

LATVIJAS NEDZIRDĪGO SAVIENĪBAS IZDEVUMS

KOPSOLĪ

DECEMBRIS 2025 #12 (1184)

WWW.LNS.LV

2025. GADS: IZAICINĀJUMI, PĀRMAIŅAS UN KOPIENAS IESAISTE

2025. gads Latvijas Nedzirdīgo savienībai (LNS) bijis sarežģīts un notikumiem bagāts. Tas iezīmējās ar pārmaiņām organizācijas struktūrā, vadības darbā un ikdienā. No LNS vadības tas prasīja augstu atbildības līmeni un spēju pieņemt tālejošus lēmumus. Izaicinājumi kapitālsabiedrību darbībā, darījumi ar īpašumiem un pieaugošās prasības valsts deleģēto uzdevumu izpildē noteica gada kopējo raksturu.

Vienlaikus 2025. gads apliecināja LNS kopienas izturību un saliedētību. Tika īstenoti nozīmīgi projekti, sekmēta zīmju valodas attīstība, stiprināta piekļūstamība un atzīmēta savienības 105 gadu jubileja. Notikušais kongress un izmaiņas valdes sastāvā aizsāka jaunu posmu LNS attīstībā.

Pirms jaunā gada kopā ar Latvijas Nedzirdīgo savienības vadību – prezidentu Edgaru Vorslovu un viceprezidentiem Kristīni Kristu Skudru un Ivaru Kalniņu – atskatāmies uz 2025. gada nozīmīgākajiem notikumiem un iespaidiem, kā arī ieskicējam galvenos attīstības virzienus nākotnei un 2026. gada izaicinājumus.

Turpinājums 2. lpp.



"LABIE DARBI ATMAKSĀSIES!" INTERVIJA AR GADA ALGOTO DARBINIEKU EDGARU CELMIŅU

2024. gada LNS Gada balvas ieguvējs nominācijā "Gada algotais darbinieks" Edgars Celmiņš intervijā "Kopsolī" atskatās uz notikumiem bagāto darba gadu, dalās pieredzē par profesionālajiem izaicinājumiem un sajūtām, saņemot nozīmīgo atzinību.

Turpinājums 4. lpp.



Paldies par kopā piedzīvoto 2025. gadā!

2025. gads ir bijis piesātināts arī izdevumam "Kopsolī". Esam bijuši klāt nozīmīgākajos LNS notikumos – reģionālo biedrību konferencēs, LNS 105 gadu jubilejas svinībās, 21. kongresā un citos pasākumos, no kā sastāv mūsu ikdiena un kas nosaka mūsu attīstību. Kopā esam iepazinuši cilvēku stāstus, pieredzi un sasniegumus, kas apliecina nedzirdīgo kopienas spēku.

Sirsnīgs paldies visiem, kas šogad bija kopā ar "Kopsolī", – lasītājiem, LNS vadībai, reģionālajām biedrībām, LNSF, izglītības iestādēm, korespondentiem un līdzautoriem. Pateicamies par uzticēšanos, atsaucību un ieguldīto darbu. Gaidot 2026. gadu, apzināmies, ka priekšā ir pārmaiņu laiks. Arī LNS Informācijas nodaļai tas būs jaunu uzdevumu un pārvērtību gads, par ko plašāk informēsim jau nākamā gada sākumā. Paldies, ka esat kopā ar mums. Lai 2026. gads nes veselību, izaugsmi un savstarpēju atbalstu. Augsim un iesim **kopsolī** arī turpmāk!

"Kopsolī" galvenā redaktore
Laura Zeltiņa

ŠAJĀ NUMURĀ LASIET

LNS VADĪBAS ATSKATS

AKTUALITĀTES

LNS GADA BALVA 2024

LNS JAUNIEŠU

CENTRAM – 10

NODARBINĀTĪBA

KULTŪRA

SPORTS

PIELIKUMS

LNS GODA BIEDRE

BIEDRĪBU ZIŅAS

VECĀKIEM

JAUNIEŠI



LNS prezidents Edgars Vorslovs

Kāds LNS bijis 2025. gads? Īsumā – intrigu, kņēķu, izaicinājumu un pārmaiņu gads. Gads sākās ar kņēķiem divu LNS kapitālsabiedrību darbā. Ja vienā kapitālsabiedrībā situāciju izdevās daudz maz normalizēt, veicot vadības nomaiņu, tad otrā nedienas turpinājās visu gadu. Izaicinājumi bijuši daudzi un dažādi. Būtiskākie bija darījumi ar LNS īpašumiem – tika gan pārdoti, gan iegādāti jauni. Uzsākot šos procesus, nemaz nevarēja iedomāties, cik sarežģīti un laikietilpīgi tie būs.

Par pārmaiņām – no janvāra LNS ir četras biedrības: Kurzemes, Latgales, Vidzemes un Rīgas. Kad notiek pārmaiņas, neizbēgt no intrigām. Augustā norisinājās arī kārtējais LNS kongress, pēc kura nomainījās LNS valdes sastāvs, tai skaitā viens no viceprezidentiem.

Protams, bija arī patīkami brīži. Veiksmīgi realizējām projektu "Ar zīmju valodu uz iekļaušanos" un jauki nosvinējām LNS 105 gadu jubileju. Lai arī 2026. gada valsts budžets tika pamatīgi samazināts, papildus bāzes finansējumam izdevās piesaistīt finansējumu zīmju valodas attīstībai un vairāk nekā pusmiljonu eiro surdotehnikas nodrošināšanai.

2026. gadā LNS sagaida izaicinājumi un pārmaiņas. Līdz ar valsts deleģēto uzdevumu izpildi nāk arī papildu prasības, kas ar katru gadu pieaug. Būtiskākās, ko gribu izcelt, ir kibersdrošības prasību nodrošināšana un Labklājības ministrijas audita ieteikumu ieviešana. Lai to nodrošinātu, LNS gaidāmas sarežģītas izvēles. Ar pašreizējo LNS un kapitālsabiedrību darbinieku kvalifikāciju būs grūti izpildīt prasības, ko uzliek deleģēto uzdevumu izpilde. Ņemot vērā demogrāfiskās attīstības tendences Latvijā, gaidāmi arī sarežģīti lēmumi par turpmāko

LNS infrastruktūras izmantošanu un attīstību. Lai mūs nebaida gaidāmie izaicinājumi, vadīsimies pēc Raiņa slavenajiem vārdiem: "Pastāvēs, kas pārvērtīsies!"

2026. gads solās būt dinamisku pārmaiņu un iespēju laiks, pateicoties Ugunīgā zirga enerģijai. Lai šī enerģija iedez drosmi un radošumu nedzirdīgo kopienā, jo kopā mēs varam daudz ko paveikt. Novēlu, lai 2026. gads nes jaunas iespējas un iedvesmu ikvienam!



LNS viceprezidents Ivars Kalniņš

Šis gads bija izaicinājumu un intensīva darba piepildīts. Tas bija notikumiem bagāts periods mums visiem – kādam tie bija pozitīvi, kādam ne tik ļoti. Man ir sajūta, ka šajā gadā, salīdzinot ar iepriekšējiem, nācās iziet cauri ērkšķiem. Pakļupām, saņemām dzeloņus, bet devāmies tālāk. Brīžiem gribējās pielikt punktu visam, ko bijām sākuši, taču tas jau ir aiz muguras.

Atskatoties priecē apziņa, ka veltuma smagumu esam vilkuši līdz galam. Tiesa, sirdī no dažiem notikumiem ir palicis rūgtums. Nekas – prieka tomēr bija daudz. Tajā pašā laikā apjautu, ka mūsu kopiena par spīti visam mainās, bet galvenais – tā pastāv.

Skaisti atzīmējām LNS 105 gadu jubileju. Turpinājās līderu nometņu darbība, kas mūsu līderiem deva pozitīvus impulsus. Aizvadīts arī Piekļūstamības gads – kultūrvietās, pakalpojumu sniegšanas vietās un citviet, kur darbojamies. Turklāt esam kļuvuši arvien pamanāmāki. Varētu nosaukt vēl daudz ko citu...Kopumā tas viss padara mūsu kopienas cilvēku dzīvi stabilāku, nodrošinātāku un pieejamāku. Līdz ar to viņi kļūst neatkarīgāki no daudzām lietām, tostarp no LNS, – pateicoties mūsu darbam.

Ko mēs gaidām no 2026. gada? Neko spožu nevarēsim piedāvāt – tas, visticamāk, būs tikpat grūts gads.

Tāpēc vēlos ikkatram LNS biedram novēlēt vienu – pacietību. Tas būs izaicinājumu pilns laiks. Ja kāds, kurš gadiem strādājis LNS attīstībai, gribēs atslābt krēslā, viņam tomēr nāksies piecelties un mesties pārmaiņu virpulī, nezaudējot optimismu.

Sagaidīsim darbīgu un priedīgu gadu. Novēlu vairāk sadarbības un komunikācijas ne tikai mūsu saimē, bet arī ārpus tās. Noslēgumā vēlos ikkatram pateikt sirsnīgu paldies par mazu vai lielu ieguldījumu LNS interešu aizstāvēībā.

Novēlu jums katram mīlestības un satiecības pilnu gadu! Uz tikšanos nākamgad!



LNS viceprezidente Kristīne Krista Skudra

2025. gada augustā uzsāku darbu Latvijas Nedzirdīgo savienībā viceprezidenta amatā. Šis laiks ir bijis intensīvs un nozīmīgs, sniedzot jaunu pieredzi, zināšanas un padziļinātu izpratni par atbildību pret biedriem un organizācijas darbu. Pirmais nozīmīgais pasākums, kura īstenošanā iesaistījās, bija Nedzirdīgo diena, kas apliecināja kopīgi veidotu pasākumu nozīmi kopienas saliedēšanā un piederības sajūtas stiprināšanā. Paralēli tika uzsākti un īstenoti vairāki projekti. Gada noslēgumā ar spar un pilnu jaudu ķeramies pie nākamā gada mērķu un aktivitāšu plānošanas. Gada noslēgums ir laiks, kad atskatāmies uz paveikto, novērtējam kopīgi sasniegto un ar cerībām raugāmies nākotnē. No sirds pateicos ikvienam LNS biedram par līdzdalību, uzticēšanos un ieguldījumu, kas veido mūsu kopienu stipru un vienotu.

Vēlu, lai 2026. gads atnes veselību, personīgo izaugsmi, jaunas iespējas un drošību par rītdienu. Lai mums netrūkst savstarpējas sapratnes, atbalsta un drosmes īstenot ieceres! Gaišu, mierpilnu gada noslēgumu un iedvesmojošu Jauno gadu.♦

LATVIJAS NEDZIRDĪGO SAVIENĪBĀ

LNS VALDES LĒMUMI

2025. gada 10. decembrī notika Latvijas Nedzirdīgo savienības valdes sēde, kurā tika izskatīti vairāki būtiski organizācijas finansiālie, saimnieciskie un organizatoriskie jautājumi.

Par situāciju SIA "LNS DANE"

Valde izskatīja informāciju par uzņēmuma finansiālo situāciju un nolēma 2026. gada janvārī sanākt atkārtoti, lai lemtu par turpmāko rīcību.

Par zemes vienības iegādi Smiltēnē

Valde izskatīja jautājumu par zemes vienības, kas atrodas zem LNS piederošās ēkas Gaujas ielā 30, Smiltēnē, iegādi. Ņemot vērā LNS pirmpirkuma tiesības, valde nolēma ierosināt LNS domei pieņemt lēmumu par zemes iegādi.

Par zvērināta revidenta iecelšanu

Valde izvērtēja veikto zvērināta revidenta pakalpojuma tirgus izpēti, kuras ietvaros tika veikta cenu aptauja. No uzrunātajiem pretendentiem tika saņemts viens piedāvājums. Valde nolēma nodot LNS domei izvērtēšanai informāciju par SIA "Auditorfirma "Grāmatvedis"" zvērināto revidentu Jāni Mežielu, lai nodrošinātu LNS gada pārskata revīziju.

Par LNS gada nomināciju dizainu

Valde turpināja darbu pie LNS gada nomināciju dizaina izstrādes. Tika nolemts turpināt dizaina pilnveidošanu.

Par LNS domes sēdes sasaukšanu

Valde nolēma sasaukt LNS domes sēdi 2025. gada 17. decembrī attālināti "Microsoft Teams" platformā. Domes sēdē plānots izskatīt jautājumus par zvērināta revidenta iecelšanu, zemesgabala iegādi Smiltēnē un citus aktuālus jautājumus.

Citi jautājumi

Sēdes noslēgumā valde pārrunāja vairākus organizatoriskus jautājumus, tostarp domes un valdes sēžu grafiku un reģionālo biedrību 2026. gada budžetu iesniegšanas termiņus.

2025. gada 17. decembra valdes sēdē pieņemtie lēmumi.**Par naudas balvām Ziemassvētkos**

Valde nolēma atļaut LNS kapitālsabiedrību valdēm piešķirt Ziemassvētku naudas balvas SIA "LNS Surdotehniskās palīdzības centrs", SIA "LNS Rehabilitācijas centrs" un SIA "LNS nekustamie īpašumi" valžu locekļiem.

Par EUD ārkārtas ģenerālo asambleju

Valde nolēma deleģēt Latvijas Nedzirdīgo savienības pārstāvjus dalībai Eiropas Nedzirdīgo savienības (EUD) ārkārtas ģenerālajā asamblejā 2026. gada 10. janvārī: Edgaru Vorslovu un Ivaru Kalniņu. Sanāksme notiks "Zoom" platformā.

