

LATVIJAS NEDZIRDĪGO SAVIENĪBAS IZDEVUMS

KOPSOLĪ

AUGUSTS 2025 #8 (1180)

WWW.LNS.LV



LATVIJAS NEDZIRDĪGO SAVIENĪBU TURPINĀS VADĪT EDGARS VORSLOVS

2025. gada 23. augustā LNS Kopienas centra telpās notika LNS 21. kongress, kurā tika pārvēlēts esošais valdes priekšsēdētājs-prezidents Edgars Vorslovs. Pamatojoties uz LNS statūtiem, domes un valdes vēlēšanas notiek reizi četros gados. LNS 21. kongresā piedalījās 47 delegāti no visām LNS reģionālajām biedrībām.

Kongresu vadīja Edgars Vorslovs, Ivars Kalniņš, Brigita Lazda, Varis Strazdiņš un Krista Kristīne Skudra. Kongresa sākumā prezidents Edgars Vorslovs, viceprezidenti Brigita Lazda un Ivars Kalniņš prezentēja ziņojumu par LNS darbības programmas 2021.–2025. gadam īstenošanu. Delegāti to apstiprināja, valdes darbu novērtējot kā labu.

Kongresa laikā tika piešķirts **LNS Goda biedra** statuss Inesei Immurei, Ervīnai Zigrīdai Žukauskai un Janīnai Birģelei par ilggadēju un nozīmīgu ieguldījumu nedzirdīgo kopienu dzīvē.

Pēc tam tika apstiprināta jaunā LNS darbības programma 2026.–2029. gadam. Tālāk notika LNS valdes priekšsēdētāja-prezidenta vēlēšanas. **Par LNS prezidentu vienbalsīgi tika pārvēlēts Edgars Vorslovs.**

Kongress ievēlēja arī jauno **LNS domi** 19 cilvēku sastāvā. No LNS Rīgas reģionālās biedrības ievēlēti: Edgars Vorslovs, Brigita Lazda, Ivars Kalniņš, Varis Strazdiņš, Krista Kristīne Skudra, Inese Immure, Gunta Birnīte, Anda Tīdemane, Krista Freimane, Lilita Gedroviča, Ilona Liniņa, Laura Zeltiņa un Elfa Kesenfelde. No LNS Kurzemes reģionālās biedrības – Ilze Jaunzeme un Vilhelmīne Vicinska, no LNS Latgales reģionālās biedrības – Elvīra Čaika un Mārīte Sarkane, bet no LNS Vidzemes reģionālās biedrības – Anita Ceple un Artis Mežinskis.

Pēc kongresa darba noslēguma notika jaunievēlētās **LNS domes pirmā sēde**. Tajā par **domes priekšsēdētāju tika ievēlēta Inese Immure**. Savukārt darbam jaunajā LNS valdē apstiprināta prezidenta **Edgara Vorslova komanda**, kurā strādās **Ivars Kalniņš** (viceprezidents) un **Krista Kristīne Skudra** (viceprezidente), kā arī **Varis Strazdiņš** un **Laura Zeltiņa**.

Novēlam LNS vadībai gudrus lēmumus un saliedētu darbu nedzirdīgo kopienu labā.

Plašāk par LNS 21. kongresa norisi lasiet "Kopsolī" septembra izdevumā!

ŠAJĀ NUMURĀ LASIET

AKTUALITĀTES

LNS LĪDERI

PIEEJAMĪBA

LNS GADA BALVA 2024

IZGLĪTĪBA

NOMETNE

ATBALSTS

KULTŪRA

DZIESMU SVĒTKI

CEĻOJUMS



DMITRIJS GREKOVS - GADA BRĪVPRĀTĪGAIS 2024

Dmitriju Grekovu bieži var sastapt LNS Kopienas centrā, kur viņš ar smaidu un enerģiju palīdz it visā. Viņš vienmēr ir kustībā un gatavs atbalstīt citus. Šogad LNS Gada balvas pasniegšanas ceremonijā Dmitrijs tika īpaši izcelts, saņemot apbalvojumu "LNS Gada brīvprātīgais 2024".

Turpinājums 5. lpp.

LATVIJAS NEDZIRDĪGO SAVIENĪBĀ

LNS DOMES LĒMUMI

2025. gada 2. jūlijā notika Latvijas Nedzirdīgo savienības domes sēde, kurā tika izskatīti un pieņemti vairāki būtiski lēmumi par organizācijas īpašumu pārvaldību, stratēģisko attīstību un biedru datu uzskaites pilnveidi.

Īpašuma pārdošana Kandavas ielā 27, Rīgā

Dome apstiprināja lēmumu pārdot LNS nekustamo īpašumu Kandavas ielā 27, Rīgā, (0,6504 ha zemes gabals un uz tā esošā ēka) uzņēmumam SIA "YIT LATVIJA". LNS valdei dots pilnvarojums noslēgt nepieciešamos līgumus ar šo pircēju vai ar citu interesentu, ja ar SIA "YIT LATVIJA" netiek noslēgts rokasnaudas līgums.

Zemes iegāde Smiltēnē

Pieņemts lēmums iegādāties ap 950–1000 m² lielu zemes gabalu pie LNS īpašuma Gaujas ielā 28, Smiltēnē, sedzot arī zemes sadalīšanas izdevumus, ar nosacījumu, ka īpašums tiks pārdots LNS. Tas nodrošinās pilnvērtīgu LNS ēkas lietošanu.

Biedru statistika

Dome iepazīnās ar 2024. gada LNS biedru statistiku un uzdeva valdei izvērtēt iespējas uzlabot biedru datu uzskaites sistēmu.

LNS darbības programmas 2021–2025 izpilde

Tika uzklauts valdes pārskats par pašreizējās LNS darbības programmas izpildi. Dome ieteica valdei pilnveidot pārskata ziņojumu, ņemot vērā domes sēdē izteiktos priekšlikumus un komentārus, un nosūtīt to 21. kongresa delegātiem ne vēlāk kā līdz šī gada 22. jūlijam.

LNS darbības stratēģija 2026–2029

Dome pieņēma zināšanai valdes izstrādāto jaunās LNS darbības stratēģijas projektu, kas noteiks LNS pamatvirzienus nākamajiem četriem gadiem. Arī šo dokumentu dome lūdza nosūtīt kongresa delegātiem līdz šī gada 22. jūlijam.

LNS VALDES LĒMUMI

2025. gada 9. jūlija valdes sēdē pieņemtie lēmumi

Par LNS Goda biedra nosaukuma piešķiršanu

Valde izskatīja saņemtos pieteikumus un ierosināja LNS 21. kongresam apstiprināt trīs pretendentes augstākajam apbalvojumam "LNS Goda biedrs": Inesi Immuri, Ervīnu Zigrīdu Žukauskū un Janīnu Birģeli.

Par darbības programmas 2021.–2025. gadam izpildes pārskatu

Ņemot vērā LNS domes ieteikumus, tika sagatavota gala versija valdes pārskata ziņojumam par darbības programmas īstenošanu. Valde apstiprināja šo ziņojumu izskatīšanai kongresā.

Par LNS 21. kongresa darba kārtību

Valde apstiprināja kongresa darba kārtības projektu, kurā ietverti šādu punkti: delegātu mandātu apstiprināšana, valdes pārskata ziņojums, LNS Goda biedra apbalvojuma piešķiršana, jaunās darbības programmas 2026.–2029. gadam apstiprināšana, kā arī valdes priekšsēdētāja-prezidenta un domes vēlēšanas.

Par kongresa lēmumu projektiem

Tika apstiprināti kongresā izskatāmie dokumentu un lēmumu projekti, kas delegātiem jāizsūta līdz 2025. gada 22. jūlijam.

2025. gada 14. augusta valdes sēdē pieņemtie lēmumi

Par LNS 21. kongresa delegātu priekšlikumiem

Valde izskatīja kongresa delegātu Almas Strožas, Ilzes Jaunzemes un Vilhelmīnes Vicinskas priekšlikumus darbības programmai 2026.–2029. gadam un nolēma:

- neatbalstīt A. Strožas ierosinātās redakcionālās izmaiņas valdes pārskata ziņojumā;
- atbalstīt priekšlikumu papildināt kultūras jomu ar indikatoru par LNS amatiermākslas kolektīvu struktūru un nosaukumiem;

- atbalstīt I. Jaunzemes priekšlikumus par regulāru reģionālo biedrību informēšanu un pieredzes apmaiņas braucienu organizēšanu;

- atbalstīt V. Vicinskas priekšlikumus par valdes tikšanos ar biedriem reģionos un īpašumu apsekošanas iekļaušanu programmā.

