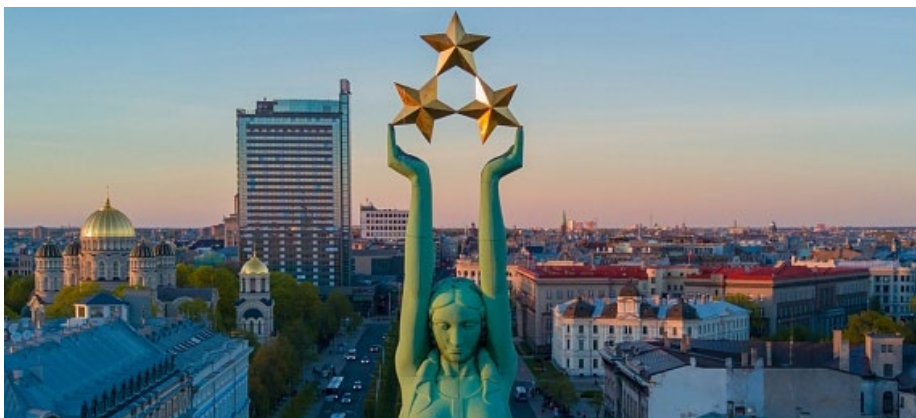


NOVEMBRIS 2023 #11 (1158)

WWW.LNS.LV



PATRIOTU MĒNEŠA NOSKAŅĀS

Novembri Latvijā mēdz dēvēt par patriotu mēnesi. Šajā laikā atceramies notikumus, kuru rezultātā ieguvām neatkarību. Tas ir mēnesis, kad svinam savu piederību Latvijai. Vispirms **11. novembrī atzīmējam Lāčplēša dienu**, atminoties to, kā 1919. gadā neatkarīgās un jaunās Latvijas armijas karavīri padzina no Pārdaugavas Bermonta-Avalova karaspēku. Savukārt **18. novembrī svinējam Latvijas Republikas proklamēšanas 105. gadadienu**, atzīmējot 1918. gadā notikušo neatkarīgas Latvijas dibināšanu.

Foto: Ilmārs Znotiņš, Valsts prezidenta kanceleja



Agnese Vīlcāne Latvijas valsts svētku koncertā izdzied dziesmas zīmju valodā

Šogad Latvijas valsts svētki nedzirdīgo kopienai bija daudz pieejamāki. Ar zīmju valodas tulkojumu tika nodrošināti vairāki svētkiem veltītie raidījumi Latvijas Televīzijā. Pirmo reizi Latvijas Republikas proklamēšanas gadadienai veltītā svētku koncertprogramma pie Brīvības pieminekļa bija pieejama ar zīmju valodas tulkojumu, kuru uz skatuves zīmju valodā izdziedāja tulce Agnese Vīlcāne un LNS Rīgas RB vadītāja Anda Tīdemane. Pēc koncerta sekoja Latvijas Valsts prezidenta uzruna valsts dibināšanas 105. gadskārtā, kura pirmo reizi tika tulkota zīmju valodā turpat svinīgajā pasākumā pie Brīvības pieminekļa.

Turpinājums 2. lpp.



JO VAIRĀK GADU PAIET, JO MAZĀK ES DOMĀJU PAR SAVU VECUMU

Iespējams, esat paspējuši noskenēt kvadrāt kodu vienā no daudzajiem ekrāniem Rīgā, kuros bija redzama LNS biedre Skaidrīte Baure projektā "Vecums? Nē! Tikai skaitlis".

Turpinājums 5. lpp.

ŠAJĀ NUMURĀ LASIET

- VALSTS SVĒTKI
- AKTUALITĀTES
- PROJEKTS
- LIELĀ INTERVIJA
- LNS JC
- INTERVIJA
- ZĪMJU VALODA
- KULTŪRA
- KIBERHULIGĀNISMS

PATRIOTU MĒNEŠA NOSKAŅĀS



Kā aizsākās Andas ceļš līdz Latvijas 105. dzimšanas dienas svētku skatuvei, kādas bija viņas sajūtas un ko viņai nozīmē patriotisms? "Kopsoli" lūdza Andu par to pastāstīt.

Tas sākās ar to, ka Ivars Kalniņš man zvanīja un jautāja, kādi man ir plāni 18. novembrim. Es atbildēju, ka nekas nav ielānots, un viņš man piedāvāja piedalīties 18. novembra svētku pasākumā pie Brīvības pieminekļa un dziedāt tautas dziesmas. Nodomāju – varu, kāpēc ne! Kā būs, tā būs...

Nākamajā dienā devos pie Sandras Gerenovskas, un viņa man jautāja, vai esmu gatava. Teicu, ka esmu gatava dziedāt dziesmas zīmju valodā, bet runas jātulko tulkam. Lūdzu, lai laicīgi atsūta dziesmu sarakstu. Man bija viena nedēļa, lai sagatavotos. Kopumā es nodziedāju septiņas dziesmas, un trīs dziesmas Agnese Vilcāne. No atsūtītā dziesmu saraksta zināma man bija tikai viena dziesma. Vienmēr pirms uzstāšanās meklēju dziesmas "Youtube", klausos tās. Dažas bija tiešām grūtas, un es jutu, ka nespēju tās izpildīt, tāpēc vienojos ar Agnesi, ka viņa tās paņems.

Es biju ļoti uztraukusies un daudziem dziesmu vārdiem nezināju zīmes. Paldies LNS darbiniekiem, viņi man palīdzēja ar zīmēm, lai varētu saprast dziesmu jēgu. Paldies par padomiem zīmju izvēlē Ivaram Kalniņam, Inesei Immurei un manām paziņām. Man trīcēja kājas no uztraukuma, un pie tam bija ļoti auksti, lai gan biju silti saģērbusies.

Rezultāts, manuprāt, bija labs. Izjutu pozitīvas emocijas. Es ļoti mīlu savu zemi Latviju, paldies Dievam, ka mums ir sava valsts, sava valoda! Man ir liels gods un lepnums, ka varam svinēt savas valsts dzimšanas dienu. Paldies Dievam, ka viņš svētī mūsu Latviju!

Lai uzzinātu, kādas ir nedzirdīgo kopienas noskaņas patriotu mēnesī, "Kopsoli" lūdza dalīties ar sajūtām, pārdomām un savu vīziju par Latvijas nākotni vairākām ievērojamām nedzirdīgo sabiedrības personībām – Ivaram Kalniņam, Jolantai Znotiņai un Mārai Lasmanei.



Atbild Māra Lasmane

Esmu dzimusi un augusi patriotiskā latviešu ģimenē. Ģimenē vienmēr bija patriotiska audzināšana, un Latvijas svētki man visvairāk asociējas ar 18. novembri. Svētkos vienmēr iededzu svecītes Latvijas karoga krāsās. Bērnībā pie galda tēvs regulāri stāstīja par Latvijas vēsturi. Lepojos, ka esmu latvieti, mīlu savu dzimteni.

Nākotnē vēlos redzēt, lai vairāk patriotisku jauniešu atgriežas dzimtenē, izprot, kas ir dzimtenes mīlestība. Pats svarīgākais – ģimenē ar bērniem vajadzētu pārrunāt, cik svarīgi zināt Latvijas vēsturi, sevišķi savas dzimtas vietas vēsturi, ieaudzināt dzimtas vietas mīlestību.



Atbild Jolanta Znotiņa

Ko tev nozīmē 18. novembris un Lāčplēša diena?

Man tas nozīmē, ka Latvijai ir svētki un svētki iedzīvotājiem. Bet šie svētki man vairāk ir kā brīvdienas. Kaut ko īpaši šajos datumos nesvinu. Ir iespēja doties dabā vai iegrimt grāmatu lasīšanā un pabūt klusumā. Man netik cilvēku burzma svētku pasākumos.

Vai lepoies par latviešu uzvarām dažādās jomās, piemēram, sportā?

Protams, ka lepojos. Es mīlu Latvijas dabu, četrus gadalaikus, latviešu valodu. Prieļojos par talantīgu cilvēku vai atsevišķu pasākumu, notikumu sasniegumiem kultūras jomā. Vairāk interesējos par kultūru nekā sportu. Bet šogad gan biju priecīga par

Latvijas panākumu – par trešo vietu Pasaulē hokeja čempionātā.

Kādu tu vēlies redzēt Latvijas nākotni?

Vēlos, lai nākotnē brīnumainā kārtā nomainītos tāds Latvijas prezidents un Saeimā strādājošie cilvēki, kuriem tiešām rūp Latvijas iedzīvotāju labklājība un ekonomikas izaugsme. Un lai Latvijā atgrieztos ārzemēs dzīvojošie latvieši un atdzīvinātu pamestos laukus, ciematus.



