

LOE LEHEST VEEL ! Vaela terviserada. Oti Külaselts muutis nime. Uus logo, uus lipp. Vaela küla aastal 2030.

Vaela Spordiselts. Vaela küla päev. Kurna kettagolfirada. Külaelanik tänab. Lageda mänguväljak. Idamaised väepraktikad Vaelas. Lemmikloomapidamisest natuke teisiti. Koeraga terviserajal. Ohutusjuttu. Ristsõna.

VAELA TERVISERADA AVATUD!



Foto: Nikolai Pitmanov



Foto: Mele Sisäs



Foto: Mele Sisäs



Euroopa Maaelu Arengu
Põllumajandusfond:
Euroopa investeeringud
maapiirkondadesse



Tuhat tänu teile, Pria ja Leader-programm ning Nelja Valla Kogu - toetuse ja põhirahastuse eest, Kiili vald - usalduse ja omaosaluse eest, Vaela külaseltsi mõttekoda ja juhatus - parima koostöö eest, Teedeprojekt OÜ koos kaasatud arhitektidega - vinge projekti eest, Warren Teed OÜ - kvaliteetse töö eest!

Vaela külaseltsi sooviks oli anda oluline panus piirkonna tervikliku elukeskkonna ja heaks eluks vajalike tingimuste loomisesse. Meie tegevuse fookuses on vaba aja veetmise võimaluste avardamine

kohalikele elanikele, esma- ja noortele ning idees ja loomisel on veelgi uusi võimalusi vaba aja sisustamiseks. Vähemoluline pole ka erinevate projektide ellurakendamisel tugeva ja toimeka kogukonna kui kohaliku identiteedi kujundaja ja kandja kaasamine. Valgustatud terviseraja rajamisega anname eeskätt oma endi elanikele võimaluse tegeleda tervisespordiga ning tõsta jooksmise ja suusatamise populaarsust. Muidugi on oodatud ka kasutajad naaberküladest ja kaugemalt.

Rajatud terviserada liidab naaberkülade elanikke, kutsub lapsi, noori ja vanemaid elanikke liikuva eluviisi poole. Terviserada võimaldab korraldada regulaarseid spordiüritusi, mis liidavad kohalikke elanikke meelitades inimesi ka kaugemalt.

Aitäh kõigile raja kasutajatele!
Aitäh kõigile headele sõpradele!

Nautige terviserada, hoidke seda, siis jagub rõõmu kauaks!

Rajast veidi täpsemalt järgmisel lehel...

Vaela ning Mõisaküla vahel asub metsaga kaetud kinnistu (Väljamäe tee 9), pindalaga 19,21 ha, mida elanikud kasutavad jalutamiseks ja Mõisaküla poolt ka pääsemiseks ühistranspordile. Seni viis metsast läbi ca 200 m jalutusrada, muu mets oli peamiselt läbimatu. Mitmed aastad on Vaela ja Mõisaküla elanikud hoidnud jalgrada võsastumata, et elanikud saaksid rõõmustada kodulähedase roheluse üle. Oma asukohalt on nimetatud mets väga sobiv rekreatsiooni alana ja just terviseraja asukohana.

Projektiga lahendati Väljamäe tee 9 kinnistule rajatav valgustatud terviserada, mida suveperioodil saab kasutada jooksmiseks ning talvisel perioodil suusatamiseks. Vastavalt terviseradade juhendile on valitud projekteeritavate radade

raskusastmeks „kerge rada“. Kerge terviserada on laugja reljeefiga ja pakub võimalust valida mitme erineva marsruudi vahel. Elurajoonidest on rajale juurdepääsemiseks mitu võimalust. Rajatud rada on 3m laiune, ühesuunaline, hakkepuidu kattega. Sportimiseks on võimalik valida kahe erineva pikkusega ringi vahel. Pikema ringi pikkus on 1450m ja lühema ringi pikkus on 1090m. Terviseraja algus ja lõpp on projekteeritud Väljamäe tee äärde, kus paikneb peamine juurdepääs alale. Täiendavalt on võimalik rajale ligipääs neljalt olemasolevalt jalgrajalt, mis läbivad ala suunal Lepiku ja Kuuse tee-Väljamäe tee.

Terviserada valgustatakse terves ulatuses metallpostidele paigaldatavate LED valgustitega, mis

lülitatakse pimedal ajal välja öösel.

Täna on raja ääres pinkide ja pürgikastide jaoks mõeldud saarekesed, võimaluste piires püüame neid lisada. Peagi paigaldatakse raja äärde ka sildid ja viidad. Kaugemalt tulijatele on plaanis rajada parkimisala Väljamäe tee äärde. Sobivaim koht selleks leitakse koos Väljamäe elanikega. Rajaäärset metsaserva sai kahe küla koostöös korrastatud sügiseste talgutööde ajal. Suur tänu siin Mõisaküla elanikele! Kuna tööd oli oodatust rohkem, siis jätkub seda tegevust kindlasti ka kevadistel Teeme Ära talgutel.

Hoidke, olge terved, nautige! Kniks ja kraaps kõigile kes panustasid! Näeme metsas! | **Heret Annus**



Fotod. Ülal vasak: Terviseraja avamise päevakava. Ülal parem: Terviseraja projekti juht ja eestvedaja Heret Annus kõnelemas. Foto all vasakul: Heret Annus ulatab vallavanem Aimur Liivale tänukirja valla abi ja osaluse eest projektis.

