

KIHNU LEHT

VÄLJAANDJA KIHNU VALLAVALITSUS

november 2023 nr 9 (260)

Rahvamaja oli kadride päralt

Kadripeole olid sel aastal kihnlased sunnitud juba varakult mõtlema. Nimelt juba oktoobri esimeses pooles kutsusin ma külade esindajad kokku, et ise aru saada, mis asi see kadripidu siis Kihnus õieti on. Koosoleku päevakorrapunkte oli vaid kaks: massakale Kihnu kadrikombestiku õpetamine ja peokorralduse kokkuleppimine. Mina teadsin, et esinema on kutsutud ansambel "Vanad sõbrd". Koosoleku lõppedes lahusime teadmises, et vastavalt ansambli nimele teeme me nagu vanad sõbrad rahvamajas ühise peo. Rahvamaja poolt on soe tuba, lahke pererahvas ja ansambel ning külad teevad nii nagu ikka – jagavad üleskutseid ja ülesandeid ning korraldavad peolaua.

Kadrilaupäeval ootasid pidulisi neli lauda, mis enne väljakuulutatud peoaga otsekui võluvael täitusid hea ja paremaga. Lauakatjad muundusid aga ühel hetkel punasuisteks rõõmsateks kadrideks, haarasid pillid ühes, ronisid autokasti, kuhu upitati ka Prantsusmaalt tulnud filmitegijad, ning kadrijooks võiski alata. Paari tunni möödudes hakkas kadrijooksjaid ja pidulisi kogunema. Kaugemad kadrid olid Setomaalt ja Mulgimaalt ning rahvamaja ja valla eelarve said nende poolt külluslikult õnnistatud. Kadrisaak laotilaudadele ning pidu võis alata. Mis kadripidu see ikka on, kui Kadri-nimelised tähelepanu ei saa!? Peole andsid uhke avapaugu kaks julget Kadrit, kes lennutasid lae poole hõbedasajuse saluudi.

Terve peoaja ei vaibunud laul ja naer. Kui ei mänginud "Vanad sõbrad", siis haaras mõnes laudkonnas keegi pilli, kui pill ei hüüdnud, siis küsiti lauldes üle saali, mida teise laua rahvas teeb. Laulu jagus tantsusaateks ja niisama kaasalaulmiseks. Kadripäeva hommikul vaikus naer ja laul vaid paariks tunniks ning kui pidulised rahvamajja saali koristama tulid, siis jätkus laulu saanaaja alguseni.



Fotod: Piret Uibu

Täna südamest Lemsi, Linaküla, Rootsiküla laudkondi ja Sääre küla osalejad, külaliskadrisid Setomaalt, Karmoškakamraade, ansamblit "Vanad Sõbrad"! Nii

vahvat ja mõnusat kadripäeva ei saa osta. Sellist saab vaid ise taha ja kogeda! Ohtralt õnne teile kõigile!

Rahvamaja Iris

Mis koolimajas toimub?



Koolielu on sujuva rütmi saavutanud. Lastele on kooliskäimine saanud juba üsna tavapäraseks ning suvisest päikesest saavutatud kuldne jume hakkab vaikselt hajuma. Õige pea saavad õpilased vaheaega nautima minna, et jällegi uuel aastal uue hooga jätkata.

Jätakuvalt oleme poiste töö- ja tehnoloogiaõpetuse õpetaja otsinguil. On küll mõningaid kandidaate, kuid püsivalt pole veel keegi tööpostile asunud. Siiani oleme omakeskis toimetanud. Meie hoovis olevad pingid on saanud uue ilme. Tormikahjuna langenud vaher tekitas meile lõkkeesemesse põletamiseks materjali ning kõik poisid said puuriida ladumise oskusi esitleda. Suur tänu lapsevanemale Kolde Agole, kes on aidanud III kooliastme poistel muttide rakendamise oskusi lihvida. Üks suur ja pühendumist nõudev töö, lootus on, et omandatud oskus meelitab noori ka tulevikus kalapüügiga tegelema.

Kui nüüd sügise algusesse tagasi vaadata, siis on meil majas toimunud nii mõndagi. Meie lapsed, nii kooli- kui ka lasteaialapsed, võtsid osa maailmakoristuspäevast. Andsime oma panuse saare korrashoiule.

Üks soe septembrikuine nädalavahetus veedeti Hiiu- maal, kus tähistati Saarte noorte pärimuspäevi 2023 "Päevasaare lood". Meie kooli esindasid 5.-9. klassi õpilased. Kiitus kõigile osalistele ja jätkuvat innukust pärimuspäevade korraldamisele.

Spordinäda raames korraldas meie liikumisõpetuse õpetaja Karl spordipäeva. Mõõtu võeti kaugushüppes, pikamaa ja lühimaa jooksus, palliviskes, kuulitõukes. Päeva lõpetas meie noorpäästjate demonstratsiooniesitus, kuidas toimub mootorpumbaga hargnemine ja 100 m takistusriba võistlu-

sed. Nii mitmelgi õpilasel tekitas see huvi tuletõrjespordi vastu.

Äramärkimist väärib meie sügisnäitus. Selle aasta teemaks olid looduslikud ehted. Eriliselt meelde jääb oli II ja III klassi ehtekollektsioon. Imes-tamisväärt olid aga pirakaid juurikad, mis põldudel kohale lausa tassiti. Sügisannid ja ehted olid kaunid.

Õpetajate päevale kohaselt sai võimu enda kätte üheksas klass. Juhani Mattiase juhendamisel oli kord majas ja lap-sed hoitud. Tubli töö ning kiitus meid lõpuklassile.

Õpetaja Triinu eestvedamisel sai täide minu unistus. Sai-me kooliperre uued liikmed. Iga päev tervitab meid kooli-maja fuajees korralik parv ringjujuvaid kalakesi. Suur tänu meie õpilasesindusele, kes panustab akvaariumi korras-hoiule ja kannab hoolt täis-väärtusliku kalade menüü eest. Rõõmu pakuvad kalake-sed kõigile.

Raamatukogus käisime rah-vusvahelist ettelugemise päe-va tähistamas, mis seekord pühendati Eno Rauale. Aitäh Mairele, kes meid lahkelt alati külla ootab.

Eriline kiitus kahele lapseva-nemale. Ilma Järsumäe Reena-ta ja Ülemetsa Djanneta oleks lasteaia meeskonna tervised jäänud kontrollimata. Pakku-site vaheldust lasteaialste iga-päeva rutiinile. Eriti kiiduväärt on see ka seepärast, et tulite üleskutsele vastu ja näitasite, et kogukond tegutseb, kui abi paluda.