Par budžeta izpildes pārskatiem

Valde iepazīnās ar SIA "LNS DANE", SIA "LNS Rehabilitācijas centrs", SIA "LNS Surdotehniskās palīdzības centrs" un SIA "LNS nekustamie īpašumi" iesniegtajiem 2025. gada 1. pusgada budžeta izpildes pārskatiem un pieņēma tos zināšanai. •

PASAULĒ

PIEKTĀ PASAULES NEDZIRDĪGO FEDERĀCIJAS KONFERENCE

No 12. līdz 14. augustam Nairobi, Kenijā, notika piektā Pasaules Nedzirdīgo federācijas (WFD) konference ar tēmu "Zīmju valodas tiesību veicināšana" (*Advancing Sign Language Rights*). Konference pulcēja dalībniekus no vairāk nekā 50 valstīm, kuri diskutēja par zīmju valodas lomu un nākotni pasaulē.

Pirmajā dienā pētniece Dr. Mārtje de Meuldere (Beļģija) runāja par mākslīgā intelekta ietekmi uz zīmju valodām, uzsverot kristiskās domāšanas un nedzirdīgo iesaistes nozīmīgumu šādu tehnoloģiju attīstībā. Otrajā dienā uzmanības centrā bija klimata pārmaiņas un katastrofu riski – WFD ekspertes Penina Vulimu (Kenija) un Susana Stigliča (Peru) uzsvēra, ka dzīvības glābšanai būtiska ir informācijas pieejamība zīmju valodā un nedzirdīgo iesaiste lēmumu pieņemšanā. Trešajā dienā organizāciju vadības eksperts Šeins Feldmans (ASV) vadīja diskusiju par ilgtspējīgu nedzirdīgo organizāciju attīstību, līderību un finansējumu. Konference sniedza jaunas zināšanas, pieredzes apmaiņu un iedvesmu, apliecinot, ka tiesības uz zīmju valodu ir cilvēktiesību pamats un to aizstāvība ir visas pasaules nedzirdīgo kopienas prioritāte. •



LĪDERI SPĒCĪGĀ KOPIENĀ: LNS NOMETNE

2025. gada 26. un 27. jūlijā Medzābaku gleznainajā vidē, Lilastē, aizritēja Latvijas Nedzirdīgo savienības līderu nometne-darbnīca "Līderi spēcīgā kopienā – iesaiste, atbildība, tālredzība". Šis notikums kā projekta "Ar zīmju valodu uz iekļaušanos" pēdējā aktivitāte pulcēja vairāk nekā piecdesmit līderu no visiem Latvijas reģioniem, apliecinot, ka kopienas spēks rodas sadarbībā, zināšanās un kopīgā darbā.

Līderu nometnes mērķis ir stiprināt LNS biedru līdzdarbību, veicināt jauno līderu izaugsmi un radīt vidi brīvai ideju apmaiņai. Tās kļuvas par nozīmīgu atspēriena punktu ne tikai praktisku prasmju pilnveidē, bet arī kopienas spēka un vienotības stiprināšanā.

Divu dienu garumā nometnes dalībnieki aktīvi iesaistījās gan teorētisko zināšanu papildināšanā, gan praktisko prasmju pilnveidē, lai ikdienas darbā kļūtu vēl spēcīgāki, drošāki un efektīvāki problēmu risinātāji. Svarīga diskusiju daļa bija arī reģionālajos semināros izvirzīto problēmjautājumu un priekšlikumu analīze. Nometnē līderi ne tikai mācījās, bet arī iedvesmoja cits citu, dalījās pieredzē un meklēja jaunus ceļus sabiedrības un kopienas saliedēšanai. Kopīgi meklējot risinājumus, dalībnieki apliecināja, ka līderība nenožīmē tikai personisku statusu – tā ir arī kalpošana kopienai spēcīgas kopīgās nākotnes veidošanā. Ar katru reizi arvien skaidrāk iezīmējas dalībnieku pieaugoša motivācija iesaistīties organizācijas procesos.

No iedvesmas uz rīcību

Pirmās dienas rītā LNS prezidents **Edgars Vorslovs** uzsvēra līderu atbildību un nozīmi kopienas attīstībā. Sekoja lekcijas un diskusijas, kurās **Ivars Balodis** un **Liena Eisaka** no Invalīdu un viņu draugu apvienības "APEIRONS" iepazīstināja ar dažādiem normatīvajiem aktiem diskriminācijas mazināšanai – Eiropas Savienības likumiem, kas nodrošina personu ar

invaliditāti tiesību aizsardzību, ANO Konvenciju par personu ar invaliditāti tiesībām. Tika arī skaidrots, pie kurām iestādēm un nevalstiskajām organizācijām Latvijā iespējams vērsties negodīgas attieksmes vai diskriminācijas gadījumā. Savukārt **Dagnija Šika**, Saeimas deputātes palīdzē, sniedza ieskatu Saeimas Cilvēktiesību un sabiedrisko lietu komisijas darbā.

Dienas otrajā daļā notika darbs grupās, kur dalībnieki analizēja **LNS stratēģiju 2021–2025**, izceļot gan paveikto, gan izaicinājumus un iespējas uzlabojumiem. Īpaša uzmanība tika veltīta biedru līdzdalības veicināšanai, iekšējās komunikācijas stiprināšanai un reģionu aktīvākai iesaistei LNS lēmumu pieņemšanā. Notika darbnīca, kurā dalībnieki komandās apsprieda metodes, kā mazināt diskrimināciju organizācijas iekšējā darbībā, īpaši lēmumu pieņemšanā, kā arī veicināt iekļaujošu un efektīvu komunikāciju starp reģionālajām biedrībām, biedriem, darbiniekiem, LNS valdi un LNS domi.

Šis kopīgais darbs ne tikai jāva kritiski paraudzīties uz paveikto, bet arī deva skaidru virzienu nākamajiem soļiem, vienlaikus apliecinot dalībnieku gatavību iesaistīties un nest līderības atbildību.

Iedrošinājums un pieredzes nodošana

Otrajā dienā notika darbnīca, kurā līderi turpināja izstrādāt iniciatīvas un priekšlikumus diskriminācijas

mazināšanas jomā, paredzot tos iekļaut LNS darbības stratēģijā 2026.–2029. gadam. Tika uzsvērta nepieciešamība stiprināt biedru līdzdalību, attīstīt jauniešu iesaisti, kā arī veicināt kopienas pamanāmību sabiedrībā.

Dalībnieki atzina šādu formātu par ļoti vērtīgu – darbs grupās, ideju apmaiņa un kopīga analīze palīdz izprast organizācijas darbību, veicina aktīvāku līdzdalību un iedrošina jauniešus būt redzamākiem un drosmīgākiem. Seminārs kļuva par spēcīgu pamatu nākamās paaudzes LNS līderu izaugsmei.

LNS viceprezidente Brigita Lazda nometnes noslēgumā uzsvēra: "Jūs esat LNS galvenie cilvēki – tie, kuri tālāk nesīs pozitīvismu, motivēs citus un palīdzēs veidot nākotni. Kultūras dzīve un līdzdalība sākas ar jums – katru, kas šodien ir šeit."

LNS prezidents Edgars Vorslovs atzina: "Šis ir vislabākais formāts, kādu līdz šim esam izmēģinājuši. Visi aktīvi strādāja grupās, izteica savu viedokli par paveikto, iejutās dažādās lomās – LNS valdes, domes, darbinieku un biedru lomā. Tika izteiktas vērtīgas idejas, ko ņemsim vērā, plānojot nākamās soļus. Šāda nometne – kā sagatavošanās LNS kongresam – ir veiksmīga un ļoti vērtīga formāts, un ceru, ka tas kļūs par tradīciju arī nākotnē."

Šādās nometnēs īpaši tiek akcentēts, ka LNS veidojam mēs paši – biedri. Nevienš to nedarīs mūsu vietā – ir jānāk kopā, jāstrādā plecu pie pleca, lai attīstītu nedzirdīgo kopienu un uzlabotu ikdienas dzīvi. Tikai kopīgs darbs un līdzdalība noved pie rezultāta – stipras, redzamas un vienotas organizācijas. •

Nometne tika organizēta projekta "Ar zīmju valodu uz iekļaušanos" ietvaros, kas tiek īstenots ar Eiropas Savienības un Latvijas valsts līdzfinansējumu (projekta identifikācijas Nr. 4.3.4.2/1/24/A/018).



Finansē
Eiropas Savienība



LNS video ziņu sižets



PIRMAIS PASTĀVĪGAIS VIDEOGIDS ZĪMJU VALODĀ LATVIJAS OKUPĀCIJAS MUZEJĀ

2025. gada 30. jūnijs Latvijas Nedzirdīgo savienības vēsturē iegājis kā īpaša diena – Latvijas Okupācijas muzejā atklāts pirmais pastāvīgais videogids zīmju valodā. Tas ir unikāls piemērs Latvijā, kā muzejs nodrošina vienlīdzīgu piekļuvi vēstures stāstiem vārdzirdīgajiem un nedzirdīgajiem apmeklētājiem.