Fotode autor Nele Sisäs

OTI KÜLASELTS MUUTIS NIME - VAELA KÜLASELTS`iks

Et kõik ausalt ära rääkida, tuleb alustada algusest. Aastal 2009 oli Oti asum veel üsna väike ja nooruke. Valminud olid esimesed uusarenduse majad ning esimesed ridaelamud. Mitmetel värsketel Oti elanikel tekkis aga ühel hetkel tahet oma kodu-ja aiasisustamisest juba kaugemale vaadata, naabritega tuttavaks saada, koos ka midagi ette võtta ning uuselanike muresid ühtse jõuga lahendada. Sellest üsna loomuliku jätkuna tekkiski kuuel Oti elanikul mõte asutada MTÜ Oti Külaselts, et oma koostegemisi oleks lihtsam korraldada ning vallaga suhelda. MTÜ Oti Külaseltsi päris alguse tunnistajateks olid Liia Tammes, Raoul Annion, Urmas Kreegi, Nikolai Pitsugov, Meelis Mõisja ja siin allakirjutanu. Tuhin oli suur, ideid ja energiat palju. Toimus esimene külapidu väikesel mänguväljakul ridaelamute ees. Kõlas karaoke ning tants kestis hommikuni. Talvel ehitasime lastega suure lumelinna koobaste ja liumägedega. Ei hoolinud -25C külmast. Kõigil oli tore. Tasapisi küla kasvas ja kasvas, elanikke ja ka külaseltsis kaasalööjaid tuli aina juurde. Tööd, kohustused, vajadused, aga ka võimalused kasvasid. Suure heinamaa asemele hakkasid kerkima Lageda ringi elamud, Lepiku ring

täitus uute kodudega. Kuuse-ja Kada-ka tee elanikest said juba „vanad kalad“. Pisitasa tekkisid juurde kodud ka Opmani ja Pärna teele. Hirmkiiresti on meist saanud Kiili valla kõige suurema elanike arvuga küla. Vahepeal on seltsi tegevuse teatepulgad üle antud uutele tegijatele, tekkinud on toimekas Mõttekoda. Sealsamas Mõttekojas küpses ka mõistmine, et kuna väikesest Oti Külaseltsist on saanud tasapisi ligi 500 elanikuga ühtse Vaela kogukonna esindaja, meie selts tegeleb ammu juba kogu Vaela asumigruppide tegevuse koondamise ja projektidega, siis kõigile ühtse lihtsa arusaamise nimel oleks õige, kui meie seltsi nimi seda peegeldaks. Nii tuli loomulik otsus nimetada Oti Külaselts Vaela Külaseltsiks. Tekkis kohe ka uus põnev mure - meie seltsi karuoti logo ei seostunud enam Vaela küla tervikuga ning mõelda tuli uus



logo, mis sobiks ka külalipule. Appi tuli tore omakülamees Henry Semmel, kelle koolitatud käsi pakkus meile välja mõned ideed, mille hulgast valisime siin pildil oleva välja. See peegeldab kõige paremini meie küla liigendatust erinevate asumi-gruppidega, moodustades kõik siiski nurka pidi koos ühtse Vaela küla kui terviku; meil on rohelist metsa ja metsarada, meil on kollast päikesekulda ja mälestusena endi-sest Otist ja vana Sepaoti talumaadele rajatud kodudest ka killuke karupruuni. | **Külli Joonson**

VAELA KÜLA SAI OMA LIPU JA LIPUMASTI



Vaela küla lipu.

Vaela küla südameks on meie endi hooldatav kinnistu, kus peame kõik külarahva ühisüritused, rahvapeod ja laadad. Siin on suur külakiik,

Selle aasta kevadisel talgupäeval heiskasime esimest korda külalplatsil uue valge masti otsa

lõkkeplats, varjualune ja kelgumägi. Meie külalplats seob nii Oti asumit, Lageda tee uut ja noort elanikkonda ning ka teisi meie lähedalt.

Vaela külas toimub iga-aastaselt vähemalt paar-kolm suuremat üritust, näiteks traditsioonilised suvelõpupidu ja kohvikutepäev, lisaks mitmed spordiüritused, koolituspäevad, vastlapäevad jne. Kuna üritustele tuleb järjest enam külastajaid ka väljapoolt oma asumit ja järjest on suurenenud ka Vaela oma elanikkond, on lipuplatsi

abil ka kergem külalplatsi leida. Värske lipumast asub enamustele Vaela elanikele nähtavas kohas, 10 m kõrguse lipumasti otsas olev lipp jääb kaugelt silma.

Vaela küla logo ja lipu on disaininud meie oma küla mees Henry Semmel. Aitäh Henry!

„Projekti rahastab rahandusministeerium kohaliku omaalgatuse programmi vahenditest.“

Heret Annus

VAELA KÜLA PÄEV

Meie küla kasvab ja areneb endiselt mühinal. Selles tuules arenevad ka meie üritused aasta aastalt. Selle suvine Küla Päev sisaldas lisaks kohvikutele seltskondlikku hommikuvõimlemist, üheskoos õhtu pimeduses õuekino nautimist ja loomulikult Jarek Kasari kontserti, kes artistina võiks öelda, et lausa tuuritab sel aastal Kiili vallas. Kontsert toimus koostöös meie võib vist julgelt öelda, et kõige tuntuma kohvikprojektiga „Masala Garden“.

Kes või Mis on „Masala Garden“?

Algupärane koosseis: Leelo, Kenno, Triin, Ari, Kristi ja Kristo. Sel aastal lisandusid veel Kirsti ja Indrek, kelle hoovi peal seekordne hoovikontsertkohvik aset leidiski. Tegemist on seltskonnaga, kes hindab kõrgelt vürtsiseid toite. Lisaks veel fakt, et üks neist on ise Indiast pärit. No kuidas saakski sellise komboga mingit muud kööki viljeleda?

Kokku kolme aastaga on palju õpitud ja arenetud. Loomulikult ei ole tegemist äriprojektiga, kuna selline ettevõtmine nõuab palju energiat ja ressursse. Tänavu aastane super ilm ja sõbra Jareku abi aitasid



siiski ürituse õnnestunuks lugeda.

Loodame, et neil agaratel toidutegijatel jätkub ka järgnevatel aastatel energiat, et külarahvale häid maitseid pakkuda.

Jõudu Teile ja rohkem riisi!

| Liis Mäekivi



Lageda täienes

mänguväljak

Möödunud aastal rajati korvpalliplatsi lähedale mänguväljak Lageda ringi lastele. Toona paigaldati väike mängulinnak ja kaalukiik. Juba siis oli teada, et väljak vajab täiendamist, kuid kuna toetus oli 2000 eurot, ei piisanud sellest kõikide soovide täitmiseks ja edasine arendamine tuli seega järgmisesse aastasse lükata.

Sel kevadel saadigi taaskordselt kohaliku omaalgatuse programmist toetust (1622 eurot). Toetuse ja omafinantseeringu eest paigaldati mänguväljakule kiiged – üks väiksematele, teine suurematele lastele.