LNS DOMES LĒMUMI

2025. gada 17. decembrī notika Latvijas Nedzirdīgo savienības domes sēde.**Par zvērināta revidenta iecelšanu**

Dome, izvērtējot veiktās zvērināta revidenta pakalpojuma tirgus izpētes rezultātus un ņemot vērā LNS statūtos noteiktās prasības, nolēma par LNS zvērināto revidentu iecelt SIA "Auditorfirma „Grāmatvedis”" zvērināto revidentu Jāni Mežielu. Tāpat dome pilnvaroja LNS valdes priekšsēdētāju – prezidentu noslēgt līgumu par revīzijas pakalpojumu sniegšanu.

Par zemesgabala iegādi Smiltēnē

Dome izskatīja jautājumu par zemesgabala iegādi Smiltēnē, Gaujas ielā 30, kas piekrīt LNS piederošajai ēkai. Ņemot vērā LNS pirmpirkuma tiesības, dome nolēma izmantot šīs tiesības un iegādāties zemes vienību par summu, par kuru tiks panākta vienošanās ar īpašnieku. Vienlaikus dome pilnvaroja LNS valdi vienoties par zemes vienības iegādes nosacījumiem.

Citi jautājumi

Sēdes laikā dome pārrunāja vairākus aktuālus organizatoriskus jautājumus, tostarp nākamās domes sēdes norises laiku un formātu, iespējamo

hibrīdrežīma (klātienē un vienlaikus attālināti "Microsoft Teams") piemērošanu, kā arī jautājumus par LNS Gada balvas nomināciju kritērijiem un iesniegšanas kārtību. Tika diskutēts arī par informācijas apriti reģionālajās biedrībās un nepieciešamību veicināt aktīvāku iesaisti kopējo uzdevumu izpildē.

SAGATAVOTA LATVIEŠU ZĪMJU VALODAS TEMATISKĀ VĀRDNĪCA "DABASZINĪBAS"

Latviešu zīmju valodas lietotājiem pieejama jauna tematiskā videovārdnīca "Dabaszinības", kurā iekļautas 655 zīmes. Vārdnīca publicēta latviešu zīmju valodas tīmekļvietnes videovārdnīcas sadaļā un ir brīvi pieejama ikvienam interesentam.

Tā sadalīta apakštēmās, piemēram, "augļi", "mājdzīvnieki", "sēnes" un "kosmoss". Atsevišķa sadaļa veltīta vispārīgajiem terminiem par augiem. Konsultācijas un garo terminu saraksta izveidi nodrošināja Rīgas Ēbelmuižas pamatskolas skolotājas Justīne Smuļķeīča un Agra Mitrone. Pie vārdnīcas izstrādes strādāja plaša darba grupa: zīmju valodas speciālistes Ilona Liniņa un Skaidrīte Baure, operators Edgars Celmiņš, montāžas operators Kristaps Legzdīņš, kā arī videomodele Melisa Pērļa Sprudzāne. Darba grupas vadītājs ir LNS viceprezidents Ivars Kalniņš.

Vārdnīca sagatavota par valsts budžeta līdzekļiem, un tā būtiski papildina latviešu zīmju valodas terminoloģijas krājumu, īpaši izglītības jomā.

Atgādinām, ka iepriekš jau tika sagatavotas un publicētas trīs tematiskās latviešu zīmju valodas vārdnīcas – "Ceļu satiksme", "Matemātika un ģeometrija" un "Informācijas tehnoloģijas", kas arī pieejamas latviešu zīmju valodas tīmekļvietnē.



"LABIE DARBI ATMAKSĀSIES." INTERVIJA AR GADA ALGOTO DARBINIEKU EDGARU CELMIŅU

2024. gada LNS Gada balvas pasniegšanas pasākumā, saņemot siltus vārdus un uzslavas, nominācijā "Gada algotais darbinieks" uzvarēja ļoti radošs, sirsnīgs un iedvesmojošs cilvēks – Edgars Celmiņš. "Kopsolī" lūdza Edgaram atskatīties uz 2024. gada darbiem, panākumiem un sajūtām, kā arī padalīties ar saviem nākotnes plāniem.

Kādam jābūt apbalvojuma "Gada algotais darbinieks" ieguvējam?

Gada algotajam darbiniekam LNS noteikti ir jābūt motivācijas pilnam cilvēkam, kurš ir gatavs strādāt arī ārpus darba laika. Šīs nominācijas ieguvējam ir jābūt ieinteresētam savā darbā, jābūt vēlmei izglītoties un attīstīt sevi. Ir jāizrāda iniciatīva un vēlme paveikt sev uzdotos darbus, kā arī krīzes situācijās strādāt kolēģu vietā.

Kāds bija tavs 2024. gads darba jomā?

Atskatoties uz pagājušo gadu, varu godīgi pateikt, ka tieši šis gads manā atmiņā paliks uz mūžu. Protams, arī iepriekšējie gadi bija darba un pasākumu pilni, tomēr 2024. gads man bija īpašs – motivācijas papildīts, radošs un aktīvs. Saņēmu ļoti daudz lūgumus palīdzēt, daudz dažādus uzdevumus, bet pats galvenais – sevi jutu spēku un vēlmi visu paveikt, piekrist katram darbiņam un paveikt tos kaut steigā un laika trūkumā. Viss nepavisam nebija viegli. Tika pārvarētas daudzas grūtības, bija pārdzīvojumi, maz laika miegam un sarežģītas situācijas, tomēr jutu lepnumu par sevi un glabāju daudz skaistu atmiņu par piedzīvoto.

Kāds ir tavs 2024. gada iespaidīgākais notikums, kuru vēlētos piedzīvot atkal?

Ļoti grūti izcelt kādu īpašu notikumu – piedzīvots daudz. Tomēr noteikti vēlētos vēlreiz un piedzīvot reģionālo biedrību konferences Liepājā, Valmierā, Rēzeknē un Rīgā. Ir interesanti pavērot katra reģiona problēmas un aktuālos jautājumus un

saprast, ka katrā vietā viss notiek citādi – konferences nekad nav vienādas.

Kādas bija tavas sajūtas un emocijas, saņemot gada balvu?

Šķiet, ka 2023. gadā saņemtā pateicība par ieguldīto darbu no LNS prezidenta Edgara Vorsklova deva motivāciju nākamajam gadam. Sajutu sevi vēlmi paveikt vairāk, uzlabot savu sniegumu. Pienākot 2024. gada balvas pasākumam un saņemot balvu, sajūtas bija dažādas. Varbūt bija nelielas aizdomas, ka iegūšu šo balvu, bet par to nedomāju. Vērojot Edgara Vorsklova uzrunu, sapratu, ka viņš runā par mani. Man ir patīss lepnums par sevi!

Kādi ir tavi turpmākie mērķi darbā un pašizpaušmē?

Man ir daudz nākotnes plānu, mērķu un sapņu, tomēr īpaši daudz nevēlos atklāt, lai tas piepildītos. Atklāšu tikai to, ka vēlos attīstīt sevi profesionālajā darbībā, uzlabojot prasmes IT sfērā, un izglītoties video tehnoloģijās.

Kāds ir tavs novēlējums LNS kolēģiem?

Saviem LNS kolēģiem un visiem savienības darbiniekiem novēlu būt atbalstošiem un rast vēlmi palīdzēt citiem. Atbalsts noteikti ir viens no svarīgākajiem aspektiem darba vidē, lai darbs noritētu vieglāk un veidotos lieliska sadarbība. Varu droši teikt, ka labie darbi atmaksāsies – ja kādam palīdzēsi, reiz palīdzēs arī tev! •



Edgars darba procesā, filmējot dzejas konkursu zīmju valodā Rīgas Raiņa vidusskolā.



LNS JAUNIEŠU CENTRAM - 10! INTERVIJA AR EMĪLIJU BALODI

Kopā pārvarēt grūtības, atbalstīt un attīstīties – tas raksturo LNS Jauniešu centru (LNS JC), kam nupat, 2025. gada 25. septembrī, apritēja 10 gadi. LNS JC vadītāja Emīlija Balode ir no visas sirds pateicīga par sasniegto jauniešu centra komandai, iepriekšējiem vadītājiem un, protams, arī sev. Par paveikto un nākotnes plāniem viņa pastāstīja "Kopsolī".

Kā tu vērtē šos 10 gadus?

Es priecājos, tas bija garš ceļš. 2020. gadā bija piecu gadu jubileja – tas bija Covid-19 laiks, un svinēšanu mēs pārcēlām. Pirms šīs lielās jubilejas, kad mums apritēja deviņi gadi, jauniešu centrā bija neliels haoss. Bija jautājums, kurš to vadīs. Tas gandrīz izjuka. Mani lūdza pārņemt vadību. Sākumā šaubījos, taču tad sapratu, ka drīz vien centram apritēs 10 gadi, un, ja es neuzņemšos vadību, iespējams, tas šo jubileju nemaz nesagaidīs.

Šo 10 gadu jubileju mums visiem vajadzēja. Mēs sanācām kopā. Katrs bijušais vadītājs pastāstīja par centra vēsturi. Bija ļoti svarīgi pastāstīt, kā katram ir gājis, jo katram ir savs skatījums. Katrs LNS JC vadītājs ir atšķirīgs. Piemēram, vienam no vadītājiem aktivitātes bija vairāk saistītas ar sportu, laivošanu. Nākamajos divos gados aktivitātes bija sadarbībā ar dažādām dzirdīgo jauniešu organizācijām. Vēl divus gadus bija ļoti aktīva došanās uz starptautiskām nedzirdīgo nometnēm. Savukārt manā vadīšanas laikā visvairāk bija starptautisko lekciju – tika aicināti ārzemju lektori. Paldies par jubilejas svinībām ne tikai mūsu valdei, bet arī daļai cilvēku no iepriekšējiem sastāviem! Viņi dalījās ar idejām, kā izveidot šo pasākuma

programmu. Protams, šajos 10 gados bijuši daudzi pasākumi. Taču galvenais mērķis bija nosvinēt 10 gadu jubileju. Ir liels prieks. Tagad varam domāt par 15 gadu, 20 gadu un turpmākajām jubilejām.

Lūdzu, raksturo nedzirdīgo jauniešu aktivitāti.

Kad jaunieši sanāk kopā, viņiem ļoti patīk komunicēt. It kā ir "Instagram", "Facebook" – dažādi sociālie mediji, ko var izmantot –, tomēr, kad mēs satiekamies klātienē, ir tik liels prieks parunāt, papļāpāt vienam ar otru! Jauniešiem ļoti patīk dažādi pasākumi, ja ir interesantas tēmas un lektori. Viņiem ļoti patīk, kad mums ir kādas idejas un ja paši organizatori ir smaidīgi un pozitīvi. Ja LNS JC ir labs vadītājs, kuram ir daudz ideju, tad arī jaunieši jūtas drošāki – arī tie, kas nav nākuši uz jauniešu centra pasākumiem. Savukārt, ja vadītājs ir vēss un nav ļoti atbalstošs, tad jaunieši nevēlas nākt un aktivitāte ir ļoti zema. Ļoti svarīga ir attieksme. Jauniešiem ir arī dažādi izglītības līmeņi, un vienmēr jābūt atvērtiem un nedrīkst nevienam kaunināt. Ja kāds kaut ko nesaprot, ir jāatbalsta, jāiemāca, jāiesaka, nevis jānoniecina.

Par nedzirdīgo jauniešu kustības pirmsākumiem Latvijā lasiet pielikumā, 20. lpp.

Kādas aktivitātes un projekti tiek plānoti turpmāk?

Drīz, aptuveni martā, noslēgsies esošās valdes darba termiņš. Tad redzēsim, kā būs turpmāk. Šajā noslēguma periodā mūsu mērķis ir apciemot skolas, kurās mācās nedzirdīgie, un motivēt nākamos līderus, kuri gribētu debatēt un vienot nedzirdīgos. Vēlamies uzrunāt tieši šādus jauniešus. Vēlamies doties uz nedzirdīgo skolām un stāstīt, kas ir brīvprātīgais darbs. Daudzi īsti nezina, ko tas nozīmē. Citi domā: "bezatlīdzības darbs – es taču neiešu strādāt bez maksas!". Jāstāsta tieši par ieguvumiem. Brīvprātīgais darbs sniedz pieredzi, atver pasauli, iedod iespēju būtēt karjeru. Šādu informāciju vēlamies sniegt jauniešiem. Tas ir ļoti svarīgi.

Par ko tev ir lielākais prieks?

Lielākais prieks... Arī par sevi! Es nepārtraucu, nepadevos, neatmetu ar roku. Es turpināju strādāt. Arī šī 10 gadu jubileja – lai gan sākām gatavoties diezgan laicīgi, daudz nācās darīt pēdējā brīdī, kad bija palicis mazāk nekā mēnesis.

Es atzīstu un redzu sevī talantus. Es varu paveikt darbu, protu organizēt un nevēlos atkārtot savas kļūdas, darot pēdējā brīdī. Es redzu sevī šīs labās īpašības. Es spēju motivēt, komunicēt, organizēt, man ir idejas, un gribu pateikt sev paldies.

