ORISSAARE TEATAJA

Nr.5 tasuta 2024



Fotol: eakate seltsing, pildistas K. Vaher



Fotol: ühendorkester, pildistas R. Suik

ORISSAARE EAKATE SELTSING 15

27. oktoober on meie seltsingu sünnipäev. See oli aastal 2009, kui Maaja Vabrit kutsus kokku pensionärid ja asutas seltsingu.
Alustajaliikmeid oli 14. Alguses saime oma ruumid perearsti keskuse teisele korrusele, hiljem kolisime sealt lasteaia vabale pinnale. Nüüdseks oleme juba 5 aastat tegutsenud
Orissaare gümnaasiumi hosteli keldrikorrusel.
15 aastaga on seltsing tugevasti kosunud, nüüd on meil liikmeid juba 35.

Hosteli ruumidest piisab, et igapäevaselt toimetada: teha käsitööd, viia läbi lauluproove, kokata, mängida kaarte, kutsuda kohale massöör.
Seal peame ka sünnipäevi ja kutsume külalisi. Väljaspool oma ruume korraldame matku, külastame teatrietendusi, teeme väljasõite.

15. sünnipäeva auks plaanisime pidutseda.
Aegsasti pöördusime kultuurimaja töötajate poole. Anu Viljaste ja Katrin Kand on alati meelsasti nõus meid abistama, nii ka seekord.

Panime paika päeva ja aja. Kutsed kujundas meie seltsingu liige Katrin Vaher, kes juhendab ka meie käsitöö tegemisi.
Organiseerimisel oli suureks abiks meie teenuskeskuse juht Krista Riik. Laudadele tellisime suupistevaagnad Annela Mägilt. Tordid tegime seltsingus oma naistega - juhendajaks oli hobiküpsetaja Marit Rauk, kes tordid kaunistas.



fotol Elo Lember sünnipäeva-tordiga, pildistas K. Vaher

Jõudis kätte juubelipäev. Lauad olid juba saalis kaetud, neid oli 7, igas lauas 9 kohta, koha leidsid kõik külalised, kokku sai meid üle 60-ne.
Mikrofonid oli paika pannud helimees Igor Raadel. Kohal oli Pöide Tujutare Seltskond, Kavandist Vallimemmed, teisest Saaremaa otsast Kärla Käbid.

Pidu algas meie oma seltsingu ansambli esinemisega. Meid juhendab Sirje Roomet- Päärmann. Järgnesid sõnavõtud ja õnnitlused. Esmalt muidugi meie oma Krista, siis kõneles seltsingu asutaja Maaja, edasi tulid õnnitlused teistelt seltsingutelt. Kärla Käbide õnnitlust saatis Paul Aava meeleolukas torupilli mäng.

Perearst Elo Lember tutvustas oma sõnavõtus meile Jaak Aru kirjutatud raamatut "Alla 65 keelatud".
Esinema olid kutsutud Pärsama "Muigud", kes andsid oma laulude ja tantsudega väga toreda kontserdi. Tantsuks mängis ja laulis meile Tiirimetsa noormees Matis Prostang. Meie pidu sai väga lõbus, hoogne ja meeleolukas.

Suur tänu ja kummardus kõigile, kes meie sünnipäevale kaasa aitasid, õnnitlesid ja selle päeva nii meeldejäävaks muutsid. Aitäh toetajatele - Sadama Kõrts, Merilin Nöör, Toomas Oll, Anne Saar, Krista Riik. Aitäh teile kinkide eest Vallimemmed, Tujutare ja Elo Lember.
Korraldasime järjekordse nime otsingu. Ettepanekuid oli palju, kokkuvõte on veel tegemata ja nimi valimata. Uuest nimest anname teada peagi.

Marika Rauk
Orissaare eakate eestvedaja

ORISSAARE BRASS 35

18. oktoobril tähistati Orissaare Brassi 35. juubelit kontserdiga Orissaare Kultuurimajas.
Kohal olid külalised nii Tabasalust kui ka Kuressaarest ning erilist rõõmu valmistas, et ühisorkestris mängis endine dirigent Karlis Saar ja külalisdirigendina astus üles brassi asutaja Valdo Rüütelmaa.
Orissaare Brass asutati aastal 1989 Valdo Rüütelmaa eestvõttel, kes hakkas Orissaares õpetama vaskpuhkpille.
Aastal 2009 asus orkestri dirigendiks Karlis Saar ja 2022. aasta septembris võttis Orissaare Muusikakoolis vask-puhkpillide õpetaja ja orkestri dirigendi teatepulga üle Artur Müür.
Orissaare Brassi liikmete arv on läbi aastate olnud 15-20 mängijat.
Orkester on edukalt osa võtnud laulupidudest, üleriigilistest puhkpilliorkestrite konkurssidest ning mänginud kohalikel aktustel ja tähtsamatel sündmustel.