Omafinantseeringut polnud sel korral elanikelt tarvis koguda, kuna eelmisest aastast oli just parasjagu üle jäänud. | Jaan Urb



Tänu sõnad



Kevad on küll juba ammu möödas ja juba ootame jõule, aga siiski tahaksin veel pisut aega tagasi keerata ja meenutada üht juhtumit kevadel. Nimelt sõitis meie poeg oma sõbraga kevadel esimeste soojade ilmadega külavahel rattaga, kui äkki lendas lapsel esiratas lihtsalt ära ja meie poeg kukkus väga õnnetult rattaseljast maha. Miks ma seda kõike kirjutan? Aga sellepärast, et tänu sõnu ei ole kunagi liiga palju! Me tahaks kogu südamest tänada Kuuse tee 9-5 perekonda, kes meie lapsega juhtunud õnnetust kuulis ja kiiresti appi tõttas, esmaabi andis ning teavitas meid (õnneks oli lapsel telefon kaasa, kus vanemate numbrid olemas). Ja veel tahaks siiralt tänada Magnarit, kes sõpra üksi ei jätnud, vaid püüdis teda aidata kuniks keegi täiskasvanu appi tuli ning seejärel koju kiirustas juhtunust teatama. AITÄH TEILE!! Usun, et selline abivalmidus on suureks toeks ja heaks eeskujuks meie lastele aga ka täiskasvanutele. Oti külas on hea elada! Parimat soovides! | Pille-Riin Jõgi

VAELA KÜLA AASTAL 2030

Oktoobris võttis Kiili Vallavolikogu vastu uue arengukava, milles lepiti kokku valla arenguvisionis aastani 2030, ja määratleti konkreetsed tegevused aastani 2022. Järgnevalt toon välja need teemad, mis võiksid Vaela küla kõige enam mõjutada.

Alustan elanikkonnast, kuna nende arv mõjutab enim nii omavalitsuse tegevusi läbi tulubaasi kujundamise kui ka Vaela küla – inimeste arvu suurenedes muutub ka elukeskkond. Viimane ongi juba viimase viie aasta jooksul nii vallas tervikuna kui ka Vaelas märkimisväärselt muutunud. Kui 2013. aastal elas vallas ligi 4600 inimest, siis käesoleva aasta jaanuariks oli see kerkinud 5300-ni (13,5% võrra). Vaela küla on aga kasvanud märksa kiiremas tempos – elanike arv on suurenenud 43% ehk enam kui 200 inimese võrra, tehes Vaelast kõige kiiremini kasvava küla Kiilis. Kasvutempolt järgmine (Lähtse küla) jääb oma 26%-ga märgatavalt maha.

Kui tahta prognoosida, mis võiks järgmistel aastatel juhtuda, tuleb esiteks vaadata möödunud aastate dünaamikat ja teiseks heita pilk planeeringutele. Nende realiseerumine täies mahus pole küll realistlik, kuid suuna, kuhu võiks elanikke enim lisanduda, annavad need kätte küll. Valla viimase viie aasta keskmine elanike juurdekasv on olnud ligikaudu 180 inimest aastas. Selles tempos jätkates ulatuks valla rahvastiku arv 2030. aastaks umbes 7500 inimeseni. Asetades sellele pildile ka planeeringud, saab väita, et potentsiaalselt on ruumi 1878 elamuühikule ehk ligi 4900-le inimesele (statistiliselt arvestatakse ühe elamuühiku kohta 2,6 inimest). See tähendaks ligikaudu 10 000 elanikuga valda aastal 2030.

Olgu kohe öeldud, et selline number on ebarealistlik. Mujalt Eestist ei ole lihtsalt nii palju inimesi pealinna-piirkonda tulemas. Arvestada tuleb, et ka teistes Tallinna lähipiirkonna

omavalitsustes käib vilgas kinnisvaraarendus. Samuti on muutunud pealinna korterelamute profiil – kui 2000. aastate keskpaiku rajati n-ö poissmehekortereid (väiksed kahetoalised kergesti välja renditavad üksused), siis nüüd on hakatud rõhku panema ka peredele sobivatele eluasemetele. Kõik see tähendab, et kinnisvaraarendajad võistlevad maapiirkondadest ümberpaiknevate inimeste pärast. Tulemuseks on, et nn kuldse ringi omavalitsuste viimaste aastate kasvutempo on jäänud 3% piirimaile.

Mingi osa planeeringutest aga kindlasti realiseerub. Seda ilmestab kas või käimasolev kortermajade arendus Vaela tee ääres. Kõige enam ongi planeeringuid Kiili alevis (508 elamuühikut) ja Vaela külas (682 ühikut). See tähendab, et peamine elanike juurdevool tuleb just nimelt Vaela piirkonda. Ei saa välistada, et Vaela ja Kiili kasvavad ühel hetkel kokku. Kindlasti tähendab see suuremat liikluskkoormust ja vajadust Maanteeametiga Vaela tee laiendamise osas läbi rääkida. Teisalt tähendab see ilmselt ka veidi rohkem teenuseid, kuna ettevõtete huvi kasvab tänu potentsiaalse kliendi-baasi suurenemisele. Mis hakkab juhtuma kogukondlike sidemetega, on aga suures osas meie endi teha. Kiili valla elukeskkonna suurimaks plussiks peetakse linnalähedust, kuid seejuures maahõngulisust ja turvalisust. Praegustel elanikel on selles osas võimalik palju ära teha – märgata seda, mis ümbruses toimub, rääkida kaasa arendustes jpm.

Senise elukeskkonna säilitamise olulisust adresseerib ka Kiili valla visioon aastaks 2030: *Kiili on Eesti kõige korrashoitum vald. Olles tihedalt lõimunud pealinna-piirkonda, on siin säilinud maalähedane puhas ja turvaline elukeskkond [...].* Alljärgnevalt kirjutan lähemalt, mis selle saavutamiseks plaanis on.

Otseselt mõjutab (avaliku) ruumi kavandamist uue üldplaneeringu koostamine, mis ilmselt peatselt algab. Selle käigus määratletakse, kuhu ja millistel tingimustel võib rajada elamuid, tööstushooned jms. Olemasolevaid detailplaneeringuid uus üldplaneering ei muuda, kuid järgmistele seab raamistiku küll. Seetõttu on oluline, et elanikkond üldplaneeringu koostamises osaleks ja planeerijatele oma arvamuse edastaks.