Kāpēc atliku uz pēdējo brīdi? Es daudz esmu devusies uz Eiropas Nedzirdīgo jauniešu savienības nometnēm, Miss&Mister Deaf Star konkursu, Latvijas nometnēm, piedalījos dažādās modes skatēs... tik daudz es esmu izdarījusi! Tāpēc es sev nemaz nepārmetu par to, ka dažreiz lietas sanāk izdarīt pēdējā brīdī. Atskatoties – es diezgan daudz esmu darījusi arī paralēli.

Protams, lielākais prieks, ka 10 gadu jubilejā mēs sanācām visi kopā, skaisti sagērbušies svētku tērpos. Visiem bija neliels satraukums par to, kas būs programmā. Cilvēki sen nebija viens otru redzējuši un bija tik laimīgi satikties, papļāpāt. Viņu acis mirdzēja. Viņi bija priecīgi, ka bija tik ļoti novērtēti. Liels prieks! •

Video ziņu sižets par LNS JC jubilejas svinībām:



TALANTS, DROSME UN DARBS: ANITAS BRUĢMANES UZVARAS MANIKĪRA PASAULĒ

"Mans ceļš uz manikīra pasauli ir izvēlēts un pārdomāts," pārliecinoši saka Anita Bruģmane, kura jau kopš 2018. gada ar apņēmību un pacietību virzās augšup savā izvēlētajā – manikīres – profesijā. Šajā rakstā uzzināsi vairāk par viņas ievērojamo darbu un sasniegumiem šajā gadā, kas pierāda – izvēlētais ceļš patiešām ir īstais.

Foto: Anita Bruģmane (trešā no kreisās), iegūstot 2. vietu konkursā "Latvijas Starptautiskais nagu kauss 2025".

CEĻŠ LĪDZ ŠODIENAI

Pirms pārcelšanās uz jauno, romantiski iekārtoto darba vietu omulīgajā Āgenskalnā Anitas izaugsmi nedaudz aizkavēja vairāki apstākļi, īpaši Covid-19 pandēmija, kas ietekmēja darba iespējas un klientu skaitu. Taču tajā laikā viņai bija arī skaisti mirkļi – kāzas un meitiņu piedzimšana –, kas deva spēku un iedvesmu turpināt iesāktu ceļu. Kā iesācēja Anita apņēmīgi mācījās dažādos kursus, apgūstot jaunas tehniskās iemaņas un modernas metodes. Apgūtas arī obligātās higiēniskās prasības, kas ir neatņemama profesionālā manikīra sastāvdaļa. Anita turpina katru gadu apmeklēt kvalifikācijas celšanas kursus, kuros apgūst jaunākās nagu dizaina tendences. Viņa uzskata, ka nepārtraukta pilnveidošanās ir atslēga ceļā uz augstu profesionalitāti, kurā apvienojas radošums un precizitāte. Tā Anita ne tikai pilnveido savu talantu, bet arī rūpējas, lai katra kliente justos apmierināta un īpaša.

Anita vēlējas pierādīt, ka nedzirdīgie var visu – bieži vien pat labāk nekā citi. Ar savu meistarību, neatlaidību un apņēmību viņa to ir spoži apliecinājusi, iegūstot nozīmīgas balvas manikīra

konkursos. Šie sasniegumi nav tikai personisks lepnums, bet arī iedvesma citiem, kas tic saviem sapņiem un nepadodas, sastopoties ar šķēršļiem.

SASNIEDZOT PROFESIONALITĀTI

2025. gada aprīlī Anita pieteicās starptautiskajam nagu kopšanas konkursam "GLOBAL BEAUTY CUPS", kas notika tiešsaistē. Tajā varēja piedalīties dažādās nagu manikīra dizaina un tehnikas kategorijās. Anita izvēlējās nagu stempinga tehniku – sev tuvāko un iedvesmojošāko. Šī tehnika Anitai šķiet īpaša, jo tā ļauj brīvi izpaust radošumu, spēlēties ar abstrakto mākslu, formu, ēnojumu, daudzkrāsainību un 3D efektu. Anita uzskata, ka tieši sarežģītākie un radošākie darbi virza talanta attīstību. Konkurss norisinājās Rīgā, un Anita piedalījās kopā ar starptautiska līmeņa skaistumkopšanas nozares profesionāli Inesi Kuchincenko, kura uzaicināja viņu uz konkursu un palīdzēja iekļauties komandā. Konkursa žūrija atradās Japānā, kas notikumu padarīja vēl prestižāku. Anita ar pacietību gaidīja žūrijas vērtējumu, kas sekoja mēnesi pēc konkursa, un rezultāti nelika vilties – viņa izcīnīja

uzvaru savā kategorijā.

2025. gada septembrī Anita pieteicās starptautiskajam stempinga konkursam "Exhibition Baltic Beauty". Viņas iesniegtajos darbos spilgti atklājās neatkārtojama radošums. Konkursa darbu izstādes dienā Ķīpsalā Anita piedalījās klātienē ar zīmju valodas tulku. Dalība konkursā viņai deva iespēju parādīt savu talantu plašākai auditorijai. Turklāt viņa ieguva VIP statusa balvu, kas apliecina visaugstāko profesionalitāti. Balvā bija kauss un starptautisks atzinības raksts. Šīs balvas iegūšana kļuva par nozīmīgu pagrieziena punktu Anitas karjerā, iedvesmojot viņu tiekties augstāk un turpināt savu prasmju pilnveidi.

EMOCIJAS

Anita stāsta, ka viņai ir svarīgi ne tikai iepriecināt klientes, bet arī pašai sajust gandarījumu par paveikto. Tas iet roku rokā, jo, kad Anita redz apmierinātu klienti, viņa burtiski kūst no prieka. Tas ir viens no lielākajiem gandarījumiem darbā. Būtiski esot radīt mājīgu atmosfēru darba vietā – viņa vienmēr pasniedz klientēm dabiskas, rūpīgi lasītas zāļu tējas (piparmētru, liepziedu un citas) un pašas ceptos makarūnus vai zefīrus. Anitas klientes pārsvarā ir dzirdīgas. Sākot sadarbību, Anitai bija bažas, vai viņai izdosies saprasties. Laika gaitā tā nav izrādījusies problēma.

Par konkursa balvas saņemšanu viņa, būdama nedzirdīga, neuzzināja pirmā. Vispirms to dzirdēja zīmju valodas tulks. Sajūtas neesot bijušas tādas, kādas Anita iepriekš iztēlojusies, bet iespaidi bijuši īpaši un neizmirstami.



Turpinājums 7. l.p.



NEDZIRDĪGO KOPIENAS KORIS SVIN PIRMO JUBILEJU

Ideja par Nedzirdīgo kopienas kori radās pēc izrādes "Oda priekam" Latvijas Jaunā teātra institūta festivālā "Homo Novus", kur klasiskā mūzika tika interpretēta latviešu zīmju valodā. Šis notikums guva plašu ievēribu nedzirdīgo kopienā un deva spēcīgu impulsu veidot pastāvīgu kolektīvu, kas regulāri pulcētos un kalpotu par platformu radošai pašizpaušmei.

Tieši pirms gada – 2024. gada 4. novembrī – LNS Kopienas centrā notika kora pirmā sanāksšana. Uz aicinājumu pievienoties jaunizveidotajam korim atsaucās vairāk nekā 20 dalībnieki, un šobrīd kora repertuārā jau ir 12 dziesmas latviešu zīmju valodā. Pirmajā darbības gadā kolektīvs piedalījās vairākos nozīmīgos pasākumos, kas koristiem deva pārliecību par savu vietu Latvijas kormūzikas vidē. Šis gads pierādīja, ka dziesma spēj vienot dažādas sabiedrības grupas un atvērt ceļu savstarpējai sapratnei.

Viens no emocionāli spilgtākajiem notikumiem bija uzstāšanās "Kormūzikas balva 2024" pasniegšanas ceremonijā Mežaparka Lielās estrādes Kokaru zālē. Kopā ar komponistu Valtu Pūci, diriģenti Airu Birziņu un šī raksta autori koris izpildīja kompozīciju "Mana dziesma". Zālē valdīja siltas, aizkustinošas ovācijas – tās bija sajūtas, kas paliks atmiņā ilgi un iedrošina turpmākajam darbam. Ļoti nozīmīga nedzirdīgo kora attīstībā ir sadarbība ar jauniešu kori "BALSIS" un tā māksliniecisko vadītāju, diriģentu Intu Teterovski. Viņu atbalsts veicinājis to, ka daudzi koncerti ir pieejami arī cilvēkiem, kuri nedzird mūziku tradicionālā veidā, jo koncertos tiek nodrošināts tulkojums zīmju valodā. Atsevišķos koncertos ir piedalījies

arī Nedzirdīgo kopienas koris. Kopā ar kori "BALSIS" bijuši koncerti Mežaparkā, Kokaru zālē, Rīgas Anglikāņu Svētā Pestītāja baznīcā, VEF Kultūras pilī, Tallinas kvartāla Angārā un citur. Šie kopīgie projekti palīdz sabiedrībai ieraudzīt zīmju valodu kā pilnvērtīgu, izteismīgu un emocionālu māksliniecisku līdzekli.

Skatoties nākotnē, koris plāno turpināt paplašināt repertuāru, uzstāties gan savas kopienas, gan plašākos kultūras pasākumos, piesaistīt jaunus dalībniekus un rīkot dažādas apmācības, arī par zīmju valodas izmantošanu kormūzikā.

Autore no sirds vēlas pateikties ikvienam Nedzirdīgo kopienas kora dalībniekam par ieguldīto darbu, pacietību un neatlaidību pirmajā darbības gadā. Jūs esat pierādījuši, ka ar degsmi, mērķtiecību un savstarpēju atbalstu iespējams sasniegt vairāk, nekā sākumā šķita. Paldies par drosmi uzstāties, vēlmi mācīties, vienotību mēģinājumos un enerģiju, ko ienesat mūsu kopīgajā darbā. Jūs esat padarījuši šo gadu īpašu un piešķirūši mūsu kopienai jaunu, spilgtu skanējumu. Kora pirmais darbības gads apliecina, ka mūzika un dziesma spēj vienot arī bez skaņas un ka mūsu balss – redzama, sajūtama un emocionāli bagāta – ir tikpat spēcīga kā jebkura cita.



IEDVESMAS AVOTS

Anita emocionāli stāsta, ka viņas iedvesmas avots ir mamma Maiga Grahoļska, kas vienlaikus ir arī zīmju valodas tulce. Anita slavē mammas tulkošanas prasmes un uzskata, ka tieši vieglā un dabiskā savstarpējā sapratne ar mammu ļāvusi viņai izlauzties augšup. Otrs iedvesmas avots esot Anitas modele – Emīlija Balode –, kuru Anita raksturo kā vienreizēju un fantastisku. "Emīlija nebaidās no maniem trakajiem dizaina eksperimentiem, abstraktiem risinājumiem un krāsu kontrastu spēlēm," stāsta Anita. Anita uzteic arī Emīlijas entuziasmu un apņēmību. Uz pēdējo konkursu Emīlija paspējusi ierasties no Grieķijas, būdama uz iemigšanas robežas, tomēr piedalījās un atbalstīja Anitu. Kopdarbs izdevies izcils, apliecinot gan Anitas radošumu, gan dāmu spēju sadarboties jebkuros apstākļos.

Anita stāsta: "Manas mazās meitiņas – trīs un piecus gadus vecas princeses – jau prot izvērtēt manus darbus un ar lielu sajūsmu izsaka savas vēlmes par nāgu krāsām. Viņu bērnišķīgais skatījums un radošās idejas arī kļūst par iedvesmas avotu. Ne mazāk svarīgs ir mans lieliskais vīrs, kurš ar pacietību un sapratni atbalsta mani, ļaujot man piedalītiesursos un konkursos, kā arī strādāt līdz vēlai pēcpusdienai. Šis ģimenes atbalsts ir pamats, kas dod spēku un motivāciju turpināt ceļu uz arvien augstākiem sasniegumiem manikīra pasaulē."

Neskatoties uz šī gada panākumiem, Anita neplāno apstāties. Dalība konkursos ir atkarīga no finansēm – piedalīšanās tajos nav lēta. Taču Anita tic, ka nākamgad vai nēdaudz tālākā nākotnē atkal piedalīsies un tieksies pēc arvien augstākiem sasniegumiem.

 @AGARA.NAILS



STIKLA MEISTARU STĀSTI: JĀŅA IMMURA UN VIKTORA MAURIŅA DARBU IZSTĀDE LNS MUZEJĀ

LNS muzejā, atzīmējot Pasaules Nedzirdīgo nedēļu, no septembra līdz pat gada nogalei ir skatāma nedzirdīgo mākslinieku Jāņa Immura un Viktora Mauriņa stikla darbu izstāde, kas apmeklētājiem piedāvāja ieskatu viņu radošajā pasaulē. Paši mākslinieki ar aizrautību atceras savus darba gadus stikla fabrikā – laiku, kad karstais stikls, prasme un pacietība veidoja ne tikai izstrādājumus, bet arī viņu profesionālo identitāti. Izstāde deva iespēju aplūkot viņu radītos darbus un sajūst dvēseli, kas piemīt īstam stiklam – trauslam, bet vienlaikus mūžīgi skaistam. “Kopsolī” aicināja abus māksliniekus dalīties atmiņās par darbu fabrikā, iedvesmas avotiem un radošo procesu, kas joprojām dzīvo viņu darinājumos.

Foto: Viktors Mauriņš (pa vidu) Līvānu stikla fabrikā.

Pastāstiet, lūdzu, mazliet par sevi.