Orissaare Brass tänab kõiki lapsevanemaid, muusikakooli õpetajaid ja teisi toetajaid, tänu kellele on meie väikeses muusikakoolis võimalik orkestrit tegevuses hoida.
Et ka tulevikus kõlaks meil Orissaares puhkpillimuusika, siis Orissaare Muusikakool ootab väga kevadel noori puhkpillieriala ladele õppima.

Orissaare Muusikakooli direktor Regina Suik
Orissaare Brassi dirigent Artur Müür

SÜGISESED TEGEMISED

Kaunis värviline sügis kestab veel. Nüüdseks küll on juba paljud puud oma lehed langetanud ja kätte jõudnud lehe riisumise aeg.
Kuhu siis Orissaare alevikus lehed panna? Kahjuks aleviku lähedal sellist kohta ei ole, tuleb viia Saiklasse. Selleks tuleb minule helistada (Krista 5246612) ja annan teada koha.
Mida siis veel meenutada sügisestest toimetamistest?
17.oktoobril toimus kolme piirkonna (Pöide, Laimjala, Orissaare) väärikate pidu Orissaare kultuurimajas. Osalejaid oli ligi 80. Peol tervitasid väärikaid Saaremaa vallavolikogu esimees Jaanus Tammkivi ja sotsiaalosakonna juhataja Reelika Murd.
Eliis Paimre - inimkeskse hoolekande- ja tervishoiusüsteemi projektijuht tutvustas uut projekti ja Maria Vahter päästeteenistusest andis ülevaate, kuidas toimida kriisiolukordades. Teenuskeskuste juhid tervitasid kõiki pidulisi ja tänasid peo korraldajaid.



fotol: Pidulised Väärikate peol, pildistas Anu Viljaste

Esinesid Orissaare lasteaia lapsed, Muhu tantsurühm ÄTSES, Orissaare Eakate seltsingu naisansambel ja tantsuks mängis karmoška ansambel MEITE MOODI.
Peolaua kattis väga maitsvate söökidega Sadama Kõrts.
Tänud korraldus meeskonnale- Brenda Holt, Moonika Kivi-Orav, Igor Raadel, Anu Viljaste ja Katrin Kand.

Oleme tähistanud oktoobrikuus mitmeid juubeleid. Orissaare Brass sai 35. Orissaare kultuurimajas toimus väga meeleolukas kontsert koostöös Tabasalu Brassi ja Kuressaare muusikakooli puhkpilli orkestriga. Suured tänud korraldajatele Reginale ja Arturile.
27. oktoobril pidasid oma15. sünnipäeva Orissaare eakad. Sünnipäevaks oli valmistatud 15 torti, mis kanti saali uhke tseremoonia saatel. Kiitus korraldajatele ja eestvedajale Marika Raugale.

Naudime veel kaunist sügist ja valmistume talveperioodiks, sest nagu öeldakse **ega tali taevasse ei jää.**

Krista Riik

ORISSAARE MUUSIKAKOOLI TEGEMISTEST

Orissaare Muusikakooli õppeaasta on käima läinud suure hooga.
Sel sügisel astus esimesse klassi 10 õpilast, kellest 8 põhiõppesse ja 2 õpilast instrumendiõppesse.
Kuna muusikakoolis käimine on tõeline privileeg, millest ei tahaks kuidagi loobuda, siis sel õppeaastal otsustas meie koolis õpiteed jätkata lisaõppes 4 õpilast – klaveri, laulu ja elektrikitarri erialal.

Uute tulijate seas osutus kõige populaarsemaks instrumendiks viiul, kuid suur rõõm tõdeda, et nii ukulele, kitarr, klaver ja puhkpill kasvatas oma osakonda uute õpilastega ning rahvapillidest osutus sel aastal valituks Eesti lõõtspill.