Konkreetselt minnes märkin, et järgmiseks neljaks aastaks on valla elarves investeeringuteks ja arendustegevusteks vahendeid ligikaudu 7,7 miljoni euro eest. Vaela küla elanikke puudutavad sellest kindlasti kergliiklusteede valgustamine (nt Vaela teel), tänava-valgustuse arendamine, teede mustkatte alla viimine (nt Väljamäe tee, mis on seoses vee- ja kanalisatsioonitrasside rajamisega üpris korrast ära). Kaudselt on siinsete elanike jaoks olulised ka perearstikeskuse renoveerimine Kiis ja Kiili Gümnaasiumi laiendus, mis hõlmab investeeringutest põhilise osa.

Kokkuvõtvalt, järgmistel aastatel on oodata mitmeid arenguid, kuid milliseks kujuneb meie asumite-sisene elukeskkond, on jätkuvalt meie endi teha. | **Jaana Urb**



ALGUSE SAI VAELA SPORDISELTS

Vaela külal on nüüdseks olemas terviserada. Selle tulemina loodi kogukonna spordiselts, mille abil soovime korraldada edaspidi üritusi koostöös teiste spordiseltsidega ja areneda välja omanäoliseks seltsiks. Seltsi eesmärk oleks anda võimalus meie endi noortel olla aktiivne, lüüa kaasa ürituste korraldamisel ja meeskonnas, saada aimu meeskonnatööst.

Suurim soov oleks aktiveerida oma kogukonna lapsi ja noori, ergutada kõiki sportima ja pakkuda selleks veelgi paremaid võimalusi.

Vaela spordiselts soovib korraldada aktiivseid spordipäevi ja -üritusi, kaasata juhendajaid väljaspoolt meie küla ja esindada oma küla nii valla-rahva mängudel kui muudel spordivõistlustel. | **Marko Mäekivi**



/vaelaspordiselts



/vaelaspordiselts

KÜLA EDUKAD AKROBAATIKALAPSED

Hannaly Svirgsden



Foto: Anton A.

Grete-Rahel Jõgi



Foto: Pille-Riin Jõgi

31.03 toimus Kohtla-Järvel õhuakrobaatika karikavõistlus Estonian Air Power Athletics Championship 2018, kus osalesid ka meie külast kaks tüdrukut ja mõlemad poodiumil. Kõige noorem üldse kõigist võistlejatest (vist läbi aegade) oli meie pisike 4 aastane Grete-Rahel Jõgi, kes saavutas 1. koha. Võistlustele lubatakse muidu alates 6 eluaastast, aga kuna ta on oma vanuse kohta liiga tragi, siis lubati võistlustele, kus ta oli väga-väga tubli ja võitis kõigi südamed ning ka poodiumi kõrgeime astme. Teine meie küla tüdruk oli Hannaly Svirgsden, kes sai kaks kolmandat kohta - ühe rõngal ja teise kuubil. Treeningutega alustati alles sügisel, seega võistluste ajaks olid tüdrukud treeninud vaid 5 kuud. Treeningud toimuvad Kangru lasteaias. | **Pille-Riin Jõgi**

VALLAVANEMA VEERG. KURNA KETTAGOLFIKIRI, SAAMISE LUGU

Sellest on ilmselt umbes neli aastat, kui vallavalitsusega võttis ühendust Marko Saviauk (meie oma valla mees, Luigel elav kettagolfi aktivist) ning tegi ettepaneku, et kas võiks äkki Kiili parki panna mõned korvid, st teha väikese raja. Me ei olnud ideele vastu ja koos sai mõtte teoks. Rada muutus kiiresti populaarseks ja mitte ainult kohalike elanike hulgas. Paraku oli õige pea selge ka see, et Kiili park ei ole kahjuks kõige õigem koht sellise tegevuse harrastamiseks, tekkisid turvalisuse probleemid ning pärast kahetsusväärset juhtumit, kui üks laps kettaga pihta sai, tuli rada paratamatult likvideerida. Uue koha otsingutega alustasime kohe ning käisime läbi mitmeid variante, millest paraku ükski ei sobinud. Arusaadavalt saab selline rada üldjuhul olla kas valla maal või kokkuleppel riigi maal, sest eraomanikud ei ole sellega seoses tekkivatest piirangutest huvitatud. Kuna vallal endal praktiliselt mingit maad ei ole, siis kohtusime RMK esindajatega ja uurisime võimalusi Kangru aleviku ümbruses, seal pakuti ühte raiesmikku, mis ei tundunud kõige parem valik. Ühtlasi tehti ka selgeks, et teatud metsatüüpide puhul on kettagolfi rada üldse välistatud, kuna kahjustab puid (kuuski eriti). Ka



täiesti lage põld pole tuulefaktori tõttu selle harrastuse jaoks parim paik. Aga kus häda kõige suurem, seal abi kõige lähem - täiesti juhuslikult sattusin ma mingil hetkel peale ühele Rae valla infole, kus oli välja käidud mõte, et Kurna mõisa parki võiks äkki rajada kettagolfi raja. Marko tutvus kohe olukorraga ja oli väga rahul, koht vajas küll kõvasti raadamist, aga sobis oma vanade põliste saarte ja sarapuudest alusmetsaga suurepäraselt. Rae vald oli samuti koostööst huvitatud ning igati nõus, et Kiili vald projektis osaleb. Kuna ka kohalik Kurna külaselts oli mõttest vaimustunud, siis olid kõik eeldused edasi liikumiseks loodud. Järgnenud aasta jooksul tehti sae- ja võsatööd, puhastati tiigid, paigaldati

korvid ja tiialad. Tänapäevaks on lisandunud ka sillad üle tiikide ühenduskohtade. Kiili valla panus projekti oli 20 tuhat eurot, mis on on olnud abiks vana ja väärrika ning ka meie valla jaoks ajalooliselt olulise paiga uuele elule ning arvukatel harrastajatel on koht, kus mängida. Rajad on keskmise raskusastmega ning pakuvad parasjagu pinget just nn tavamängijatele, kelle hulka ennastki väikest viisi pean. Ühtlasi on see kõik ka hea näide naaberomavalitsuste vahelisest koostööst. Rada on populaarne ja kõik Kiili valla huvilised on mängima oodatud. Aitäh Marko Saviauk, Madis Sarik (Rae Vallavalitsus) ja Aivar Aasamäe (Kurna külaselts). |

Aimur Liiva

IDAMAISED VÄEPRAKTIKAD VAELAS – HIINA MEDITSIIIN, QIGONGI TERVISEVÕIMLEMINE JA SHINDO VENTITUSED MERLE LAURITSAGA

Tere armas joogasõber, Hiina meditsiini ja idamaiste väepraktikate austaja, Kiili valla inimene!

