEUMIS

KELL 19.00

EELREGISTREERIMINE 8. MÄRTSINI:

MARJE@VIIMSIIVV.EE, 6028866