Kui kutsutakse, siis tuleb minna! Lapsed kutsuti esine-ma Pärnumaa Hariduskon-verentsile. Nii hea meel on noorte üle, kes hindavad kih-nu tantsu ja pillimängu oskust ning julgelt seda teistele esit-levad. Kiitus Uustalu Janete-le, Valli Anetile, Kolde Len-nartile, Uue-Matu Annile ja Mariale, Pärdi-Tooma Ande-rile. Aitäh Kolde Küllile ning



Kopli Egertile väsimatu juhendamise eest! Päeva tegi lõbusaks kurikate suunas kuuli taotamine. Vahva ja teguderohke päevake.

Koolivaheaeg möödus õpetajatel teiselt. Saime uusi teadmisi õuesõppe võimalustest. Iga koolitus rikastab ja annab õpetamisele alati uusi lähene-misi.

Hingedekuu algas meie koolile suurepärase uudisega. Kindlasti märkasid ka saareelanikud, et lapsed jalutavad usinalt ja pärast kooli ei istuta arvutite taha, vaid pandi kõrvaklapid pähe ja asuti sammuma.

Õpetaja Erle ja minu üleskutsel registreerisime 7.-9. klasside õpilased Sügissam-

mud 2023 kampaaniaga. Kor-dagi polnud eesmärgiks võit, vaid osavõtt ja see, et julgusta-da lapsi rohkem liikuma. Terve kehas ju terve vaim! Ennää imet, mis see jalutamine nüüd kaasa tõi. Kihnu Kooli õpilased saavutasid sammumises esimese koha. Lähiajal saame uhkeldada peaauehinna. Kõige tublim sammuja oli Türrpuu Epp. Esimene koht oli üllatuseks meile, aga ka meediale. Terevisiooni saate otse-ülekan-des ikka kontrolliti, kas jalutasime saarel ringiratast. Sammumise võitjatena saame uhkeldada kooli tunnuslau-sega: Kihnu Kuõel ond kõegõies, siolõ silmäd ede tieb!

Jällegi kiidusõnad meie õpilasesindusele, kelle eestve-

damisel korraldati ja tähis-tati Halloweeni. Külarahvas on vast rahul, et meie lapsed hindavad rohkem mardijooksmist kui kommi ja pommi taotamist. Siiski on põnev üks koolipäev veeta hirmuta-vates kostüümides ja nautida kellekski teiseks olemist. Ja kui nüüd martidest pajatada, siis meie maja kõige pisemad tegid oma jooksu päise päeva ajal. Külastati laulu saatel kooli, muuseumi ja vallama-ja. Heade soovidega lunastati lausa "valla" vorst, mis õhtuooteks ära kulus. Ilmselt sai ka kommi isu mõneks ajaks täis. Õhtused mardid olid ka põhjaliku ettevalmistusega ja kindlasti naaseti kodudesse korraliku noosiga.

Võsu Dendra käis muusika-õpetaja Kopli Egertiga Pär-nus lauluvõistlusel oma helisevat häält esitlemas. Konkurents oli tihe ja paljudest osavõtjatest valiti finaali vähesed. Dendra oli tubli, julge ja enesekindel esinemine andis kind-luse, et esineda ja teistele laul-da on tore.

Laulu ja pillimängu osku-si esitles kogu koolipere isa-depäeva kontserdil. Meelde-jäävad viisid ja esitlused tegid südame soojaks ning mine tea, mõnel isal meelitas ka pisara silmanurka.

Andekad ja tublid on meie lapsed!

Õie Merimaa,
direktor

Kihnus alustas tegevust Kihnu Pilliklubi

20. oktoobril sai avalöögi Kihnu Pilliklubi. Kindlasti te-kib paljudel kohe küsimus, mis asi see pilliklubi üld-se on?

Üsna sageli olen mõelnud selle üle, kui palju Kihnus pillimängijaid on, aga paljude jaoks lõpeb pillimänguga tege-lemine põhikooli lõpetamise-ga. Siis aga jõuavad kätte jõu-lud ning jaanid ja jälle kuu-led, et küll oleks vägev, kui oskaks pilli mängida. Samuti olen kuulnud paljusid kõnele-mas, et küll õpiks, aga üksinda õppimisest ega mängimisest ei saa asja.

Praegu on pea igas Kihnu kodus mõni instrument, mis ootab oma pillimeest. Oleks ju

vägev, kui Kihnus oleks mõne peo lõpuks pillimängijaid lava peal rohkem kui tantsupõran-dal tantsupaare. Mõnikord võivad tormituuled just peo-õhtuks praamiliikluse katkes-tada ja seepärast oleks hea, kui saaksime panna ise pillimees-te pundi kokku ning peoõhtul mängida. Või miks ei võiks olla Kihnu lisaks rohesaarele ka pillimängu saar? Seetõttu otsustasime luua MTÜ Kihnu Pilliklubi.

Pilliklubi eesmärgiks on tuua kokku kõik pillimängu-huvi-lised täiskasvanud. Täna-seks oleme koos käinud juba kaks korda ning pillimängijaid on olnud väga erineva tasemega. Leidub neid, kes on muusika-instrumentidiga sinapeal, kui ka

neid, kes võtavad alles pilliklu-bis esimest korda pilli kätte.

Võime juba kindlalt väi-ta, et eelnev pillimängu koge-mus tähtsust ei oma. Kui ikka tahad, tõmbad kas või terve õhtu ühte duuri ja ikka on tore.

Olen märganud juba esime-si edusammude tegijaid: teisel kohtumisel, suutis üsna mitu pillimängijat mängida pare-mini kui esimesel korral. Selles asja mõte ongi, mida roh-kem koos käime, seda kiiremi-ni mängima õpime.

Õppeprotsessile läheneme alati erinevalt. Oleme teinud terve õhtu koosmängu, kuid juba teisel kohtumisel jaotasime pillid gruppidesse ning tegijamad õpetasid algajaid. Lõpptulemusena oli ruum täis

muusikat ja naeru.

Repertuaari oleme hakanud vaikselt koguma ning esma-seks ongi Kihnu lugude sel-gekssaamine. Kui aeg edasi ning pillimängijad vilunumad, siis kindlasti võtame reper-tuaari ka mõne krõbedama tüki.

Lisaks musitseerimisele on pilliklubil ka teine väga oluli-ne roll, milleks on kogukonna liitmine.

Eesmärgiks on panna inimesed omavahel rohkem suhtle-ma ning koos käima, sest iga päev kõneldakse järjest roh-kem selle üle, et inimesed on nutisõltuvuses.

Kopli Egert

Seiklustest Tartu Folgil

Mardipäeva ja kadripäeva vahel võtsime suunaks Tartu Folgi. Reede päeval hakkasid Kihnust liikuma Uiõ-Kuraga Mari ning Uiõ-Matu Mann.