Mul on heameel koos teiega alustada taas Keha ja vaimu teraapiatega Kiili vallas. Millega täpsemalt tegemist on? Saame tuttavaks! Olen MERLE LAURITS, Budismi nimega *Konchok Palmo* ("Kolme kalliskivi hiilgus", nime saamislugu loe blogist), Hiina meditsiini ja Jaapani loodus-

meditsiini terapeut ning QIGONGi ja SHINDO treener. Magistrikraad Sotsiaalteadustes, ülikooli õppejõud ja koolitaja. Lähtse küla elanik, kahe imetoreda poja ema J. Armastan elu ja ühistegevusi koduvallas Kiilis ja alustasin taas (peale aastast pausi) Keha ja vaimu väepraktikatega, koos Teiega.

Hiina meditsiini ja QIGONGi olen õppinud ja praktiseerinud alates 2011 Dr Rene Bürklandi ja Dr Salustino Zaldivar Wong'i

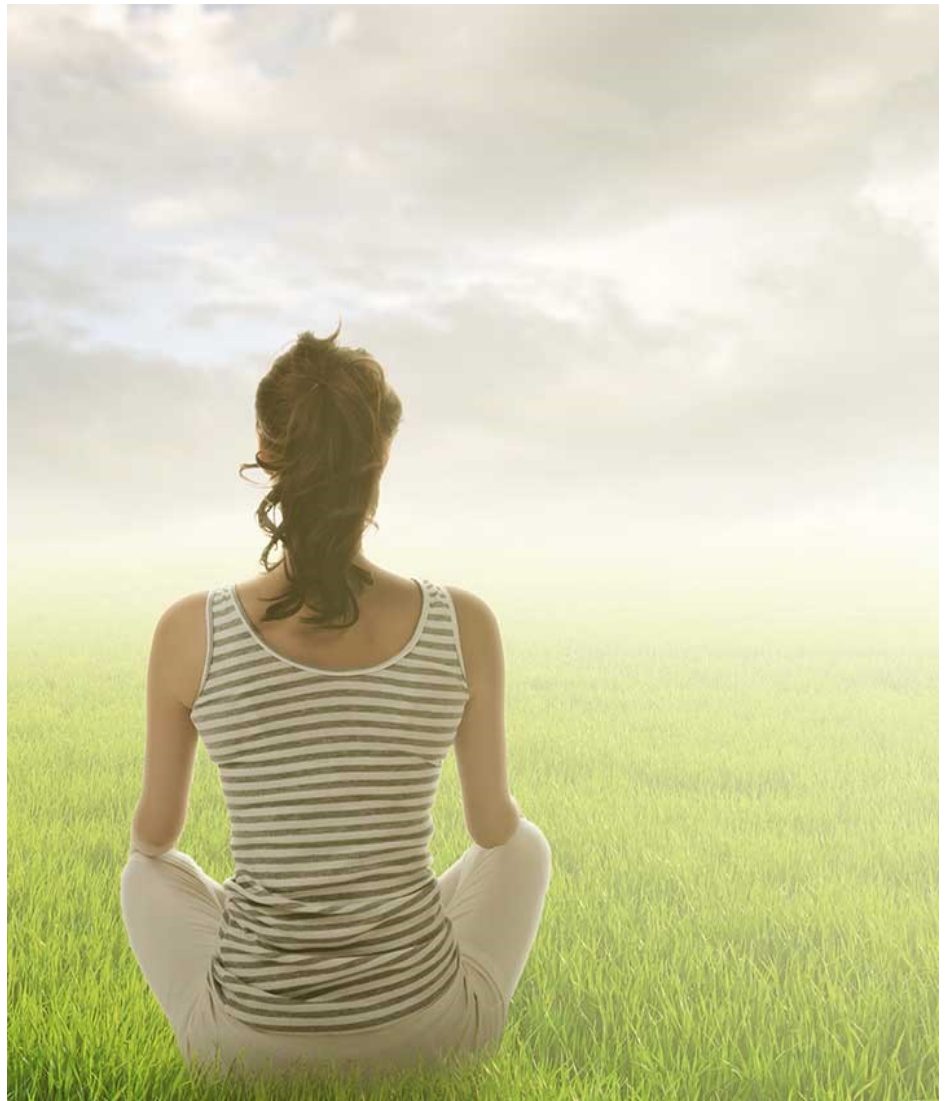
juhendamisel Tervise Alkeemia Koolituskeskuses. Olen läbinud traditsioonilise Hiina Meditsiini terapeudi teooria, diagnostika, nõelravi ja akupressuuri koolitused. Täiendavalt olen õppinud paljusid Ida meditsiini ravitehnikaid, näiteks Hiina taimravi, Moksa soojaravi, kuputeraapiat, Gua Sha teraapiat. jpm.

Järgneb järgmisel lehel...

Tegelen Hiina meditsiiniga igapäevaselt, teen Hiina Meditsiini diagnostikat ja ravi (akupunktuur/akupressuur, moksa teraapia, taimravi, toitumine jmt). Praktiseerin Qigongi al 2011 (Kuldse kella harjutused) ja Ba dujan Jin'i (kaheksa siidbrokaadi harjutused) igapäevaselt ning annan treeninguid, kuhu kombineerin erinevad Qigongi tervisevõimlemise stiilid, mõned joogaharjutused ja eraldi osana SHINDO venitusharjutused. Õpin ka ise jätkuvalt uusi stiile ja praktiseerin TAIJI chen stiili, millest liigutuste voolavusest ja pehmusest on samuti inspireeritud minu treeningud.