41 stāsts latviešu zīmju valodā un starptautiskajās zīmēs

Jaunais gids piedāvā 41 videostāstu, kas pieejams gan latviešu zīmju valodā, gan starptautiskajās zīmēs. Katrs video ir saistīts ar konkrētu muzeja ekspozīcijas daļu. Pašlaik informāciju var skatīt planšetēs, ko muzejs izsniedz apmeklētājiem, bet nākotnē iecerēts radīt iespēju piekļūt informācijai arī savās ierīcēs.

Latvijas Okupācijas muzeja direktore **Solvita Vība** uzsver: "Tas ir mūsu un LNS kopdarbs. Mums jau bija audiogids – kāpēc gan neizveidot arī videogidu? Šis ir pirmais šāds rīks, bet noteikti ne pēdējais. Vēlamies paplašināt pieejamību arī citās muzeja filiālēs, piemēram, Stūra mājā. Ja pieprasījums augs, domāsim, kā padarīt gidu pieejamu ikvienam apmeklētājam arī savā ierīcē."

LNS viedoklis: nozīmīgs solis pieklūstamībā

LNS prezidents **Edgars Vorsklovs** norāda, ka šis notikums labi saskan ar ES pieklūstamības direktīvu, kas stājas spēkā 28. jūnijā: "Okupācijas

muzeja iniciatīva ir ļoti vērtīga, jo nodrošina informācijas pieejamību nedzirdīgajiem. Īpaši novērtēju, ka tā ir paša muzeja iniciatīva, un ceru, ka šo piemēru pārņems arī citi muzeji, īpaši valsts un pašvaldību. Mūsu mērķis ir, lai arvien vairāk kultūras vietu kļūtu pieejamas zīmju valodā."

Kā radās ideja

LNS viceprezidents **Ivars Kalniņš** norāda, ka ideja radās, izvērtējot citu Eiropas valstu pieredzi: "Lietuvā un Igaunijā šādi videogidi jau ir, bet Latvijā nebija. Sazinājos ar Latvijas Okupācijas muzeju, un viņi ātri piekrita. Tagad visi pasaules nedzirdīgie var šeit iegūt informāciju – gan latviešu zīmju valodā, gan starptautiskajās zīmēs."

Viņš arī atklāj, ka jau notiek sarunas ar vairākiem citiem Latvijas muzejiem par šāda videogida ieviešanu zīmju valodā. Ja viss noritēs pēc plāna, tuvākajā laikā parādīsies vēl vairāki līdzīgi projekti.

Video seja – Elfa Kesenfelde

Videogida stāstus zīmju valodā atveidojusi Elfa Kesenfelde. Viņa

stāsta, ka projekts bijis gan atbildīgs, gan iedvesmojošs: "Kad Ivars Kalniņš piedāvāja man kļūt par videogidu, uzreiz piekritu. Sākumā sagatavoju informāciju starptautiskajās zīmēs, bet pēc tam arī latviešu zīmju valodā. Mēneša laikā safilmējām visus stāstus, bet pirms tam bija rūpīgs sagatavošanās darbs – vēstures materiālu izpēte, tekstu saskaņošana un tulkojums zīmju valodā. Tas bija ļoti intensīvs process."

Elfa atzīst, ka šis projekts viņai devis gandarījumu: "Šodien, skatoties gala rezultātu, esmu lepna par paveikto. Tas ir darbs, kas palīdzēs daudziem iepazīt Latvijas vēsturi. Īpaši svarīgi, ka jaunieši varēs uzzināt par vēsturi savā valodā."

Ceļš uz pieejamāku kultūras vidi

Latvijas Okupācijas muzejs ar šo projektu ir pirmais muzejs Latvijā, kas nodrošina pastāvīgu videogidu zīmju valodā. Tas ir nozīmīgs solis ceļā uz atvērtāku un pieejamāku kultūras vidi, dodot iespēju nedzirdīgajiem un vārdzirdīgajiem apmeklētājiem iepazīt vēsturi.

LNS jau plāno sadarbību ar vairākiem citiem muzejiem Latvijā, lai šādu pieejamību nodrošinātu vēl plašāk un lai zīmju valodā pieejama kultūras telpa Latvijā kļūtu par normu, nevis izņēmumu. •

SVARĪGĀKAIS PAR VIDEOGIDU

Kur: Latvijas Okupācijas muzejs, Latviešu strēlnieku laukums 1, Rīga.

Saturs: 41 videostāsts, kas saistīts ar muzeja ekspozīciju.

Valodas: latviešu zīmju valoda un starptautiskās zīmes.

Pieejamība: muzejs izsniedz planšetes (nākotnē saturs būs pieejams arī personīgajās viedierīcēs).

Ilgums: visu video noskatīšanās kopā ar ekspozīcijas apmeklējumu aizņem aptuveni 3 stundas.

Svarīgums: pirmais pastāvīgais videogids zīmju valodā muzejos Latvijā.

LNS video ziņu sižets



PAR SIRDŠ DĀŠNUMU UN IKDIENAS IEGULDĪJUMU: DMITRIJS GREKOVŠ - GADA BRĪVPRĀTĪGAIS 2024

Ne visi pazīst šo cilvēku – sirsnīgo un atsaucīgo Dmitriju Grekovu, kurš ik dienu ierodas LNS Kopienas centrā. Dmitrijs ir kā centra neredzamais gariņš – rošīgs un aizņemts darbos. LNS Gada balvas pasniegšanas ceremonijā Dmitrijs saņēma balvu "LNS Gada brīvprātīgais 2024".

Lūdzu, pastāsti mazliet par sevi un par to, kā nonāci LNS Kopienas centrā!

Esmu dzimis un dzīvoju Rīgā. 1994. gadā absolvēju Rīgas 51. vidusskolu. Mācījos krievvalodīgo nedzirdīgo klasē. Kādu laiku gāju uz "LNS Rehabilitācijas centru", kur, izmantojot zīmju valodas tulka pakalpojumu, varēja piezvanīt uz Ķīpsalas peldbaseinu, lai pieteiktos apmeklējumam. Tad tuls ieteica pabeidzēt dienas centru, jo caur to varēja apmeklēt "Rimi Olimpiskā centra" peldbaseinu bez maksas. Par šādu iespēju iepriekš nezināju, jo maz apmeklēju biedrību. Ja nebūtu bijis šī tulka, es noteikti nebūtu par to uzzinājis un neiesaistītos. Pateicoties tulka sniegtajai informācijai, ieguva tālruņa numuru, lai sazinātos ar Guntu un pieteiktos. Pēc peldbaseina apmeklējuma sapratu, ka vēlos biežāk apmeklēt dienas centru, jo mājās esmu viens pats, man nav, ar ko parunāt, bet šeit centrā notiek aktīva dzīve.

Vai tev ir kāds hobijs, ar ko nodarbojies ārpus kopienas centra?

Brīvajā laikā man patīk pastaigāties pa veikaliem un apskatīt jaunās preces – tā ir mana atpūta un veids, kā izkustēties un izvēdināt galvu. Tāpat man ļoti patīk pavadīt laiku Jūrmalas pludmalē, sauļoties un baudīt sauli.

Ko tu novēlētu citiem, kas vēl domā par iesaistīšanos brīvprātīgajā darbā?

Es novēlu ikvienam nebaidīties iesaistīties brīvprātīgajā darbā. Nav jāgaida, līdz vadītāji vai darbinieki aicina palīdzēt, – esiet droši, pieejiet klāt un paši uzprasiet, kā varat palīdzēt. Iniciatīva vienmēr tiek novērtēta.

Kā tu juties, uzzinot, ka esi balvas saņēmējs?

Biju patīkami pārsteigts un mazliet apmulsis, uzzinot par piešķirto balvu. Darot šo darbu, es nemaz neaizdomājos, ka tas ir brīvprātīgais darbs. Man vienkārši patika palīdzēt, būt noderīgam, sakārtot telpas un darboties virtuvē.

Kā tu sāki darboties kā brīvprātīgais?

Laikā, kad darbojās Dienas centrs "Rītausma", bieži palīdzēju dažādos darbos, kad vien bija nepieciešams. Redzot, ka vingrošanas telpa nav kārtībā, pa kluso to sakārtoju, lai tā būtu plašāka un piemērota vingrošanai. Man patika arī darboties virtuvē. Sevišķi man patīk nodarboties ar galda klāšanu LNS pasākumiem vai kopienas centra svētkos. Tas ir skaists un radošs darbs, kas sagādā prieku. Pēc centra pārcelšanās uz jaunajām telpām Elvīras ielā es turpināju

palīdzēt, tomēr jutos ērtāk "Rītausmas" vidē, tur bija mierīgāka atmosfēra. Jaunajā vietā jūtu saspringumu, jo ir lielāks cilvēku apmeklējums. Esmu pieradis saukt to par dienas centru, bet tagad centram ir jauns nosaukums – kopienas centrs. Vienmēr saskaņoju ar vadītāju Guntu visus nepieciešamos darbus, kur vajadzīga palīdzība. Es neesmu vienīgais bērns ģimenē, man ir vecākais brālis un māsa, un mēs dzīvojam draudzīgi. Brālis vienmēr bija stingrs, un viņam ļoti patika kārtība. No viņa guvu motivāciju.