Auto pille ja riideid täis, võeti mind ning Pihlaka Miat Pärnust peale ja nii meie seiklus algaski, suunaks Tartu Folk. Sindist haarasime hülgekonservid ka kaasa ja hakkasime siis edasi sõitma, aga kuidagi sattusime pikale kruusateele. Levi kadus ühel hetkel ära ning tundus, et jõudsimegi õudusfilmi. Õnneks leidsime ikka suure tee ühel hetkel üles ja jõudsime kella üheksa ajal Tartu hotelli. Seal ootasid meid juba Uiõ-Matu Anni ning Noodi Mirjam, kes tulid bussiga Pärnust ja Rannametsa Chady, kes oli rongiga kohale jõudnud pealinnast.

Sättisime asjad kiirelt tubadesse ja liikusime juba alanud folgile, mis toimus Luunjase. Luunja asub 12 kilomeetri kaugusel Tartu keskinnast, seal toimusid peamised folgi pidustused. Kohale jõudes aeti meid otsekohe lavale ja pidu võis alata. Mängisime pilli ja tantsisime Kihnu tantse. Mõnusesse Luunja kultuurimajja oli kogunenud neljast erinevast riigist kokku umbes 250 inimest ja meid, tagasihoidlikke kihnlasi



ehmatas positiivselt, kui rõõmus ning elav publik oli. Inimesi oli Ukrainast, Lätist, Leedust ja muidugi Eestist. Me ei pidanud kedagi kutsumagi, kui tantsuplats juba rahvast täitis ja meiega pilli mängima tuldi. Festivali peakorraldajaks on folgi algusest saati olnud kultuuriklubi Maatasa ja selline üritus toimus juba viiendat korda. Esimene õhtu möödus kiirelt tantsu, laulu saatel ja kaheteistkümneks olime tagasi hotellis, kus liitusid meiega veel Tiinamai, Matu-Peetri Lisett ja Loree.

Hommikul ootas meid Rootsi laud ja, kõhud mõnusalt täis, võtsime suuna uuesti Luunjasse. Kohe hakkasid pihta õpitoad, saime selgeks teiste kultuuride põnevaid lugusid ja õpetasime ise ka. Kava oli tihe ja kuskile luusima polnud aega minnagi. Samas olid need

folkloori ning värvilisi rahvariideid täis päevad väga teraapilised ja tegid seda tumedat sügist palju eredamaks. Peakontsert oli väga uhke ja esinejaid oli palju. Meie, Kihnu pillilapsed oma tüdrukute kambaga ja ainsa mehe Chadyga, tegime oma etteaste, mida meie rõõmuks väga kiideti. Lätlastest oli kohale tulnud grupp Kocis, kelle kallisseltsi rätikuid imetlesime. Nende mitmehäälnelne burdooniga laul avaldas väga muljet, meie lauludest on see väga erinev. Samas tantsud olid mõnusad ja lihtsad.

Ukrainast võttis 1400 km tee ette Perlynka, kelle rühmas olid koos erinevad vanused, poisid oli aga ainult kolm. Neid oli ka tohutult äge vaadata, kultuurid ja traditsioonid on ju väga omapärased. Leedust tuli grupp Ratilo, kel-



lel olid kõigil erinevad rahvariided. Erinevalt meist ja Perlynkast oli neil mehi juba palju rohkem. Huvitav oli vaadata nende tantsimist, sest Ratilo grupp tantsib läbisegi, mitte ringis nagu meie. Lisaks esinesid kohalikud rahvatantsurühmad ning pilligrupid Pikne, Härmatis ja Leigarid.

Muidugi tegi ka peakorraldaja Maatasa oma etteaste, kes oli gruppidest kõige suurem, paljude eri vanustest osalejatega. Maatasa rahvariided on inspireeritud Lõuna-Eesti erinevatest piirkondadest.

Vägesid juhatas lavalt Helin Pihlap, kes on ka 2025. aastal Rahvamuusikapeo üldjuht. Lõpus sai veel ühisloo teha ja siis hakkas tantsumaja pih-ta. Mitu tundi tantsisime erinevate riikide pilli järgi. Mina naersin seal nii palju, et põsed läksid krampi. Tõesti oli üliäge,

KIHNU VALLAVALITSUSES

- ◆ Õhksoojuspumpade hanke parimaks pakkujaks tunnustati KV Jahutus OÜ poolt esitatud pakkumus maksumusega 22 706 eurot (ilma käibemaksuta);
- ◆ Kuulutati välja alla lihanke piirmäära jääva hanke „Sadamaka veepuhastusseadmete rekonstrueerimine 2024“ korraldamine;
- ◆ Eraldati eluruum tervisekeskuses ja määrati igakuine tasu;
- ◆ Kinnitati valla poolt tasutava väljaspool kodu osutatava ööpäevaringse üldhooldusteenuse osalise maksumuse summa;
- ◆ Pikendati nelja hajaasustuse programmi 2022 taotlusvooru projekti elluviimise tähtaega;
- ◆ Kiideti heaks Koit Lease poolt esitatud hajaasustuse programmi 2022 taotlusvooru aruanne projektile „Lääne talu kanalisatsiooni väljaehitamine“;

- ◆ Väljastati ehitusluba Kaja (Lemsi) puurkaevu ehitamiseks;
- ◆ Nõustuti Tuule (Lemsi) ja Luha (Lemsi) kinnistute vahelise piiri muutmiseks;
- ◆ Väljastati ehitusluba Kihnu sadama lainemurdja ehitamiseks;
- ◆ Muudeti hoolekogu liikmeid seoses õpilasesinduse ja ühe lastevanemate esindaja vahetumisega. Uuteks liikmeteks kinnitati Maria Mätas ja Rando Leas;
- ◆ Kiideti heaks Janar Kuldkepi poolt esitatud hajaasustuse programmi 2022. taotlusvooru aruanne projektile „Kihnu vallas asuva Kõrgemetsa majapidamise veetrassi väljaehitamine ja Vahtra kinnistul asuva puurkaevuga veeühenduse loomine“;
- ◆ Kiideti heaks Marta Vambola poolt esitatud hajaasustuse programmi 2022. taotlusvooru aruanne projektile „Kanaliseerimisüsteemi rajamine“;



Fotod: Kase Kai



sest need tantsud olid kõik nii erinevad ja põnevad. Märkamatu oli taas öö kätte jõudnud ja tuduaeg käes.

Nädalavahetus möödus linnulennul ja oligi juba pühapäev. Nüüd ootas aga tee Eesti Rahva Muuseumisse. Seal tegime lava- ja heliproovid ära ning läksime muuseumi peale uudistama. Võrreldes meie oma armsa muuseumiga, tekitas ERM-i massiivsus ikka aukartust küll. Varsti oli juba aeg lavale astuda, kus meiega liitus ka Anto. Laulsime maridilaulu, tantsisime Tõmba-Jurkat ja mängisime Aleksand

rat. Siis aga oligi aeg kodupoole tagasi sõita, igauks Eesti teise nurka.