Jaapani kehateraapia SHINDO juurde jõudsin selle sajandi algusaastatel. Sensei Kazuko Kuratomi meetod paelus mind oma lihtsuse ja tõhususega. SHINDO on tõlkes südame tee ja aitab meid oma tõelisele väele, südamele lähemale jõuda. Alates 2015 olen SHINDO treener, juhendan venitustunde ja teen personaalset venitust ehk SHINDO massaaži. Lisaks olen Sensei Kuratomi käe all õppinud JOMON venituste meetodit (harjutused liigestele, kõõlustele ja sidemetele) ning Sensei Tadao Kawahara käe all SHIKI meetodit ja Jaapani Moksibustiooni (soojaravi). Nõustan ka homöopaatias, kuna väikelastele ei saa Hiina taimravi teha. Laste levinumad probleemid nagu hambavalud, seedeprobleemid, immuunsus jne lahenevad Hiina tsooniteraapia ja refleksoloogia abil. Lapsed on meie parimad õpetajad (Hiina arstide kõrval), nendega „koostöö“ ja tervenemised on puhas rõõm!

Kõik mida me teeme, on energia. Lisaks igapäevasele energiale eksisteerib veel universaalne eluenergia, REI KI, iidne Jaapani - Tiibeti päritoluga väeravi, mida saab suunata ja kasutada ravipraktikates ning meditatsioonides kas konkreetse inimese või grupi või kogu universumi kõrgemaks hüvanguks. Olen REIKI MEISTER,



õpetaja ja terapeut, praktiseerin alates 2008. Treeningute ja praktikate eesmärgiks on vabaneda pingetest, vältida haigusi ja viia organismi tagasi harmooniasse ja tasakaalu, et keha saaks hakata end ise tervendama. Treeningutes vabaned paljudest terviseprobleemidest, aga tegelikult avastad sügavuti iseennast. Pööran suurt tähelepanu individuaalsusele, meie kehad on erinevad, samuti meie terviseprobleemid ja ootused tervenemisele.

OMA KOGEMUSTEST – MINU TEE QIGONGI JA SHINDO LÄTETE JUURDE

Elus on kõik ÕPPETUND. Selleks ajaks, kui minul oli määratud

QIGONG-i väepraktikate ja Hiina meditsiini jõuda, oli mul Kopsu QI (energia) täiesti seiskunud ning diagnoositud haruldane astma liik. Läänemeditsiinilisele ravile see ei allunud. Kaaludes ca 40 kg jõudsin oma teekonnal HIINA MEDITSIINI ja Dr Bürklandi juurde. Läbisin Hiina meditsiini Diagnostika, teraapiad (akupunktuur, mõningane taimravi) ja koheselt hakkasin oma õppetundi õppima. Hakkasin igapäevaselt praktiseerima QIGONGI ning õppima Hiina Meditsiini Dr Bürklandi juhendamisel. Tulemusena sain Kopsu energia taas liikuma ning nüüdseks võin öelda, et mul ei ole enam astmat ega muid kopsu qi seiskumisest põhjustatud haigusi juba pikki aastaid.

Hiina meditsiini õppimine on protsess ja energiatöö on osa sellest. Läbinud pikki aastaid kõik vastavad Hiina meditsiini terapeudi koolitused ja teinud eksamid (mitmete Hiina meditsiini õpetajate ja arstide käe all), teen nüüd ka ise diagnostikat ja ravi Hiina meditsiiniga ning võin öelda, et kombineerides taimravi, meridiaanide/akupunktide ravi ja energiatööd ehk QIGONG-i, on enamasti kõik seisundid ravitavad või vähemalt parendatavad – tuleb olla järjepidev praktiseerimisel. Tulemused on veenvad ja imelised! Ma ei hoia oma teadmisi ainult endale, vaid jagan neid lahkesti erinevatel Hiina meditsiini koolitustel. Sel sügisel on tulekul mitmeid Hiina meditsiini tervisekoolitusi, seoses immuunsuse ja emotsioonidega.

KEHA JA VAIMU TERAAPIAD – KELLELE JA MILLEKS?

QIGONGI JA SHINDO harjutuste praktiseerimist jätkasin kogu oma imelise lapseootuse ajal. Juhendasin Keha ja vaimu treeninguid kuni 6.raseduskuuni, siis tuli suvepuhkus. See tähendas mulle veelgi sügavamat teekonda iseendani, rohkem väepraktikaid iseenda ja sündiva lapse heaks. QIGONGi harjutused viisid väsimuse, seedeprobleemid ja iivelduse jm sarnased rasedusaegsed

sümptomid. SHINDO vabastas lihaspingetest, valudest ja krampidest ning suurepärase kaaslasena igal hommikul ja õhtul aitas ette valmistada imeliseks sündimiseks. Meeleharjutused, meditatsioonid ja hingamistehnikad aitasid meelel lõdvestuda, vaadata enda sisse ja valmistuda imeliseks loomuliku sünni kogemuseks. Samas tugevnes energeetiline side sündiva lapsega veelgi, koos vahendasime REIKI eluenergiat ja meditatsioone, mis oli uskumatult võimas kogemus! Ja teeme seda tänini. siin ma nüüd olen, valmis seda energiat, rõõmu, tervist ja väge teiega jagama!

MÕNED NÄIDUSTUSED KEHA JA VAIMU väepraktikateks:

- Parandavad QI ehk energia liikumist;
- Parandavad vere liikumist;
- Vähendavad üldist väsimust;
- Aitavad vabaneda valust ja pingetest (lihavalud ja –pinged, vähenenud liikuvus, probleemid kõõluste ja sidemetega);
- Selja- ja kaelaprobleemid, liigese- ja tugistruktuuri parandav;
- Kulgevad piki meridiaane ja mõjutavad kõigi siseorganite tööd tugevdavalt;
- Tasakaalustavad hingamist;
- Alandavad stressitaset ja rahustavad vaimu (Hiina meditsiinis SHEN);

- Pikendavad eluiga regulaarsel praktiseerimisel;
- Aitavad vabastada kuhjunud negatiivseid emotsioone.