Jānis Immurs: Esmu beidzis Valmieras vārdzirdīgo bērnu internātskolu 1980. gadā un nāku no Cēsu novada puses. Pašlaik strādāju celtniecības firmā “RBC TRANS” kā meistars. Esmu precējies, divu bērnu tēvs un viena mazbērna vectēvs.

Viktors Mauriņš: Esmu dzimis Preiļos nedzirdīgo ģimenē. Mācījos Rēzeknes Nedzirdīgo skolā līdz 1976. gadam, pēc tam Rīgas Nedzirdīgo skolā, ko absolvēju 1980. gadā. Esmu bijis Līvānu nedzirdīgo grupas vadītājs (1993–2024). Pašlaik strādāju mēbeļu firmā Rīgā par montieri. Brīvdienās vienmēr dodos uz mājām Līvānos.

Kā nonācāt stikla fabrikā? Vai tur strādāja arī citi nedzirdīgie darbinieki?

Jānis: Pēc skolas beigšanas ilgi prātoju, ko darīt tālāk – palikt dzimtajos laukos pie vecākiem vai doties uz Rīgu meklēt darbu un patstāvīgu dzīvi. Nolēmu braukt uz Rīgu pie radiem. Sākumā mamma gribēja mani vest mācīties uz kokapstrādes tehnikumu, lai es strādātu par galdnieku, taču brīvu vietu nebija. Nejauši satiku kādreizējo

klasesbiedru, kurš ieteica izmēģināt darbu stikla fabrikā “Grīziņkalns” Valmieras ielā, Rīgā, pārliecinot, ka tur iespējams labi nopelnīt. Tā arī ieguvu šo darbavietu, iepriekš nemaz nedomājot par stikla pūtēja profesiju. Fabrikā strādāja apmēram 25 nedzirdīgie darbinieki. Lielākā daļa bija nedzirdīgie iebraucēji no citām Padomju Savienības republikām. Tajā laikā dzīvoju pie radiem Purvciemā. Stikla fabrikā es strādāju no 1980. līdz 1992. gadam, un šis bija laiks, kas palicis atmiņā ar jauktu kolektīvu. Paralēli darbam arī mācījies Rīgas Raiņa 8. vakara (maiņu) vidusskolā un ieguvu vidējo izglītību, kā arī apmeklēja galda tenisa treniņus. Darba laikā daudz palīdzēju tulkot nedzirdīgajiem, jo pats esmu vārdzirdīgs. Pat bija sava zīmju valodas iesauka – zīme “vārdzirdīgs”. Vēlāk šo iesauku pārņēma mana sieva Inese, man pašam tās vairs nav.

Viktors: Dzīvoju Līvānos un zināju, ka Līvānu stikla fabrikā strādā apmēram četri nedzirdīgi pudeļu pakotāji. Nolēmu mēģināt arī pats, tāpēc devos pie fabrikas direktora Jevgenija Skreivera un iesniedzu pieteikumu, norādot, ka vēlos kļūt par stikla pūtēju.

Izvēlējos šo fabriku, jo tajā tika ražots plašs stikla izstrādājumu klāsts – vāzes, lampas, glāžu komplekti, šķīvji un pat bezkrāsaina kristāla stikls, kas tolaik Rīgā nebija pieejams. Sākumā mans iesniegums tika noraidīts, piedāvājot strādāt par pudeļu krāvēju. Taču es biju neatlaidīgs un iesniedzu otru iesniegumu. Paskaidroju, ka Rīgā daudzi nedzirdīgie veiksmīgi strādā stikla pūtēja amatā. Izrādījās, ka direktors par to nebija informēts. Pēc neilga laika viņš tomēr pieņēma mani darbā par stikla pūtēju. Amata pamatus apguvu ātri – jau nedēļas laikā – pie meistara. Fabrikā nostrādāju 25 gadus (1983–2008). Pirmie astoņi gadi pagāja, pūšot termosu kolbas, bet vēlāk strādāju ar plašāku stikla izstrādājumu klāstu. Pēc Latvijas neatkarības atgūšanas fabrikai pakāpeniski sāka rasties parādi par gāzi un elektroenerģiju. Neskatoties uz to, fabrikas produkcija joprojām bija pieprasīta. Uzņēmumu pat nopirka Vācijas kompānija. Vēlos pieminēt, ka Līvānu stikla fabrika tika dibināta jau 1887. gadā, bet 2008. gadā tā tika likvidēta. Tā bija viena no lielākajām fabrikām Latvijā. Tagad fabrikas ēkas, kur es strādāju, vairs nav – tā jau ir nojaukta.

Vai atceraties savu pirmo stikla izstrādājumu?

Jānis: Atceros, ka sākumā strādāju kā vienkāršs strādnieks – vēl nebiju stikla pūtējs. Pamazām iemācījies, kā pareizi veidot stikla izstrādājumus. Man šķiet, ka pirmais, ko izgatavoju, bija paplātes formas šķīvis.

Viktors: Atceros pirmos stikla izstrādājumus – gulbi (to var apskatīt izstādē) un spieķi.



Jānis Immurs Rīgas stikla fabrikā.

Kāda bija ikdiena stikla fabrikā?

Jānis: Ikdienā fabrikā strādāja trīs darba maiņas, jo gāzes liesma nedrīkstēja nodzist – tai bija jādeg nepārtraukti, arī naktīs. Krāsns temperatūra sasniedza aptuveni 600 grādus. Darbs notika arī brīvdienās (padomju laikā sestdienā bija darba diena) un pat svētkos. Vienīgais izņēmums bija jūnijā, kad krāsni uz atvaļinājuma laiku izslēdza. Interesanti, ka agrāk inženieri un vadītāji saņēma mazāku algu nekā strādnieki. Katru dienu tika izgatavoti apmēram 400 līdz 500 mazo stikla izstrādājumu un 200 lielo abažūru. Pamatā ražoja lampas valsts pasūtījumiem. Papildus tika veikts darbs pēc pieprasījuma – izgatavotas mākslinieciskās vāzes dažādos izmēros un formās.

Stikla pūtējs ar īpašu tehniku veido dažādus stikla izstrādājumus no karsta, kausēta stikla, pūšot tajā gaisu caur metāla cauruli. Stikls tiek rūpīgi pagriezts, stiepts, griezts un atdzēsēts, līdz tas iegūst vēlamo priekšmeta formu. PSRS laikā katru dienu darbiniekiem deva dzert pienu no trīsstūrveida pakām.

Atceros, pēc Latvijas neatkarības atjaunošanas valsts gāze bija pārāk dārga. Vācieši iegādājās šo uzņēmumu. Bija stingras prasības attiecībā uz stikla izstrādājumiem. Stiklam bija jābūt pilnīgi tīram. Piemēram, abažūriem mēdz parādīties sīki pūslīši un akmentiņi. Tas notiek tāpēc, ka krāsni esošie ķieģeļi degšanas laikā sāk dīgt un nelielas daļiņas nobirst uz kausētā stikla. Tādēļ krāsns reizi gadā bija jāpārmūrē – parasti tad, kad visi bija atvaļinājumā. Reiz bija pasūtījums no Zviedrijas – 10 000 lampu.

Viktors: Līvānu stikla fabrikā bija pieci galvenie cehi: vāžu, krāsaino glāžu, caurspīdīgā stikla, termosu un

bezkrāsainā kristāla ražošanas cehs. Atsevišķās automātiskajās līnijās tika izpūstas arī pudeles un burkas. Pie tām parasti kā pakotāji strādāja citi nedzirdīgie. Katram bija sava vieta un pienākumi. Padomju laikos darbs notika trīs maiņās, izņemot svētdienu. Pēc Latvijas neatkarības atjaunošanas sistēma mainījās – palika divas maiņas, kas strādāja no plkst. 5.30 līdz pusnaktij. Pastāvēja arī piecu stundu nakts maiņa, ko sauca par haltūru. Vasarās cehos bija ļoti karsti, dažreiz gandrīz neizturami, taču ar laiku pie tā pierada.

Katram pūtējam tika izsniegts darba plāns atbilstoši pasūtījumam. Vienā diennaktī strādāja trīs maiņas un kopā saražoja aptuveni 350 stikla izstrādājumus. Sieviešu darbs pārsvarā bija glāžu komplektu pūšana, jo tas bija vieglāks un smalkāks darbs. Es strādāju ne tikai vāžu cehā, bet arī pie smalkiem un trausliem stikla izstrādājumiem. Dažkārt strādāju kristāla cehā, izmantojot metāla formu; tas bija grūts darbs. Stikls tika ražots dažādās krāsās – zilā, zaļā, dzeltenā, oranžā un brūnā. Lielas lampas varēja ražot automātiskajās iekārtās. Lielākā daļa tika eksportēta uz ārzemēm. Soda, smiltis, kaļķi un citas izejvielas varēja atkārtoti pārstrādāt, taču opālstikls netika izmantots otrreiz un vienmēr tika izmests.

Vai jums bija iespēja radīt arī pašiem savus darbus?

Jānis: Jā, reiz bija iespēja radīt ļoti daudz vāžu, ko izdalīt vai dāvināt radiem, draugiem. Dažas paturēja arī sev. Kad rūpnīcas vadība bija aizgājusi mājās, visi pūtēji sāka ražot savām vajadzībām, ko patiesībā nedrīkstēja darīt. Pusdienlaikā vai darba pauzēs (15 minūtes) ātri paspēju izgatavot

sev vāzes. Gadiem ejot, daudzi stikla izstrādājumi tika saplēsti, tagad to paliek arvien mazāk. Kā redzi, šobrīd izstādē apskatāmas dažādas vāzes.

Kā jūs raugāties uz stikla mākslu šodien?

Jānis: Raugoties uz šodien, redzams, ka parādījušies neparasti stikla izstrādājumi ar dažādām krāsām, kādus agrāk neizgatavoja. Paskatījos mobilajā lietotnē – "Grīziņkalns" vēl darbojas. Šķiet, tā varētu būt individuāla darbnīca ar nelielu krāsni. Iespējams, tur strādā meistari vai amatnieki. Veikalā uz Narvas ielas ir pieejami Latvijas stikla meistaru izstrādājumi – redzēju garām ejot –, bet līdz šim neesmu ieskatījies, kas tur ir iekšā.

Viktors: Mūsdienās stikla māksla ir kļuvusi ļoti daudzveidīga – tā vairs nav tikai sadzīves priekšmetu ražošana. Tomēr es joprojām cienu vienkāršas lietas – glāzi, vāzi, šķīvi. Tagad Līvānos darbojas Stikla un amatniecības centrs, kur atvērta stikla pūšanas darbnīca. Tur izmanto modernas tehnoloģijas un izgatavo radošus suvenīrus, piedāvā arī izstrādājumus pēc individuāla dizaina. Darbnīcā strādā tikai divi meistari ar vienu mazu krāsni, kas ļauj brīvi un radoši izpausties.

Kādas prasmes un īpašības, jūsuprāt, ir vissvarīgākās, lai strādātu ar stiklu?

Jānis: Lai strādātu, nepieciešama liela pacietība. Ja ir daudz kļūdu, tās jālabo. Bez īpašām prasmēm darbu nevar paveikt. Tāpat darbā nepieciešama liela pacietība un precizitāte, jo karstā stikla apstrāde sākas ar mīkstu masu, kas pakāpeniski sacietē, līdz tiek iegūts gatavs produkts.

Viktors: Stikls ir dzīvs materiāls, kas prasa pacietību un precizitāti, tāpēc es iemīlēju šajā darbā. Ja kādam neizdodas strādāt ar stiklu, tas nav viņa sirds darbs.

LNS muzejs izsaka sirsnīgu pateicību LNS Goda biedrei Annai Moisejai par iedvesmojošo ideju veidot stikla izstrādājumu izstādi. Tieši viņas atnestais pirmais šķīvis no Jāņa Immura darbu kolekcijas kļuva par pamatu šai ekspozīcijai, kas pakāpeniski tika papildināta. Pateicamies arī Jānim un Viktoram par izstādei nodotajiem stikla izstrādājumiem.





LNSF SPORTISTU DALĪBA 25. VASARAS NEDZIRDĪGO OLIMPISKAJĀS SPĒLĒS

25. Vasaras Nedzirdīgo olimpiskās spēles (*Deaflympics*) notika no 15. līdz 26. novembrim Japānas galvaspilsētā Tokijā. Tās bija īpašas, jo tika atzīmēta spēļu 100 gadu pastāvēšanas jubileja. 1924. gada 10. augustā Parīzē notika pirmās nedzirdīgo spēles, kas kļuva par šīs kustības sākumu. Dalībnieku skaits šo spēļu pastāvēšanas laikā ir pieaudzis no 148 sportistiem pirmajās spēlēs līdz 2933 sportistiem šogad.

SACENSĪBU NORISE

Spēlēs piedalījās sportisti no 79 valstīm. Starptautiskā Nedzirdīgo sporta komiteja (*International Committee of Sports for the Deaf*) bija atļāvusi 36 Krievijas un 24 Baltkrievijas sportistiem startēt neitrālā statusā individuālajos sporta veidos. Tika panākta vienošanās, ka neitrālie sportisti un Ukrainas sportisti ievēros godīgas spēles noteikumus, izvairīsies no provokācijām un kopīgās apbalvošanas notiks bez sarokošanās. Par jebkādiem pārkāpumiem draudēja tūlītēja diskvalifikācija. Sportistiem no agresorvalstīm nebija atļauts piedalīties spēļu atklāšanas un noslēguma ceremonijās.