Reis oli ütlemata tore! Kiire nädalavahetus Tartus andis võimaluse tutvuda väga omapäraste kultuuride ja uute sõpradega. Nägime põnevaid pile, ilusaid riideid ja ägedaid tantsusamme. Programm oli tihe ja eesmärgiks oli üksteiselt õppida, mis õnnestus suurepäraselt. Oli väga meeldejääv nädalavahetus Tartu Folgil ja näeme seal juba järgmisel aasta jälle!

Kase Kai

Ära jää vähki ootama! Pärnu maakonnas võtab jämesoolevähi sõeluuringust osa aina enam inimesi

Jämesoolevähk on aina sagedamini esinev haigus, mida diagnoositakse Eestis igal aastal ligi 1000 inimesel. Tervisekassa rõhutab regulaarselt sõeluuringul osalemise olulisust, sest nii on võimalik haigus avastada varases arengujärgus või enne selle välja kujunemist. Pärnu maakonnas kasutas mullu tasuta tervisekontrolli võimalust 67% kutsutud naistest ja 56% meestest.

Tervisekassa kutsus 60-68-aastaseid mehi ja naisi tasuta sõeluuringule. „Jämesoolevähi sõeluuringuga on võimalik leida vähieelsed muutused enne haiguse ja sümptomite tekkimist.

Õigeaegse meditsiinilise abiga on võimalik neid muutusi edukalt ravida, päästes patsiendi ehmatavast diagnoosist,” selgitas Tervisekassa sõeluuringute teenusejuht **Maria Suurna**. „Enamikule annab sõeluuringul osalemine kindlustunde ja teadmise, et tervis on korras,” lisas Suurna.

Tervise Arengu Instituudi andmetel tuvastati 2020. aastal sõeluuringu käigus vähieelseid muutusi 1,4% osalenutel ehk ligi 600 inimesel. „Sõeluuring on tõhus viis kasvajate avastamiseks varajases staadiumis, mil neid saab edukalt ravida ja ennetada kehas edasi levimist,” selgitas Suurna. Vähihdiagnoosi sai vaid 0,3% sõeluuringul osalenutest.

Pärnu maakonnas oli eelmisel aastal kõige suurem jämesoolevähi sõeluuringu hõlmatus Kihnu vallas (83%), väikseim Saarde vallas (48%).

„Viimase viie aasta jooksul on Pärnu maakonnas osalusmäär tasahaaval kasvanud, seega loodame, et Pärnu maakonna elanikud üllatavad ka sel aastal positiivselt ja ületavad eelmise aasta osalusaktiivsust,” sõnas Pärnu maakonna terviseendaja Saale Kivikangur.

Keskmiselt osalesid Eestis skriiningul ligi pooled ehk 54% kutsutud naistest ja meestest. Selleks, et riiklikud sõeluuringud täidaksid oma eesmärgi, peaks osalusmäär olema vähemalt 70%.

Kes ja kuidas saab jämesoolevähi sõeluuringus osaleda?

Eestis kutsutakse jämesoolevähi sõeluuringule 60–68-aastaseid mehi ja naisi iga kahe aasta tagant. Tänavu on uuringule kutsutud 80 533 ravikindlustatud ja ravikindlustamata naist ja meest sünniaastaga **1955, 1957, 1959, 1961 ja 1963**. Kuna kutse kehtib aasta lõpuni, siis jõuavad veel sõeluuringul osaleda ka need kutsutud, kes seda veel teinud pole.

Sõeluuringul osalemiseks tuleb võtta ühendust oma perearstikeskusega ja registreerida end pereõe vastuvõtule. Vastuvõtul antakse väljaheiteproovi võtmiseks vajalik peitvere testi komplekt.

Proovi saab mugavalt võtta kodus ning seejärel tuleb see saata postiga laborisse. Proovi saatmise postikulu on eelnevalt tasutud. Tervisekassa kinnitab, et juhul kui peaks tekkima vajadus lisauuringuteks või raviks, siis ka need kulud on kaetud kõigile, sealhulgas ravikindlustuseta inimestele.

Saale Kivikangur

Pärnu maakonna terviseendaja

◆ Kiideti heaks Hillar Kösteri poolt esitatud hajaasustuse programmi 2022. taotlusvooru aruanne projektile “Kanaliseerimisüsteemi rajamine”;

◆ Kuulutati välja lihtmenetlusega hange „Mobiilse generaatori soetamine”;

◆ Maksti ühekordset toetust.

KIHNU VALLAVOLIKOGUS

◆ Otsustati jätta kasutamata Jahekara (Lemsi küla) ostueesõigus;

◆ Muudeti Kihnu vallavalitsuse palgajuhendit. Palgamäärade vahemikud seoti Pärnumaa keskmise brotokuupalgaga (Statistikaameti andmete järgi).

Kodused ravivõtted viirushaiguste leevendamiseks

Sügis on käes ja järjest rohkem tabavad meid erinevad viirusnakkused, mis põhjustavad nohu, köha või kurguvalu.

Rahvasuus nimetatakse neid külmetushaigusteks, kuid neid ei põhjusta külmetamine, vaid mitmesugused viirused. Niinimetatud külmetushaigus on iseparanev haigus, mille leevendamiseks piisab kodustest ravivõtetest. Räägime lähemalt, kuidas saaksid ise kodus nohu, kurguvalu, köha, aga ka silmapõletikku leevendada.

Ülemiste hingamisteede viirusnakkus on iseparanev haigus. Mõnikord taanduvad kõik haigusnähud päeva või paari jooksul, enamasti võtab täielik paranemine veidi kauem aega. Haiguse sümptomeid on võimalik leevendada, kuid haiguse kestust ravimite ja ravivõtete abil lühendada ei saa. Erandid on gripp ja COVID-19, mil arst saab kindlate näidustuste korral riskirühma inimestele välja kirjutada vastavat ravimit.

Pane tähele!

Antibiootikumid viirusnakkusi ei ravi ning nendest viirusnakkuste ravis ja tüsistuste ärahoidmisel kasu ei ole!

Külmetushaiguse sümptomeid ei teki kohe, kui viirusega nakatud. Haigus kujuneb tavaliselt paari päeva möödumisel nakatumisest. Küll aga muutub haigestunud inimene teistele nakkusohtlikuks juba haiguse peiteperioodil. Seega võib nakkusallikaks olla välistel (veel) terve inimene.

Viirustesse nakatumise riski saab vähendada, kui vältida lähikontakti haigetega, pesta mitu korda päevas hoolikalt käsi, viibida palju värskes õhus ja tuulutada ruume. Enamiku hingamisteede viirusnakkuste

vastu ei ole võimalik end vaksineerida, välja arvatud gripp ja COVID-19.

Mida teha nohu leevendamiseks?

Nohu ehk nina limaskestast põletik on paljudele, eriti lastele, külmemal perioodil tavaline kaaslane. Viiruslik nohu on iseparanev haigus, mis möödub tavaliselt nädala jooksul.