Fotol 1. september 2024 aktus, foto erakogust



fotol Rahvusvaheline muusikapäeva tähistamine lasteaias 2024, foto erakogust

Juba on toimunud ka väga vahvaid ettevõtmisi. 1. oktoobril– rahvusvahelisel muusikapäeval, külastame alati lasteaeda, kus anname oma nooremate õpilastega meeleoluka kontserdi ning räägime pillidest ja nende kõlast ja kõigest muust, mis lastele huvi pakub.

Sel aastal tähistab Orissaare Brass oma 35.juubelit, millest dirigent Artur Müüt ka pikemalt kirjutas. Sügisvaheajal külastas meie muusikakooli Läti Jelgava Muusikakooli rahvapilli osakonna õpilased Nordplus projekti raames.
Toimusid ühised õpitoad ning külastus päädis ühiskontsertiga Orissaare Kultuurimajas.
Juba vaatame aga tuleviku poole ning ootamas on traditsiooniline jõulukontsert kultuurimajas.

Vahvaid muusikaelamusi!
Regina Suik
Muusikakooli direktor

SÜGIS LASTEAIAS

Kooliaasta on alanud töiselt ja tegevusrohkelt nii koolis kui lasteaias. Lasteaias käib õppimine ja käitumisoskuste omandamine läbi mängu ja tegevused on mitmekesised.
Septembris toimus sügiskompositsioonide näitus. Aitäh kõikidele lastele ja nende vanematele, kes tõid meie lasteaeda vahvaid kompositsioone ja seadeid. Oli väga vahvaid meisterdusi ja huvitavaid leide loodusest.

Spordipäeval said lapsed joosta, hüpata ja palli visata. Õpetaja Riina Paat eestvedamisel võeti osa Swedbank Tallinna maratoni virtuaalsest lastejooksust. Kõik osalejad said medali ja diplomi.
Lisaks osaleti üle- eestilisel spordinädalal, sealt saadi auhinnaks buffsalli.

Spordipäevade läbiviimisel on alati olnud abilisteks Orissaare Gümnaasiumi õpilased. Seekord abistasid spordipäeva läbiviimist 6. klassi lapsed. Päeva käigus said nad praktiseerida noorematega suhtlemist, aidata ning julgustada lasteaialapsi spordialade läbimisel.
Koolieelikutele viidi läbi tuleohutuskoolitus Orissaare Päästeteenistuse poolt ning kõigi teiste rühmade lapsed said tutvuda päästeteenistuse autoga ning uudistada, missugused vahendid autos leiduvad.

1. oktoobril, muusikapäeval, käisid meil külas Orissaare Muusikakooli lapsed. Nad esinesid ja tutvustasid meile erinevaid pille.
Mängiti klaverit, kitarri ja kannelt. Tore oli kohtuda meie endiste kasvandikega.

Hoo sai sisse meie KIK projekt „Tuulega sõbraks”.
Kõik projektis osalevad lasteaiad (Orissaare, Muhu, Pöide ja Laimjala) sõitsid Angla Tuulikumäele ning osalesid õppeprogrammis. Sai tutvuda koduloomadega, uudistada taluhooneid nii seest kui väljast ja mängida rahvuslikke mänge.
Kõige vahvam oli lastel omaküpsetatud kakuke koju kaasa viia.



fotol: küpsetatud leib Angla Pärandkultuurikeskuses, pildistas A. Leis

Sügise tervitamiseks sõitsime Tornimäele. Seal viidi läbi sportlikud mängud ja huvitavaid tegevusi pakuti kõikidele.
Töötubasid oli mitmeid- sai makaronidest torni ehitada, kastanimunade ja legodega mängida, täpsust harjutada ja seiklusrajal joosta. Raamatukogu oli samuti üheks töötoaks muudetud. Aitäh Pöide Koolile meid vastu võtmast.
Lasteaias on juba jõudnud käia Varjuteater oma etendusega lapsi lõbustamas ja tulemas on Anne Velli Lasteteater ning Orissaare Kultuurimajja läheme vaatama etendust „Alguse asi”.

Oleme iga-aastaselt tähistanud leivapäeva. Nii ka sel aastal. Lapsed said pisut teadmisi viljakasvatamisest kuni vilja jahuks jahvatamise ja küpsetamiseni välja. Mõnede lastega käisime pensionäride peol esinemas. Laulsime sügisesest vihmast ja päikesest ning loomulikult oma leivaküpsetamise laulud tuli ette kanda.
Tulemas on isadepäev, kus isad saavad lastega lasteaia ümbruses orienteerumismängus osaleda ning meie traditsioonilised mardi- ja kadripäevakommete tutvustamised.

