Minu TALLINN

TUBLI TUDENG VÕIB SAADA RAESTIPENDIUMI

Tallinn kuulutab 1. märtsist välja 2021. a restipendiumi konkursi. Stipendium toetab edukaid magistrante ja doktorante, kelle magistritöö, doktoritöö või teaduspublikatsioon käsitleb teemat, mis seondub Tallinna tegevusvaldkondadega, on linnale rakendusliku väärtusega ning aitab kaasa mõne Tallinna ees seisva küsimuse lahendamisele. Kandidaadi esitamise õigus on õppeasutusel ja üliõpilase juhendajal. Kui üliõpilane teeb uurimistöö kirjutamisel koostööd Tallinna linna asutusega, võib üliõpilase esitada stipendiumi kandidaadiks ka selle asutuse teenistuja. Magistrandidele on aasta jooksul ette nähtud kuni 36 stipendiumi suurusega 1000 eurot ja doktorandidele kuni kuus stipendiumi suurusega 1500 eurot. Infowww.tallinn.ee/est/stipendium/Raestipendiumi-konkursil-osalemine, dokumendid saataraestipendium@tallinnlv.ee , kandidaate saab esitada 1. aprillini.

Loe Pealinna veebis: PEALINN.EE

TELLIMISNUMBER LINLASTELE: 661 6616

Nõmme linnaosa tunnustas ajakirjanik Kadi Alatalu

Vana-Mustamäe tänaval avati tänupink Nõmme aktiivsele kogukonnaliikmele ja kultuuriajakirjanikule Kadi Alatalule. «Elupõlise nõmmekana on Kadi seisnud Nõmme väärtuste eest, milleks on roheline tasakaalus elukeskkond ning traditsioonide kandmine,» ütles linnaosavanem Grete Šillis. «Tema eestvedamisel ei rajatud tänu Nõmme Tee Seltsi sihikindlale selgitustööle omal ajal Vana-Mustamäe tänavale magistraalteed ja säilitati Nõmme-Mustamäe nõlva terviklikkus.» Kadi Alatalu sõnul on ta Nõmmel elanud pea kogu oma teadliku elu.

Keskraamatukogu töötajad said kõrge tunnustuse

Keskraamatukogu direktor Kaie Holm (pildil) pälvis Eesti raamatukoguhoidjate ühingu aastapreemia raamatukogunduse arendamise ja rahvaraamatukogude maine tõstmise eest ühiskonnas. Tunnustati keskraamatukogu kiiret ja paindlikku reageerimist ühiskonna vajadustele, nii avati koroonakriisi alguses operatiivselt e-raamatukogud kõigile Eesti elanikele. Võõrkeelse kirjanduse osakonna juhataja Kristel Palk pälvis parima noore raamatukoguhoidja tiitli innovaatiliste algatuste ning eriolukorra ajal laste lugemisharjumust edendavate lastesaadete tegemise eest.

Lasnamäel ja Põhja-Tallinnas muutuvad ajutiselt prügiveo ajad

1. maini on lubatud Lasnamäel ja Põhja-Tallinnas prügivedu alustada tund aega varem, et jäätmevedajaid tööpäeva alguses ja lõpus hajutada. Lasnamäe linnaosa vanem Vladimir Svet ütles, et kui korteriühistutel tekib probleeme või küsimusi teenuse osutamise kohta, saavad nad pöörduda linna strateegiakeskuse ringmajanduse osakonna poole. Lasnamäel ja Põhja-Tallinnas alustatakse korraldatud jäätmeveoga tööpäeviti alates kell 5 ja puhkepäeviti kella 6.

PSÜHHOLOOG: Koroona võitmiseks toogu iga päev lastele midagi rõõmsat

• Kevadise koroonalaine ajal suurenes noorte enesetappude arv. Pealinn uuris, kuidas hoida erilises olukorras noorte ja laste vaimset tervist.

Füüsiline liikumine on kõige tähtsam!

Ettevõtja, Eesti Olümpiakomitee president Urmas Sõõrumaa

Kuidas vaimne tervis koroonakriisis kannatab, saame küllap näha alles tulevikus. Mitte ainult vanemad, vaid ka ühiskond saaks siin palju ära teha. Kuna vaimne ja füüsiline tervis on omavahel väga tihedalt seotud, on kõige parem, mis inimese hingekodule kohale jõuab, füüsiline tegevus, liikumine. Liikumisharrastusi ja sporditegemist peaks soodustama! Tuima näoga pannakse spordiklubid kinni, kuid samal ajal võiks pakkuda suletud spordiklubide ja spaade sportlikele töötajatele alternatiivseid võimalusi, et nad saaksid tegeleda inimestega, eeskätt noortega vabas õhus ja hajutatult. Selleks tuleks teha koostööd spordiorganisatsioonidega. Loomulikult leidub ka muid vaimset tervist toetavaid tegevusi peale füüsilise liikumise, kuid see on kõige lihtsam. Maailma terviseorganisatsioon on soovitanud, et iga laps peab saama päevas 60 minutit aktiivset liikumist, ja see kõik on korraldatav ka nii, et turvalisuse reegleid oleks järgitud.

Abi oleks psühholoogide virtuaalsetest vastuvõttudest

Perearst Eero Merilind

Koroonakriisi tõttu peavad lapsed üksi kodus hakkama saama; teisalt toob distantsõpe kaasa suuri väljakutseid alates sellest, kellel on arvuti ja oma vaba ruum, ning kes saab aru, mis tunnis tehakse. Peamine, et distantsõpe ei muutuks iseõppeks, milles nõrgemad võivad maha jääda. Raskemas olukorras on kahtlemata väiksema sissetulekuga ja kitsama elamisega inimesed, mitmelapselised pered, tööl käivad üksikemad, kärgpered või probleemsed pered. Lõpuklassides õpilastel võib lisaks sotsiaalse suhtluse vähenemise pingetele tekkida muremõtteid edasiõppimise pärast. Kui noortel tekivad depressioon ja muremõtted, mida kodus ei saa lahendada, võiksid koolipsühholoogid pakkuda virtuaalseid vastuvõtte, et lapsed saaksid kellelegi rääkida.