1. Puhasta nina soolalahusega.
2. Apteekides on müügil keedu- või meresoola sisaldavad lahused ja ninaspreid. Limaskestast turse alandamiseks võid kasutada ka apteegis müüdavaid ravimeid (näiteks turset alandavad spreid või tabletid). Need leevendavad küll ninahingamise takistust, kuid ei ravi nohu. Ravimeid tuleb kasutada võimalikult lühikest aega, kindlasti mitte üle seitsme päeva järjest.
3. Nuuskamiseks kasuta ühekordseid taskurätte.
4. Tuuluta ruume ja hoiu toa õhk tavapärasest veidi niiskemana.
5. Pane kuiva õhuga tuppa õhuniisutid või laota radiaatorile märjad rätid.
6. Selleks et saaksid öösel paremini hingata, kergita pealust veidi kõrgemale.
7. Kui nohu ajal pole palaviku, võid julgelt õue minna, sest jahe õhk alandab nina limaskestast turset.

Mida teha kurguvalu leevendamiseks?

Enamasti on kurguvalu põhjus viirusnakkus. Sagedasemad kurgupõletikku põhjustavad viirused on rinoviirused ning gripi- ja adenoviirused. Koos viirusliku kurgupõletikuga esinevad tavaliselt ka teised viirusnakkuse sümptomid, nagu nohu, köha, palavik, halb enesetunne. Viiruslik kurgupõletik kestab neli-viis päeva ja möödub

ilma spetsiifilise ravita.

1. Kurguvalu korral võid võtta kas paratsetamooli või ibuprofeeni.
2. Oluline on väikestes kogustes ja sageli juua, see niisutab kurgu limaskesti. Sobivad nii soojad kui ka jahedad jookid (vesi, sidruni ja meega tee, kanapuljong).
3. Kurku pihustatavad preparaadid ja imemistabletid ei kiirenda haigusest paranemist, vaid leevendavad sümptomeid lühiajaliselt. Kindlasti ei tohi neid ravivahendeid kasutada alla seitsmeaastastel lastel.

Mida teha köha leevendamiseks?

Kõige sagedamini on köha põhjus ülemiste hingamisteede viirusnakkus, mis aja möödudes ise paraneb. Antibiootikumidest viiruskõha puhul kasu ei ole.

1. Puhasta nina ja hoiu nina kaudu hingamine võimalikult vabana.
2. Tarbi vedelikku.
3. Soe (mitte kuum) jook leevendab kurguärritust ja muudab lima väljakõhimise kergemaks. Võid teha ravimitaimeid teed.
3. Kergita voodis lamades pealust veidi kõrgemale.

Nii väheneb nohuse sekreedi valgumine neelu.

4. Köhaärritust aitab leevendada mesi või kõhasiirup.
5. Köha leevendamiseks võid inhalaatori abil tehtavat veeauru sisse hingata.
6. Määri rindkerele hanerasva või tee sooja jalavanni.
7. Köha vastu mõeldud ravimeid tuleks kasutada ainult arsti soovitusel



Foto: Adobe Stock

Kuidas leevendada silmapõletikku?

Silma limaskestapõletiku korral muutub silmavalge ja alalau sisekülj punetavaks ning võib esineda silmakipitust. Silmapõletiku kõige sagedasem põhjus on viirusnakkus – sel juhul esineb ka nohu ja köha ning silmast tuleb vesist eritist. Viiruslik silmapõletik möödub seitsme kuni kümne päevaga.

1. Pese hoolikalt käsi nii enne kui ka pärast enda või lapse silmade puhastamist.
2. Kasuta silma puhastamiseks pehmet lappi või kosmeetilisi vatipadjakesi, mida on niisutatud puhta keedetud jahutatud veega või apteegist ostetud füsioloogilise lahusega.
3. Silma tuleb pühkida ühes suunas.
4. Igaks pühkimiskorraks kasuta uut puhast lapiosa või uut vatipadjakest, sest silmapõletikud on väga nakkavad!
5. Vaheta tihti käterätte ja padjapiüre.
6. Silmaärritust võivad leevendada silmale asetatud soe kompress või silma tilgutatud kunstpisarad (neid saab apteegi käsimüügist).

dr Marje Oona

Tartu Ülikooli peremeditsiini kaasprofessor

Vaimse tervise veebinõustamine aitab saada oma elu parimaks eksperdiks

On tavaks saanud, et oktoobris tähistatakse rahvusvahelist vaimse tervise kuud, mille eesmärk on pöörata tähelepanu emotsionaalse tasakaalu hoidmisele ning erinevatele abivõimalustele. Üheks selliseks on vaimse tervise veebinõustamine.

Vaimse tervise probleemid on Eesti rahvastikus laialt levinud. Igal viiendal Eesti inimesel on ärevushäire risk ning enam kui veerandil (28%) depressiooni risk¹.

Vaimse tervise probleemide laialdast levikut kinnitab ka sotsiaalkindlustusameti tugiliinidele tehtud pöördumiste statistika.

Ainuüksi selle aasta augustikuu seisuga on sotsiaalkindlustusameti ohvriabi kriisitelefoni 116 006 ning emotsionaalse toe ja hingehoiu telefonile 116 123 tulnud enam kui 9600 pöördumist, millest omakorda üle poolte (52%) olid seotud vaimse tervise ning sellest tingitud muredega.

Enamik inimestest jõuab oma elus mõnda hetke, millest väljapääs tundub ääretult keeruline või koguni võimatu.

On see ülekoormus, pere- või suhte probleemid, lähedase kaotus või üksildustunne - elu pole alati ei lihtne ega sirgelt kulgev.

On hetki, mil eesmärk ja naudingud tunduvad täiesti puudu olevat. Sage li kaasneb sellega suur ärevus, unetus või muud ebameeldivad kehalised aistingud, mis väljenduvad püsivas kehvast enesetundes.

Oma negatiivseid mõtteid keerutades võib inimene end päris sügavasse auku mõelda, kuid õnneks ei ole see olukord lootusetu.



Foto: Adobe Stock

Tugi on olemas

Lisaks eelmainitud ohvriabi kriisitelefoni 116006 ning emotsionaalse toe ja hingehoiu telefonile 116123 pakub sotsiaalkindlustusamet tasuta vaimse tervise veebinõustamist kõigile, kelle elus on tekkinud pingeid ja raskusi ning kes tunnevad vajadust nendest kellegagi rääkida.

Veebinõustamisele saab registreeruda veebilehel <https://www.palunabi.ee/et/emotsionaalne-tugi>.

Tuntud vanasõna "Kaks pead on ikka kaks pead" iseloomustab vaimse tervise nõustamist kõige paremini, sest vahel ei piisa ühest peast, et raskusi selja taha jätta.

Nõustaja abiga saab:

- ♦ võtta aega oma murede arutamiseks neutraalselt ja hinnanguvabalt - nõustaja ei anna hinnangut sinu elule ja valikutele.