Atbild Ivars Kalniņš

Ko tev nozīmē 18. novembris un Lāčplēša diena?

Man 11. un 18. novembris asociējas ar patriotismu. Es mīlu Latviju nevis tāpēc, ka tā ir maza un skaista, bet tāpēc ka tā ir MANA VALSTS. Esmu piederīgs latvju zemei un tās tautai. Skatoties uz plīvojošo sarkanbaltsarkano karogu, izjūtu lepnumu par to, ka esmu latvietis. Paldies mūsu senčiem, kas cīnījās un lika pamatus ticībai valsts un tautas pašapziņai. 18. novembris saglabās savu nozīmību un vērtību, kamēr vien pastāvēs Latvijas valsts.

Vai lepoies par latviešu uzvarām dažādās jomās, piemēram, sportā?

Vienmēr esmu lepns par tiem, kas gūst godalgotus panākumus, pārstāvēd Latviju. Es tomēr skatos izvērstāk, slavenie sasniegumi ir ne tikai sportā, bet arī zinātnē, kultūrā un daudzās citās jomās. Lepojos arī par mūsu LNS biedriem, kas nesa Latvijas tēlu plašajā pasaulē. Tas ir ļoti svarīgi, jo viņi tādējādi var mērķtiecīgi veidot pašapziņu.

Kādu vēlies redzēt Latvijas nākotni?

Tikai pozitīvo! Ejot uz priekšu nākotnē un attīstoties, vēlos, lai mēs neaizmirstu par savām saknēm un visu iepriekš jau piedzīvoto, jo tikai tas mūs visus veido un spēcina nākotnes gaitām, un bez tā mēs nevaram augt. Es ticu, ka katrā no mums ir kaut daļa no stiprajiem strēlniekiem, mēs esam mazas daļiņas, kas veido mūsu Latviju. •

LATVIJAS NEDZIRDĪGO SAVIENĪBĀ

LNS VALDES LĒMUMI

2023. gada 9. augusta valdes sēdē valdes priekšsēdētāja vietniece – viceprezidente Brigita Lazda – informēja, ka ir saņemts lūgums likvidēt LNS Ventspils reģionālo biedrību, pamatojoties uz LNS Ventspils reģionālās biedrības 2023. gada 26. janvāra lēmumu Nr. 1-2, un izveidot Ventspils grupu, kuru pievienot LNS Liepājas reģionālajai biedrībai, ņemot vērā, ka Ventspils biedrībā bija tikai 34 biedri, kas neatbilst LNS statūtu 5.3. apakšpunkta noteikumiem.

2023. gada 25. oktobra valdes sēdē tika apspriesti vairāki jautājumi.

Brigita Lazda informēja, ka pēc konsultācijām ar Kurzemes reģionālo biedrību valdēm ierosināts izveidot vienotu Kurzemes reģionālo biedrību. LNS valde nolēma:

- ar 2024. gada 1. janvāri LNS Liepājas reģionālo biedrību izveidot par Kurzemes reģionālo biedrību;
- noteikt, ka LNS Kurzemes reģionālo biedrību veido līdzšinējās LNS Liepājas un Ventspils reģionālās biedrības, kuras no 2024. gada 1. janvāra izveido par grupām;
- LNS Kurzemes reģionālo biedrību līdz kārtējai kopsapulcei vai konferencei vada Liepājas RB un Ventspils RB valdes. LNS Kurzemes RB valdes priekšsēdētāja ir Liepājas RB valdes priekšsēdētāja Ilze Jaunzeme;
- uzdot LNS Kurzemes RB valdei pārņemt bijušo LNS Ventspils un Liepājas RB uzskaitē esošās biedru lietas un biedrību uzņemtās saistības. Sēdē tika apspriesta arī Kuldīgas reģionālās biedrības vēlme pievienoties Kurzemes RB, kā arī Valmieras un Smiltenes RB atbalsts Vidzemes RB izveidei. Tika secināts, ka LNS reģionālo biedrību izveide Latvijas kultūrvēsturisko novadu ietvaros būtu optimālākais nākotnes risinājums, ņemot vērā to, ka Latvijā samazinās iedzīvotāju skaits, attiecīgi samazinās arī personu ar dzirdes traucējumiem skaits.

LNS valde nolēma uzdot līdz 2024. gada 31. martam veikt uzskaitē esošo biedru aptauju sekojošām reģionālajām biedrībām:

- LNS Kuldīgas reģionālās biedrības valdei veikt uzskaitē esošo biedru aptauju par pievienošanos Kurzemes reģionālajai biedrībai;

- LNS Valmieras un Smiltenes reģionālo biedrību valdēm veikt uzskaitē esošo biedru aptauju par apvienošanos Vidzemes reģionālajā biedrībā;

- LNS Rēzeknes un Daugavpils reģionālo biedrību valdēm veikt uzskaitē esošo biedru aptauju par apvienošanos Latgales reģionālajā biedrībā.

Valdes priekšsēdētājs – prezidents Edgars Vorslovs – informēja, ka 2023. gada 20. septembrī ir saņemts LNS valdei un domei adresēts LNS biedres Elfes Kesenfeldes iesniegums ar ierosinājumu kalendārā kā atzīmējamu dienu iekļaut arī 1. septembri – Latviešu zīmju valodas atzīšanas dienu. Valde pieņēma lēmumu sadarbībā ar citām personu ar invaliditāti organizācijām vērsties Saeimā ar ierosinājumu papildināt likumu “Par svētku, atceras un atzīmējamajām dienām” ar personām ar invaliditāti nozīmīgajām atzīmējamajām dienām.

2023. gada 6. novembra valdes sēdē Edgars Vorslovs informēja, ka Rīgas dome ir izsludinājusi konkursu NVO pārstāvjiem dalībai Rīgas domes Konsultatīvajā padomē sabiedrības integrācijas jautājumos. Tika pieņemts lēmums konkursā pieteikt LNS valdes priekšsēdētāja vietnieku – viceprezidentu Ivaru Kalniņu.

6. novembra valdes sēdē tika izskatīts arī LNS biedres Māras Kursītes iesniegums LNS valdei ar informācijas un skaidrojuma pieprasījumu par XXVII Vispārējo latviešu Dziesmu un XVII Deju svētku, kas Rīgā notika no 2023. gada 30. jūnija līdz 9. jūlijam, ietvaros notikušajā lielkoncertā “Tīrums. Dziesmas ceļš” Mežaparkā notikušo zīmju valodas tulku uzstāšanos. Tika nolemts pilnvarot LNS prezidentu Edgaru Vorslovu un viceprezidenti Brigitu Lazdu sagatavot atbildes vēstuli uz LNS biedres Māras Kursītes iesniegumu.

LNS DOMES LĒMUMI

2023. gada 23. septembrī tika apstiprināti LNS 2023. gada budžeta 2. grozījumi, saskaņā ar kuriem ieņēmumu daļa ir EUR 3 211 959 un izdevumu daļa ir EUR 4 468 683. Šī gada ieņēmumu un izdevumu starpība ir EUR – 1 256 724. Plānotais atlikums 01.01.2024. ir EUR 195 453. •

Teksts: Inga Muižniece,
SIA “Sonido” vadītāja

AR SARUNU PRET VIENTULĪBU
ZĪMJU VALODĀ

Ar sarunu pret vientulību – “Sonido” zvanu centra sociālais sarunu projekts “Parunāsim?” tagad pieejams nedzirdīgiem cilvēkiem zīmju valodā.

Kopš 2018. gada 1. septembra darbojas sociālais projekts “Parunāsim?”. Tā mērķis ir sniegt sarunas cilvēkiem, kuri jūtas vientuļi. Uz zvaniem atbild tikai un vienīgi cilvēki ar invaliditāti. Sākotnēji projektā pieņēmu cilvēkus ratiņkrēslā, tad atnāca vājredzīga dāma un teica, ka arī vēlas strādāt, un es padomāju – kādēļ gan nē. Un tā sākās mans izaicinājums meklēt jaunus veidus, kā darba vidē integrēt cilvēkus ar invaliditāti. Pirms diviem gadiem izlēmu, ka sarunu kanālam ir jābūt pieejamam visiem, tādēļ radās doma veidot projektu “Parunāsim?” zīmju valodā, bet dzīve ievieš savas korekcijas. Biju paņēmusi darbā nedzirdīgu cilvēku, algoju zīmju valodas tulku, bet pēc trīs mēnešiem sapratām, ka nekas neizdodas. Viena neveiksme mani neatturēja no vēlmes tomēr šo ideju realizēt. Konsultējoties ar LNS, saņēmu ļoti lielu atsaucību no Ivara Kalniņa un, pateicoties iniciatīvai izsūtīt darba sludinājumu pareizajā vidē, atradu burvīgu dāmu, kas tagad apkalpo “Parunāsim?” zīmju valodā. Šī gada 7. novembrī sākām projektu un jau pirmajās minūtēs saņēmām zvanus – tas pierāda, ka cilvēki gaidīja šādu pakalpojumu.