LNS KOPIENAS CENTRA VADĪTĀJA GUNTA BIRNĪTE PAR DMITRIJU

Kāds ir Dmitrijs?

Dmitrijs ir kluss, sirsnīgs un atsaucīgs cilvēks. Viņš ir draudzīgs un pretimnākošs, vienmēr gatavs palīdzēt, cenšoties saglabāt mieru un pozitīvu attieksmi. Sākotnēji kautrīgs, viņš ātri iejutās un kļuva par uzticamu atbalstu kopienas centrā.

Kādas ir viņa galvenās brīvprātīgās aktivitātes?

Dmitrijs centru sāka apmeklēt 2022. gada oktobrī un jau diezgan ātri iesaistījās tā darbībā. Dmitrijs veic dažādus darbus, kas bieži nav pamanāmi, bet ir ļoti nepieciešami. Viņš rūpējas par kārtību centrā ikdienā un pasākumu laikā, pats piesakās palīdzēt un regulāri jautā, ko vēl var izdarīt. Viņš uztur kārtību noliktavā, veic ģenerāltīrīšanu virtuvē un nebaidās no netīriem darbiem, kad tas nepieciešams. Īpašs atbalsts ir kulinārijas nodarbībās – smago produktu somu nešanā un telpu sakārtošanā pēc nodarbībām. Ļoti vērtīgs bija viņa atbalsts Ukrainas civiliedzīvotājiem, kad viņš brīvprātīgi palīdzēja viņiem iepazīt Rīgu, pavadīja uz nepieciešamajām iestādēm un izskaidroja, kā kur nokļūt.

Ko novēli Dmitrijam?

Dmitrijs ir cilvēks, uz kuru vienmēr var paļauties. Viņa labestība un vēlme palīdzēt ir mūsu visu novērtēta. Novēlu viņam saglabāt šo sirsnību un enerģiju, atrodot arī laiku sev un saviem sapņiem. Lai pietiek vēlmes turpināt iesaistīties, un lai blakus vienmēr ir cilvēki, kas novērtē viņa sirds dāšnumu. •



PASAULES PLAŠAJOS CEĻOS DODAS NEDZIRDĪGIE ABSOLVENTI

Gaidot vasarīgas dienas, sauli un silto laiku, nedzirdīgie skolēni no Valmieras Gaujas krasta vidusskolas-attīstības centra, Rīgas Raiņa vidusskolas un Rīgas Ēbelmuižas pamatskolas piedzīvoja skaistu notikumu – skolas izlaidumu. Tas bija īpašs un aizkustinošs brīdis, kas iezīmēja gan mācību posma noslēgumu, gan jauna dzīves ceļa sākumu. "Kopsolī" piedāvā ieskatu skolu pārstāvju un pašu absolventu iespaidos un nākotnes iecerēs šajā nozīmīgajā dzīves posmā.

Rīgas Raiņa vidusskola

Audzinātāja **Agnese Vilcāne**: "Ieraujot tematiskā brīnumzemes burvībā visus absolventus, viņu ģimenes, draugus un pedagogus, 20. jūlijā Rīgas Raiņa vidusskolā norisinājās 12. klašu izlaidums. Šogad 12. klases atestātus saņēma trīs nedzirdīgie absolventi – Romāns Bušmenkovs, Mudīte Balgalve un Marika Kiršteine. Romāns, godinot dzejas konkursa tradīciju skolā, priecēja ar dzejas interpretāciju zīmju valodā. Jaunieši no integratīvās grupas "ALIAS" pārsteidza ar romantiskiem un sirsnīgiem priekšnesumiem zīmju valodā. Paldies par skaisto LNS apsveikumu – enerģisku melodeklamāciju LNS Rīgas reģionālās biedrības biedra Alda Ādamsona izpildījumā. Šogad Romāns Bušmenkovs saņēma Rīgas domes pateicību par ļoti labām, teicamām un izcilām sekmēm mācībās un godalgotām vietām Rīgas valstspilsētas mācību priekšmetu olimpiādēs un konkursos."

Romāns Bušmenkovs ir ļoti priecīgs un lepns, ka sasniedzis savu mērķi – vidusskolas absolvēšanu. Romāns atceras pavadītos skolas gadus Rīgas Raiņa vidusskolā kā gan grūtus, gan patīkamu brīžu pilnus. Romāna nākamais mērķis ir iegūt apdares darbu tehniku profesiju Rīgas Mākslas un mediju tehnikumā. Romāns sapņo apceļot daudzas valstis, kā arī iegūt sev tikamu darbu.

Marika Kiršteine sevi dēvē par centīgu skolēnu. Viņa pārvarējusi visas grūtības, ieguldot lielu darbu un sasniedzot mērķi. Viņa ir ļoti lepna par

paveikto un pateicīga par skaistajiem piedzīvojumiem, ko skola devusi. Marika vēlētos turpināt izglītoties, apmeklējot dažādus kursus – floristikā un rokdarbos –, attīstot prasmes un darot to, kas tiešām patīk. Viņa sapņo izveidot savu mazo biznesu, pārdodot dažādus rokdarbus – saldus pušķus, dekorētas pudeles un vēl daudz ko skaistu. Rokdarbi ir Marikas hobijs un sirdslieta: "Es mīlu radīt ko skaistu. Man ir īpašs prieks, ja cilvēki to novērtē un viņiem tas sagādā smaidu!"

Valmieras Gaujas krasta vidusskola-attīstības centrs

Direktora vietniece audzināšanā **Ina Kursīte**: "Ar pļavas ziedu smaržu, ar meiju smaržu skurbumu, ar prieku absolventu, vecāku un pedagogu sejās 6. jūnijā aizvadīti 9. un 12. klašu izlaidumi Valmieras Gaujas krasta vidusskolā-attīstības centrā. Katrs izlaidums absolventiem atzīmē ne tikai kādu sasniegumu beigas, bet arī iezīmē jaunu, aizraujošu nākotnes sākumu. Lielākā daļa 9. klašu absolventu turpinās mācības vidusskolā, bet 9.a un 9.h klases absolventi izvēlēšies doties pa profesionālās izglītības ceļu. Savukārt mūsu jaukie divpadsmitie pāries pie savas nākotnes veidošanas, apgūstot profesiju vai uzsākot darba gaitas. Tika saņemti arī apbalvojumi. Par simtgades stipendiāti skolas kolektīvs bija izvirzījis 12. klases absolventi Lauru Balodi. Skolas atzinības zīmi saņēma Anna Marija Tukiša, Laura Balode un Jānis Elmārs Liniņš. Skolas Goda grāmatā tika ierakstīts Markuss Eduards Beitāns. Skolas administrācija pateicās arī to skolēnu

vecākiem, kuri ar savu ieguldījumu stiprināja un veidoja mūsu skolas tēlu."

Absolvente **Anna Marija Tukiša** skolas gadus atceras ar pozitīvām emocijām. Anna saka, ka jūt lielu lepnumu un prieku par sasniegto. Mācībās esot bijuši gan viegli sasniegumi, gan grūtības un izaicinājumi. Nākotnē Anna vēlas kļūt par frizieri un piepildīt savus sapņus.

Rīgas Ēbelmuižas pamatskola

Direktore **Kristiāna Pauniņa**: "Ar mīlestību sagaidīti, ar mīlestību dodas tālāk. 2024./2025. mācību gadā Rīgas Ēbelmuižas pamatskolu 13. jūnijā absolvēja desmit jaunieši: seši ieguva pamatzglītību, četri – profesionālo pamatzglītību un profesionālo kvalifikāciju "Virtuves darbinieks". Izlaidums noritēja sirsnīgā atmosfērā, absolventiem, vecākiem un skolas darbiniekiem kavējoties kopīgās skolas gadu atmiņās un priecājoties par jauniešu izaugsmi. Protams, ilgs ir bijis ceļš līdz izlaiduma dienai – kādam desmit, kādam divpadsmit gadi –, tādēļ arī prieks un pacilātība mīļās ar skumjām un aizkustinājumu, īpaši atceroties skolas gaitu sākumu. Lielu pārsteigumu sagādāja noslēpumainais LNS pārstāvis Aldis Ādamsons, kurš, sveicot absolventus, parādīja divas brīnišķīgas melodeklamācijas. Lieliska bija LNSF prezidentes un skolotājas Ivetas Krazes melodeklamācija "Lido Tu". Paldies, Aldi! Paldies, Iveta! Rosinot jauniešus sekot saviem sapņiem, būt mīlētiem un stipriem, skolas saime saka: "Lido Tu, es tevi gaisā turēšu un zemē nokrist neļaušu!" Lai izdodas! Lai veicas!"