Aga peamiselt aitavad need harjutused terviseprobleeme ennetada ja elust rohkem rõõmu tunda. Harjutused sobivad nii algajatele kui edasijõudnutele igas vanuses, ennetuseks ja raviks. Juhul, kui Sul on mõni akuutne või krooniline terviseprobleem või oled lapseootel, räägi sellest kindlasti enne tundi treeneriga. Haigused ja rasedus ei ole vastunäidustatud. Leiame Sinule personaalselt sobivad harjutused, mis toetavad ja vajadusel mõjuvad terapeutiliselt. Sind ootab hea seltskond ja hubane Vaela Külakoda, Neljapäeviti kl 19.00 algusega. Lisainfot küsi julgesti! Liituda saad igal ajal, aga vajalik on eelnev registreerumine.

MERLE LAURITS: 5245854
merle.laurits@gmail.com

Veeb: <https://loodusteraapiad.weebly.com/> (loe lähemalt tervisepraktikatest)

FB leht Keha ja Vaimu teraapiad: <https://www.facebook.com/kehajavaim>

FB Grupp: LIITU MEIEGA: Keha ja Vaimu treeningud (lisaks Vaela jooga gruppidele on meil ka oma grupp, kus vahendame Hiina meditsiini ja tervisepraktikatega seotud kogemusi) | **Merle Laurits**
OLED SÜDAMEST OODATUD!

Vasakul pildid Merle juhendamas küla joogahommikut. Paremal pildil Merle Laurits. Fotod Merle L- erakogust



LEMMIKLOOMAPIDAMISEST NATUKENE TEISITI

Meie külas on pea igas kolmandas kodus mõni lemmikloom, enamasti kass või koer, vahel mõlemad, vahel kaks. Teadmata on, kuipalju veel võiks meil olla vahvaid papagoisid, kilpkonni, hamstreid, merisigu või näiteks ka madusid. Kirjutage meile! Kas võiks ehk põnev olla teha külas kunagi ka lemmikloomapäev?

Lemmikloomad on seltsiks, sõbraks, kaaslasteks. Ta rõõmustab, ta lohutab, ta kuulab, mängib ja armastab tingimusteta. No madu-dega on ehk vähe teisiti :).

Kasvavasse külla elama asudes, kus majad külge külje kõrval, tekib ka lemmikloomale uus elukeskkond ning meil tuleb leida tasakaal, et kõik looma vajadused õnnelikuks eluks oleks rahuldatud, aga et ka külas elamise ühiselulised reeglid loomapidamise osas oleksid täidetud. Neid ametlikke reegleid saame



lugeda Riigi Teatajast ja valla kodulehelt: tuleb hoida lemmiklooma oma kinnistu piirides, jalutada koera rihma otsas, hoida lemmikloomad eemal avalikest

mänguväljakutest ja liivakastidest, koristada tema järel ka avalikes kohtades, vaktsineerida lemmiklooma jne. Need reeglid on meil kõigil teada ja kohustuslikud järgida. On aga teised kirjutamata reeglid, mida tuleks nii loomapidajal kui teistel jälgida. Ilmselt ei teki kunagi aega, kus meie kodudes ei oleks lemmikloomi või oleks lemmikloomad absoluutselt kõigil. Kergesti tekkiva vastasseisu asemel on palju mõistlikum õppida üksteist respektima ja mõistma.



Koeraomanikul on mõistlik nt. hoida kergliiklusteedel ja avalikes kohtades, kui ligineb teine inimene, rihmastatud loom endale hästi ligi ja veel parem, astuda looma ning võõra inimese vahele andes lähenevale inimesele kindlustunde turvalisusest ja hoolimisest, aga ka vältides kokkupõrkel kukkumisi ja vigastusi nt. rulluisutajate ja ratturitega. Samas tuleks ka võõral inimesel arvestada ja lastele õpetada, et iga loom ei ole sotsiaalne ning koera või kassi silitades tuleb kindlasti enne küsida loomaomaniku luba. Hea tava on koeraomanikel kinnitada selleks



jalutusrihmale kollane lindikemärge selle kohta, et loomale ei meeldi lähikontaktid. Loomi, eriti koeri pidades sellises suures külas, tuleks kindlasti arvestada, et koerad oma haukumisega teisi elanikke ei häiriks. Selleks on võimalik enamus koeri välja õpetada või vastasel juhul tuleks hoida koer toas, eriti öörahu ajal. Ja omakorda ei tohiks võõras kunagi häirida oma kinnistul vabalt liikuvat looma, kolistada aialippidega, narritada, pilduda aeda kive ja KINDLASTI mitte toita. Viimases osas on meie külas juba olnud üks kurb lemmiklooma surmajuhtum. **Seega, mitte toita võõrast lemmiklooma, kui selleks pole omaniku luba.** Me peame ka teadvustama, et lemmikloom ei ole kunagi süüdi halvas käitumises, oma vajaduste rahuldamises, agressiivsuses või jooksupanemises. Muredest tuleb kenasti rääkida loomaomanikuga. Ka loomaomanikke tuleks kuulata, et meie kõigi läbisaamine oleks kogukonnas meeldiv ja loomad tootsid ainult rõõmu! | **Külli Joonson**

KOERAGA JALUTAMINE JA SPORTIMINE MEIE VAELA TERVISERAJAL

Mõni päev tagasi avasime imevahva Vaela terviseraja. Muidugi kutsub see meid kõiki sinna jalutama perega, sportima. Kui peres on koer ei jäeta tedagi koju.