Vineta Miljone, kura ir viena no “Parunāsim?” tālruņa līnijas zīmju valodas operatorēm un pati ir vājdzirdīga, stāsta: “Sākumā biju emocionāli satraukta par to, vai man tas izdosies, un vienlaicīgi arī priecīga, ka ir iespēja parunāties ar cilvēkiem zīmju valodā. Uzsākot darbu, jau pirmajā dienā saņēmām zvanus. Tas apliecina, cik patiesībā cilvēki bija noilgojušies pēc parunāšanās sev ierastajā zīmju valodā. Vientulībai nav ne dzimuma, ne rases, tā var skart jebkuru no mums.”

Sarunas zīmju valodā “Skype”:
parunasim sonido vai parunasim@sonido.lv – otrdienās pl. 15.00–19.00 un ceturtdienās pl. 11.00–15.00. •



“DEMOKRĀTIJAS KULTŪRAS LABORATORIJA”. KAS PAVEIKTS

No 2022. līdz 2024. gadam LNS notiek projekts “Demokrātijas kultūras laboratorija”. Tā ietvaros jau notikušas dažādas aktivitātes – paneļdiskusijas, LNS domes izbraukuma sēdes, izglītojošu videomateriālu zīmju valodā sagatavošana un pat pētījuma veikšana. Ieskatīsimies, kas paveikts kopš projekta uzsākšanas.

LNS projekts “Demokrātijas kultūras laboratorija” uzsākts 2022. gada martā. Tā mērķis ir veicināt mazaizsargāto iedzīvotāju – nedzirdīgo cilvēku – iesaisti pilsoniskās aktivitātēs un viņu prasmju attīstību.

Projekta 1. aktivitātes 2. posma “Reģionālās diskusijas” ietvaros organizētas vairākas reģionālās diskusijas par pilsoniskās līdzdalības iespējām un izaicinājumiem nedzirdīgiem cilvēkiem. Diskusijas notikušas daudzviet Latvijā – Rīgā, Liepājā, Ventspilī, Kuldīgā, Daugavpilī, Rēzeknē, Valmierā un Smiltēnē. LNS biedriem bija iespēja piedalīties diskusijās, lai iegūtu zināšanas un izpratni par pilsonisko sabiedrību, līdzdalību, demokrātiju, demokrātijas iesaistes veidiem un normatīvajiem dokumentiem. Diskusiju pamatplatformai tika izmantoti trīs izglītojoši un skaidrojoši videomateriāli, kas šī paša projekta ietvaros sagatavoti zīmju valodā: par ANO Konvenciju par personu ar invaliditāti tiesībām, par Latvijas Republikas Satversmē nostiprinātām pilsoņu tiesībām, kā arī par pilsonisko iesaisti un demokrātijas kultūras jēdzienu.

Diskusiju rezultātā nedzirdīgie guva skaidrāku izpratni par savām tiesībām un organizācijām, kurās vērsties, lai saņemtu nepieciešamo palīdzību. Tāpat jāatzīmē, ka nedzirdīgam cilvēkam var nebūt izpratnes, ko nozīmē līdzdarboties un būt līdzdalīgam. Kad viņam to ar piemēriem paskaidro zīmju valodā, tad šie jēdzieni kļūst jēgpilni.

Projekta ietvaros notikušas **vairākas atklātās LNS domes sēdes** ar mērķi paaugstināt nedzirdīgo biedru iesaisti un līdzdalību biedrības demokrātiskā pārvaldībā – LNS domes darbā – un iedrošināt viņus ticēt savai spējai ietekmēt lēmumus. Pirmo reizi notikusi arī **atklātā LNS valdes izbraukuma sēde Rēzeknē**, kurā piedalījās arī Rēzeknes RB valde. Nākamā izbraukuma LNS valdes sēde notiks Liepājā 6. decembrī ar Liepājas RB valdes līdzdalību. Kā preses konferencē šā gada septembrī atzīmēja LNS prezidents Edgars Vorslovs, vispirms jāmācās iesaistīties savas organizācijas procesos, tad tālāk – sabiedrības procesos.

Projekta ietvaros veikts arī **pētījums par pilsoniskās līdzdalības prasmju ieguves barjerām un risinājumiem nedzirdīgiem un vārdzirdīgiem cilvēkiem**, kurā piedalījās 241 nedzirdīgs cilvēks. Tajā atklājās, ka 40 % no nedzirdīgajiem nejūtas piederīgi dzirdīgo sabiedrībai. Tāpat pētījums parādīja, ka nedzirdīgie ir mazāk pilsoniski aktīvi vairāku iemeslu dēļ, piemēram, grūtības izteikt savu viedokli, argumentēt un analizēt, uzskats, ka līdzdalība nav svarīgs vai efektīvs veids, kā ietekmēt sabiedrību. “Jābūt demokrātiskai iesaistei. Jo izglītotāks nedzirdīgais cilvēks, jo vairāk viņam pieejamas un saprotamas informācijas, jo mazāka iespēja, ka ar viņu manipulēs,” tā par ieguvumu no projekta šā gada septembrī sacīja LNS prezidents Edgars Vorslovs. Starptautiskajā Nedzirdīgo nedēļā kultūras centrā “Rītausma” noritēja

arī **diskusija “Mēs līdzās. Iesaiste un līdzdalība – fakti – risinājumi”**.

Tajā prezentēja iepriekšminētā pētījuma rezultātus, un pēc tam notika paneļdiskusija ar politiķiem. Piedalījās Labklājības ministrijas parlamentārais sekretārs Reinis Uzulnieks (ZZS), Saeimas deputāte Mairita Lūse (“Progresīvie”), Saeimas deputāts Lauris Lizbovskis (AS) un Veselības ministrijas parlamentārais sekretārs Artjoms Uršūjskis (JV). LNS pārstāvēja prezidents Edgars Vorslovs, un par nedzirdīgajiem aktuālajiem jautājumiem viedokli izteica LNS vadība, biedrību vadītāji un biedri. Paneļdiskusijā izceltas vairākas nedzirdīgajiem aktuālas problēmas. Politiķi atzina, ka šī diskusija ir likusi viņiem aizdomāties par jautājumiem, ar kādiem iepriekš nebija saskārušies, un solīja aktualizēt nedzirdīgo intereses saistībā ar informācijas pieejamību, izglītību, sportu un citām jomām.

Izveidots un prezentēts arī **LNS atpazīstamības un pozitīva publiskā tēla veicināšanas videomateriāls “Mēs esam dažādi, taču mūs vieno LNS!”** Tā mērķis ir sekmēt pilsoniskās sabiedrības attīstību, veicinot LNS atpazīstamību kā nedzirdīgo un vārdzirdīgo cilvēku interešu pārstāvi dažādos pilsoniskās aktivitātes līmeņos. Jau notikušas **kampaņas organizācijas atpazīstamības un pozitīva publiskā tēla veicināšanai** Rīgā, Vidzemē (Valmierā) un Latgalē (Rēzeknē), savukārt Kurzemē (Liepājā) šī kampaņa norisināsies 7. decembrī. Oktobrī noticis **seminārs LNS aktīvistiem no visas Latvijas** organizācijas līderu kapacitātes stiprināšanai, akcentu liekot uz prezentācijas un organizācijas darbības popularizēšanas prasmēm. Projekta “Demokrātijas kultūras laboratorija” īstenošanas periods ir no 2022. gada 1. janvāra līdz 2024. gada 31. martam. To finansē Islande, Lihtenšteina un Norvēģija caur EEZ un Norvēģijas grantu programmu “Aktīvo iedzīvotāju fonds”. Plašāka informācija par projektu un tā norisi:



JO VAIRĀK GADU PAIET, JO MAZĀK ES DOMĀJU PAR SAVU VECUMU

Iespējams, esat paspējuši noskenēt kvadrāt kodu kādā no daudzajiem ekrāniem Rīgā, kuros bija redzama LNS biedre Skaidrīte Baure projektā "Vecums? Nē! Tikai skaitlis". Varbūt uzzinājāt par viņas dzīvi – dzīvi, kura bijusi cīņa, bet tagad ir mīlestība un laime. Skaidrītes dzīvesstāsts var iedrošināt arī citus. Par vecumu, drosmi un lielāko prieku dzīvē Skaidrīte pastāstīja "Kopsolī".