Rīgas Ēbelmuižas pamatskolas absolvents **Romāns Osetrovs** dalās atmiņās par skolas laiku ar smaidu un pozitīvām emocijām. Mācībās bijuši gan kritumi, gan kāpumi, tomēr sadarbība ar klasesbiedriem un skolotājiem mācību procesu atviegloja. Romāns vēlas turpināt mācības SIVA profesionālajā vidusskolā, iegūt profesionālās zināšanas un amata prasmes pavāra profesijā. Šobrīd viņa sapnis un mērķis ir profesijas iegūšana un darbs, kas viņam patiešām patiks un sagādās prieku.

"Kopsolī" komanda novēl jauniešiem neapstāties pie sasniegtā un izvirzīt jaunus mērķus un virstotes! •

Teksts: Jūlija Bīte

Foto: Emīlijas Balodes personiskais arhīvs



EUDY JUNIORU NOMETNE RADOŠĀS NOKRĀSĀS

"Nedzirdīgo radošums un mākslinieciskā izpēte" – ar tādu tēmu no 5. līdz 12. jūlijam aizritēja Eiropas Nedzirdīgo jauniešu savienības (EUDY) junioru nometne Stakliškes ciemā, Lietuvā. Latviju tajā pārstāvēja divas junioras – Tina Siliņa un Monta Ance Intsone – un viņu līdere Emīlija Balode. Kopumā nometnē piedalījās 61 juniors no 17 dažādām valstīm. Par to, kā aizritēja nometne, Emīlija Balode pastāstīja "Kopsolī".

No kreisās: Veronika Mihailova (EUDY Junioru nometnes vadītāja), Emīlija Balode, Monta Ance Intsone, Tina Siliņa un Paula Baka (EUDY viceprezidente).

Lekcijas par jauniešu politiku Eiropas Savienībā, radošie uzdevumi, komandu spēles un darbnīcas – šajā nometnē bija daudz radošu un izglītojošu aktivitāšu.

"Nometnē piedalījās juniori, un es biju viņu pavadošā līdere. Man tā nebija pirmā reize. 2022. gadā biju bērnu nometnē Šveicē, kur pirmo reizi biju līdere četriem bērniem," atceras Emīlija. "Savukārt šī nometne notika attālā Lietuvas ciematā, pie dabas. Tur bija ezers un mazi namiņi – skaista un mierīga vieta."

"Vakarā, kad juniori jau devās gulēt, līderi līdz plkst. 03.00 naktī pieskatīja bērnus, lai neplāpā. Tikai tad paši devāmies gulēt. Protams, bija arī garākas dežūras – mēs dežurējām uz maiņām. No rīta visus modinājām. Skatījāmies, lai kārtīgi iesaistās darbnīcās. Ja bija kādas neskaidrības, droši varēja jautāt man. Es palīdzēju un atbildēju uz jautājumiem," stāsta Emīlija. "Ja salīdzina 2022. gada nometni Šveicē un šo pieredzi – toreiz, 2022. gadā, bērni bija diezgan paklausīgi un laipni, bet šajā nometnē pusaudži bija citādi. Paši visu zina, zina savas tiesības. Taču kopumā ļoti labi pavadījām laiku."

Būtiska nometnes sastāvdaļa bija grupu nodarbības. "Bērni bija sadalīti

pa grupām, un katrai bija kāds uzdevums. Katrs no līderiem bija piesaistīts kādai no grupām, un katrā grupā bija divi līderi. Piemēram, ja bērnam nebija skaidrs, kas īsti jādara, vai pietrūka ideju, līderi palīdzēja ar padomu un idejām. Kad bija kādas aktīvākas spēles un konkursi, tad līderi arī piedalījās."

Nedēļas garumā bija vairākas interesantas lekcijas, stāsta Emīlija. "Devāmies ekskursijā uz Traķiem. Bija lietais laiks, bet tas nekas. Mums stāstīja par pilsētas vēsturi un kultūru. Baudījām vietējos ēdienus. Braucām arī ar kuģīti. Bijām akvaparkā – bērni bija ļoti priecīgi, pavadījām tur ap trīs stundām. Mēs, līderi, akvaparkā pieskatījām bērnus."

Nometnes beigās bija pasākums. "Noslēguma pasākums bija superīgs, emocionāls. Tā tēma bija "Neons". Bija jāgērbjas košās neona drēbēs. Pasākuma laikā tika izteiktas pateicības, izsniegti apbalvojumi par komandu spēlēm. Beigās visi nostājās aplī, kur katrs teica kaut ko pozitīvu. Piemēram, juniori pateicās par labi novadītu lekciju, izteica komplimentus, pateica daudzus jaukus vārdus. Tas patiešām ļoti iedvesmoja. Vakarā bija ballīte, un naktī man bija liels pārsteigums, jo man bija dzimšanas

diena. Man uzdāvināja kūku, un līderi mani cilāja. Cilvēki no dažādām valstīm mani apsveica nevis starptautiskajās zīmēs, bet latviešu zīmju valodā! Visi kopā zīmju valodā novēlēja man daudz laimes. Tas bija ļoti emocionāli. Es atcerēšos to visu mūžu. Nometnes noslēgums patiešām bija ļoti mīļš brīdis."

Nākamajā rītā visi devās mājās. "No Latvijas piedalījās divi juniori – Tina Siliņa un Monta Ance Intsone. Abas ir ļoti apmierinātas ar nometni – ieguva daudz ko jaunu, satika vecos draugus no citām nometnēm, kā arī ieguva jaunus. Man pašai lielu prieku sagādāja tas, ka bija 17 līderi un mums bija ļoti laba sadarbība. Mēs tiešām bijām komanda. Nebija tā, ka kāds bija malā. Radās ļoti siltas, pozitīvas attiecības līderu starpā. Viss bija ļoti forši!" •



No kreisās: Emīlija Balode, Tina Siliņa un Monta Ance Intsone.

KONCERTS AR TULKOJUMU ZĪMJU VALODĀ

Šī gada **28. septembrī** "Hanzas peronā" notiks koncerts **"citāDs citāTs. BALSISxGUSTAVO"**.

Programmā iekļauti pazīstami Latvijas un pasaules mūzikas skaņdarbi jaunā, īpašā veidā. Kopā uzstāsies reperis **Gustavo**, **Jauniešu koris BALSIS** ar diriģentu **Intu Teterovski**, kā arī komponisti **Valts Pūce**, **Andris Sējāns** un **Uģis Prauliņš**.

Koncertā dziesmas **zīmju valodā** izdziedās tulces **Ieva Solovjova** un **Elza Veismane**.

Sīkāka informācija



"PARUNĀSIM?" – ATBALSTS NEDZIRDĪGAJĒM

Pagājušajā gadā "Kopsolī" iepazīstināja ar jaunusaziņas iespēju nedzirdīgajiem. Projekta "Parunāsim?" ietvaros nedzirdīgie var zvanīt un parunāties zīmju valodā. Projektam aizsākoties, tas solīja mainīt ikdienu daudziem. Tagad mēs atkal tiekamies ar Vinetu Miljoni, lai uzzinātu, vai un kā nedzirdīgie izmanto šo iespēju.

No kreisās: Vineta Miljone, Saeimas deputāte Inga Bērziņa, "Sonido" priekšsēdētāja Inga Muižniece, Labklājības ministrs Reinis Uzulnieks, "Parunāsim?" operatore Lolita Korjapina.

Vai vari īsumā atgādināt, kas ir projekts "Parunāsim?" un kā tas darbojas?

Sociālais projekts "Parunāsim?" ir radīts, lai mazinātu vientulības sajūtu Latvijā. Katrs, kurš jūtas vientuļš, var piezvanīt un vienkārši tāpat parunāties ar cilvēku, kas ir līnijas otrā galā. Projekts darbojas jau kopš 2018. gada 1. septembra, un kopš tā laika ir notikušas vairāk nekā 60 000 sarunu.

Kāds bija projekta mērķis pašā sākumā?

Uzņēmuma īpašniece Inga Muižniece kopš 19 gadu vecuma bija strādājusi zvanu centros un novērojusi, ka lielākoties cilvēki zvina, lai parunātos, nevis meklētu risinājumu. Tādēļ, izveidojot savu zvanu centru "Sonido", radās doma, ka nepieciešams izveidot arī parunāšanās līniju. 2018. gada 1. septembrī šī ideja tika realizēta, un, lai projektam būtu papildu pievienotā vērtība, šīs darbavietas uz zvanu līnijas tika piedāvātas tikai cilvēkiem ar invaliditāti, tādējādi radot papildu sociālo ietekmi.

Vai nedzirdīgie un vājdzirdīgie aktīvi izmanto šo iespēju? Vai interese pieaug?

Protams, sākumā zvanu bija daudz, bet dažiem bija problēmas ar interneta pieslēgumu, tāpēc nebija iespējams parunāties. Zvanītāju paliek mazāk,

jo daudzi nav pārgājuši uz "Microsoft Teams". Tagad paliek pastāvīgi, uzticīgi klienti, kuriem esmu vajadzīga kā sarunu draugs.

Par ko viņi visbiežāk runā?