Kopumā 21 sporta veidā piedalījās 2933 sportisti, no kuriem 1895 bija vīrieši un 1038 – sievietes. Latviju pārstāvēja deviņi sportisti: Zane Embrekte, Artis Vazdiķis, Kristofers Kraze (visi trīs peldēšanā), Margarita Parhomenko (taekvondo), Normunds Rabkevičs, Māris Dukurs, Līva Vaivade (visi trīs boulingā), Māris Grēniņš un Sergejs Soklakovs (abi vieglatlētikā). Diemžēl šaušanas sporta pārstāve Laura Gaile tehnisku iemeslu dēļ nevarēja piedalīties.

Vislielākos panākumus sacensībās guva Ukraina – 100 medaļas (32 zelta,

39 sudraba, 29 bronzas). Sekoja Amerikas Savienotās Valstis ar 36 medaļām (17 zelta, 7 sudraba, 12 bronzas) un rīkotājvalsts Japāna – 51 medaļa (16 zelta, 12 sudraba, 23 bronzas).

LATVIJAS SPORTISTU REZULTĀTI

Latvijas delegācijas darbību spēļu laikā nodrošināja apkalpojošā personāla pārstāvji, kuru atbalsts bija būtisks sportistu veiksmīgai dalībai



Zane Embrekte ar izcīnīto sudraba medaļu peldēšanā.

sacensībās. Šī personāla sastāvā bija Iveta Kraze, Liene Kleina-Brūvere, Māra Kursīte un Alma Stroža.

Zane Embrekte izcīnīja **bronzas medaļu** 100 metru peldējumā brīvajā stilā, **sudraba medaļu** 50 metru distancē brīvajā stilā un 8. vietu 50 metru tauriņstilā. **Artis Vazdiķis** izcīnīja 16. vietu 100 metros brīvajā stilā, 19. vietu 50 metros brīvajā stilā, 20. vietu 50 metros uz muguras un 21. vietu 100 metru distancē uz muguras. **Kristoferam Krazem** 27. vieta 100 metru peldējumā brīvajā stilā, 29. vieta 50 metros tauriņstilā un 32. vieta 50 metros brīvajā stilā.

Spēju debitante **Margarita Parhomenko** izcīnīja **bronzas medaļu** taekvondo 67 kilogramu svara kategorijā.

Labi rezultāti bija arī boulinga spēlētājiem. **Normunds Rabkevičs** izcīnīja 5. vietu vīriešu vienspēlēs 85spēlētājukonkurencē un kopā ar Māri Dukuru 21. vietu dubultspēlēs. **Māris Dukurs** vienspēlēs ieguva 65. vietu. Sieviešu vienspēlēs, kurās piedalījās 65 sportistes, **Līva Vaivade** izcīnīja 32. vietu.

Vieglatlēti šoreiz palika bez medaļām. **Māris Grēniņš** izcīnīja 9. vietu 110 metru barjerskrējienā, 10. vietu trīssoļlēkšanā un 15. vietu tāllēkšanā. **Sergejam Soklakovam** 12. vieta trīssoļlēkšanā un 18. vieta tāllēkšanā.

Nākamās nedzirdīgo vasaras olimpiskās spēles notiks 2029. gadā Atēnās, Grieķijā. To izziņoja īsi pēc olimpisko spēļu beigām 52. Starptautiskās Nedzirdīgo sporta komitejas kongresā. *



Margarita Parhomenko ar treneri Vītāliju Lepiņu-Žagaru pēc bronzas medaļas izcīnīšanas taekvondo.



MĪLESTĪBA PRET BASKETBOLU BEZ ROBEŽĀM: KRISTAPA ĶIKURA STĀSTS

Basketbols ir spēle, kas prasa spēku, izturību un komandas garu. Kristaps Ķikurs pierāda, ka šīs īpašības nav atkarīgas no dzirdes – viņš ir nedzirdīgs basketbolists, kurš spēlē Ikšķiles komandā ar dzirdīgajiem un apliecina, ka sportā galvenais ir sirds un neatlaidība.

Foto: Kristaps Ķikurs (pirmais no labās) ar savu komandu.

Pirms intervijas Kristaps aicināja raksta autori klātienē vērot "OlyBet" EBL (Entuziastu basketbola līga) turnīra spēli, kas risinājās skaistajā otrās adventes svētdienā "DEPO Sports" sporta zālē, Jūrkalnes ielā 1. Tur sacentās komandas "Let it Rain" un "Ikšķile". Ikšķiles komandas sastāvā Kristaps spēlē ar 6. numuru un šo spēli sāka komandas starta pieciniekā, laukumā pavadot lielāko spēles daļu. Spēle izvērtās par īstu trilleri līdz pat pēdējām sekundēm. Sīvā cīņā uzvaru ar viena punkta pārsvaru izcīnīja pretinieki (75:76).

Pēc mača raksta autore kopā ar Kristapu devās uz kafejnīcu, lai nesteidzīgi pārrunātu gan viņa un komandas sniegumu šajā spēlē, gan Kristapa dzīvesstāstu basketbolā.

Kā sākās tavs ceļš basketbolā?

Jau no mazotnes gāju līdzti tētim (*Juris Ķikurs, labi zināms basketbolists gan dzirdīgo vidē Kuldīgas pusē, gan nedzirdīgo vidē visā Latvijā un toreizējā PSRS – aut. piez.*) uz visām basketbola sacensībām. Pusaudzā vecumā spēlēju kopā ar tēti vienā Kurzemes komandā visos LNSF organizētajos nedzirdīgo basketbola turnīros. Arī mans jaunākais brālis Sandis bija līdzās, mums ir tikai divarpus gadu starpība.

Apmēram četrus gadus pārstāvēju VVBIS (*Valmieras vājdzirdīgo bērnu internātskola – aut. piez.*) komandu, piedaloties gan Baltijas republiku nedzirdīgo bērnu spartakiādēs, gan

pilsētas sacensībās. Tolaik bija daudz jauniešu, konkurence bija jūtama un būt komandā bija lieliski. Pēc skolas absolvēšanas divus gadus turpināju spēlēt Anglijā, komandā "London Lions", kuras sastāvā bija dažādu tautību spēlētāji. Atgriežoties Latvijā, apmēram piecus gadus pārstāvēju RNSK "Bezdelīga" komandu trenera Andra Bergmaņa vadībā, līdz klubs tika slēgts spēlētāju trūkuma dēļ.

Ilgi meklēju iespējas, jo basketbols man ir mīlestība un dzīves sastāvdaļa – gribēju spēlēt un turpināt šo ceļu. Ģimenē ar tēti un brāli bieži pārrunājam mūsu veikumu, arī neveiksmes un to, kā tās pārvērst par panākumiem. Apspriežam arī spēles tehniku un citas līdzīgas tēmas. Basketbola tēma mūsu ģimenē vienmēr ir bijusi daļa no kopā būšanas un mīlestība.

Kā nonāci komandā "Ikšķile"? Kā komanda pieņēma faktu, ka esi nedzirdīgs?

Raivis (*Raivis Tīdemanis, viens no labākajiem nedzirdīgajiem basketbolistiem Latvijā – aut. piez.*) uzzināja par iespēju iekļūt komandas "Ikšķile 2" sastāvā. Pieteicāmies un kopā apmeklējām komandas treniņus Ikšķiles vidusskolas zālē. Apmēram divus gadus piedalāmies Ogres organizētajos turnīros.

Pēc tam komandas "Ikšķile" (*komandas "Ikšķile 2" un "Ikšķile" ir atsevišķas komandas – aut. piez.*) kapteinis uzaicināja mani pievienoties viņu sastāvam. Raivis tajā laikā

pārcēlās uz dzīvi citā valstī. Ar komandu kopā piedalāmies "OlyBet" rīkotajās basketbola sacensībās Rīgā dažādās vietās, piemēram, "DEPO Sports" sporta zālē, sporta centrā "Mežaparks", dažreiz arī Ādažu skolā. Komanda ir lieliska – komandas biedriem nav problēmu ar manu nedzirdību, un man arī. Mēs labi saprotamies gan laukumā, gan ārpus tā.

Lūdzu, mazliet pastāsti par līgu, kurā spēlē.

"OlyBet" ir viens no aktīvākajiem sporta atbalstītājiem Latvijā un Baltijā – sponsorē un regulāri rīko sporta pasākumus, īpaši basketbolu. "OlyBet" basketbola līgas Latvijā ir vairākas, sākot no amatieru līdz profesionālajam līmenim. "OlyBet" EBL sistēmā darbojas vairākas līgas, piemēram, Darba dienu līga, Studentu līga, un ir dažādi spēku līmeņi (3L, 4L, 5L u. c.). Šī sistēma dod iespēju visiem – gan amatieriem, gan pieredzējušiem basketbolistiem – atrast līmeni, kas atbilst viņu prasmēm. Spēles notiek regulāri – vairākas reizes nedēļā no rudens līdz pavasarim –, lai uzturētu sportisko garu. Mūsu komanda ir "OlyBet" 3. līgā, kur ir augsts spēles līmenis.

Pastāsti par sajūtām, redzot savus atbalstītājus.

Man vienmēr ir patīess prieks redzēt savus līdzjutējus! Bieži vien komandas biedriem nāk līdzti viņu ģimenes, bet mani lielākie atbalstītāji ir mani vecāki un brālis. Pat no Lietuvas ir bijuši fani. Arī šodien īpaši priecājos par tevi un tavu meitu Dārtu (*korespondentes meita – aut. piez.*)! Līdzjutēju klātbūtne man ir ļoti nozīmīga – tā dod man spēku un motivāciju.

Vai ir jūtama atšķirība, spēlējot dzirdīgo un nedzirdīgo vidū?

Jā, jūtama atšķirība. Spēlējot dzirdīgo komandās, līmenis ir augstāks un profesionālāks nekā nedzirdīgo vidū. Tas dod man iespēju augt, pilnveidoties un parādīt sevi. Protams, būtu brīnīgāki spēlēt ar nedzirdīgajiem, bet realitāte ir tāda, ka basketbolistu skaits ir mazāks. Tāpēc man ir svarīgi izmantot iespēju būt kopā ar dzirdīgajiem un turpināt savu ceļu basketbolā.

SVEICAM JANVĀRA UN FEBRUĀRA JUBILĀRUS!

Tuvojoties Ziemassvētkiem, gada nogale aicina uz mirkli apstāties, pabūt mierā un pārdomās. Šis ir laiks, kad īpaši novērtējam līdzcilvēkus, kopā būšanu un sirsnīgus vārdus. Sirsnīgs sveiciens janvāra un februāra jubilāriem – lai jaunais gads atnāk ar veselību, mieru, prieku un gaišiem mirkliem ikdienā!

RĪGAS BIEDRĪBĀ

01.01. ANDREA KUTKOVA

03.01. MILIJA SLAIÐĪŅA

09.01. TATJANA NIKOLAJENKO

09.01. EDGARS RAMZA

13.01. MĀRA LASMANE

17.01. GAĻINA LAPTEVA

17.01. GUNTIS VĪGANTS

21.01. OJĀRS RODE

21.01. MIHAILS FILIMONOVŠ

22.01. AIVIS GRĀVĪTIS

24.01. ANITA ŠĻOMINA

24.01. NATALIJA RIZNYK

27.01. RASMA ŠTEINBERGA

27.01. MARI LAGUNOVA

01.02. EDMUNDS RUBENIS

02.02. MAIJA BARZDEVIČA

02.02. SVETLANA SONDORE

08.02. REINIS REINHOLDS

12.02. VALDIS PLATAČIS

12.02. ILONA NEBIJA

16.02. LUDMILA DUDAŠA

20.02. ARMANDS AUZIŅŠ

25.02. MĀRIS GRĒŅIŅŠ

26.02. MĀRIS SPRUDŽĀNS

26.02. IVARS RAZMINOVIČS

28.02. RAIMONDS KOVAĻEVSKIS

28.02. JURIJS SMIRNOVS

KURZEMES BIEDRĪBĀ

04.01. EVITA GRASE

14.01. KASPARS GRUNTMANIS

14.02. MĀRA KĀRKLIŅA

LATGALES BIEDRĪBĀ

02.01. ŅINA VINOGRADOVA

28.01. ARTURS VINOGRADOVS

22.02. NATĀLIJA POTAŠENKO

VIDZEMES BIEDRĪBĀ

22.02. KRISTĪNE JALAGINA-UPESJURE

27.02. ILGA BALODE

Vai basketbolā izmanto zīmju valodas tulka pakalpojumu nepieciešamības gadījumos?

Diemžēl neizmantoju, jo negribu zaudēt paredzētās 120 saskarsmes stundas. Man patiktu, ja sportistiem būtu līdzīgi kā nedzirdīgiem studentiem, kam pienākas 960 pakalpojuma stundas studijām. Būtu lieliski, ja būtu atsevišķi paredzēti zīmju valodas tulka pakalpojumi treniņiem. Tomēr ar komandu mēs lieliski saprotamies arī bez tulka – gan treniņos, gan sacensībās.

Drīz būs Ziemassvētki un jaunais gads. Vai tev ir kādas pārdomas un novēlējumi, ar ko dalīties?

Pirmkārt, liels paldies maniem vecākiem par neizstāstošo mīlestību un atdevi, mani audzinot basketbolā. Otrkārt, paldies Andrim Bergmanim par motivējošo neatlaidību, kas dod basketbolistiem un citiem sportistiem iespēju piedalīties sacensībās gan Latvijā, gan ārzemēs. Un liels paldies tev par šo interviju – tas man ļoti daudz nozīmē, jo tā ir mana pirmā intervija! Domāju, ka LNSF nevajadzētu aizmirst par neprofesionāliem sportistiem. Arī viņiem ir vajadzīgs augsta līmeņa motivējošs atbalsts.