KIK projekt „Tuulega sõbraks” jätkub tuulemuinasjutu- ja kontserdi töötubades. Seda viib läbi muinasjutuvestja ja muusik Polina Tšerkassova.

Ilusat sügise jätku!
Anneli Leis
Orissaare Lasteaed





NAISKODUKAITSE

Orissaare jaoskonna sügismatk Tõllu ja Pireti radadel.

Sellel aastal rändasime Suure Tõllu ja Pireti radadel. Alustasime päeva Kuressaares SPA hotell Meri juurest, kus seisab skulptor Tauno Kangro poolt 2002 aastal loodud skulptuur, mis sümboliseerib Suurt Töllu, kes on Saaremaa vägilane ja tema naist Piretit. Sealt alustasime ka muistenditega tutvumist. Päeva jooksul said kõik osalised muistendeid lugedes kaaslastele teadmisi jagada.

Teine objekt, kuhu suundusime, asus Kihelkonna maantee ääres, mõned kilomeetrid linnast väljas. Tee ääres seisab piklik rahn, mis meenutab nõgusat hobuseseiga. Oo kiviga on seotud muistend: hobuseks muundunud Vanapagan tahtnud röövida neidu, Suur Tõll tulnud aga neiule appi ja löönud hobusel pea mõõgaga maha. Nii seisabki see peata hobune kivi kujul maantee ääres.

Järgmine peatus oli Karujärve. Karujärv on 346 ha suurune veekogu ja suurim sügavus 6 meetrit.

Muistendi järgi saime teada, et kunagi elasid Kärla vallas kolm suurt karu ja neil oli üks suur mure: polnud kusagilt juua ja nad ei saanud ka uisutada, sest meri oli kaugel. Kolmekesi otsustati: „Kõigepealt kaevame suure ja laia augu, siis küsime Kirikukülast puuri ja puurime augu põhjavee allikasse. Sealt hakkab tulema vesi. Öeldud, tehtud. Asuti tööle. Läks päev, teine – järv läks üha suuremaks ja laiemaks ning varsti oligi ta valmis. Nii sai Karujärv oma nime.

Mina (Margot) polnud aastaid seal käinud, üllatusin meeldivalt, et kämpingu ala on uuendatud ja järve ehitatud ujumisalad.
Järgmisena peatusime Suure Tõllu kerisekivi juures, mis on Kihelkonna valla territooriumil suurim kivi - kõrgus 4,5 m; pikkus 6,6 m; laius 4,5 m; maht 62 m³.
Muistendi järgi ehitas Tõll sauna, aga kerisekivide kohaletoimetamine jäi naise hooleks.
Korjaski Piret kogu Saaremaalt sobilikke kive kokku ja kandis neid põlles, aga põllepaelad ei pidanud sellisele koormale vastu ja katkesid ning kivi pudenes maha.
Sealt tulebki nimetus Suure Tõllu kerisekivi.

Edasi liikusime Karujärve terviserajale, kus täna tegeletakse rohkem discgolfi mängimisega. Meil oli plaanis teha seal väike matk ja hiljem lõunatada. Rada oli väga maaliline, loogeldes mäest üles ja alla. Nautisime ilusat loodust ja head seltskonda. Viimaks avastasime, et tänu osade teeviitade puudumisele, sai meie ring plaanitust suurem. Seda tühjemad olid kõhud ja maitsvam lõuna sihtkohta jõudes.

Lõpuakordiks meie toredale matkale olid Odalätsi allikad. Ülle rääkis huvitava loo sellest, kuidas see koht omale nime sai. Oli väga põnev legend. Tegime väikse jalutuskäiku ümber allikate, nautisime ilusat loodust ning täitsime oma anumad puhta allikaveega. Väsinuna ja õnnelikena sõitsime kodu poole.

Loo autorid: Maidi Tilk, Margot Riis, Kairi Troska, Tatjana Palomets

ORVALI KOOLIVAHEAJA LASTELAAGER

ORVAL korraldas koolivaheajal laagri 9 – 12 aasta vanustele lastele eesmärgiga võimaldada neil veeta aega nutivabalt, leida uusi sõpru, õppida eluks vajalikke oskusi ja arendada käelist tegevust. Lisaks kohalikele lastele kaasati suvesaarlaste ja vanavanematele koolivaheajaks külla tulnud koolilapsed.
Et omavahel kiiremini tuttavaks saada, alustasime ühist tegevust oma nimega kaelakee valmistamisega.
Edasi tegime sõbra käepaela, mille igaüks kinkis oma naabrile.
Vastavalt laste soovidele ja oskustele, õpetati ka eluks vajalikke käsitöö- ja õmblusoskusi. Selleks kasutasime taaskasutatavaid materjale.