Zvanītājs pats izvēlas sarunas tēmas. Tēmas ir dažādas. Nedzirdīgie klienti pārsvarā runā par ikdienas lietām, problēmām, sāpēm vai vēlas tāpat parunāties – kā ar sarunu draugu. Man kā operatoram jāatbalsta, jāuzklausā un jāgaida, kad cilvēks pats grib parunāties, ja jūtas vientuļš. Katrs klients ir uzklauss un saņem apliecinājumu, ka saruna ir svarīga.

Kā sastrādāties ar kolēģiem? Lūdzu, pastāsti nedaudz par savu darba vidi.

Projekta "Parunāsim?" zvanu centrā strādā cilvēki ar īpašām vajadzībām, tāpēc mēs katrs strādājam no mājām. Sākumā strādāju birojā, netālu no mājām. Kad jaunākais bērns aizgāja savā dzīvē, mājās atbrīvojās vieta, un šogad pārcēlos strādāt mājās – tāpat kā pārējie kolēģi. Tagad jūtos labi, ka man ir sava telpa, kur strādāt. Parasti ikdienā ar kolēģiem nesatiekamies – redzamies tikai organizētās ballītēs. Visus jaunumus un jautājumus saņemam grupas čatā. Ja tādi rodas man personīgi, tad droši varu sūtīt ziņu vadībai vai IT speciālistam, ja rodas problēma ar datoru.

Kādi ir nākotnes plāni projektam?

Vientulība nekur nav pazudusi, un arvien vairāk cilvēki apzinās, ka tas ir jārisina. Tādēļ projekts turpināsies tikmēr, kamēr būs pieprasījums no klientu puses. Varam atklāt noslēpumu, ka šobrīd strādājam pie tā, lai klientiem būtu pieejamas arī sarunas par garīgām tēmām, bet tas jau tuvāk rudenim.

Ko tu esi iemācījiesies šajā laikā, strādājot šajā projektā?

Šajā laikā iemācījos izprast klientus un viņu vajadzības. Iemācījos uztvert viņu mīmiku un uzvedību, kā arī saprast, kā konkrētajā brīdī varu atbalstīt un uzklauss.

Ko tu vēlies pateikt mūsu lasītājiem, kuri vēl nav uzdrošinājušies piezvanīt, bet to vēlas?

Es gribu novēlēt katram cilvēkam cienīt savu dzīvi un vienam otru. Novēlu nepalikt vienam. Ir iespēja parunāties zīmju valodā. Ja vēlaties parunāties un justies sadzirdēti un uzklauss, nebaidieties piezvanīt "Microsoft Teams" platformā uz Parunasim@sonido.lv. Zvanu pieņemšanas laiki: **otrdienās plkst. 15-19 un ceturtdienās plkst. 11-15**. Gaidīšu jūsu zvanus! •

HOMO NOVUS – 30 GADI

Starptautiskais jaunā teātra festivāls "Homo Novus" jau 30 gadus rūpējas, lai laikmetīgās skatuves māksla būtu pieejama plašākam sabiedrības lokam.

Šogad festivāls norisināsies no **3. līdz 13. septembrim** un piedāvās ne tikai izrādes, bet arī radošas darbnīcas, diskusijas un pilsētvides pārvērtības, pievēršoties mūsdienu sabiedrības un vides jautājumiem. Jubilejas programmā īpaši izceļas starptautiski iestudējumi par pretošanos karam, sieviešu pieredzi un cilvēka attiecībām ar dabu. Šogad "Homo Novus" notiks Rīgā, Ķemeros, Daugavpilī un Valmierā, pārsteidzot ar jauniem formātiem un tikšanās vietām. Īpaši svarīgi – festivāls domā arī par pieejamību: **14 pasākumi būs pieejami cilvēkiem ar dzirdes traucējumiem.**

Festivāla programma



ROKAS DZIED XIII LATVIJAS SKOLU JAUNATNES DZIESMU UN DEJU SVĒTKOS

Rīgas ielas piepildīja tautasdziesmas un dejas, tika ieskandināti trolejbusi, tramvaji un vilcieni, notika koncerti Vērmanes dārzā un lielkoncerti Mežaparkā un Daugavas stadionā – no 5. līdz 13. jūlijam Rīgā svinēja XIII Latvijas Skolu jaunatnes dziesmu un deju svētkus. Ar lielu aizrautību uz skatuves kāpa arī skolēni ar dzirdes traucējumiem no Rīgas Raiņa vidusskolas, Valmieras Gaujas krasta vidusskolas-attīstības centra un Rīgas Ēbelmuižas pamatskolas.

Valmieras Gaujas krasta vidusskolas-attīstības centra melodeklamācija kora dalībnieku atskats uz svētkiem

Kora vadītāja **Līga Lāce**: "Vadu Valmieras Gaujas krasta vidusskolas-attīstības centra melodeklamācijas kori otro gadu un priecājos, ka kopā ar 19 skolēniem bija iespēja piedalīties skolu jaunatnes dziesmu un deju svētkos. Mēs piedalījāmies speciālās izglītības iestāžu koncertā "Mēs esam jūs" Vērmanes dārzā, gājām svētku gājienā, kā arī dziedājām zīmju valodā noslēguma koncertā "Te-aust" Mežaparka lielajā estrādē. Rīgā bijām piecas nakts un dienas, kas skolēniem bija garas, aktīvas, jautras, nogurdinošas, bet noteikti neaizmirstamas! Esmu gandarīta, ka varējām būt daļa no milzīgā Mežaparka koncerta, ka skolēni varēja sajust sevi kā daļu no kopkora un pieredzēt tik daudz skatītāju. Esmu pārliecināta, šis bija viens no šīs vasaras spilgtākajiem notikumiem!

Paldies skolas direktorei Ivetai Kļaviņai un Laurai Zelīnai no Baltijas bērnu fonda par kora skaistajiem tērpiem. Paldies skolotājai Larisai Zakrevskai par skolēnu pavadīšanu un pieskatīšanu. Paldies arī kolēģiem no Rīgas Raiņa vidusskolas un Rīgas

Ēbelmuižas pamatskolas, kā arī Aldim Ādamsonam par sadarbību."

Rīgas Ēbelmuižas pamatskolas piedzīvojums dziesmu un deju svētkos

Skolotāja **Elīna Linde**: "Dziesmu un deju svētki bija īpaši gan Rīgas Ēbelmuižas pamatskolas skolēniem, kuri piedalījās svētkos, gan skolotājām, kuras vadīja skolēnus caur šiem svētkiem. Skolēni piedalījās speciālās izglītības iestāžu skolēnu koncertā "Mēs esam Jūs", kas notika Vērmanes dārzā. Skolēni ne tikai uzstājās, melodeklamējot dziesmas, bet arī dejoja. Cītīgi mācījāmies dziesmas un dejas. Protams, sākumā bija dažādi izaicinājumi – vajadzēja apgūt trīs dejas, trīs dziesmas, atcerēties sava priekšnesuma dziesmu un deju "Sarkani ziedi". Noslēguma koncertā "Te-aust" skolēnus un skolotājus pārsteidza Latvijas karogs, kas tika izveidots skatītājos. Tas radīja īpašu svētku sajūtu pašiem dalībniekiem. Koncertā uzstājāmies ar divām dziesmām – "Mana dziesma" un "Tu esi". Skolēni nevarēja sagaidīt uzstāšanās brīdi, lai atveidotu dziesmas zīmju valodā. Pēc koncerta mūsu skolēni ar prieku sveicināja citu skolu bērnus autobusā, tādā veidā

turpinot svētku sajūtu. Skolēni pat paguva ar blakus esošā autobusa bērniem uzspēlēt "akmens, šķēres, papīritis". Visskaistākais brīdis bija atgriešanās skolā, kad skolēni bija pilni ar pozitīvām emocijām, nevarot sagaidīt nākamos svētkus.

Pateicība skolotājām Ingunai Pogai, Kristīnei Sotakai un skolas direktorei Kristiānai Pauniņai. Protams, liels paldies visiem, kuri palīdzēja šo svētku norisē – gan skolas darbiniekiem, gan skolēnu vecākiem. Paldies visiem, kuri atbalstīja!"

Rīgas Raiņa vidusskolas pārstāvju atmiņas par svētkiem

Integratīvās grupas "ALIAS" vadītāja **Agnese Vilcāne**: "Rīgas Raiņa vidusskolas zīmju valodas koris – integratīvā grupa "ALIAS" – 22 jauniešu sastāvā ar cieņu un mīlestību pret zīmju valodu uzstājās Vērmanes dārza koncertā "Mēs esam Jūs", kā arī Mežaparka estrādes "Sidraba birzis" ģenerālmēģinājuma un noslēguma koncertā "Te-aust".