Lai visiem skaisti Ziemassvētki un veiksmē jaunajā gadā!

LĪDZJŪTĪBAS

Šai zemē, šai saulē,
Še atnācu viesoties;
Viņa saule, viņa zeme,
Tā visam mūžīgam.

Vasilijs Petrins
(04.01.1958.–04.12.2025.)

Tatjana Analūna
(15.11.1956.–08.12.2025.)

Izsakām visdziļāko līdzjūtību
tuviniekiem un draugiem.

LNS Rīgas reģionālā biedrība

Kristapa tēta Jura Ķikura komentārs

Es lepojos ar savu dēlu, jo viņš turpina spēlēt basketbolu 3. līgā dzirdīgo komandā. Prieccajos, ka viņš neapstājās tad, kad pajuka nedzirdīgo sporta federācijas basketbola komanda. Diemžēl nebija atbalsta un motivācijas. Sistēma tajā laikā bija tāda, kāda bija.

Manas visspilgtākās atmiņas ir no brīža, kad Kristapam bija 12 gadi. Aicināju viņu piedalīties Kurzemes "Vanags" komandā un apsolīju, ka, ja iemetīs trijnieku, uzdāvināšu viņam basketbola sporta tērpu. Un viņš iemeta! Tās bija lieliskas emocijas, ko atceros joprojām. Kristapa mamma jokojot piešķīra Kristapam titulu – "Gada neredzamais sportists".

Komandas "Ikšķile" kapteiņa Jāņa Druvas komentārs

Kristaps trenējas ar mums jau ļoti ilgi un no pirmās dienas mūsu kolektīvā ir kā jebkurš cits. Atdeve un attieksme – pēc tā arī izvēlēties sastāvu. Mūsu komandā viņš ir viens no aizsardzības enkuriem. Basketbolā viss ir parādāms ar rokām un saziņa ir pašsaprotama, tāpēc, ja ir spēles izpratne, ir ļoti viegli. Kristaps jau ļoti sen ir savējais – viens no mums! •

Šim izdevumam ir pielikums!

Lasiet par LNS Goda biedri
Ervīnu Zigrīdu Žukausku,
biedrību notikumiem, PEP
mammu projektu un LNJO.



ERVĪNA ZIGRĪDA ŽUKAUSKA - LNS GODA BIEDRE 2025



2025. gada 23. augustā LNS 21. kongresā tika piešķirts augstākais organizācijas apbalvojums - LNS Goda biedra statuss. Šo godu saņēma trīs ilggadēji un sabiedriski aktīvi biedri. Šoreiz iepazīstinām ar vienu no viņiem - cienīto nedzirdīgo kopienas pārstāvi Ervīnu Zigrīdu Žukausku.

Ervīna Zigrīda Žukauska dzimusi 1941. gada 21. septembrī Klaipēdas rajonā, Lietuvā. Dzirdi zaudēja divu gadu vecumā meningīta dēļ. Mācījies Rīgas Nedzirdīgo skolā (1949–1962). Piecpadsmi gadu vecumā, 1956. gada 21. augustā, uzņemta par Latvijas Nedzirdīgo biedrības (LNB) biedri. Biedrībā iestājās par gadu agrāk, nekā paredzēts, jo Ervīna bija laba sportiste un viņai pēc Aleksandra Celma uzaicinājuma vajadzēja piedalīties LNB sporta pasākumos. 1962. gadā Ervīna sāka strādāt biedrības sistēmā – sākumā LKB Rīgas MRU par spolētāju, tad par audēju aušanas cehā, vēlāk (līdz pat 1982. gadam) – par montētāju elektromontāžas iecirknī. Pēc tam viņa pārcēlās uz Rīgas apgaismes tehnikas rūpnīcu. Pēc aiziešanas pensijā viņa joprojām Latvijas Nedzirdīgo savienībā turpina veikt dažādus sabiedriskus darbus.

Ervīna Zigrīda Žukauska Latvijas Nedzirdīgo savienībā ilgu gadu bija aktīva sabiedriskajā darbā, ieņemot dažādus amatus un piedaloties dažādās aktivitātēs:

- vairākus gadus bijusi LKB Rīgas MRU aušanas ceha komitejas priekšsēdētāja;
- aktīvi iesaistījies LNB Rīgas MRU teātra "Sarkanais stūritis" darbībā (Latvijas PSR laikā);
- veica tiesneses darbu vairākās nozīmīgās sacensībās: LNB 1968. gada meistarsacīkstēs, LNB republikas sacensībās 1970. gadā un LNB vissavienības atklātajās sacensībās 1982. gadā (visās sacensībās viņa tika novērtēta kā teicama galda tenisa tiesnese);
- būdama aktīva fizikultūriete "Rītausmas" sporta sektorā, iesaistīja citus LNB biedrus sporta aktivitātēs, rūpējoties par nedzirdīgo veselības uzlabošanu (1969–1990);
- bija LNB Rīgas nodaļas pirmorganizācijas "Rīgas apgaismes tehnikas rūpnīca" priekšsēdētāja (1982–1996);
- LNB 12. kongresā tika ievēlēta LNB Centrālajā valdē (1988);
- bijusi ilggadēja LNS Rīgas RB Kurzemes grupas biroja locekle (2001–2025);
- vairākkārt piedalījies LKB/LNS Rīgas RB konferencēs un LNB/LNS kongresos kā delegāte (kopš 1978. gada);
- bijusi LNS Rīgas RB revīzijas komisijas locekle (1997–2000);
- pensijas gados dažādos LNS un LNS Rīgas RB organizētajos pasākumos – ikgadējās Nedzirdīgo nedēļas norisēs, LNS gada noslēguma ceremonijas pasākumos un citos kultūras notikumos – brīvprātīgi pildījusi garderobistes pienākumus kādreizējā LNS kultūras centrā "Rītausma" (2001–2021);
- piedalījies senioru deju uzvedumos LNS amatiermākslas festivālos un Nedzirdīgo dienas koncertos (2016–2018), kā arī grandiozā Latvijas simtgadei veltītā izrādē "Latvija likteņa vējos" (2018).
- Latvijas PSR laikā godam pārstāvēja LNB (tolaik atsevišķa nedzirdīgo sporta organizācija nepastāvēja) Baltijas un Vissavienības sacensībās, kā arī tika iekļauta Latvijas PSR dzirdīgo izlases komandā galda tenisā un sieviešu volejbolā.

Ervīnas ieguldījums LNS tika novērtēts jau viņas aktīvajos gados – viņa saņēmusi neskaitāmus apbalvojumus, pateicības un atzinības rakstus. Ervīna 2007. gada 12. maijā ieguva LNS Rīgas RB Goda biedres statusu. 2015. gadā viņai tika piešķirts LNS atzinības raksts par ilggadējo brīvprātīgo darbu, nodrošinot LNS pasākumu norisi. LNS dienas centrs "Rītausma" izvirzīja Ervīnu Rīgas domes nominācijai "Gada brīvprātīgais 2021", un 2022. gada 11. februārī viņa tika godināta ar Rīgas domes pateicības rakstu no Rīgas mēra Mārtiņa Staķa.

Ervīna allaž pratusi motivēt citus nedzirdīgos iestāties LNS un piedalīties dažādās LNS aktivitātēs. Viņa vienmēr augstu novērtējusi LNS, katra darbinieka un katra brīvprātīgā ieguldījumu. Viņa allaž centusies apkārtējiem popularizēt savu biedrību.



Neskatoties uz Ervīnas cienājamo vecumu, viņa joprojām aktīvi iesaistās LNS pasākumos un aktivitātēs. LNS Kopienas centra darbinieki viņu novērtē kā uzticamu atbalstu, jo viņa vienmēr ir gatava palīdzēt, piedaloties gan lielajos, gan mazajos darbos. Viņa joprojām sniedz atbalstu LNS Kopienas centrā, koordinējot pierakstus pie fizioterapeita.

Ervīna iedvesmo savus līdzgaitniekus, motivējot viņus iziet no mājām un aktīvi iesaistīties kopienas centra dzīvē. Ervīna ir pozitīvs piemērs, jo nekad nesūdzas par sliktu pašsajūtu un vienmēr ir ļoti zinātkāra. Viņa pierāda, ka pēc aiziešanas pensijā ir jāturpina aktīva dzīve. *



Teksts: Līga Kotova, LNS RB "Facebook" lapas

Foto: LNS RB un grupu arhīvs

LNS BIEDRĪBU ZIŅAS ĪSUMĀ

LNS KURZEMES RB

KULDĪGAS GRUPAS aktivitātes

- 5. jūlijā "Amatniekos", Rumbas pagastā, Kuldīgas novadā, notika "Tūrisma sporta spēles 2025". Tajās dalībnieki sacentās dažādās netradicionālajās disciplīnās – no mešanas mērķi līdz veiklības un izdomas pārbaudījumiem. Pirmo vietu ieguva Zigmārs Jocis (Liepāja), otro vietu – Agris Vicinskis (Kuldīga), bet trešo – Līgita Liepiņa (Kuldīga).
- 28. augustā biedri viesojās Kuldīgas Kopienas centrā, kur notika tikšanās ar sociālā uzņēmuma "Drošības poga" pārstāvēm.
- 30. augustā biedri devās ceļojumā, apmeklējot uzņēmumu "Skrīveru mājas saldējums", siera un makaronu ražotni, Bīriņu pili un "AuGustes" iedvesmas dārzu.
- 1. septembrī pie Nabītes notika ikgadējais sēņošanas konkurss, kur pēc salasīto sēņu nosvēršanas tika noskaidroti uzvarētāji: 1. vieta – Līgita Liepiņa, 2. vieta – Zaiga Joce, 3. vieta – Vilhelmīne Vicinska.
- 18. septembrī Kuldīgas kultūras centrā notika iedzīvotāju forums par prettiesiski iekasētā OIK atgūšanu, ko rīkoja juristu biedrība "Tiesiskums.lv".
- 23. septembrī grupas vadītāja Vilhelmīne devās sveikt biedru Jāni Mieziņi viņa ievērojamajā 95 gadu jubilejā.
- 1. oktobrī notika sirsnīgs un svinīgs Senioru dienas pasākums, kurā godināja seniorus par viņu ieguldījumu biedrības darbā, aktīvu līdzdalību un labo vārdu, kas stiprina kopienu. Pateicībā katram senioram tika pasniegts simbolisks un veselīgs medus podiņš.



Kuldīgas grupa, 5. jūlijs.



Kuldīgas grupa, 27. oktobris.

- 27. oktobrī LNS Kuldīgas biedru grupa devās izziņošanā ekskursijā uz Latvijas Okupācijas muzeju, Melngalvju namu un Vecrīgu.
- 4. novembrī izklaidējošā pēcpusdienā ar prieku un smiekliem tapa pašu biedru radīta galda spēle no kastaņiem.
- Novembrī – Latvijas valsts svētku un piemiņas mēnesī – biedri no dabas veltēm izgatavoja skaistus vainadziņus, ko novietoja bijušo biedru kapavietās.
- 15. novembrī notika prāta spēļu konkurss par Latvijas dabu, kultūru, vēsturi, politiku, dzīvniekiem, mākslu, kino un citām tēmām. Tajā piedalījās 17 dalībnieki no Kuldīgas un Ventspils. Labākie bija: Svetlana Gārne (1. vieta), Vīta Alksne (2. vieta), Janīna Birģele (3. vieta).
- Kuldīgas biedru grupa radošajās nodarbībās veidoja sezonālus darbus: papīra un filca dekorus, rudens lapas, ezišus, sēņu kompozīcijas un dabas materiālu rotājumus. Tapa arī gardi deserti un ābolu drumstalmaize, bet, tuvojoties Ziemassvētkiem, – skujkoku aromāti, zvaigznītes un mirdzošas mini eglītes.

LIEPĀJAS GRUPAS aktivitātes

- 28. jūnijā Liepājas grupā pieredzes apmaiņā viesojās biedri no Vidzemes RB Alūksnes un Smiltenes grupas.
- 22. septembrī notika ekskursija uz "LIEPĀJAS TRAMVAJA" depo.
- 23. septembrī tika atzīmēta Nedzirdīgo diena, pārrunājot jaunumus un kultūras aktualitātes. Pasākums tika noslēgts ar spēli "Metamo kauliņu superbīgo". Pie balvām tika visi dalībnieki, bet labākie bija Lonija Heidemane (1. vieta), Zaiga Joce (2. vieta) un Gundega Paņko (3. vieta).
- 25. septembrī biedri apmeklēja Liepājas Amatnieku namu, kur sertificēta sejas kopšanas speciāliste Sarmīte Svikule – dabīgā kosmētikas zīmola "Sarma Naturals" radītāja – iepazīstināja ar produktu izstrādes procesu un atbildēja uz jautājumiem.
- 18. novembrī J. Čakstes laukumā notika svētku koncerts ar zīmju valodas tulkojumu.
- 22. novembrī notika valsts svētku pasākums "Latvija – mūsu Tēvzeme".