- ♦ uurida oma mõtteid ja emotsioone ning nende võimalikke põhjuseid. Oma peas keerlevaid mõtteid ümber sõnastada ja mõne teise nurga alt vaadelda.

- ♦ meenutada oma toimetulekuoskusi ja harjutada juurde uusi. Kui meil pole tervislike toimetulekuoskusi raskete aegade läbimiseks, võib juhtuda, et pöördume ebatervislike lahenduste poole, mis kokkuvõttes võivad probleeme juurde tekitada. Küll on aga igapähele meist omad positiivsed nipid, mis toimetulekut elu käigus toetanud on.

- ♦ välja selgitada parim võimalik viis, kuidas oma probleemiga edasi minna. Nõustaja aitab välja selgitada, kas inimene vajab sekkumist mõne erialaspetsialisti poolt ning koos leitakse võimalused sinna pöördumiseks.

Sotsiaalkindlustusameti vaimse tervise veebinõustamist pakuvad nii koosseisulised nõustajad, kes kõik on psühholoogi ettevalmistusega kui ka vabatahtlikud nõustajad, kes on superviseeritud praktikat sooritavad psühhoterapeudid, kliinilised psühholoogid või terapeudid. Nad kuuluvad ja vajadusel suunavad inimese sobiva spetsialisti nõustamisele, näiteks psühholoogi, hingehoidja, pereterapeudi, psühhiaatri, perearsti juurde. Nõustaja ei ütle inimesele, mida ta oma eluga tegema peab, sest oma elu ekspert on igaüks ise, küll aga on ta kaasteeline võimalike lahenduste leidmisel ning pakub tuge oma elu parimaks eksperdiks saamisel.

¹ Tervise Arengu Instituudi ja Tartu Ülikooli aastatel 2020-2022 tehtud rahvastiku vaimse tervise uuring andmetel.

Sotsiaalkindlustusamet

Sinu sekkumine võib päästa kellegi elu

2023. aasta 8. novembri seisuga registreeris Politseija Piirivalveamet kokku pea 6100 vägivallakuritegu, millest enam kui 45% olid lähisuhtevägivalla juhtumid. Keskmiselt kannatas iga päev vaimse-, füüsilise-, majandusliku-, seksuaalse- või kübervägivalla all ligi 9 inimest.

Vägivalla all kannataval inimesel on sageli raske abi otsida, mistõttu on kõrvalseisjad need, kes võivad aidata murda seda pealtnäha surnut ringi. Nende sekkumine võib päästa kellegi elu – just seetõttu on ülioluline, et igaüks meist märkaks ning julgeks pakkuda abi!

Lähisuhtevägivald on varjatud probleem, mis jääb tih-

ti koduseinte vahele. Kuidas tunda ära, et su lähedane või sõber on sattunud ohvriks?

Lähisuhtevägivalla mitu nägu

Lauril* on armuke. Kuna mehe käitumine on viimasel ajal muutunud, kahtlustab Laura, et tal on kõrvalsuhe, kuid Lauri eitab seda. Ta õigustab end ja üritab jät-

ta naisele mulje, et ta on "hull" ning kujutab kõike ette. Selle näite puhul võib tegemist olla vaimse vägivallaga. Ühel hetkel jõuab Laura ja Lauri suhe etappi, kus iga väiksema tüli eskaleerub ja nii tekivad naise kehale sinikad ja kriimustused – need põhjustavad talle valu ning Laural on hirm oma elu ees. Selle näite puhul on juba tegemist füüsilise vägival-

laga, mis on kõige kergemini tuvastatav vägivalla liik. Üldjuhul eelneb sellele vaimne vägivald.

Margus on oskuslikult suunanud Marit koormama ennast erinevate rahaliste kohustustega nagu maja laen, autoliising, kommunaalkulud jne. Kuna Mari hakkama saamine sõltub nüüd Marguse sissetulekust, on tema gerge manipuleerida. Selle näite puhul võib tegemist olla **majandusliku vägivallaga**.

Kati ja Kaur läksid lahku, kuid enne seda jõudis neiu noormehe teadmata paigaldada tema telefoni tarkvara, mille kaudu saab infot, kus ja kellega viimane suhtleb. Neiu levitab sotsiaalmeedias Kauri isiklikke fotosid ja videoid ning ähvardab tema sõpru või tuttavaid suhtlusäppide või sõnumite teel. Selle näite puhul võib tegemist olla **küberturvavägivallaga**.

Artur ja Alina on omavahel suhelnud juba mõnda aega. Noormees kutsub neiu sõbra juurde peole, kus pakutak-

se ka alkohoolseid jooke. Alina ärkab hommikul paljalt sõbravoodis ning mõistab ühtäkki, et toimunud on miski, mida ta ei mäleta. **Seksuualvägivald** on vägivald, kus üks osapool on oma ohvrit kuritarvitanud vastu tema tahtmist seksuaalsetel teel.

Lähisuhtevägivalla all kantatavat inimest iseloomustab pidev hirmutunne ja valvelolek. Ta võib karta, et vägivald muutub tõsisemaks või ta jääb lastest ilma. Lisaks hirmule võib abi otsimist raskendada ka häbitunne. Inimene võib ekslikult arvata, et teda ei usuta või süüdistatakse vägivalla provotseerimises ning et teda ei saagi aidata. Seetõttu on ülioluline, et kõrvalseisjad toetaksid inimest ja annaksid vägivallakahtlusest kohe teada.

Märka ohumärke

Vägivallale viitavaid märke on palju. Neist esimene on muutus käitumises. Kui varem sotsiaalne sõber väldib väljas käimist, muudab oma käi-

tumist partneri juuresolekul, ei räägi oma eraelust ning on endasse tõmbunud, võib see olla märk vägivaldsest suhtest. Samamoodi näitavad silmatorkavad muutused laste käitumises, et kodus ei pruugi kõik korras olla.

Füüsilisest vägivallast võivad anda märku verevalumid, vigastused, mistõttu võib inimene sageli töölt või koolist puududa. Kuigi vaimne vägivald ei jäta füüsilisi jälgi, kaasnevad sellega suurem stress, ärevus ja halvenenud tervis. Pidev halb enesetunne, suutmatus keskenduda ja ülitugev reaktsioon vigadele näitavad, et midagi on valesti. Vabanduste ja õigustuste otsimine oma lähedase halvale käitumisele võib samuti tähendada, et suhtes ei ole kõik hästi. See on sage vanemaealiste inimeste puhul, kes oma laste vägivaldset ja halvustavat käitumist varjavad või pehmenavad. Eakate vähene teadlikkus vägivallast ja sõltuvus väärkohtlejust võib tõsta riski, et neid kasutatakse ära majanduslikult või jäetakse hooletusse. Eakate hooletusse jätmisele võivad viidata määrdunud riided, hoolitsemata juuksed, kõhnumine või katkised abivahendid.