Sagatavošanās aizritēja, ar lielu atdevi mēģinot, analizējot kļūdas, uzlabojot priekšnesumus un izstrādājot sinhronizētas zīmes. Pirmās emocijas ieguvām, uzstājoties Vērmanes dārzā kopā ar dziedātāju Diānu Ponaskovu. Paldies visiem nedzirdīgajiem skatītājiem, kas apmeklēja šo koncertu un sniedza mums īpašu atgriezenisko saiti. Es varu būt lepna, ka mani jaunieši ar tik lielu atdevi un entuziasmu centās un parādīja savas spējas gan Vērmanes dārzā, gan Mežaparka koncertos! Svētki mūs satuvināja, pavēra mums jaunas iespējas, uzlaboja mūsu manieres, attīstīja mūsu mākslinieciskās spējas, sniedza mums jaunas draudzības, iespējams, pat simpātijas. Šis piedzīvojums stiprināja mūsu dvēseles un pavēra izvēles iespējas mūsu dzīvē!

Es varu tikai pateikt paldies saviem jauniešiem un manām kolēģēm Aijai Kārklīnai un Renātei Stumbergai par atbalstu un ieguldīto darbu. Jūs palīdzējāt popularizēt, iemīlēt un lepoties ar zīmju valodu, kā arī parādīt tās skaistumu un mūsu vienotību visai Latvijai. Domāju, ka mans koris ir gatavs apgūt visu dziesmu svētku repertuāru un to demonstrēt arī nākamajos svētkos! Mūs vieno zīmju valoda, mēs esam atvērti, iekļaujoši un empātiski!" •



RIHARDS CEĻO AR GARŠU: ĀZIJAS VIRTUVES STĀSTS

Rihards Pukšis ir dzimis ogrēnietis ar īpašu garšas sajūtu. 2017. gadā viņš ar ģimeni pārcēlās uz Franciju, kur dzīve ieguva pavisam citu ritmu un garšas noskaņas. Lietotnē "Instagram" Rihards dalījās ar aizraujošiem garšu stāstiem no Āzijas, kas ieinteresēja daudzus. Lūdzām Rihardam arī "Kopsolī" lasītājus aizvest garšu ceļojumā uz Āzijas virtuves pasauli – caur garšām, kultūru un personīgiem iespaidiem.

Meklējot mieru Laosā pie Budām.

Kāds bija tavs ceļš līdz mīlestībai pret pavārmākslu?

Mīlu garšīgi ēst! Bērnībā vienkārši palīdzēju mammai sagriezt dārzeņus un citus produktus, vēroju, kā top mērces. Mamma bija mana skolotāja, kas ar mīlestību aizveda mani ēdiena gatavošanas pasaulē. Mamma ir izcila konditore – gan Francijā, gan Latvijā (Ilzes Pukšes kulināros darbus – saldumus, kūkas un citus ēdienus – var aplūkot viņas "Instagram" profilā *cake_ilze* – aut. piez.). Gatavošanas talants ir gēnos no senčiem. Man Latvijā izdevās iestāties Restorāna servisa skolā un to veiksmīgi absolvēt. Nebija viegli – dažreiz bija jāpārvar stress un komunikācijas barjeras, iztiekot bez zīmju valodas tulka pakalpojumiem.

Kas pamudināja ceļot pa Āzijas valstīm, turklāt vienam?

"YouTube" sekoju dzirdīgo pavāru blogeru ceļojumiem, dzīvei un riskiem, ko viņi uzņemas. No "YouTube" un "TikTok" uzzinu, kā izvairīties no krāpniekiem, kā arī dažādus ceļošanas ieteikumus. Man bija neliela pieredze

ceļot vienam pašam pa ASV. Šoreiz arī izvēlējos ceļot viens, jo Latvijā nav domubiedru, kas gribētu ceļot kopā. Pārvarot bažas, nopirku vienvirziena biļeti uz Āziju.

Rihards dalās ceļojuma pieredzē (ceļojums sākās 2024. gada 24. novembrī)

Taizeme

No Parīzes lidoju uz Bangkoku ar pārsēšanos Ķīnā, kur man bija kultūršoks par komunistisko auru un stilu. Valdīja svelmains siltums, un garā pārlidojuma dēļ neēdu divas dienas. No Ķīnas ielidoju Bangkokā un iekārtojos hostelī (ļoti lēti). Pēc tam "iestrēgu" Taizemes garšu pasaulē. Bada sajūta lika kaut ko meklēt. Acīs krita paelja, kas ir diezgan ass ēdiens. Izskatījās nevainīga, bet izrādījās – gastronomisks "spridzeklis". Pēc ēšanas sākās sešu stundu "draudzība" ar tualetes podu, un pat zāles atteicās palīdzēt.

Taizemē nedēļas laikā psiholoģiski atjaunojos un iejutos Taizemes un

Āzijas kultūrā. Saņēmu ieteikumu vairāk ēst zivju ēdienus pie jūras, jo centrālajā daļā mēdz pievienot pārāk daudz sojas un dažādu garšvielu, kas nebūt neatbilst Taizemes kulinārajam stilam. Ielu ēstuves Taizemē vilina ar sirsnību, garšu kaislību un kulināro dvēseli, bet zem šī visa skaistuma slēpjas arī tumšā, nezināmā puse – ēdienos mēdz būt piejaukta suņa gaļa vai sastāvdaļas, kas nepieder pie īstās Taizemes kulinārijas.

Ielu kulinārijas kultūras iepazīšana, nobaudot daudzus ēdienus – no *Thai Pad* līdz *Tom Yum* –, bija īsta, autentiska un dinamiska pieredze. Taizemes kulinārija atspoguļo gan klimata, gan kultūras kontrastus, piemēram, ziemeļos rīsi ir cietāki un sārtāki, bet dienvidos – mīkstāki. Taizemes svaigo augļu smūtiji ir tik sārti, atsvaidsinoši un dabīgi, ka Eiropas saldēto augļu dzērieni šķiet tikai imitācija, jo tajos nereti pievieno cukuru. Veselu mēnesi turpināju "sērfot" pa Taizemes kulinārijas viļņiem, sastopoties ne vien ar ielas ēstuvju sirsnību, bet arī ar negaidītiem pārsteigumiem, kas lika pārvarēt gan sevi, gan garšas sajūtas. Taizemes kulinārija ir īsta garšu spēle, kas līdzsvaro saldumu, skābumu, sāļumu un asumu.

Apmeklēju nedzirdīgo ģimenes restorānu. Pēc divām dzirdīgo paaudzēm tagad trešā ir nedzirdīga. Mani ievada arī virtuvē, kur dzirdīgie pavāri strādā kopā ar nedzirdīgo ģimeni ļoti harmoniski. Trīs dienas šajā vidē man deva iespēju iemācīties redzēt un izgaršot pasauli citādi.

Interesants fakts – enerģijas dzēriena "Red Bull" izcelsme ir Taizeme, kur to sākotnēji radīja kā negāzētu dzērienu.



Vjetnamas laukos ar jaunajiem draugiem.

Laosa

Divas dienas pavadīju, peldot ar aptuveni 30 metru garu laivu, kurā bija pieskrūvēti automašīnu sēdekļi. Kopā – apmēram 70 pasažieri. Bija neparasts maršruts pa Mekongas upi. Laivā iepazinās ar traku, bet foršu dzirdīgo kompāniju – vācietiem, grieķiem un amerikāņu sievietēm. Sazinājāmies žestos un sapratāmies lieliski! Šī kompānija padarīja katru kopīgo mirkli dzīvu un smieklīgu.

Laosa ir ļoti skaista, bet izaicinoša. Valda liela nabadzība ēdienu kultūrā, bet ielu restorāni naktīs atdzīvojas, un tas jāva sajūst Laosas patieso dzīves ritmu. Laosas kulinārija ir pieticīga, bet ar spēcīgu ietekmi no Taizemes, Ķīnas un Vjetnamas. Internets gandrīz nav pieejams, un valodu barjeras ir milzīgas.

Kambodža

Paspēju nokļūt Kambodžā 31. decembrī, jo negribēju palikt Laosā ilgāk. Ēdienu kultūrā daudz kas pārņemts no Taizemes un Vjetnamas. Ielu restorāni, salīdzinot ar Laosu, ir labāki. Jauno gadu sagaidīju ar vīna sakē un vīnogām modernā disko balles pūlī ar dārgiem ēdieniem. Pēc Jaungada sagaidīšanas devos uz nelielu salu, kur valda skaista hipiju stila romantika un ir zelta pludmale, bet tuvāk centram – drausmīgs bardaks. Sala ir bagāta ar zivju ēdieniem. Šīs salas māju kontrasti un mākslinieciskā ielu un ainavu kultūra



Ziloņu rezervātā Taizemē.

mani ļoti piesaistīja, jo tajā atklājas gan tradicionālā arhitektūra, gan krāsainā, modernā ielu māksla. Divas nedēļas baudīju Kambodžas neparasto ainavisko skaistumu, kulinārijas bagātību un kultūras kontrastus.



Pie Lielās pils, bijušā Taizemes karaļa rezidences.