VENTSPILS GRUPAS aktivitātes

- 29. jūnijā LNS Kurzemes RB Ventspils grupā viesojās kolēģi no Alūksnes un Smiltenes, lai dalītos pieredzē un labās prakses piemēros.
- 22. jūlijā notika izglītojošā nodarbība "Veselīgās enerģijas kumosīņš" par veselīga uztura nozīmi ikdienā.
- 1. oktobrī biedri sirsnīgi atzīmēja Senioru dienu pie svinīga galda, baudot kūku, spēlējot spēles un piedaloties jautrās sarunās.
- 4. oktobrī Ventspils grupa svinēja savu dzimšanas dienu un Vispasaules Nedzirdīgo dienu, spēlējot spēles un baudot svētku atmosfēru.



Liepājas grupa, 28. jūnijs.



Liepājas grupa, 22. septembris.



Ventspils grupa, 4. oktobris.



Ventspils grupa, 15. novembris.

- 5. novembrī pirms spēles tika pārrunātas dažādas sociālās tēmas. Biedri ar prieku spēlēja interesanto kastaņu spēli.
- 14. novembrī biedri kopā dziedāja Latvijas himnu, atzīmējot gaidāmo valsts proklamēšanas dienu.
- 15. novembrī notika viesošānās LNS Kurzemes RB Kuldīgas grupā, kur tika izspēlēta spēle "Asini prātu" un pārbaudītas zināšanas par Latviju.
- Ventspils grupa no jūlija aktīvi darbojās radošajās nodarbībās – biedri veica roku vingrinājumus, gatavoja papīra ziedus, dekorus, saules lietussardziņus, sēņu un ogu kompozīcijas, rudens un svētku rotājumus. No dažādiem materiāliem (papīra, vates, kociņiem, rullīšiem) tapa ziedi, turētāji, kompozīcijas, ķirbīši, eži un Lāčplēša dienas rotājumi sarkanbaltsarkanās krāsās.

LNS LATGALES RB

DAUGAVPILS GRUPAS aktivitātes

- 23. jūlijā grupas biedri apmeklēja pamesto dzīvnieku patversmi Daugavpilī, Piekrastes ielā 2, kur uzturas ap 200 kaķu un 60 suņu. Dzīvnieki tika iepriecināti ar rotaļlietām, našķiem un noderīgām lietām.
- 6. augustā Rēzeknes Pielāgotās literatūras bibliotēkā-informācijas centrā tika apskatītas LNS Latgales RB biedra, rēzeknieša Aleksandra Ribakova 30 izšūtās gleznas.
- 11. oktobrī bija Nedzirdīgo dienas svinības. Tajās tika sveikti aktīvisti un brīvprātīgie, kā arī tika jautri pavadīts laiks, dejojot un spēlējot spēles.
- 25. novembrī biedri gatavoja Ziemassvētku vainagu.
- 3. decembrī Daugavpils Kultūras pilī notika Pasaules personu ar invaliditāti dienai veltīts koncerts, kurā Elvīra Čaika uzstājās ar melodeklamāciju.



Daugavpils grupa, 23. jūlijs.

RĒZEKNES GRUPAS aktivitātes

- 6. augustā biedri devās pieredzes apmaiņā uz Pielāgotās literatūras bibliotēku-informācijas centru, lai apskatītu biedra Aleksandra Ribakova krustdūrienā izšūtās gleznas un iepazītos ar Latvijas Neredzīgo biedrības sniegtajiem pakalpojumiem.
- 8. augustā piknikā tika svinēti Preiļu teritoriālās grupas 70 gadi.
- 16. un 17. augustā biedri piedalījās netradicionālajās sporta spēlēs jeb "Vasals sportā" Smiltenes novadā. Piedalījās arī Daugavpils grupa. Ceļojošo kausu izcīnīja Latgales RB.
- 23. septembrī notika zīmju valodas apmācība Nedzirdīgo nedēļas ietvaros.
- 11. oktobrī Nedzirdīgo dienas svinības tika aizvadītas kopā ar Daugavpils grupu – tika izveidots saziņas tilts starp abām grupām, izmantojot videozvanu. Īpašus videosveicienus no LNS vadības bija noorganizējusi Inese Višņakova. Pasākumu brīvprātīgi palīdzēja īstenot Inese Višņakova un Ilona Fomina.



Daugavpils grupa, 3. decembris.

LNS VIDZEMES RB

SMILTENES GRUPAS aktivitātes

- 28. un 29. jūnijā LNS Vidzemes RB Alūksnes un Smiltenes grupas devās izbraucienā uz Liepāju un Ventspili. Tika apmeklēts Piena muzejs un muiža, kur biedri gatavoja un degustēja sviestu. Notika iepazīšanās ar Liepājas un Ventspils grupas biedriem, kuri nodrošināja sirsniņu uzņemšanu. Ventspilī notika draudzīgas dambrētes spēles, tika apskatīta pilsēta, tajā skaitā mols, jūra un cietums. Brauciena noslēgumā biedri devās uz Kolkas ragu. Paldies Alūksnes, Gulbenes un Valkas pašvaldībām, kā arī biedriem par atbalstu, kas ļāva īstenot šo braucienu.
- 16. un 17. augustā Latgales un Vidzemes biedrības pirmo reizi kopīgi rīkoja netradicionālās sporta spēles "Vasals sportā". Dalībnieki sacentās piecās disciplīnās un baudīja kopīgu atpūtu. Vakarā tika atzīmēta Smiltenes un Alūksnes grupu dzimšanas diena, bet otrajā dienā notika apbalvošana – ceļojošo kausu ar rezultātu 8:3 ieguva Latgales RB. Pasākuma noslēgumā bija pastaiga un bezmaksas SPA procedūra.
- 21. septembrī Smiltē, sākot Starptautisko Nedzirdīgo nedēļu, biedri pulcējās kuplā skaitā (22) un kopīgi skatījās dokumentālo filmu "Nedzirdīgo prezidentu tagad!", kas atspoguļo Galaudeta universitātes studentu cīņu par savām



Smiltenes grupa, 16. un 17. augusts.



Smiltenes grupa, 6. novembris.

tiesībām. Filma rosināja vērtīgas pārdomas un diskusijas.

- 27. septembrī Nedzirdīgo nedēļas ietvaros biedri devās ikgadējā izbraucienā uz Rīgu, kur apmeklēja Latvijas Okupācijas muzeju, tajā izmēģinot videogīdu, kā arī koncertu Ilģuciema kultūras centrā.
- 6. novembrī pēc ilgāka laika atkal notika virtuves nodarbība – tika kopīgi pagatavotas siltas pusdienas un baudīta patīkama pēcpusdiena.
- 15. novembrī ar himnu, cienastiem un viktorīnu sirsnīgi tika atzīmēta Latvijas valsts proklamēšana. Tika sveikta jubilāre Zane Klause.

VALMIERAS GRUPAS aktivitātes

- 19. un 20. jūlijā biedri bija pieredzes apmaiņā Liepājas biedrībā un apmeklēja interesantas un ievērojamas vietas Liepājā, Vērgalē un Aizputē.
- 25. jūlijā notika Valmieras pilsētas svētku gājiens, kurā piedalījās arī grupas biedri, pārstāvēt savas darbavietas. Pēc gājiena uzstājās Valmieras pilsētas mērs Jānis Baiks, un pirmo reizi uz lielās skatuves tulkojumu zīmju valodā nodrošināja Inga Upesjūre.
- 26. jūlijā notika tikšanās ar nedzirdīgiem biedriem pasākumā "Man patīk Valmiera", kurā piedalījās daudzi biedri un viesi no Tartu un Valmieras novada. Viesi iepazīna Valmieru, Valmieras grupas telpas un tās biedrus.
- 30. augustā atvadu talka vasarai pulcēja biedrus darbā un sirsnīgā kopā būšanā. Tika sakopts pagalmis un baudīta garda zupa.
- 13. septembrī tika svinīgi atzīmēta Vispasaules Nedzirdīgo diena, pulcējot gan biedrus, gan jaunus draugus, kas iepazīna nedzirdīgo dzīvi. Notika Kristera Brokāna fotoizstāde un Tatjanas Urbonienes lekcija medicīnas jomā.
- 4. oktobrī biedri devās izbraucienā uz Odzienu, apmeklējot seno pili un apskatot padomju laika auto kolekciju un Gaiziņkalnu.
- 11. oktobrī biedri pulcējās, lai izkustētos un pavingrotu.
- 1. novembrī pirmo reizi notika šautriņu mešanas sacensības, kurās biedri azartiski cīnījās par uzvaru. Vīriešu konkurencē pirmā vieta Valteram Gārnim, otrā vieta – Artūram Beitikam, bet trešā vieta – Jānim Immuram. Sieviešu grupā uzvarēja Lāsma Babiško, otrā bija Dace Jelagina, bet trešā – Inita Puhovska.
- 30. novembrī Valmierā tika iedegta svētku egle, ko papildināja radošās darbnīcas, ziemīgi gardumi un muzikālā pasaka "Skurstenšlauķis un Lellīte".
- Novembrī notika darbnīcas "Virtuves nodarbības", "Sanākam un cienājamies" un "Kopā garšo labāk".
- 6. decembrī notika pasākums "Ziemassvētkus gaidot", ko vadīja Franciska Ješila un Liāna Upesjūre.

LNS RĪGAS RB

- No 18. līdz 20. jūlijam viesu mājā "Silamalas" notika Tukuma grupas vasaras sporta nometne.
- 19. jūlijā Vidzemes grupas biedre Aina rīkoja ceļojumu uz Tukumu, kur sešas brīnišķīgas dalībnieces baudīja Rožu svētku programmu.
- 6. augustā Rīgas RB notika lekcija "Iepazīsti savu apkaimi".
- 13. augustā biedre Lilita Gedroviča un viņas vīrs Agris vadīja lekciju "Ziedi un medus ārstnieciskais spēks", iepazīstinot ar biškopību un bišu saimēm.
- 16. augustā tika svinēta LNS Rīgas RB Pļaviņu grupas 70 gadu jubileja.



Smiltenes grupa, 15. novembris.



Valmieras grupa, 25. jūlijs.



Valmieras grupa, 4. oktobris.



Valmieras grupa, 6. decembris.

- 21. augustā Jelgavas grupas biedri devās uz saimniecību "Dzērves" Vircavas novadā, kur apskatīja tomātu šķirnes, klausījās lekciju un baudīja gardu gaspačo zupu, kūciņas un citus našķus.
- 30. augustā Ogres grupa svinēja piecu gadu jubileju viesu namā "Bāliņi", kur baudīja skaistu atpūtu, uzkodas un pirts priekus. Par pasākuma zvaigzni kļuva viesu nama draudzīgais runcis.
- 1. septembrī, kas ir Zinību diena un Latviešu zīmju valodas diena, tika demonstrēts videosveiciens, kas apliecināja, ka zīmju valoda dzīvo daudzās Latvijas pilsētās un vieno mūs visus. Kurzemes grupas biedri sveica zīmju valodas lietotājus ar videosveicienu "LVZ – 25".
- 23. septembrī LNS Rīgas RB un LNS Jauniešu centrs viesojās Rīgas Ēbelmuižas pamatskolā, vadot izglītojošu nodarbību par Latvijas Nedzirdīgo savienību. Skolēni aktīvi piedalījās un izteica vēlmi satikties vēlreiz.
- 1. oktobrī notika pasākums "Senioru diena ar smaidu" ar kopīgām spēlēm un cienastu. Paldies Ainai Kauliņai par interesantajām aktivitātēm!
- 15. oktobrī notika tikšanās ar Lauru Zeltiņu, kura uzstājās ar prezentāciju "Iepazīsti zirgu pasauli".
- 22. oktobrī LNS Kopienas centrā notika Info diena, kurā viesojās nedzirdīgais masieris Romans Haimis no Somijas. Viņš dalījās ar zināšanām par masāžas nozīmi veselībai.
- 1. novembrī Aina Kauliņa no LNS RB Vidzemes grupas prezentēja "Greenway" produkcijas rudens aromātus. Dalībnieki testēja smaržas, saņēma Ainas padomus un baudīja kafijas pauzi ar mini loteriju. Pasākums bija sirsnīgs un izglītojošs.
- 11. novembrī LNS Rīgas RB Jelgavas grupā viesojās 4. kursa students Mareks no Ugunsdrošības un civilās aizsardzības koledžas un dalījās ar zināšanām par drošību cilvēkiem ar redzes un dzirdes traucējumiem. Notika informatīva saruna, anketēšana un pieredzes apmaiņa.
- 12. novembrī LNS Kopienas centra zālē notika pasākums "Mūsu Latvija – mūsu mājas". Sākumā LNS kora vadībā tika nodziedāta Latvijas himna, un pēc tam uzrunu teica LNS viceprezidents Ivars Kalniņš. Turpinājumā dalībnieki devās ārā un no svecēm izveidoja ausekļa formu. Vakara gaitā LNS koris izpildīja dziesmas, vidējās paaudzes deju kolektīvs demonstrēja priekšnesumu, un noslēgumā notika viktorīna par Latvijas tematiku. •



Ogres grupa, 30. augusts.



Rīgas RB, 22. oktobris.



Jelgavas grupa, 11. novembris.

Teksts: Ilze Lasmane, Jūlija Bite

Foto: projekta arhīvs

PEP MAMMAS SARŪPĒ MINI BIBLIOTĒKU VECĀKIEM AR DZIRDES TRAUCĒJUMIEM

Vecākiem ar dzirdes traucējumiem, kuri apmeklē PEP mammu vadītās nodarbības LNS Kopienas centrā, ir pieejama mini bibliotēka ar vērtīgām grāmatām par bērnu audzināšanu un psiholoģiju. Grāmatas sarūpētas par Sabiedrības integrācijas fonda finansētā projekta līdzekļiem.