Foto tapis izstādes "Vecums? Nē! Tikai skaitlis" ietvaros

"Vecums? Nē! Tikai skaitlis" – tāds ir izstādes par iedvesmojošām personām senioru vecumā nosaukums. Izstāde 25. oktobrī atklāta mākslas centrā "Zuseum". Ideja radās producentei, aģentūras "Luka" vadītājai Inesei Lukaševskai, kura ir pārliecināta – ir jāmaina sabiedrības attieksme pret vecumu. Dažkārt cilvēki nespēj saskatīt tajā svarīgāko – tā vērtību, dzīves pieredzi, uzkrātās atziņas. Izstādi veido 12 lielformāta fotogrāfijas, kas oriģinālā veidā atklāj katra seniora personību un unikālo būtību. Viena no viņiem ir arī mūsu biedre, Sociālās integrācijas valsts aģentūras Koledžas lektore un Rīgas Ēbelmuižas pamatskolas skolotāja Skaidrīte Baure.

No 30. oktobra līdz 12. novembrim lielformāta fotogrāfijas bija skatāmas Rīgas pilsētvidē, uz katras no tām attēlots kvadrāt kods, kuru noskenējot varēja izlasīt arī katras personības stāstu. Drīzumā klajā nāks arī mākslas kalendārs ar izstādes fotogrāfijām.

Galvenais idejas autores mērķis, projektu uzsākot, bija kļiedēt klišejoskos sabiedrības uzskatus par

vecumu. Kā vēsta LSM, Inese pat veica pētījumu un uzzināja, ka viens no galvenajiem iemesliem negatīvai attieksmei pret vecumu ir gados vecāku cilvēku izskats. "Tā radās ideja – caur ļoti vieglu formu runāt par sarežģītu tematu – senioru integrāciju. Tad arī izdomājām, ka galarezultātā taps izstāde, kurā 12 seniori vecumā pēc 60 gadiem tiks prezentēti vairāk tādu kā modes ikonu lomā, nevis kā cilvēki dzīves norietā," tā projekta producente pastāstīja LSM. "Mēs tikai izcēlām to, ko varbūt citi neredz un, kā stāsta paši dalībnieki, viņi paši nav redzējuši. Jo ļoti daudz bija komentāru no dalībniekiem, kā, piemēram, "Paldies, ka likāt man saredzēt, ka es esmu skaista!" Vai kādas dāmas stāstītais, ka viņa visu mūžu ģimenē ir spēlējusi otro vijoli un šis beidzot ir viņas mirklis spīdēt."

"Varbūt daudziem tas liekas savādi, citi uzskata, ka tā nav taisnība, bet es vienmēr esmu baidījiesies no sabiedrības uzmanības. Man nekad nav patikusi publicitāte. Lai gan esmu bieži uzstājies uz skatuves –

dejoju, spēlēju teātri –, pēdējā laikā es dzīvoju mierīgi, klusi. Tāpēc pati es nebūtu uzdrošinājusies pieteikties šim projektam," "Kopsolī" stāsta Skaidrīte Baure. Pieteikumu projektam iesniegusi viņas meita Laura. Skaidrīte par to nezināja.

Laura Zeltiņa:

Šim projekta uzsaukumam uzdūros nejauši. Kādā agrā sestdienas rītā, ap pl. 7.30 šķirstīju sociālo mediju lapas un ieraudzīju projekta aicinājumu. Uzreiz nodomāju, ka viņa noteikti ir pelnījusi būt starp projektā izraudzītajām dāmām un kungiem, jo mana mamma ir īpaša. Kā jau viņas dzīves gājuma aprakstā, kas nolasāms, noskenējot kvadrāt kodu, – mamma ir stipra! Viņas spēks iet cauri neskaitāmiem dzīves pārbaudījumiem un nesalūzt, tas ir kaut kas neticams un apbrīnas vērts. Dzīve mammai ir bijusi liela cīņa, bet tā bijusi tā vērtā, jo mamma tagad var baudīt, mīlēt un priecāties. Viņa ir sasniegusi savā dzīvē tik daudz, pierādījusi, ka nedzirdīgie var! Sievietes var! Vientuļās mātes var! Mamma sākotnēji šaubījās, vai piedalīties, bet es viņu iedrošināju, sakot – tavs dzīvesstāsts var iedrošināt citus nepadoties, iet uz priekšu un ieraudzīt cerību!

Kad Laura atsūtīja Skaidrītei projekta konkursa rezultātus, viņai bijis šoks. Viņas vārds bija 12 sieviešu vārdu sarakstā. No vairāk nekā 1 000 dāmām un kungiem Latvijā izvēlējās tieši viņu. "Vaicāju sev – vai nopietni? Vai arī tas ir kāds aprīļa joks? Protams, biju gan satraukta, gan priecīga. Padomāju, ka tas man būtu vienreizējs notikums dzīvē. Domāju, ka noteikti tā vajadzēja! Šāda iespēja ir jāizmanto. Tas man bija liels, patīkams pārsteigums – ka meita Laura iedomājās par mani šī projekta kontekstā. Tas ir ļoti mīli, ka viņa gribēja mani uzmundrināt, iedrošināt, motivēt, izcelt mani, lai es piedalos," saka Skaidrīte. "Sirsnīgs paldies arī projekta vadītājai Inesei Lukaševskai, kura deva man iespēju piedalīties tik unikālā projektā. Es jūtos līdzvērtīga pārējām sievietēm. Paldies, ka izcēla manu sievietes pašapziņu. Pateicoties projektam, man ir iespēja arī atvilkt elpu no ikdienas rūpēm, no skriešanas gadu gaitā un apstāties, ieraudzīt sevi – kā sievieti – citās krāsās un gūt patiesu prieku par dzīvi un gūtajām dzīves vērtībām."

Ko pati domājat par vecumu kā tādu?

Jo vairāk gadu paiet, jo mazāk es domāju par savu vecumu. Vecumam nav galvenās, noteicošās lomas. Ja cilvēks kustas, spēj darīt dažādas lietas, spēj mīlēt, priecāties par dzīvi un sirds pukst, tad, protams, galvenais ir cilvēka labsajūta.

Vai bija grūti iejusties modeles lomā? Bildē izskatāties ļoti skaisti un organiski!

Dienā, kad bija filmēšana projektam, uz turieni gājām kopā ar meitu. Jutos nedaudz saspringta. Ļoti uztraucos, jo nepazīstami cilvēki apkārt. Sākumā iejusties modeles lomā man bija ļoti grūti, es jutos neveikli. Taču vēlāk iepazinās ar apkārtējiem cilvēkiem tuvāk – Laura palīdzēja ar tulkošanu. Sajutos atbrīvota un mierīga. Man uzlika stilīgu grimu, apģērba modernā trikotāžas kleitā ar jaku – man tik ļoti iepatikās šis tērps! Pati sajutu, cik ļoti man tas piestāv. Grims bija perfekts. Kad mani pieveda pie spoguļa, biju ļoti pārsteigta, ieraugot pavisam citu sievieti. Manā priekšā stāvēja cita simpātiska sieviete. Bet tā biju es! Es iemīlējos šajā sievietē. Bija sajūta, ka tajā brīdī devos sapņu lidojumā. Tas bija ļoti skaists, emocionāls pārdzīvojums.

Kas jums sagādā lielāko prieku dzīvē?

Man ir divas meitas un četri mazbērni. Lielākais prieks manā dzīvē ir manas meitas, viņu ģimenes, mani mazbērni. Savu brīvo laiku labprāt pavadu kopā ar viņiem. Gatavoju viņiem garšīgas pusdienas, cepu pankūkas. Man

ļoti patīk rūpēties par meitām un mazbērniem. Viņi man ir ļoti mīļi, jauki, vislabākie! Esmu pateicīga meitām par viņu atbalstu manas dzīves grūtajos brīžos, par uzmundrināšanu. Par labajiem, mīļajiem vārdiem, par viņu apskāvieniem.

Kā nokļuvāt LNS sistēmā?

Kā katrs nedzirdīgs jauniešs, es, pabeidzot skolu, uzreiz nonācu LNS. Mācījos Kultūras un izglītības darbinieku tehnikumā bibliotekāru nodaļā. Pabeidzot mācības, uzsāku prakti Kultūras namā "Rītausma". Pēc tam man piedāvāja organizēt kultūras pasākumus. Tad kļuva par māksliniecisko vadītāju. Pati daudz uzstājos, dejoju, spēlēju teātri. Un tad es audzināju bērnus. Veltīju savām divām meitām visu savu dzīvi.