Ootamatult võlad, kommunaalteenuste (vesi, elekter) väljalülitamine või soodsa elamispinna otsimine olukorras, kus inimesel oli varem oma kinnisvara, võib viidata majanduslikule vägivallale.

Julge pakkuda abi

Märgates muutust oma lähedaste või tuttavate käitumises ole julge ja juhi sellele delikaatselt tähelepanu. Uuri, kuidas tal läheb või mis tema elus toimub. Kui Sa ei tea, kuidas seda teha, küsi sekkumiseks nõu **sotsiaalkindlustusameti spetsialistidelt ööpäevaringselt ohvriabi kriisitelefoni 116 006**.

Valjud hääled naabrite juurest võivad samuti viidata vägivallale. Kui kahtlustad, et midagi on valesti, siis suure

tõenäosusega nii ongi. Oma mure väljendamine on alati põhjendatud ega tee kellelegi kahju, kuid võib päästa kellegi elu. Kui naabrite juurest kostub karjumist, vägivallale viitavaid häáli või appikarjeid, siis teavita koheselt **politseid telefonil 112**. Samale numbrile helista ka siis, kui näed tänaval pealt näiteks kaklust või mis-kiit muud, kus läheb vaja politseinike abi.

Juhul kui saad teada, et keegi sinu tuttavatest või lähedastest on sattunud seksuaalvägivalla ohvriks, pea meeles, et värskest toimunud juhtumite korral on ääretult oluline, et inimene jõuaks esimesel võimalusel **seksuaalvägivalla kriisiabikeskusesse (SAK)**. SAKi saab pöörduda, kui juhtumist on möödas kuni 7 päeva. SAKid töötavad neljas Eesti piirkonnas ning nende kontaktid on leitavad sotsiaalkindlustusameti ohvriabi lehel www.palunabi.ee/sek-suaalvagivald.

Naistevastase vägivalla ohvrid saavad vajadusel koos lastega pöörduda **naiste tugikeskusesse**, mis asuvad igas maakonnas ja pakuvad tuge 24/7 ning soovi korral anonüümselt. Info nende kohta on leitav samuti sotsiaalkindlustusameti ohvriabi lehel www.palunabi.ee/naiste-tugikeskused.

Ära unusta enda turvalisust

Märgates vägivaldat on oluline, et enne sekkumist mõtled hoolikalt enda turvalisusele, mistõttu soovitame kriitilistes olukordades helistada politseisse ning võimalusel lahkuda ohtlikust paigast. Kui kuritegu saab ära hoida viga saamata, püüa kurjategijaid takistada. Tihti piisab sellest, kui annad valju hääle märku, et neid on märgatud.

* Kõik artiklis kasutatud nimed on väljamõeldud.

Lenne Indov

Sotsiaalkindlustusameti ohvriabi põhiteenuse juht

Pea meeles, et meist keegi ei ole vägivalla eest kaitstud, kuid oluline on teada, et sellest on alati väljapääs. Kuna kannatanutel endil on tihti raske abi otsida, on lähedastel ja tuttavatel suur roll märgata ja abi pakkuda. Kõige tähtsam on võtta julgus kokku ja teha esimene samm, et leida vägivaldsest suhtest väljapääs. Helista nõu saamiseks sotsiaalkindlustusameti ohvriabi kriisitelefoni **116 006** (välismaalt helistades +372 614 7393), pöördu naiste tugikeskusesse või teavita kohe politseid telefonil **112**. Ära jää üksikõikseks enda ega teiste suhtes. Vägivaldne suhe on lõpetamist väärt.

Täiendavad abivõimalused:

116 111 – sotsiaalkindlustusameti ööpäevaringne lasteabitelefoni

660 6077 – sotsiaalkindlustusameti vägivallast loobumise tugiliini

116 123 – sotsiaalkindlustusameti emotsionaalse toe ja hingehoiu telefoni (kell 10-24 emotsionaalse toe nõustajad, kell 16-24 hingehoiu nõustajad)

www.palunabi.ee – sotsiaalkindlustusameti ohvriabi veebileht, kust saab nõu mh tekstivestluses

www.lasteabi.ee – sotsiaalkindlustusameti lasteabi veebileht, kust saab nõu mh tekstivestluses

Naiste tugikeskused – www.sotsiaalkindlustusamet.ee/abivajav-laps-ja-taiskasvanu/abi-vagivalla-ohvrile/naiste-tugikeskused#naiste-tugikeskuste-kontaktid

Tugi seksuaalvägivalla ohvritele – www.sotsiaalkindlustusamet.ee/abivajav-laps-ja-taiskasvanu/abi-vagivalla-ohvrile/seksuaalvagivalla-ohvrite-kriisibi

Vaimse tervise veebinõustamine – sotsiaalkindlustusameti pakutav tasuta teenus inimestele, kelle igapäevaelu ja toimetulek on häiritud või kelle elus on pingeid ja raskusi.

Broneeri aeg siin: www.palunabi.ee/vaimne-tervis

1.-15. detsember



Pühadeseiklus Kihnus

Kutsume teid oma rühma, klassi, kollektiivi või sõpruskonnaga talvisele Kihnu saarele.

Sõidame kastiautoga;

tutvume Metsamaa pärimustaluga;

õpime selgeks mõne toredate kihnukeelse sõna, väljendi ja jõulusalmi;

mängime pühade-teemalist bingot ja viktoriini;

uurime, millised on pühad Kihnus ja mängime endisaegset õnnemängu;

meisterdame koos jõuluehteid;

lähme külla Uiõ-Matu lammastele ja viime neile maitsvat külakosti;

külastame Kihnu tuletorni ja muuseumi; tantsime Kihnu tantse.

Võimalus fotonurgas pildistada.

Pakume mõnusat kohalikku kõhutäidet (lõunasöök ja kaks kergemat vahepala).

Soovi korral jätavad päkapikud puu alla kihnapäraseid kingitused.

Kui soovite pühadepuhkust pikendada, pakume ka öömaja ja suitsusauna!

NB! Programm on mõeldud gruppidele ja vajalik on ettetellimine.

Paras seltskond on 15-30 inimest.

Päeva hind alates 30 €/inimene. Küsi pakkumist!

Hinnale lisanduvad praamipiletid.

Praamigraafik on leitav lehelt www.veeteed.com, liinid Munalaid-Kihnu ja Kihnu-Munalaid.

Lisainfo: metsamaaparimustalu@gmail.com, telefon 5649 3948 (Kaerametsa Ave).