Fotol : meisterdamis hoos, pildistas E. Kõrge

Laagri korraldajad olid mõelnud ka laste toiduvalmistamise oskuste arendamisele. Harjutati ühiselt toiduvalmistamist, lauakatmist ja õpiti lauakombeid. Eriti populaarseks osutus pannkoogiküpsetamise töötuba.
Laagri käigus valmistas iga laps omale õmblusraamatu, kuhu salvestus kogu nädala jooksul tehtu. Koju minnes oli kõigil kaasa võtta kott oma meisterdustega.

Laagri võib lugeda kordaläinuks. Lapsed veetsid huvitavalt ja nutivabalt aega, said uusi sõpru nii kohalike kui ukraina laste hulgast, ja kogukond rikastus uue kogemuse võrra.
Kõigile meeldis!
Lepiti kokku, et kohtume jälle.

Erika Kõrge
Orvali õmblustoa perenaine

SÜGIS ORISSAARE SPORDIKOOLIS

Orissaare spordikooli 13. hooaeg on paraja tuhinaga käima läinud. Lapsed ja noored saavad oma kehalist kirjaoskust arendada kaheksal erineval spordialal.

Mall Noormetsa juhendamisel toimuvad tantsu- ja balletitunnid. Riina Paadi eest vedada on väikelaste liikumisring koolieelikutele ja neidude võrkpalli treeningud kahes vanusegrupis. Kergejõustiku treeninguid juhendavad Endel Tustit ja Kärt Õunapuu ning töö käib samuti kahes vanusegrupis. Lastejooga tunde viib läbi Kerli A. Saar ja uue võimalusena on meil tänavu neidude jõusaali treening Maarja Põldoja juhendamisel.

Korvpalliosakond on laienemas - lisaks Orissaares ja Muhus toimuvatele treeningutele avasime rühma Valjalas ja peale koolivaheaega alustame tööd ka Leisis. Noorte korvpalluritega tegelevad: Mati Rüütel, Margo Rüütel, Raul Koppel, Härmo Lambut ja Andre Kuntsel. Eesti meistrivõistlustel võisteldakse tänavu nelja võistkonnaga ja U16 noormehed osalevad ka rahvusvahelisel BBBL turniiril, kus neljal etapil enamus mänge toimuvad Riias.

Esindustiimi võistlusväljundiks on käesoleval hooajal Paikuse liiga.

Noored kergejõustiklased hooaja edetabelis

Uhkusega saan kirjutada, et Eesti Kergejõustikuliidu kodulehel peetavas hooaja edetabelis on kolm meie spordikooli U16 vanuseklassi noort kergejõustiklast kõrgetel kohtadel.

Lisell Laul hoiab kõrgushüppes 1. kohta Jõhvis TV10 Olümpiastarti finaalvõistlusel hüpatud 1.68ga.

Uku Rüütel on samuti kõrgushüppes 1.kohal ja seda Eestimaa Suvemängudel Kuressaares hüpatud 1.86ga.

Kärt Reinart hoiab enda käes aga 2. kohta odaviskes, tulemusega 39.72, mille ta viskas EMV Rakveres.

Orissaare korvpalli järelkasv välismaal

Kolm Orissaare korvpallikasvandikku on alustamas uut hooaega piiri taga ning kõigi jaoks on tegemist ka uue mängupaigaga.

Tormi Joonatan Metsla kolis Pistoiast San Miniato Etrusca Basketisse, kes osaleb Itaalia Serie B2 liigas. Eeldatavasti saab Tormi klubi eest korralikke mänguminuteid ning hoiame teid kindlasti tema tegemistega kursis.

Eke Rüütel hakkab taas toimetama Floridas ning tema uueks kodukohaks on Daytonas asuv kohalik State College. Tegemist on juunior college'iga ehk JUCOga ning Daytona on seal viimastel aastatel olnud oma divisjonis alati eesotsas. Eke hooaeg algab novembris.

Rasmus Olop õppis ja mängis eelnevad 2 hooaega Audentese spordikoolis, kuid nüüd on ta juba Miamis, kus alustas õppetööd ja korvpalli mängimist Florida Christian keskkoolis. Kontrollkohtumised juba käivad, kuid hooaeg algab samuti novembris.