Pastāstiet, lūdzu, par savu darbu. Kāpēc kļuvāt par pedagogu?

Neatceros, vai man bērnībā pašai bijusi kāda lelle... Spilgta atmiņa man saglabājusies joprojām – man vienmēr līdzī bija klases žurnāls, pildspalva un burtnīca. Un abas manas māšas bija mani pirmie skolēni – skolas brīvlaikā ar viņām spēlējām "skolu" lauku mājas bēniņos. Pašai man bija klase, tāfele, no kāda koka gultas krāsots pagalis. "Skola" bija mana mīļākā nodarbe bērnībā.

Pastāstiet par saviem audzēkņiem. Vai grūti atlaist absolventus?

Koledžā studentiem pasniedzu zīmju valodas lekcijas. Tagad un arī agrāk studenti vienmēr bijuši tuvi un mīļi sirdij. Protams, vienmēr ir nedaudz skumji, kad viņi pabeidz koledžu, kad



Skaidrīte ar mazmeitu

viņi ir jāpalaiž vaļā. Kad satieku savus bijušos studentus, kuri jau strādā savā profesijā par zīmju valodas tulkiem, protams, man ir liels prieks viņus redzēt. Mani pārņem lepnums, satiekot bijušos studentus, kad viņi jau strādā SIA "LNS Rehabilitācijas centrs". Lepojos ar viņu profesionālā darba izaugsmi. Šādos brīžos es sajūtu lielu gandarījumu – gan par savu darbu, gan par viņu izaugsmi.

Kādi ir jūsu hobiji? Kā pavadāt laiku ārpus darba?

Lielākā aizraušanās dzīvē man ir ceļošana. Ceļoju kopā ar bērniem, mazbērniem, ar māšām. Dievinu kalnus – ļoti patīk iet pārgājienos, pastaigāties pa kalniem.

Ko jūs novēlat jaunajai paaudzei?

Es gribu novēlēt nedzirdīgiem jauniešiem par spīti nedzirdībai nebaidīties būt drosmīgiem. Durvis uz pasauli ir plaši vaļā. Ir plašas iespējas izvēlēties, tās ir daudz un dažādas. Bet ir vajadzīgas labas zināšanas un liela vēlme strādāt, un gribasspēks – tad viss izdosies!

Ko jūs novēlat mūsu sievietēm?

Mūsu mīļās sievietes! Esiet ne tikai sievišķīgas, maigas, mīļas, bet ļaujiet sev pabūt arī nevarīgām un vājām. Lai kāds jūs mīl, lutina un sargā. Jo reizēm ir tik ļoti grūti būt stiprai un visu pārvarošai...•





LNS JAUNIEŠU CENTRAM JAUNA PADOME

LNS Jauniešu centru (LNS JC) tagad vada Melisa Pērļa Sprudzāne. Par vadītājas vietnieci ievēlēja Samanta Evelīna Žurakovska. Savukārt padomes locekļi ir Artis Ozols, Madara Gabrāne, Paulis Kalniņš, Elīza Elizabete Vinogradova un Emīls Oskars Balodis.

No kreisās: Artis Ozols, Elīza Elizabete Vinogradova, Madara Gabrāne, Emīls Oskars Balodis, Melisa Pērļa Sprudzāne, Samanta Evelīna Žurakovska, Paulis Kalniņš



"Kad notika jaunās valdes vēlēšanas, man bija 14 gadi. Toreiz ievēlēja Arti Ozolu. Es padomāju – kad man būs astoņpadsmit, es ļoti gribētu vadīt LNS JC! Un apsolīju sev to. Sešpadsmit gadu vecumā mani ievēlēja valdē. Būt par vadītāju vēl nevarēju, jo nebiju pilngadīga. Tagad es sasniedzu savu mērķi. Jūtos ļoti lepna par sevi!" tā "Kopsolī" stāsta Melisa Pērļa Sprudzāne. Viņa ir jaunākā vadītāja LNS JC vēsturē.

"Nedzirdīgo skaits šeit arvien samazinās. Viens no maniem mērķiem ir sadarboties ar Rīgas Ēbelmuižas pamatskolu un Valmieras Gaujas krasta vidusskolu. Piemēram, skolēni, kuriem ir nedzirdīgi vecāki – viņi var vest bērnus uz LNS pasākumiem. Taču tos, kuriem ir dzirdīgi vecāki, neved. Sanāk – nedzirdīgais bērns izaug, nemaz nezinot, ka vispār ir tāda Latvijas Nedzirdīgo savienība," saka M. Pērļa Sprudzāne. "Tāpēc, ja skolotāji uzņemtos šādu atbildību, piemēram, pēc stundām braukt uz LNS JC – uz dažādām nodarbībām,

spēlēm un citām aktivitātēm –, veidotos sadarbība un bērni uzzinātu, kas ir LNS un kas tā ir par kopienu. Un, pabeidzot skolu, nāks uz Jauniešu centru pie mums darboties!"

LNS JC līdz šim bijis diezgan maz cilvēku. Iemesls tam bijis pandēmija – viss noticis attālināti, pasākumu nebija. Arī jaunieši palika neaktīvāki, daudzi aizbrauca uz ārzemēm. Pandēmijas laikā izmainījās arī cilvēku domāšana – daudzi kļuva noslēgtāki, nevēlējās pulcēties lielās kompānijās, stāsta M. Pērļa Sprudzāne. Viņa arī norāda, ka bija samērā maz publikāciju sociālajos tīklos, arī informatīvo kampaņu centra pasākumu apmeklēšanai nebija daudz. "Manuprāt, gandrīz nebija arī sadarbības ar citām jauniešu organizācijām Latvijā un ārvalstīs."

Melisas sapnis vadīt LNS JC beidzot piepildījies, un viņai ir daudz radošu ideju, kā centru attīstīt. "LNS JC ir nepieciešams jauniešiem. Ja tas nepastāvētu, man, piemēram, būtu daudz mazāk paziņu, es nezinātu aktuālo informāciju par pasākumiem. Tas ir vajadzīgs, lai aicinātu jauniešus, viņi viens ar otru iepazītos, organizētu dažādas interesantas lekcijas, spēles. Tādā veidā mēs iegūstam daudz zināšanu."

Jaunajā valdē puse ir bijušie padomes locekļi, bet otra puse padomē ir pirmo reizi, saka Melisa. "Visi ļoti aktīvi,

jūtama motivācija strādāt, darboties. Ir daudz jaunu ideju, ļoti labi viens otru saprotam, dalāmies ar viedokļiem. Ļoti aktīva un veiksmīga sadarbība!"



Paulis Kalniņš iepriekš jau bija LNS JC padomē. "Atceros, 2019. gadā es iestājos Jauniešu centra padomē – divu gadu garumā biju vadītāja vietnieks. Vēlāk, 2021. gadā, kļuva par valdes locekli un šogad vēlreiz tiku ievēlēts šajā amatā. Jaunieši pārsvarā to ne īpaši vēlas, jo baidās, tāpēc es piekritu – man patīk motivēt cilvēkus darīt," saka P. Kalniņš. Viņš arī norāda, ka jauniešu plānos ir dažādas interesantas lekcijas, sadarbība ar LNS un LNS biedrībām. "Jo vairāk cilvēku pulcēsies pasākumos – jo tie pasākumi būs interesantāki un apjomīgāki!"



Savukārt Emīls Oskars Balodis Jauniešu centrā ir jauns darbinieks. Viņš par sevi stāsta, ka ir nedzirdīgs trešajā paudzē. "Nedzirdu kopš dzimšanas, visa mana ģimene ir nedzirdīga. Mācījos Rīgas Ēbelmuižas pamatskolā, bet tagad mācos Rīgas Raiņa vidusskolā 12. klasē. Aktīvi nodarbojos ar sportu. Un vēl mans hobijs ir viss, kas saistīts ar datoriem, telefoniem, to remontu, dažādu tehnisku lietu izpēti. Interesējos arī par fotografēšanu un filmēšanu – bet tieši to tehnisko pusi!" Darboties LNS JC viņu iedvesmojusi māsa, kura Jauniešu centrā ir jau ceturto gadu. "Redzu, ka viņa iegūst interesantu pieredzi, daudz jaunu zināšanu, ceļo. Tāpēc arī es vēlos piedalīties LNS JC darbībā un attīstībā. Padomē būšu atbildīgs par filmēšanu, informācijas sagatavošanu, kā arī motivēšu un aicināšu nedzirdīgos piedalīties mūsu aktivitātēs!"