Facebooki üritus: Pühadeseiklus Kihnus

MARJU
iluteenused GÜ

Hinnakiri alates 1. detsembrist 2023

Maniküür 15 eur

Maniküür + ravilakk 17 eur

Maniküür + tavalakk 20 eur

Maniküür + geellakk 25 eur

Kuum parafiinihooldus kätele 10 eur

Pediküür lakita 30 eur

Pediküür + lakk / geellakk 35 eur

Kuum parafiinihooldus jalgadele 10 eur

Näohooldus koos sooja parafiiniga / naha sügavpuhastus / ultrahelihooldus 45-50 eur
vastavalt nahatüübile ja raskusastmele

Pea-, õlavöötme, näomassaaž ca 1h 25 eur

Kupumassaaž 25 eur

Kulmude modelleerimine 8 eur

Kulmude värvimine 8 eur

Ripsmete värvimine 8 eur

Võttes korraga 3 teenust - kulmude modelleerimine ja värvimine ja ripsmete värvimine 15 eur

Ripsmete lamineerimine + vitamin lash botox + kulmud 40 eur

Ripsmete lamineerimine + vitamin lash botox 35 eur

Kestvus 4-7 nädalat, loomulikele ripsmetele, tekib koolutus, värv ja ravi. Täpsem info Marju iluteenused FB-i lehel.

UUS! DEPILATSIOON

Sääred 20 eur

Reied 20 eur

Jalad kogu pikkuses 28 eur

Kaenlaaugud 8 eur

Ülahuul 6 eur

Lõug 6 eur



HEAD KIHNLASED!

Kes soovib ka sel aastal oma jõululauale meie tooteid, siis ootame Teie soove 18. detsembriks.

Pakkumises on:

Leib/sai

Lihapirukad

Vereleib

Tanguvorstid

Räimerullid

Soolasiig

Suitsuangerjas

HELISTA/SMS 5164923 TAIMI
või KIRJUTA MEILE FACEBOOK-i

Kihnu pilliklubi

02.12.2023 RAHVAMAJAS

KELL 20.00

INFO: EGERT.PULL@GMAIL.COM
VÕI 53999440




KIHNU PILLIKLUBI

Advenditulede süütamine

3. DETSEMBER KELL 15.00
RAHVAMAJA EES

Soojad tervitused ning glögi.

Piparkoogid ja pidulik kontsert Laulajatelt.

Kõik oodatud!



Kihnu valla mudilaste jõulupidu 2023

19. detsembril kell 16.00

koolimaja saalis



KIHNU KOOLI

JÕULUPIDU

2023

19. detsember kell 18.00

koolimaja saalis

Esinevad Kihnu Kooli õpilased






**Kihnu Kooli
jõululaat 2023**

15. DETSEMBER
KELL 17.00
KIHNU KOOLIMAJA SAALIS

AVATUD KOHVIKUALA

LAADALT LEIAD MEIE ÕPILASTE POOLT
VALMISTATUD JÕULUTOOTEID JA
KÄSITÖÖD

VÕTA KAASA OSTUKOTT JA SULARAHHA!

TULGE KOGU PEREGA!



TANTSUÕHTU METSAMAA

**Püha
müristus!**

16. DETSEMBER KELL 20.00

Pääse 5€, jõuluteemalise riietusega 3€. Õpilased, mudilased ja pensionärid tasuta.



**Ho-ho-ho
Mälumängule!**

15. DETSEMBER KELL 21.00
RAHVAMAJAS

Ootame osalema 1-4 liikmelise meeskondi.
Mängus on 5 teemat ja iga teema all 5 küsimust.
Mängu viib läbi Piret Puusepp.
Registreeri oma meeskond e-mailil iris.haiba@kihnu.ee



Lugupeetud väarikas eas kihnlane!
Olete oodatud

EAKATE JÕULUPEOLE

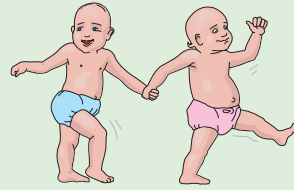
17. detsembril kell 13.00, Rahvamajas

Laululusti toovad Laulajad.
Kui vajate transporti, siis andke teada
Aivele 513 3193



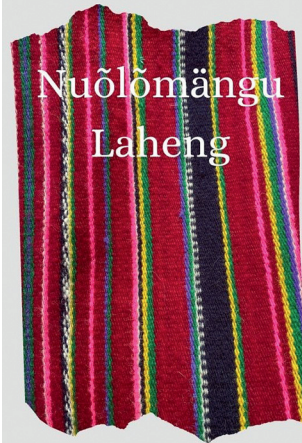
Detsembrikuu sünnipäevalapsed

1. detsember
Piia Sepp (Allika) 50
2. detsember
Toivo Sulg (Uuda) 79
8. detsember
Erich Köster (Kiusu) 77
10. detsember
Ragna Vesik (Kurve) 55
12. detsember
Saima Klaas (Lamendi) 71
Jaanus Kuldkepp (Kõrgemetsa) 55
14. detsember
Heino Vahkel (Suigu) 87
Toomas Pajula (Hanna) 71
15. detsember
Theodor Saare (Jaagu) 79
Alma Laarents (Nurme) 74
Ene Peedi (Umba) 55
16. detsember
Vladimir Mihhailov (Tammela) 73
18. detsember
Ella Tapp (Kasemaa) 79
Erve Sõõru (Piiri) 55
22. detsember
Viiv Sulg (Uuda) 80
23. detsember
Helle Kott (Õismaa) 65
24. detsember
Ellen Vahkel (Silla) 81
26. detsember
Maria Intsaar (Toominga) 75
27. detsember
Tarvo Saare (Saarde) 50
31. detsember
Silvi Pelberg (Lõpe) 60



Õnnitleme!

Mari Neissaare ja Aidar Alase
perre sündis 19. septembril 2023
poeg Armin Alas



Pärnu Darts Club 5

Ootame sind
tähistama meie
nooleklubi sünnipäeva
Kihnu rahvamajja
8.-9. detsembril

Lisainfo leiad Eesti
Darts Liidu kodulehelt

Nuõlõd pio ja Kihnu!

TULEVASED SÜNDMUSED

DETSEMBER

2. detsember kell 20 - KIHNU PILLIKLUBI
rahvamajas
3. detsember kell 15 - ADVENDITULEDE
SÜÜTAMINE
- 8.-9. detsember - Tartsi võistlused
(noolemäng) rahvamajas
10. detsember - II advent Kihnu muuseumis
15. detsember kell 17 - Kooli JÕULULAAT
15. detsember kell 21 - MÄLUMÄNG II voor
16. detsember kell 20 - TANTSUÕHTU
"Püha müristus" Metsamaal
17. detsember kell 13 - EAKATE JÕULUPIDU
JA NAISKOORI KONTSERT
19. detsember kell 16 - Kihnu valla
MUDILASTE JÕULUPIDU
19. detsember kell 18 - Kihnu kooli
JÕULUPIDU
24. detsember kell 17 - KIRIKU TEENISTUS

NB!!! Kavas võib tulla muudatusi!
Kõige värskeimat infot saab -
www.visitkihnu.ee