Hoiame meie poistele pöialt ning eks kajastame hooaja jooksul nende tegemisi ka Orissaare Spordi sotsiaalmeedia kanalites.

Orissaare spordikooli igapäevase töö eesmärk lisaks võistlusspordile on laste ja noorte igakülgne kehalise kirjaoskuse arendamine.

Aga mis see kehaline kirjaoskus on?

See on inimese võimele mõista, arendada ja rakendada motoorseid oskusi ja füüsilist tegevust kogu elu vältel. See hõlmab teadmisi liikumisest, enesekindlust ja motivatsiooni osaleda erinevates kehalistes tegevustes. Eesmärgiga toetada tervislikku ja aktiivset elustiili, aidates inimesel tunda end füüsiliselt pädeva ja enesekindlana igapäevastes tegevustes ja sportimises.

Andla Rüütel
Orissaare sporditöö korraldaja

PANNKOOGI-HOMMIKUD

täidavad kõhtu ja hinge Vol 2

Viinakuu esimesel pühapäeval, 6. oktoobril sai teoks Tagavere teine pannkoogihommik. Juba varahommikul oli terve küla täis hõrgutavat pannkoogilõhna ning kell 10 avas seltsimaja uksed kõigile soovijatele.

Meie esimene külaline oli vitaalne prantsuse proua, kes inglise-prantsuse segakeelt kõneledes ning öö Tagavere vanas tanklas autos veetnud, otsis hommikul kohta, kus sooja jooki saada. Nagu oleks teadnud, et just sel päeval selline hommik meil on toimumas.

Et ikka pannkooke kenasti kõhtu mahuks ja meel ning tuju ärksaks saaks, toimus virgutusvõimlemine Valjala endise spordiorganisaatori Pirgit Nuudi eestvedamisel.

Seejärel said kõik Tagavere Optimistide seltsi aktiivsete liikmete Aime Mägi ja Marina Tamme tehtud hõrgutisi, nii soolaseid kui magusaid, maitsta.

Lauakatmisega oli abis pannkoogihommikute idee üks autoritest, seltsi liige Riina Salu.

Kell 11 astus meie hubasesse seltsimaja saali kergel sammul ja rõõmsal moel krapsakas vanahärra 88-aastane Vello Medri Leisist. Meie eelneval kutsel muidugi.

Üllatus kõigile, sest nii vitaalset vanahärrat kohtab harva. Lisaks pillilugudele ja lustakatele vahepaladele, saime näha, mis on hoidnud vanahärrat nii noorena. Need on viie tiibetlase harjutused. Saime teada, kui tore reisisell ta on, just Hiinast tulnuna rääkis mees oma reisimuljeid ning naerutas saalis olijaid. Meeleolukat koosolemist täitis ühislaulmine.

Hommik lõppes seltsiliste õnneminutiga, kus meie lahked Avon *leedid* Mirja Tiitma ja Elina Kalm olid toonud väikesed loosipakid. Seekord naeratas õnn Vello Lõbusale ja Paula Vinkelile.

Oli vahva pannkoogihommik, kus osalejaid üle 30. Annetuste toel kogunes seitsme küla ühistegevuste heaks üle 90 euro.

Seda, kas meie pannkoogihommikutest on saamas traditsioon, on veel vara öelda. Kuid nagu ütles Marina Tamm, et selle kuu järgmised pannkoogid teeme igaüks omas kodus.

Esimene pannkoogihommik Tagaverel toimus maikuu viimasel pühapäeval, 26. mail 2024.

Ivika Laanet-Nuut

ORISSAARE SÜGISMATK JA SÜGISJOOKS

Orissaare sügismatkast ja sügisjooksust on aastatega kujunenud mõnus kogukondlik sündmus, kus häid jooksutulemusi näitavad Saaremaa parimad jooksjad ja liikumisest saavad rõõmu tunda igas eas inimesed – vanaisadest väikelasteni ja vastupidi.
Seekord tõi ilus ilm ja loosi läinud jalgratas kokku ligi 120 spordi- ja liikumisharrastajat.
Muidugi selleks, et saavutada head vormi või parandada tervist ei piisa ühekordsest sündmusest, aga üheskoos tegutsemine inspireerib liikuma ja liikumisest rõõmu tundma.
Igapäevane liikumine on inimese füüsilise ja vaimse tervise jaoks oluline, kuna see mõjutab paljusid keha ja vaimu funktsioone.