CILVĒKS PALĪDZ SEV PATS - IVANDA ŠŪPULNIECE PAR DARBU AR NEDZIRDĪGAJIEM

Daudziem "Kopsolī" lasītājiem jau ilgu laiku ir zināma sertificētā psihoterapijas speciāliste un psiholoģe Ivanda Šūpulniece. Ivanda darbojas privātpraksē, sadarbojos ar organizācijām un veic līguma darbus. Viņa vada arī apmācības speciālistiem darbam ar vardarbību veikušām personām. Šobrīd Ivanda strādā tikai ar pieaugušajiem, sniedzot psihoterapijas un psihologa konsultācijas.

Pirms apmēram desmit gadiem Ivandu Šūpulniecei uzaicināja vadīt grupu nodarbības nedzirdīgiem un vārdzirdīgiem cilvēkiem. Pienācis laiks arī "Kopsolī" uzzināt kaut ko vairāk par cilvēku, kuram nedzirdīgie uztic savas problēmas, pārdzīvojumus un šaubas.



Lūdzu, pastāstiet par savu saikni ar nedzirdīgajiem. Ar nedzirdīgajiem strādāju, kā pašai šķiet, jau ļoti sen. Šajā laikā nedaudz iepazinu klusuma pasauli, mācījos komunicēt, saprast un nodot informāciju cilvēkiem, kas pasauli uztver vairāk ar redzi – ar zīmju valodu. Komunikācija bija iespējama tikai ar tulka starpniecību, taču arī ķermeņa valoda – mīmika, acu skatiens, žesti – ir tas, kas palīdz nodot attieksmi

un iesaisti komunikācijas procesā. Meklēju komunikācijas formas, kas nedzirdīgam klientam ar tulka starpniecību ir uztveramas. Uzzināju, ka nedzirdīgo cilvēku vidē cilvēkam papildus bez vārda ir arī tā saucamās "iesaukas", kuras tiek parādītas ar kādu zīmi vai žestu. Arī es tādu iemantoju. Tā kā agrāk bieži saņēmu matus astītē, man izdomāja vārdu zīmju valodā ar norādi uz šādu matu sakārtojumu.

Kāds jums radies iespaids par nedzirdīgo zīmju valodu? Vai esat apguvusi kādas zīmes?

Zīmju valodu es neprotu, tādēļ esmu pateicīga visiem tulkiem, ar kuriem esmu strādājusi un kuri manus dažkārt sarežģītos tekstus ir mācējuši pateikt tā, lai nedzirdīgs cilvēks arī spētu uztvert. Teksti bieži tiek pārformulēti, tāpēc, iespējams, mainās nedaudz arī doma. Varētu teikt, ka katrs tulks arī piedalās konsultēšanā ar savu redzējumu par palīdzības iespējām klientam. Esmu iemācījusies atpazīt dažas zīmes, kas norāda uz emocionāliem stāvokļiem, kā arī protu ar zīmēm parādīt savu vārdu. Pirms sāku strādāt LNS, iepriekš dzīvē nebija nācies sastapties ar nedzirdīgiem cilvēkiem.

Vai tulka kā trešās personas klātbūtne konsultācijās nav traucējoša?

Ja klients ir izvēlējis savu tulku, ar kuru ir atnācis uz konsultāciju, tad viņš uzticas šim cilvēkam. Ir būtiski, ka tulks ievēro neitralitāti un ļauj notikt konsultācijai, kuru vadu es, un klientam ir laiks izstāstīt savas aktuālās problēmas. Ir jāsaprot, ka konsultācija bieži ir laiks, kad pats cilvēks, formulējot savas domas, nonāk pie sev vajadzīgiem risinājumiem. Reizēm klientam ir svarīgs emocionāls atbalsts. Padomi ir vajadzīgi dažreiz, taču lēmumus tik un tā realizē un uzņemas par tiem atbildību pats klients.

Vai ar nedzirdīgajiem ir viegli strādāt? Vai viņi atveras, uzticas?

Katras konsultācijas sākumā klients tiek informēts par konfidencialitāti. Tas nozīmē, ka ne psihologs, ne tulks nedrīkst izpaust uzklusīto informāciju vēl kādam citam. Nekādā gadījumā! Domāju, ka cilvēki, kuri vēršas pie psihologa, uzticas un meklē atbalstu. Tomēr jebkuram cilvēkam uzticēšanās prasa laiku, un ne vienmēr pirmajā reizē klients uzdrošinās stāstīt dziļi personiskas lietas. Ar vārdzirdīgiem cilvēkiem ir vieglāk, var iztikt bez tulka. Palīgā nāk arī dzirdes aparāti, kas padara komunikāciju veiksmīgāku.

Pēc jūsu novērojumiem, vai nedzirdīgajiem vairāk nekā dzirdīgiem ir vajadzīgs psihologs?

Domāju, ka jebkuram cilvēkam var būt noderīgs psihologa atbalsts, jo sevišķi, ja cilvēks sastapies ar kādu krīzes notikumu savā dzīvē, grūtībām attiecībās, darbā, bērnu audzināšanā, kādas izvēles veikšanā vai piedzīvo spēcīgas emocijas. Arī nedzirdīgi un vārdzirdīgi cilvēki saskaras ar šādām grūtībām, tāpēc LNS ir nodrošinājusi viņiem iespēju saņemt apmaksātas psihologa konsultācijas.

Par ko nedzirdīgie ar jums kā psiholoģi konsultējas? Kas nāk vairāk – sievietes vai vīrieši?

Pie psihologa pēc atbalsta biežāk dodas sievietes. Vīriešiem ierastāk ir tikt galā pašiem. Tomēr ar gadiem, cilvēkiem kļūstot vecākiem, proporcijas izlīdzinās, un vīrieši konsultācijas apmeklē vairāk. Konsultācijās risinātie jautājumi bieži skar attiecības, bērnībā piedzīvotas vardarbības

seku neitralizēšanu, pašizaugsmi darbā, risinājumu meklējumus krīzēs, ar bērnu audzināšanu saistītās grūtības. Ja cilvēks tiek galā ar šiem sev svarīgiem jautājumiem, viņa integrācija sabiedrībā un adaptēšanās jaunām dzīves situācijām norit veiksmīgāk.

Cik seansu vajag, piemēram, lai cilvēkā mazinātu nedrošību sabiedrībā? Kā jūs viņam varat palīdzēt?

Nekad nav iepriekš paredzams, cik konsultāciju cilvēkam vajadzēs. Varbūt var saņemt sev nepieciešamo atbildi

un pašizjūtu vienā konsultācijā, bet varbūt ir vajadzīgs psihologa atbalsts pusgada garumā. Var gadīties, ka ir nepieciešamība periodiski apmeklēt psihologu katru reizi, kad cilvēks sastopas ar jaunu dzīves izaicinājumu. Es vienmēr saku un atkārtoju, ka cilvēks palīdz sev pats, psihologs konsultācijā tikai rada vidi, kurā var tikt gūti risinājumi.

Kā jūs relaksējaties, ko darāt brīvajā laikā, atvaļinājumā?

Atpūšos, nodarbojoties ar sportiskām aktivitātēm – patīk apmeklēt baseinu, pirtis, doties pastaigās, tuvākos un

tālākos ceļojumos. Arī nemitīgas apmācības semināros, kas ir neatņemama psihologa tālākizglītības sastāvdaļa, man ir kā atpūta. Man patīk viss, kas raisa labas izjūtas un dod jaunus iespaidus.

Kāds ir jūsu novēlējums vai ieteikums nedzirdīgo kopienai?

Ieteikums nedzirdīgo kopienai – lai katram izdodas būt atbildīgam par savu dzīvi, nemeklējot atbildīgos citur. Vēl svarīgi ir respektēt citu cilvēku dzīves privātumu, būt labvēlīgiem, sniegt savstarpēju atbalstu, domāt pozitīvi un darīt labu citiem. •

Teksts: Ivars Kalniņš

Foto: LNS arhīvs



LATVIEŠU ZĪMJU VALODAS MATERIĀLU PREZENTĀCIJA

14. novembrī norisinājās latviešu zīmju valodas pasākums, kurā tika prezentēti vairāki jaunizstrādātie zīmju valodas materiāli.

No kreisās: Ieva Solovjova, Ilona Liniņa, Guna Bite, Jolanta Znotiņa

Pasākums iesākās ar pasaku **grāmatas "Eža kažociņš"** atvēršanas svētkiem. Šī grāmata tapa, sadarbojoties Latvijas Neredzīgo bibliotēkai (LNerB) un Latvijas Neredzīgo savienībai (LNS). Grāmata izdota projekta "Latviešu tautas pasakas "Eža kažociņš" tulkošana (adaptēšana) un izdošana zīmju valodā" ietvaros, kas īstenots ar Valsts kultūrkapitāla fonda atbalstu. Šīs grāmatas tapšanā no LNS piedalījās Ilona Liniņa un Jolanta Znotiņa, no LNerB – projekta vadītāja Gunta Bite.