Kui lapsel on mure, tasub vanematel ta ära kuulata ning seejärel koos arutada, mida teha annab. Kui trennis ei või käia, saab õue minna, kui ei saa nii palju sõpradega suhelda, õnnestub ehk raamatuid lugeda. Kõigi sõpradega kohtumise asemel ühe-kahega ehk ikka saab; kokku tulemise asemel saab helistada, sest on ju vaja ka teise häält kuulda. Ka treeninguid saab veebi vahendusel teha. Seega: tasub leida asendustegevust.

Vaimu hoiavad erksana hea huumor ja ühised õhtusöögid perega

Annely Adermann, TV3 avalike suhete juht

Praegune aeg on keeruline täiskasvanutelegi, mis siis veel rääkida lastest, kes vanemate stressi tunnetavad. Esimesed märksõnad, mis oma perele ja sugulastele mõeldes pähe tulevad ning mille abil vaimu erksana oleme hoidnud, on hea huumor, ühised õhtusöögid, lume rookimine, veebisuhtlus vanavanematega, väljasõit loodusesse, hobid, vestlused jpm. Kui lapsevanemad suudavad kodus rõõmsameelset õhkkonda hoida, praegust olukorda selgitada ja olulistel teemadel arutleda, päevakava toimima panna ja kindlasti ka igapäevaselt mõõdukalt värskes õhus viibimist suunata, saame hakkama!

Oluline on piisavalt magada ja kasvõi veebi teel sõpradega suhelda

Kliiniline psühholoog Anna-Kaisa Oidermaa

Iga vanem saab praeguses olukorras üle vaadata, kuidas on tasakaalus lapse vaimse tervise põhilised alustalad. Esimene alustala on suhted teistega, eelkõige sõpradega. Võiks toetada ja julgustada, et lapsed oleksid kasvõi veebi teel ühenduses oma sõpradega, räägiksid niisama juttu või mängiksid midagi üle videosilla. Mõistagi on oluline regulaarne mitmekeskine toitumine. Kui istuda päev otsa kaugõppes arvuti taga, peab ka piisavalt liikuma, sest see toetab vaimset tervist. Iga natukese aja tagant tasub kasvõi viieks minutiks püsti tõusta ja end sirutada, valgel ajal vähemalt pool tundi õues käia. Lapsed ja noored peaksid magama ööse 9-11 tundi! Igasse päeva on hea plaanida midagi rõõmsat. Lapsega koos võiks mõelda välja midagi, mis positiivseid emotsioone tekitab: mängimine, nalja tegemine, hullamine... Täiskasvanud saavad lastele toeks olla ka eeskuju kaudu – neilgi tasuks oma alustalasid tasakaalus hoida. Kui tundub, et lapse käitumine on muutunud või tal on igapäevatoimetustega raske hakkama saada, ei maksa karta abi otsida – esimesena võib pöörduda näiteks perearstile või lasteabi telefonile 116 111. E-nõustamist saab veebiplatvormilt peaasi.ee/kysi-noustajalt/

Jääkarudest Raspi ja Friida sai viimaks ometi paar

Elevant Fien õpib ajaviiteks djembe trummi lööma ja puhub vahelduseks ka suupilli nii, et varsti saab ehk kuulata kolme elevandi bändi.

Sompus ja uduvihmasel neljapäeva hommikupoolikul jõudis kätte aeg, mil Tallinna loomaaia jääkarud Raspi ja Friida teineteise seltsi lubati. Juba mõnda aega vastastikku huvi üles näidanud jääväljade valitsejad – kepsakaks ja mänguliseks muutunud Friida ning unelevalt oma kaldapoolel tulevast kaasat piidlev Raspi – võtsid tutvumist täie tõsidusega. Oli mõuramist ja puhisemist, patsutamist ja togimist, õrritamist ja tagaajamist, krabamist ja kaisutamist, suplust ja püherdamist.

Karudele avati oma elupaiga kõik luugid, nii et nad saavad nüüd vabalt käia mõlemas õueaedikus, tagumises vaheaedikus ja kõigis sisepuurides. Korra kaotas Raspi isegi Friida ära, kui too künka taha kohmitsema jäi, ja läks teda teisest aedikust otsima. Siis avastas Friida, et Raspi on kadunud ja tormas omakorda jooksujalu kaaslast otsima. Õhtuks olid karud päris ära väsinud, aga loodetavasti rahul.

Kääbusjõehobu Pupa toitub aasta lõpust saati tervislikuma menüü alusel, mis sisaldab muuhulgas ka talle väga maitsvat peterselli ja värsket kurki. Tulemused on juba näha: Pupa on kenasti saledamaks ja kergejalgsemaks muutunud. Elevandid aga said maiustada suure koorma remmelgaokstega, mis Vabariigi aastapäevaks loomaaeda kohale vuras.

Elevant Fien õpib ajaviiteks Djembe trummi lööma ja puhub vahelduseks ka suupilli. Draay ja Carl oskavad samuti suupilli puhuda. Nüüd tuleb suupille juurde muretseda, et igaühel oleks oma, veidi veel harjutada ja siis ehk on elevantide trio ka esinemisvalmis.