Allpool mõned peamised põhjused, miks liikumine on oluline:
Füüsiline tervis: Regulaarne liikumine aitab säilitada tervislikku kehakaalu, tugevdab südant, veresooni ja lihaseid, parandab vereringet ning vähendab paljude krooniliste haiguste, nagu südamehaigused, diabeet ja kõrge vererõhk, riski.

Igapäevane heaolu: Liikumine parandab meeleolu ja vähendab stressi, ärevust ja depressiooni sümptomeid. Treening stimuleerib heaoluhormoonide, nagu endorfiinide tootmist, mis aitab parandada enesetunnet ja vähendada negatiivseid emotsioone ning väsimustunnet.
Lihaste ja luude tugevdamine: Füüsiline aktiivsus aitab kaasa lihasmassi ja luutiheduse säilitamisele ja suurendamisele, mis on oluline vananemisega seotud luude hõrenemise (osteoporoosi) ja lihaste nõrgenemise ennetamiseks.



Fotol: Orissaare kiiremad mees ja naine - Rait Ränk ja Helen Oll, Pildistas .L. Karp

Immuunsüsteemi tugevdamine: Regulaarne liikumine tugevdab immuunsüsteemi, aidates kehal tõhusamalt võidelda haigustega ja kiirendada taastumist.
Uni ja taastumine: Regulaarne füüsiline aktiivsus aitab parandada une kvaliteeti ja toetab kehalist taastumist, aidates kaasa sügavamale ja rahulikumale unele.

Kokkuvõttes on liikumine inimese tervise ja elukvaliteedi säilitamiseks hädavajalik. See mitte ainult ei aita vältida haigusi, vaid parandab ka elujõudu, vaimset heaolu ja üldist enesetunnet. **Lisaks on koos liikumine lõbus!**
16. Orissaare sügismatk ja sügisjooks toimub 5. oktoobril 2025 Orissaare terviserajal.

2024 aasta sügismatk ja sügisjooks korraldati Saaremaa valla piirkondliku sporditegevuse projektitoetuste toel.

Andla Rüütel
Orissaare sporditöö korraldaja

SAAREMAA NOORSOOTÖÖ KESKUSE*

noorsootöötajad Norras, Tromsøs

2023. aasta sügisel hakati kirjutama esimest Erasmus+ projekti, kuhu oleks kaasatud terve meeskond. Projekt „Northern Lights of Empowering Youth Work“ sai rahastuse 2024. aasta kevadel ning õpiränne toimus 30.09-04.10.2024. Lisaks Saaremaa noorsootöötajatele oli meiega koos Muhu noortekeskuse noorsootöötajad ja Saaremaa valla Noorsootöö ja huvihariduse peaspetsialist.
Projekti eesmärk oli tutvuda Tromsøs tehtava noorsootööga. Meie koostööpartneriks oli seal Tvibit, kes jagas enda kogemusi ja tutvustas erinevaid meetodeid töötamisel 15-30 aastaste noortega.

Tromsø on noortepärane linn ja seal on loodud neile palju võimalusi. Tvibit on segu huvikoolist ja noortekeskuse, kus noortel oli suurepärased võimalused eneseteostuseks ja olla kaasatud läbi muusika, kujundava kunsti, filmi ja meedia. Lisaks külastasime noortekeskust Grab, mis sarnanes rohkem meie noortekeskustele.

Arutlesime sarnasuste ja erinevuste üle ning saime kaasa palju põnevaid mõtteid ja ideid. Huvitav oli kuulata sealset võrgustikutöö süsteemi, kus noorsootöötajad olid süsteemis üks kõige olulisemaid lülisid ning eelkõige lähtuti noore huvidest ning toimusid regulaarsed kohtumised inimestega, kes puutuvad konkreetse noorega igapäevaselt kokku.

Meeskonnale oli selline õpiränne suurepärane võimalus ka üksteisega tuttavaks saada ning ühiselt analüüsida meie enda tööd ja olukorda Saare maakonnas.

11.-15. november on noorsootöö nädal. Orissaare noortekeskuse uksed on avatud ka kõigile lastevanematele 13. ja 14. november kell 17-19.
Julgelt tulge uudistama, et mida täpsemalt noorsootöötaja teeb ja tutvuda võimalustega, mis noortekeskuses pakub.