Vjetnama

No Kambodžas uz Vjetnamu devos modernā autobusā. Vjetnamā pavadīju gandrīz mēnesi, ļaujoties šīs valsts kontrastam: ziemeļos valda komunisma gars, bet dienvidos – demokrātiskāka gaisotne. Virtuve ir tikpat daudzveidīga – bagātas rīsu porcijas uz lielām platēm, *Banh mi* maize, ko varētu ēst katru dienu, un citi baudāmi ēdieni, piemēram, eļļā fritēta cūkgaļa, korejiešu salāti un skābie gurķi. Man ļoti iepatikās olu kafija, kuras recepti arī atvedu uz mājām. Savā "Instagram" profilā dalījos arī ar citām. Populārākais ēdiens, bez šaubām, ir *Pho bo* – liellopa buljona zupa ar rīsu nūdelēm –, ko baudīju gandrīz katrā ēdienreizē un kas vienmēr garšoja izcili.

30. janvārī pabiju arī ciemos pie nedzirdīgas ģimenes pilsētiņā *Lac Quan*, kur mani sagaidīja kā lielu zvaigzni – slavenību. Bija vesels bars ar sagaidītājiem, notika fotosesijas un intervija. Biju apjucis un jautri ķīķināju pie sevis. Pie šiem cilvēkiem ļoti reti brauc tūristi. Trāpījās arī brīdī, kad viņi svin vecā gada aiziešanu. Baudīju viņu spēcīgās tradīcijas – tās nācās ievērot un cienīt. Mani piesēdināja pie bagātīgi klāta galda, turklāt pie ģimenes galvas – tēva. Ja

uz galda ir astoņi ēdieni – tas skaitās nabadzīgi; ja divpadsmit ēdieni – tā ir vidēji turīga ģimene; ja astoņpadsmit – tas apliecina bagātnieku statusu. Tradīcijas paredz, ka četru līdz sešu dienu laikā vajag pamatīgi pieēsties – tad viss gads būšot piepildīts ar laimi un pārticību. Interesanta tradīcija – pēc sakē iedzeršanas viņi rokojas, kas apliecina cieņu un sapratni. Pie galda vecākajam cilvēkam jāsež galda galā, un pārējie izvietojas secīgi pēc vecuma.

Paldies par interesanto stāstu! Nobeiguma – ko tu iemācījies no šī ceļojuma? Ko tu novēlētu "Kopsolī" lasītājiem?

Pirmā bēdīgā atziņa – Āzijā valda izteikta dzimumu nevienlīdzība, notiek sieviešu diskriminācija. Par to ilgi aizdomājos – man gribas palīdzēt izskaust šo slikto attieksmi. Cik labi, ka Eiropā sievietes nepiedzīvo to, ko Āzijā! Otrā atziņa – galda kultūra, kuras ietvaros visa ģimene sasēžas pie viena galda un bauda kopīgi maltīti, Āzijā (Taizemē, Vjetnamā) ir ļoti iecienīta, un tradīcijas tiek ievērotas, kamēr Eiropā tās daudzviet manāmi zūd. Pateicoties Āzijā gūtajiem iespaidiem, manī pastiprinājusies empātija un cieņa. Ir svarīgi uzticēties sev un saviem instinktiem, kā arī prast pareizi izkļūt no neveiksmīgām situācijām. Novēlu ticēt sev, nepadoties sava sapņa īstenošanā, tiekties augstāk un tālāk – un tad veiksmē pavadīs jebkur! •



Ar Laosas karogu pie Mekongas upes.

SVEICAM SEPTEMBRA
JUBILĀRUS!

Vasara šogad mūs pārsteidza ar savu dažādību – reizēm lutināja ar sauli, reizēm atvēsināja ar lietu un negaisu. Vasara bija laiks piedzīvojumiem, atpūtai un jauniem izaicinājumiem. Bet nu, kad dienas kļūst īsākas un gaisā jūtams rudens tuvums, sākas ražas laiks – dabas pilnbrieda un pārmaiņu periods.

Novēlam septembra jubilāriem ar jaunu spēku un sparū mesties pretī jaunajiem izaicinājumiem, saglabāt vasaras siltumu sirdī un rudens bagātību prātā un darbos.

Daudz laimes!

RĪGAS BIEDRĪBĀ

07.09. NORA BELEVIČA

09.09. ARTURS INTSONS

11.09. AGNESE KIŠUNE

11.09. JURIJS DUDAŠS

11.09. ELITA SMAĻĶE

14.09. EVITA LŪŠE

15.09. GAĻINA KRUMINA

16.09. HARALDS JONANS

17.09. JULIANA ORLOVA

18.09. ANDRIS LUNGEVIČS

22.09. ELGA LAURINOVIČA

LATGALES BIEDRĪBĀ

18.09. VALENTĪNA MARKITĀNE

20.09. KASPARS LAZDĀNS

KURZEMES BIEDRĪBĀ

10.09. AIJA SPĒKAINE-SPĒKA

17.09. JURIJS KUKURIKS

18.09. GUNTARS JURŠEVSKIS

23.09. JĀNIS MIEŽĪTIS

30.09. MARITA KARPA

VIDZEMES BIEDRĪBĀ

01.09. INDRA PORMEISTERE

02.09. ANNA ROMĀNE

05.09. MĀRĪTE JEGOROVA

25.09. PĀVELS OSETROVS

NVA E-MĀCĪBU KURSS "KĀ VEIDOT
EFEKTĪVU DARBA MEKLĒŠANAS
STRATĒGIJU" ZĪMJU VALODĀ

Nodarbinātības valsts aģentūra (NVA) ir izveidojusi jaunu e-mācību kursu "Kā veidot efektīvu darba meklēšanas stratēģiju", kas īpaši pielāgots cilvēkiem ar dzirdes traucējumiem. Visi kursa video ir ar tulkojumu latviešu zīmju valodā un subtitriem, tādēļ informāciju iespējams gan lasīt, gan skatīties zīmju valodā. Saturs ir sakārtots pārskatāmi un ir vienkārši lietojams. Kursa pielāgošana veikta sadarbībā ar Latvijas Nedzirdīgo savienību.

Kurss paredzēts ikvienam, kas meklē darbu un vēlas to darīt mērķtiecīgi. Tas aptver trīs galvenās tēmas: darba meklēšanu, laika plānošanu un stresa vadību. Sadaļā "Darba meklēšana" var apgūt, kā izvērtēt savas prasmes un pieredzi, kā sagatavot labu CV un motivācijas vēstuli un kā izmantot darba meklēšanas portālus un citas iespējas. Sadaļā "Laika plānošana" var uzzināt, kā sadalīt laiku, izveidot plānu, saglabāt motivāciju un nepārpūlēties. Savukārt sadaļā "Stresa vadība" tiek skaidrots, kā tikt galā ar trauksmi un nogurumu, kas var rasties darba meklējumu laikā. Var

apgūt, kā stiprināt pārliecību par sevi un saglabāt pozitīvu noskaņojumu.

Kursā apvienoti rakstiski teorijas materiāli, videomateriāli ar tulkojumu zīmju valodā, simulācijas ar dialogiem un pašpārbaudes uzdevumi. Kursa ilgums ir piecas akadēmiskās stundas. Tas ir bez maksas un pieejams datorā, planšetē un telefonā. *

SVARĪGĀKAIS
PAR KURSIEM

Kur: tiešsaistē –

e-apmaciba.nva.gov.lv.

Saturs: darba meklēšana, laika plānošana, stresa vadība.

Valodas: latviešu zīmju valoda, subtitri, latviešu valoda.

Pieejamība: bez maksas datorā, planšetē un telefonā.

Ilgums: 5 akadēmiskās stundas.

Informācija: www.nva.gov.lv.

LNS video ziņu sižets

LĪDZJŪTĪBAS

Ar skumjām sirdī paziņojam,
ka mūžībā devies

Jānis Skerškāns

(22.06.1937.–09.07.2025.)

Mums palikuši Tavi vārdi,

Mums palikusi Tava sirds.

Un liekas, ka ikvienā zvaigznē

Vēl Tavas acis pretī mirdz.

Dzīve turpinās, bet Tu paliec katrā mūsu
solī, katrā domā un katrā sirdspukstā.

Paldies, ka biji līdzās.

Mūžīgā piemiņā paturot – sieva,
meitas un mazmeita

Trīs sirdis dzisušās klusumā,

Bet atmiņas – paliek gaismā.

Paldies par ceļu, ko kopā gājām,

Mieru viņiem – mīlestībā saulainā.

Jānis Skerškāns

(22.06.1937.–09.07.2025.)

Nikolajs Dambergs

(07.09.1946.–12.07.2025.)

Undīne Orniņa

(09.12.1985.–23.07.2025.)

Roza Kozlovskā

(04.08.1964.–26.07.2025.)

Izsakām līdzjūtību tuviniekiem.

LNS Rīgas reģionālā biedrība

Adrese: Elvīras iela 19 k-2, Rīga, LV-1083

E-pasts: kopsoli@lns.lv

Tālrunis: 28475237

Redaktore: Laura Zeltiņa

Maketētājs: Kristaps Legzdīns