Grāmata digitālā versijā ir pieejama LNS Zīmju valodas un LNerB tīmekļvietnēs.

Lai lejuplādētu grāmatu,

Valsts izglītības satura centra īstenotajā Eiropas Sociālā fonda projektā "Kompetenču pieeja mācību saturā" tika izstrādāti **mācību līdzekļi saziņai latviešu valodā un latviešu zīmju valodā 1.–6. klasēm**. Zīmju valodas pasākumā "Skola2030" darba grupas vadītāja Jolanta Gūža, mācību līdzekļu autore Inamora Zaiceva un redaktore Kristīne Morozova prezentēja mācību līdzekļus "Saproti mani". Grāmatas zīmju valodas ilustratore ir LNS biedre Ieva Vilciņa. Projekts "Skola2030" ir publicējis interaktīvos mācību un metodiskos līdzekļus skolēniem ar dzirdes traucējumiem, un tie ir pieejami skolo.lv vidē: E-kurss "Kurss skolēniem ar dzirdes traucējumiem"

Pēc LNS Zīmju valodas komisijas pārstāves Ilonas Liniņas iniciatīvas tika sagatavoti **ilustratīvi skaitļi zīmju valodā (1-10)** iespiedformātā, kas ir paredzēti bērniem ar dzirdes traucējumiem. Ilustratore – Ieva Vilciņa. Skaitļu kartītes tika izveidotas, pateicoties Baltijas Bērnu fonda finansējumam.



Jāatgādina, ka 2022. gadā par valsts budžeta līdzekļiem tika sagatavoti vēl divi zīmju valodas materiāli bērniem ar dzirdes traucējumiem: **latviešu zīmju valodas roku formas spēļu kartītes** un **pasakas par gadalaikiem videoversijā zīmju valodā** ar ilustrācijām. Šo materiālu gatavošanā piedalījās liela Lauras Zeltiņas vadīta komanda. Spēļu kartītes var saņemt pie LNS viceprezidenta Ivara Kalniņa, bet pasakas var aplūkot Zīmju valodas tīmekļvietnē:

Pasākuma noslēgumā norisinājās diskusija ar LNS Zīmju valodas komisijas locekļiem – Ivaru Kalniņu, Ilonu Liniņu, Skaidrīti Bauri, Māru Lasmani un Agitu Intsoni. LNS valde izsaka pateicību Labklājības ministrijai, Latvijas Neredzīgo bibliotēkai un Baltijas Bērnu fondam par sadarbību un atbalstu! •



JAUNIEŠI STARTĒ STARPTAUTISKĀ MĀKSLAS PROJEKTĀ "ART OF SILENCE"

Vairāki mūsu jaunieši ir sadarbojušies ar biedrību "3DFriendsLV", kas fokusējas uz neformālas izglītības iespējām jauniešiem, tai skaitā nedzirdīgiem. Šis sadarbības ietvaros ir realizēti vairāki projekti, attīstot zīmju valodas lomu teātra nozarē, kā arī veicinot iekļaujošu vidi nedzirdīgajiem jauniešiem, kuriem bijusi iespēja realizēt savas idejas skatuves mākslā. Lai vairāk noskaidrotu par projektu "Art of Silence" (tulkojumā - "Klusuma māksla"), lūdzām biedrības pārstāvēm Veronikai un Karīnai sniegt ieskatu par projektā paveikto un turpmākajām iecerēm.

Lūzdu, raksturojiet projektu, kurā piedalāties.

"Art of Silence" ir "ERASMUS+" starptautisks projekts, kurā piedalās trīs valstis: Latvija, Horvātija un Rumānija. Mūsu darbība ir vērsta, lai sekmētu sadarbību ar jauniešiem, un viena no prioritātēm ir veicināt sadarbību tieši starp nedzirdīgajiem un dzirdīgajiem jauniešiem. Lai šo sasniegtu, tiek izmantota teātra mākslas metode. Projekts tiek realizēts, katrā valstī veidojot iekļaujošu teātra studiju deviņu mēnešu garumā, lai pēc tam, kopā sadarbojoties divus mēnešus, izgatavotu rokasgrāmatu. Rokasgrāmata paredzēta speciālistiem, kas darbojas ar jauniešiem, lai veicinātu jauniešu integrāciju, izmantojot mākslas metodes.

Kāds ir projekta mērķis un uzdevumi?

Mērķis ir attīstīt darbu ar nedzirdīgo

jauniešu kopienu ar starpvalstu organizāciju palīdzību, izmantojot integrētā teātra pieeju un starpkultūru pieredzes apmaiņu. Lai to sasniegtu, izvirzījām vairākus uzdevumus, piemēram, attīstīt iekļaujoša teātra ideju, iesaistot gan nedzirdīgos, gan dzirdīgos jauniešus, veicināt neformālas izglītības nozīmi darbam ar jaunatni un vairot sabiedrības informētību par nedzirdīgo kultūru.

Kā jums veicās projekta laikā?

Mums jau bijušas trīs starptautiskās tikšanās, piemēram, esam veidojuši darbnīcu, kuru vadīja "Signdance Collective" (Lielbritānija) pārstāvji. Viņi dalījās pieredzē par darbu ar nedzirdīgiem jauniešiem dejas mākslā. Mums vēl bija tikšanās Horvātijā, kurā prezentējām mūsu deviņu mēnešu kopdarba rezultātus. Latvija uzstājās ar izrādi "Fight Today for Better Tomorrow" (tulkojumā - "Cīnies šodien par labāku rītdienu"), kuras pamatā tiek risinātas jauniešiem aktuālas sociālās problēmas. Toties Rumānijā tika sagatavots melnraksts iepriekš minētajai rokasgrāmatai jaunatnes lietu speciālistiem. Tiek plānota vēl viena starptautisko partneru tikšanās, kurā notiks projekta izvērtēšana.

Ko, jūsuprāt, esat ieguvušas projekta laikā?

Viennozīmīgi, ka bagātīgu pieredzi, jo tas deva iespēju ne tikai iepazīt jaunus cilvēkus, bet arī iegūt zināšanas par zīmju valodas teātri, zīmju teātri.

Sīkāku informāciju par projektu var lasīt šeit: [Art of Silence](#)

DALĪBNIECES STĀSTS PAR DARBOŠANOS PROJEKTĀ



Viena no aktīvām projekta dalībniecēm ir Alma Stroža. Viņa arī devās projekta braucienā uz Horvātiju, kur tika prezentēti projekta rezultāti. Lūdzām Almai dalīties ar savām sajūtām par pieredzēto.

Kā tu uzzināji par projektu? Kādas bija tavas sajūtas, piedaloties projektā?

Šajā projektā man piedāvāja piedalīties amatiereteātra "Rītausma" režisore Zane Bondare. Sākotnēji piedalījos viņu organizētājā projektā "Think, Feel, Act" (tulkojumā - Domā, Jūti, Dari), kas ir daļa no šī starptautiskā projekta. Šis projekts mani ļoti ieinteresēja, jo tā bija citādāka teātra pieredze - tika veidota izrāde zīmju valodā, kurā vērsa skatītāju uzmanība uz mūsdienu problēmām. Izrādes pirmizrāde notika tieši

Horvātijā, kur izrādi spēlējām ārā, uz galvenās pilsētas ielas, kur visu laiku iet garām gājēji. Šo izrādi publika uztvēra ļoti dažādi, bet tā bija jauna un sākotnēji pat šokējoša pieredze. Kad atgriezāmies Latvijā, mēs jau uzstājāmies ierastajā formātā – uz skatuves.

Kurš no nedzirdīgajiem jauniešiem vēl piedalās projektā?

Šobrīd ar Amandu Aneti Intsoni esam divatā. Iepriekš piedalījās arī citi jaunieši, bet viņi tomēr ir nolēmuši, ka vairs nevēlas būt daļa no šī projekta.

Kas ir pārējie dalībnieki šajā projektā? Kā notiek jūsu komunikācija ar citiem jauniešiem?