*Saaremaa Noorsootöö Keskus koosneb 9 noortekeskusest: Kuressaare Noortejaam, Orissaare, Aste, Lümanda, Kärla, Leisi, Salme, Valjala ja Tornimäe Avatud Noortekeskus.

Eve Aasa
Orissaare Noortekeskus
noorsootöötaja

Orissaare Kultuurimaja

12.11 kell 18.00
Muusikakooli kontsert

14.11 kell 18.00
Tantsuagentuuri etendus
SOLEDAD



22.11 kell 19.00
Vana Baskini teatri
etendus KALEVIPOJAD

1.12 kell 17.00
Kuusetulede süütamine
suurel kuusepuul



6.12
Orissaare jõululaat

7.12 kell 17.00
3. Talvine tantsupidu ja
Orissaare jõulukohvikud

18.12 kell 19.00
jõulukontsert "Aasta ilusaim aeg"
Johan Randvere



Kuhu pöörduda, kui vajad abi?

	116 006 välismaalt: +372 614 7393 OHVRIABI KRIISITELEFON	116 111 välismaalt: +372 600 4434 LASTEABI TELEFON	660 6077 VÄGIVALLAST LOOBUMISE TUGILIIN	116 123 EMOTSIONAALSE TOE JA HINGEHOIU TELEFON	660 7320 INIMKAUBANDUSE ENNE-TAMISE NÕUANDELIIN	VAIMSE TERVISE VEEBINÕUSTAMINE
Kellele ja mis murega?	Inimestele, kes on langenud kuriteo, hooletusse jätmise, halva kohtlemise ning füüsilise, vaimse või seksuaalse vägivalla ohvriks hiljuti või ka pikemat aega tagasi. Pöörduda võivad ka abivajajast teatajad, soovi korral tagatakse anonüümsus.	Nii lastele kui täiskasvanutele nõu küsimiseks ja abi saamiseks või abivajavast ja hädaohus olevast lapsest teatamiseks. Pakutakse esmast nõustamist, vajadusel edastatakse info erinevatele spetsialistidele.	Vägivalla toimepanijatele, nende lähedastele või vägivalla toimepanijatega tegelevatele spetsialistidele. Pöörduda võib ka vägivalla toimepanemiste ennetamiseks.	Täiskasvanutele ärevuse maandamiseks, toimetulekuvõime parandamiseks ja eluliste teemade arutamiseks. Nõustaja toetab probleemidele lahenduse leidmisel ja vajadusel suunab edasi vaimse tervise veebinõustamisele.	Inimesed, kes on langenud tööalase või seksuaalse ekspluateerimise, prostitutsiooni kaasamise, kuritegevusele sundimise või fiktiivse abielu ohvriks. Pöörduda võivad ka spetsialistid ja abivajajast teatajad.	Inimestele, kelle igapäevaelu ja toimetulek on häiritud, kelle elus on pingeid ja raskusi. Vaimse tervise veebinõustamine ei asenda arstiabi ega teraapiat.
Kes vastavad?	Kriisiabi nõustaja kogemustega spetsialistid	Erialase kõrghariduse ja nõustamiskogemusega spetsialistid	Psühholoogia või sotsiaaltöö taustaga nõustajad	Erialase ettevalmistuse ja kogemusega spetsialistid ning hingehoidjad	Inimkaubandusohvrite nõustajad	Vaimse tervise spetsialistid
Millal?	Ööpäevaringselt ja veebinõustamine palunabi.ee	Ööpäevaringselt, lisaks veebinõustamine lasteabi.ee ja info@lasteabi.ee	E-R 10-16 ja tugiliin@sotsiaalkindlustusamet.ee	Kell 10-24 emotsionaalse toe nõustajad Kell 16-24 hingehoiu nõustajad	E-R 8.30-17.00 ja inimkaubandus@sotsiaalkindlustusamet.ee	www.palunabi.ee/vaimne-tervis
Mis keeles?	Eesti, vene, inglise	Eesti, vene, inglise	Eesti, vene, inglise	Eesti, vene, inglise	Eesti, vene, inglise	Eesti, vene, inglise
Hind	Tasuta	Tasuta	Tavaline tariif	Tasuta	Tavaline tariif	Tasuta

Sotsiaalkindlustusamet ohvriabi Lasteabi.ee 116 111

Väljaandja: Orissaare teenuskeskus, Saaremaa vald.
Trükk: OÜ Fomar, Kauba tn 5, Saare maakond, Trükiarv 450 tk
Krista.riik@saaremaavald.ee