Projekta dalībniekiem pieejamas ģimenes psiholoģijas centra "Līna" dibinātājas, psiholoģes un ģimenes psihoterapijas speciālistes Vitas Kalniņas grāmatas "Pirmās attiecības" un "Niķu nav". Krājumā ir daudz bērnu māmiņas, Montesori pedagoģes un PEP mammas Viktorijas Ozolas grāmata "Mierpilna audzināšana", britu psiholoģes Sāras Okvelas Smitas grāmata "Pa vidu", norvēģu psiholoģes Hedvigas Montgomerijas grāmatas "Bērnudārza laiks", "Vecāku maģija" un "Brīnumu laiks", kā arī vācu psihologa Tomasa Harmsa grāmata "Nebaidies no bērna raudāšanas". PEP mammas plāno pakāpeniski papildināt mini bibliotēkas krājumu.

Nedzirdīgo kopienu vecāki ar grāmatām var iepazīties PEP mammu vadīto nodarbību laikā, un tās iespējams aizņemt lasīšanai mājās. Pirmās grāmatas jau ir nonākušas pie lasītājiem.

IEPAZĪSTIES AR PROJEKTA "SADZIRDĒT AR SIRDĪ" PEP MAMMĀM

Kopš novembra katru nedēļu Sabiedrības integrācijas fonda finansēta projekta ietvaros LNS Kopienas centrā viesojas pirmās emocionālās palīdzības (PEP) mammas, lai vadītu nodarbības jaunaļiem vecākiem ar dzirdes traucējumiem. Šajā rakstā iepazīsimies ar četrām emocionālā atbalsta speciālistēm – Lauru, Anastasiju un divām Ilzēm.



Laura Eglīte-Jefanova

Laura ir trīs bērnu – divu meiteņu un zēna – mamma. Bērni dzimuši ar četru gadu starpību – 2010., 2014. un 2018. gadā. Jau piekto gadu Laura strādā ar jaunaļiem vecākiem. Laura ir ne tikai PEP mamma, bet arī sertificēta bērnu miega konsultante un zīdīšanas atbalsta persona. Viņa vada vecāku atbalsta grupas Ķekavā. Laura aizstāv cieņpilnu attiecību veidošanu starp bērnu un vecāku no pirmajām dzīves dienām. Viņai piemīt spēja palīdzēt vecākiem ieraudzīt gaišo pusi grūtajos brīžos, lai spētu rast jaunus spēkus ikdienas rūpēs par sevi, mazuli un visu ģimeni. Mamma novērtē mieru un sajūtu, ka viss ir kārtībā, ko iegūst pēc sarunām ar Lauru. Lauras hobiji ir garas pastaigas dabā, grāmatu lasīšana un pužļu likšana. Laura ir apguvusi sešas svešvalodas, un viņai ir plaša darba pieredze banku nozarē un NVO sektorā. Viņa labprāt iesaistās sabiedriskās aktivitātēs. Lauru raksturo vārds "miers".



Anastasija Fjodorova

Anastasija ir trīs bērnu mamma – diviem dēļiem (9 un 21 gads) un meitai (13 gadi). Kā sertificēta PEP mamma viņa atbalsta jaunos vecākus jau kopš 2020. gada. Viņa ir arī nepilngadīgo māmiņu mentors un asistente skolā mazam puisēnam ar īpašām vajadzībām. Anastasija domā, ka būt par vecākiem nozīmē ne tikai rūpēties par bērniņu, bet arī par sevi – ieklausīties sevī, sajūst un saudzēt sevi. Vecākiem jāprot lūgt un pieņemt atbalstu un pateikties sev. Tieši ar šādu attieksmi viņa dodas satikties ar jaunaļiem vecākiem šajā viņiem īpašajā dzīves posmā, ieguldot darbā visu savu sirdi, iejūtību un cieņu. Anastasija pēc izglītības ir finanšu jomas speciāliste. Viņas hobiji ir adīšana, darbs siltumnīcā, pužļu likšana un miniatūru priekšmetu kolekcionēšana. Anastasiju aizrauj dažādi mācību kursi. Piemēram, šobrīd viņa apgūst mākslīgā intelekta lietošanas prasmes. Anastasiju raksturo vārds "maigums".



Ilze Līdumniece

Ilze ir mamma trīs aktīviem bērniem, kas ģimenē ienākuši ar nelielu vecuma starpību (2018., 2020. un 2022. gadā). Ilze sāka mācīties par PEP mammu, lai atbalstītu sevi, taču drīz vien pārliecinājās, ka vēlas palīdzēt arī citiem vecākiem. Ilze ar prieku vada mammu un mazuļu grupas. Viņai deg sirds arī par tēvu atbalsta grupām. Bez izglītojošā darba pēcdzemdību periodā Ilze sniedz arī zīdīšanas atbalsta konsultācijas un piedāvā rebozo lakatu masāžas. Ilzes hobiji ir garas pastaigas un pārgājieni. Šobrīd viņa aizraujas ar spēka vingrinājumiem un ik pa laikam pievēršas laikmetīgajām dejām, ar ko nodarbojas jau vairāk nekā 20 gadus. Ilzei ir ārvalstīs iegūts maģistra diploms starptautiskā tūrisma pasākumu vadībā, un jau kopš pusaudžu vecuma viņa raksta dažādus projektus. Ilzi raksturo vārds "enerģija".



Ilze Lasmane

Arī Ilze ir trīs bērnu – dēla un divu meitu (21, 17, un 11 gadus veci) – mamma. Ilze tic, ka mums piemīt viss nepieciešamais, lai veidotu brīnišķīgas attiecības ar saviem bērniem, tikai reizēm mēs baidāmies vai arī kaut kādu iemeslu dēļ nespējam uzticēties tam, ko jūtam. Grūtības rada tas, ja paši neesam piedzīvojuši siltas attiecības ar vecākiem vai esam vienkārši pārāk noguruši. Ar atbalstu var tikt tam pāri, stiprināt pārliecību par savu varēšanu un atrast veidus, kā parūpēties pašiem par sevi. Tas dod iespēju atvērties attiecībām ar bērnu. Par pašu svarīgāko Ilze uzskata saikni starp vecākiem un bērnu. Ilze piedāvā māmiņām ne tikai sarunas par ģimenei nozīmīgām tēmām, bet arī rebozo masāžas. Ilze pēc izglītības ir valodniece, pamatā strādā kā sinhronais tulks un ir tulkojusi vairākas grāmatas par bērnu audzināšanu. Viņas hobiji ir telpu iekārtošana, grāmatu lasīšana un psiholoģija, kā arī laika pavadīšana ar kaķiem, dārzā, laukos un pie jūras. Ilzi raksturo vārds "iejūtība".

Projekta "Sadzirdēt ar sirdi: PEP mammu vadīts nodarbību cikls vecākiem ar dzirdes traucējumiem bērnu audzināšanas ceļā" pirmā nodarbība notika 1. novembrī LNS Kopienas centrā. Projekts norisināsies līdz 2026. gada 30. septembrim, un 11

mēnešu laikā plānotas 38 atbalsta grupas nodarbības nedzirdīgajiem un vājdzirdīgajiem vecākiem, kuriem ir vismaz viens bērns vecumā līdz četriem gadiem.

Projekts tiek finansēts no valsts budžeta programmas "Ģimenei draudzīga pašvaldība" projektu pieteikuma "Atbalsts ģimeņu interešu pārstāvošo NVO pamatdarbības nodrošināšanai".

Nodarbību mērķis ir sniegt emocionālu atbalstu, lai mazinātu stresa un izolācijas sajūtu jauniešiem vecākiem un tādējādi veicinātu piesaistē balstītu attiecību veidošanos starp vecākiem un bērniem. Nodarbības paredzētas, lai uzlabotu vecāku izpratni par savām un bērnu emocionālajām un fiziskajām vajadzībām, iekšējiem un ārējiem resursiem, bērnu aprūpi, audzināšanu un attīstību, veselīgu dzīvesveidu un rūpēm par sevi. Projekts arī stiprinās kopienas un sociālo saikni, veicinot piederības sajūtu un profilaktiski novēršot personām ar dzirdes traucējumiem raksturīgo pašizolēšanās tendenci.*

Teksts: Līga Kotova, LNS arhīvs

KĀ TAPA UN ATTĪSTĪJĀS LATVIJAS NEDZIRDĪGO JAUNIEŠU ORGANIZĀCIJA



Pirms jauniešu organizācijas dibināšanas nedzirdīgo jauniešu aktivitātes notika galvenokārt Rīgas Raiņa 8. vakara (maiņu) vidusskolā (tagad – Rīgas Raiņa vidusskola). Latvija bija pirmā bijušās Padomju Savienības valsts, kur tika izveidota nedzirdīgo jauniešu organizācija. 2003. gada 25. februārī Latvijas Republikas Uzņēmumu reģistrā tika oficiāli reģistrēta Nedzirdīgo jauniešu un viņu draugu organizācija "Efraims". Nosaukums "Efraims", tulkots no senebreju valodas, nozīmē "divkārt auglīgāks". Šī organizācija tika veidota kā pastāvīga un atsevišķa struktūra ārpus LNS. Tās mērķis bija apvienot nedzirdīgus, vājdzirdīgus un dzirdīgus jauniešus, kā arī veicināt nedzirdīgo jauniešu iekļaušanos sabiedrībā.

Organizācija īpašu uzmanību pievērša nedzirdīgo un vājdzirdīgo jauniešu izglītības, nodarbinātības un sabiedriskās integrācijas iespējām, kā arī dažādu aktivitāšu īstenošanai. Gadu gaitā tika paveikts daudz – semināri, ekskursijas, pasākumi, nometnes, jauniešu saieti skolās, kā arī projekti un dalība

starptautiskajos pasākumos. 2004. gadā organizācija tika oficiāli uzņemta Eiropas Nedzirdīgo jauniešu savienībā.

Spilgts notikums bija 2005. gadā īstenotais pieredzes apmaiņas projekts ar Īrijas Nedzirdīgo jauniešu asociāciju un tikšanās ar Igaunijas un Lietuvas jauniešiem. Šajos pasākumos notika vērtīga pieredzes apmaiņa par jauniešu organizācijas veidošanu un attīstību. 2006. gadā pirmo reizi tika organizēta Baltijas nedzirdīgo jauniešu apmaiņas nometne, kur piedalījās jaunieši no Igaunijas, Lietuvas, Polijas un Latvijas.

2007. gadā organizācija ieguva jaunu nosaukumu – "Latvijas Nedzirdīgo jauniešu organizācija" (LNJO) – un tika uzņemta Latvijas Jaunatnes Padomē, kas iekļauj un atbalsta vairākus desmitus jauniešu organizāciju Latvijā. LNJO bija sava emblēma (dizaina autors – Uldis Ozols), statūti, biedra maksa, informatīvs izdevums "Tilts" (redaktors – Ivars Kalniņš), kā arī tīmekļvietne.

Organizācija ieguva ofisa telpas un savu karogu (dizains – Aldis Deksnis, 2012). Tās ietvaros tika izveidota jauniešu teātra trupa. Svarīgākie sadarbības partneri bija LNS un Rīgas Raiņa skola. LNJO galvenais mērķis bija veicināt nedzirdīgo kultūras popularizēšanu, konsultēt sociālos jautājumos, informēt par nedzirdīgo tiesībām, risināt jauniešu izglītības problēmas, organizēt dažādas attīstošas un radošas aktivitātes.

Jauniešu organizācijas darbības sākumā, 2003. gadā, uz diviem gadiem tika ievēlēta valde, kuras prezidents bija Uldis Ozols, bet viceprezidents – Ivars Kalniņš. 2005. gadā organizācijas vadību pārņēma Ivars Kalniņš, savukārt viceprezidenta amatā darbojās Uldis Ozols. Ivara Kalniņa atkārtotās prezidentūras laikā 2007. gadā par viceprezidenti kļuva Karīna Beisone-Kuzmina. 2009. gadā par jauniešu organizācijas prezidenti tika ievēlēta Irīna Kristoforova, un viņas vietnieces pienākumus pildīja Karīna Beisone-Kuzmina. Noslēdzošajā posmā, 2011. gadā, par prezidenti kļuva Alona Udovenko, kuras prombūtnes laikā organizācijas vadību nodrošināja viceprezidente Karīna Beisone-Kuzmina.

LNS Jauniešu centra izveide

LNJO nav juridiski likvidēta, taču LNS izveidoja jaunu struktūrvienību, kas pārņēma LNJO funkcijas, – LNS Jauniešu centru. 2015. gada 25. septembrī, Nedzirdīgo nedēļas laikā, tika sarīkota diskusija "Vai būt nedzirdīgo jauniešu centram", kurā apmēram 35 jaunieši pauda nostāju par nepieciešamību izveidot šādu jauniešu centru. LNS valde 14. oktobrī pieņēma lēmumu par tā izveidi, un šogad centrs atzīmē 10 gadu jubileju. Šodien jauniešu centrs ir aktīvs, īstenojot projektus un pasākumus, kā arī piedaloties LNS organizētajās aktivitātēs.

LNS Jauniešu centru vadījuši: Kristaps Legzdīņš (2015–2017), Krista Kristīne Magone (2017–2019), Artis Ozols (2019–2023) un Emīlija Balode (kopš 2024. gada).*