Pārējie dalībnieki ir dzirdīgie jaunieši. No tiem ir dažas meitenes, kas saprot zīmju valodu, bet pārsvarā visu saziņu tulko zīmju valodas tulks. Mums projektā ir pat viena meitene no Ukrainas, kas māc nedaudz latviešu valodu. Saziņa bieži vien notiek dažādās valodās, kā angļu, latviešu, krievu, bet pārsvarā mums palīdz tulce Zane, kura gan sniedz atbalstu ar tulkošanu, gan pati piedalās kā dalībniece šajā projektā. •

PASĀKUMI

9. decembrī Dailes teātrī būs skatāma režisora Viestura Kairiša izrāde "Brands", kurai tiks nodrošināti titri latviešu valodā. Sīkāka informācija:

10. decembrī Latvijas Nacionālajā mākslas muzejā notiks ekskursija ar zīmju valodas tulkojumu: Jāzeps Grosvalds. Ekskursija iepazīstinās ar latviešu mākslinieka Jāzepa Grosvalda daiļradi un klasiskā modernisma ienākšanu latviešu mākslā. Sīkāka informācija:

No 15. līdz 30. decembrim Mākslas centrā "Zuzeum" notiks mākslas tirgus "Zandele", kurā būs iespēja ne tikai iepazīties ar mākslas darbiem, bet arī iegādāties grāmatas pieaugušajiem un bērniem. Sīkāka informācija:

Teksts: Jūlija Bite

Foto: Melisas Pērlas Sprudzānes personiskais arhīvs



MALTĀ NORISINĀJIES PROJEKTS PAR KIBERHULIGĀNISMU

Vai zināt, kas ir kiberhuligānisms? LNS Jauniešu centra jaunā vadītāja Melisa Pērļa Sprudzāne tagad zina, jo piedalījās Eiropas Nedzirdīgo jauniešu savienības (EUDY) rīkotajā seminārā par kiberhuligānismu, un pastāstīja par to "Kopsoli".

Lūdzu, pastāsti par projektu.

Projekts notika no 26. septembra līdz 1. oktobrim Maltā, un tajā piedalījās Spānija, Rumānija, Norvēģija, Nīderlande, Malta, Islande, Čehija, Beļģija un Latvija. To finansēja "Erasmus+". Mūsdienās kiberhuligānisms ir ļoti izplatīts, arī Latvijā. Piemēram, man gadījās sastapties ar mobingu, iebiedēšanu. Par tiem mēs runājam, bet par kiberhuligānismu – nē. Bieži vien mēs sakām, ka tas ir mobings vai iebiedēšana, bet nē. Kiberhuligānismu vajag minēt atsevišķi. Šajā projektā mēs ievācām informāciju par to. Nākotnē es vēlos panākt, lai par to vairāk runā. Kā LNS JC vadītāja vēlos doties uz Rīgas Ēbelmuižas pamatskolu vai uz Valmieras Gaujas krasta vidusskolu un, piemēram, lekcijā pastāstīt jauniešiem par kiberhuligānismu.

Ko uzzināji šajā seminārā?

Šajā projektā uzzināju ļoti daudz. Domāju, ka Latvijā par to runā maz. Un arī ārzemēs par to daudz nezina, nerunā. Biju par to pārsteigta. Pētot dziļāk, sapratu, ka šim jēdzienam ir ļoti daudz dažādas nozīmes. Angļu valodā saistībā ar šo terminu ir tādi vārdu savienojumi, kurus latviešu valodā neizmanto vai izmanto reti. Piemēram, "sadrāgāt cilvēka personību", "izplatīt

internetā kāda cilvēka kaifoto", "izspiest naudu". Tā nav, ka ir tikai jēdziens – kiberhuligānisms. Katram no šiem apzīmējumiem apakšā slēpjas daudz vairāk. Tas mani pārsteidza. Uzzināju par statistiku un ka šīs lietas netiek tālāk risinātas, ka kiberhuligānisma upuri pat nevērsas policijā. Cilvēki neiet un neraksta iesniegumus – viņi domā, ka policija nepalīdzēs, tāpēc patur to visu pāridarījumu sevī. Un šīs problēmas tikai turpinās.

Kādas aktivitātes bija projekta ietvaros?

Dienas sākumā – rīta rosme, dažādas spēles. Pēc tam – lekcijas. Bija ļoti interesanti. Piemēram, lekcijas par to, vai kiberhuligānisms ir iekļauts noteikumos jauniešu organizācijās, valstu likumos – katrs dalībnieks dalījās ar savu pieredzi. Pēc tam strādājām grupās. Pētījām 2022., 2023. gada statistiku – kurās valstīs bija mazāk šādu noziegumu, kurās – vairāk. Tāpat pētījām, kā tas ietekmē cilvēku veselību, piemēram, rodas depresijas, paaugstinās pašnāvību risks. Katrai grupai bija sava tēma. Bija arī lekcijas par kiberhuligānismu – ko tas nozīmē, par tā dažādām izpausmēm. Bija arī nodarbības grupās, kurās meklējām atbildes – kas mums ir jādara, pie kā jāvērsas, ja, piemēram,

SVEICAM DECEMBRA JUBILĀRUS!



Klāt gada noslēdzošais mēnesis. Neaizmirstiet, ka no 1. decembra ziemas riepas ir obligātas! Savukārt 3. decembrī ir Starptautiskā invalīdu diena.

Saule uz pavasara pusi pagriezīsies 22. decembrī pl. 5.27 – tie būs Ziemassaulgrieži. Ziemassvētku vakaru sagaidīsim 24. decembrī, pirmie Ziemassvētki būs 25. decembrī, bet otrie Ziemassvētki – 26. decembrī. Tās būs brīvdienas!

Mīļi sveicam decembrī dzimušos!

RĪGAS BIEDRĪBĀ

- 5.12. LOLITA JEVTEJEVA
- 7.12. JEĻENA PUŠKARJOVA
- 15.12. EDGARS ZĒMELIS
- 16.12. SILVIJA GRUNDULE
- 16.12. VERONIKA LAVRENOVA
- 19.12. INGUNA KRAMA
- 24.12. ALEKSANDRS LINIŠS
- 26.12. DANA KALPIŅA

SMILTENES BIEDRĪBĀ

- 27.12. ANDRIS ŠILINSKIS
- 31.12. JEVĢENIJA STADUBA

DAUGAVPILS BIEDRĪBĀ

- 2.12. ANTOŅINA PEISENIECE
- 6.12. ARNOLDS FILIPOVIČS

VALMIERAS BIEDRĪBĀ

- 2.12. JEVĢENIJS TUKIŠS
- 3.12. ARMANDS FELKERS



saskaramies ar šāda veida nodarījumu. Tad arī diskutējam, ko darīt tālāk ar iegūto informāciju. Piemēram, dosimies uz savām valstīm un panāksim, lai šai tēmai pievērs vairāk uzmanības.

Svarīgi zināt, ko darīt, ja redz, ka notiek kiberhuligānisms. Tāpat arī dalījāmie pieredzē – vai mums pašiem bijuši šādi gadījumi, kad tas tiek vērst pret mums. Diskutējam arī, vai varbūt kāds no mums pats to ir darījis. Biju pārsteigta, ka daudzi ar to ir pazīstami. Kiberhuligānisms var notikt arī no drauga puses vai pat no ģimenes locekļa puses.

Noslēgumā vajadzēja stāstīt citiem projekta dalībniekiem, kādi šim projektam ir ieguvumi, ko jaunu

uzzinājām un kas bija interesantākais. Uztaisījām arī video materiālu zīmju valodā. Tajā ietilpst jautājumi, plānojam uztaisīt arī aptauju. Katrs dalībnieks veiks aptaujas savā valstī. Tad pētīsim, kurās jomās ir visvairāk problēmu. Rezultātus apkoposim uz otro kiberhuligānisma semināru Beļģijā, kur par šiem rezultātiem diskutēsīm. Domāsim, kā šīs problēmas risināt.

Vai, tavuprāt, semināri par kiberhuligānismu nepieciešami arī Latvijā?

Šādas lekcijas nepieciešamas arī šeit, Latvijā. Šeit par kiberhuligānismu nezina, taču tas notiek. Arī es pirms projekta par to neko daudz nezināju. •

LĪDZJŪTĪBA

*Cilvēka mūžs ir līdzīgs koklei,
Pārtrūkst stīga, un viss ir kluss.*

Ā. Elksne

Dziļa līdzjūtība Veras Šukītes un Jura Cekula piederīgajiem, atvadoties no tēva.

Valmieras RB biedri un draugi

IEPAZĪŠANĀS



Valmieras RB biedrs Jānis Kramiņš, 49 gadi, dzīvo Straupes pagasta Plācī.

*Vēlos iepazīties ar sievieti manos gados. Pašlaik esmu brīvs vīrietis.
Mans kontakttālrunis –
20644082 (SMS). Gaidīšu!
Jānis*

Adrese: Elvīras iela 19 k-2, Rīga, LV-1083
E-pasts: kopsoli@ins.lv
Tālr.: 28475237

Redaktore: Laura Zeltiņa
Maketētājs: Kristaps Legzdīņš