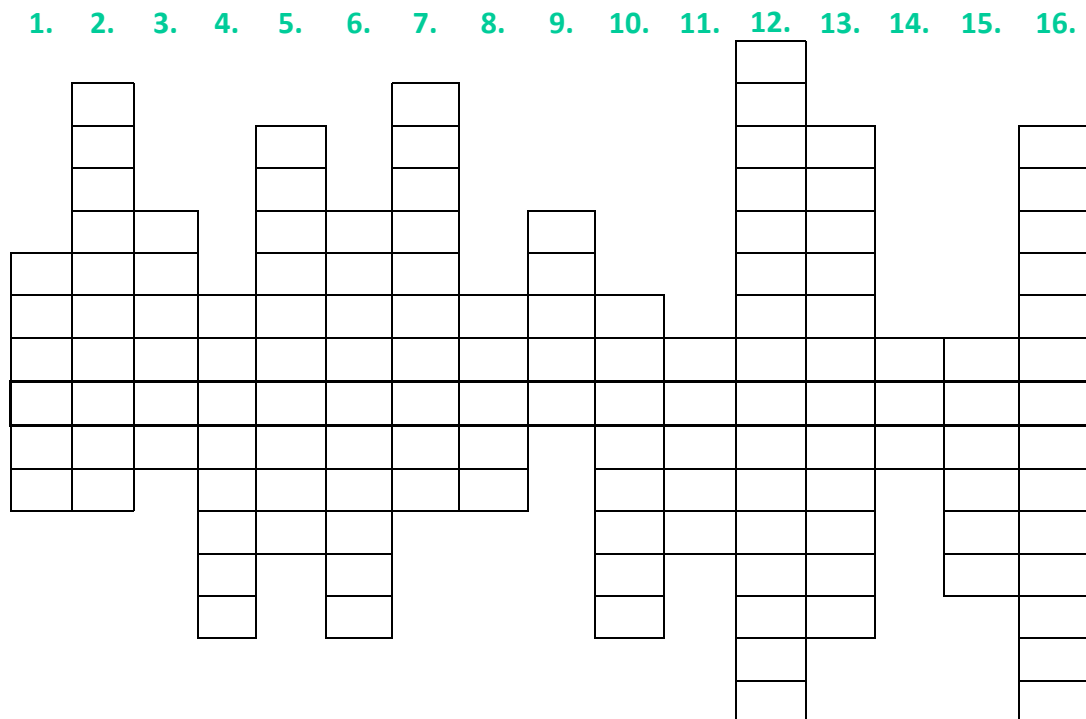
Paneme südamele kõigile koeraga sportijatele ja jalutajatele, et spordirajal kehtivad ikka needsamad

lemmiklooma pidamise reeglid, mis tänaval ja kergliiklusteedel. Tähtsad sõnad siin on turvalisus ja puhtus. Kallis rada on valminud ligi sajakonna inimese hoole ja tööga, sellel sportimine on meie kõigi rõõm ja rada ise kogu küla uhkus. Hoiame seda puhtana s.t. koristame rajal oma lemmikloomade järel, nii nõuab ka

seadus. Jaluta rajal koera ainult rihma otsas, et mitte segada ega hirmutada teisi raja kasutajaid. Ära astu ise ega lase kõndida koeral talvel ka suusarajal. Austame üksteist ja hoiame koos oma küla ja metsaraja puhtana! | **Külli Joonson**

RISTSÕNA NOORTELE

LAHENDUS→



1. Jõuludele eelnev periood ajavahemikus detsembri esimene pühapäev kuni 24.detsember

2. Haridusminister 2018

3. v81

4. Vaela külaplatsi nimi

5. Kiili vallavanem

6. Eesti Rahva Eepos

7. Kodumaine populaarne seriaal

8. Mõminaräppar

9. Mis värvi on programmi Kiusamisest vabaks sümbol karu?

10. Rühm Kiili lasteaias

11. Milline vald tähistas sel aastal oma 25-ndat juubelit?

12. 6. jaanuar

13. Kiili Gümnaasiumi direktor

14. Hädaabi number

15. Eesti suuruselt 4. saar

16. Eesti naistennisist

**Õiged lahendused
saata hiljemalt
31.12.18 aadressile
vaelakylaselts@gmail.com.
Õigete vastuste
vahel loosime välja
nädalavahetuse
brunchi kahele
Hansaplanti
kohvikus Riverdale!**

OHUTUSJUTU

Hiljutiste kurbade sündmuste taustal Tallinnas Kakumäel ei ole liigne tuletada ka meie külaelanikele meelde suitsu- ja vinguanurite olulisust. **Alates 1.jaanuar 2018 on ka vinguanur Eestis kohustuslik.** Vinguanur paigutatakse ruumis min 15 cm laest ja magamisruumides kõrgusele, kus on tavaliselt magaja pea.

Vingugaas on lõhnatu ning seostub punaverelibledega kiiremini kui hapnik, seega inimesel tekib kiiresti kudedes hapnikupuudus. Enamasti tekib taju, et midagi on

enesetundega väga valesti, kuid teadvus kaob tihti enne, kui inimene jõuab arusaamisele, et asi on vingugaasis. Selle vähimalgi kahtlusele tuleb kiiremas korras aknad avada, võimalik vinguallikas sulgeda, liikuda hoonest välja.

Gaasikatelde TULEB tellida igal aastal hooldus. Kindlasti jälgida, et hooldusteenuse teostajal oleks ka vastav gaasitööde teostamise litsents, millega võetakse ka vastutus tööde kvaliteedi ja vigade eest. Uusarendustes on vähe ahiküttega maju, kuid neid leidub

siiski ja pea igas teises kodus on kamin. Ka korstnate tehnilist seisutuleks regulaarselt lasta kontrollida ja korstnaid puhastada. Taas, palun jälgige, et korstnapühkija annaks tööde lõppedes teile allkirjastatud tööraporti, kus kirjas järgmise hoolduse soovitatav aeg, mida tuleb ka järgida. See dokument on oluline ka kodu kindlustuse aspektist, kui peaks tekkima mingeid kindlustusvaidlusi. | **Külli Joonson**



MTÜ Oti Külaselts muutis oma nime Vaela Külaselts MTÜ^{ks}. Muutunud on ka mõned aadressid ja kontaktid, samas pangarekvisiidid on ikka samad:

Ametlik aadress: Miku tee 7, 75413 Kiili vald, Harju maakond

REG.NR: 80283992

E-POST: vaelakylaselts@gmail.com

KONTO: EE241010220098758011

Väga teretulnud teie iga-aastased osalustoetused!

Meie vana e-maili kontakt otikylaselts@gmail.com töötab siiski ka veel mõnda aega nii, et ükski kiri kaotsi kindlasti ei lähe.



Vaela Külaseltsi Infolehe lugude tegemisel aitasid:
Vaela küla elanikud
Kiili vald
Vaela Külaseltsi juhatus
Vaela Külaseltsi mõttekoda

Toimetamise, küljendamise, trükkimise eest vastutavad:
Külli Joonson ja Liis Mäekivi
e-mail: vaelakylaselts@gmail.com
www.vaelakylaselts.ee
FB: Vaela Külaselts
Laialikanne: tublid Vaela elanikud! Aitäh !