



APRĪLIS 2026 #3 (1187)

WWW.LNS.LV



AR SIRSNĪBU UN ATBILDĪBU: LNS GADA DARBINIEKS AIVARS NIKALSONS

Rakstā iepazīstam LNS gada balvas 2025 ieguvēju Aivaru Nikalsonu. Intervijā Aivars dalās savās sajūtās par saņemto apbalvojumu, stāsta par ikdienas darbu un to, kas viņu motivē būt izpalīdzīgam un atbildīgam. Aivars uzsver, ka svarīgākais darbā ir disciplīna, kārtība un palīdzēšana citiem. Viņš ar sirsnību rūpējas gan par kolēģiem, gan LNS apmeklētājiem, īpaši palīdzot senioriem un nodrošinot kārtību ikdienas darbā.

Turpinājums 4. lp.

ŠAJĀ NUMURĀ LASIET

AKTUALITĀTES

LNS GADA BALVA 2025

LNS VĒSTURE

JUBILĀRI

NODARBINĀTĪBA

HOBIJS

ATBALSTS VECĀKIEM

BIEDRĪBU ZIŅAS



Informācija 2. lp.



DARBA IESPĒJAS BEZ STEREOTIPIEM: ARTA MEŽINSKA PIEREDZE

Iepazīstam LNS biedru un domes locekli Arti Mežinski, kurš strādā par autostāvvietu kontrolieri Rīgā. Viņš dalās savā pieredzē par darba meklējumiem, izaicinājumiem un ceļu līdz profesijai, kas sākotnēji var šķist nepieejama cilvēkiem ar dzirdes traucējumiem.

Turpinājums 7. lp.

LATVIJAS NEDZIRDĪGO SAVIENĪBĀ

LNS VALDES LĒMUMI

2026. gada 17. marta sēdē valde izskatīja LNS 2025. gada pārskatu un nolēma to iesniegt apstiprināšanai LNS domei.

2026. gada 19. marta valdes sēdē pieņemtie lēmumi

Par LNS finanšu jautājumiem

Valde izskatīja LNS 2025. gada budžeta izpildes pārskata projektu un 2026. gada budžeta 1. grozījumu projektu, nolemjot abus dokumentus iesniegt izskatīšanai un apstiprināšanai LNS domei.

Par LNS īpašumu Daugavpilī

Valde nolēma ierosināt LNS domei pieņemt lēmumu par nekustamā īpašuma Klusajā ielā 4, Daugavpilī, atsavināšanu.

Par LNS biedru statistiku

Valde apstiprināja LNS biedru 2025. gada statistikas ziņojuma projektu un nolēma to virzīt izskatīšanai LNS domei. Valde nolēma sasaukt LNS domes sēdi 2026. gada 28. martā un apstiprināja tās darba kārtību.

2026. gada 30. marta valdes sēdē pieņemtie lēmumi

Par kapitālsabiedrību jautājumiem

Valde, pildot kapitālsabiedrību dalībnieka funkcijas, apstiprināja SIA "LNS DANE" 2025. gada pārskatu. Tāpat tika pieņemti lēmumi piešķirt piemaksas līdz 10 % pie mēneša amatalgas SIA "LNS Rehabilitācijas centrs" valdes loceklei Brigītai Lazdai un SIA "LNS Surdotehniskās palīdzības centrs" valdes loceklei Inesei Immurei uz noteiktu laiku.

LNS DOMES LĒMUMI

2026. gada 28. martā notika LNS domes sēde, kurā piedalījās 16 no 19 domes locekļiem. Sēdes laikā tika izskatīti jautājumi par LNS 2025. gada budžeta izpildi, gada pārskatu, 2026. gada budžeta grozījumiem, nekustamā īpašuma atsavināšanu un biedru statistiku. Domes locekļi iepazinās ar LNS vadības un galvenās grāmatvedes

sniegto informāciju, uzdeva jautājumus un pieņēma lēmumus.

Par LNS 2025. gada budžeta izpildi un gada pārskatu

Dome apstiprināja LNS 2025. gada budžeta izpildi un 2025. gada pārskatu. Sēdes laikā LNS vadība skaidroja ieņēmumu un izdevumu izmaiņas, valsts deleģēto funkciju izpildi, projektu finansējumu, ziedojumu izlietojumu un atsevišķu izdevumu pozīciju ietaupījumus. Diskusijās tika pārrunāti arī jautājumi par tīmekļvietņu uzturēšanu, juridisko pakalpojumu izmaksām, komandējumiem un brīvprātīgā darba uzskaiti.

Par LNS 2026. gada budžeta

1. grozījumiem

Dome apstiprināja LNS 2026. gada budžeta 1. grozījumus, kā arī atļāva valdei veikt izmaiņas budžeta ietvaros, ja finanšu pārdale starp izdevumu pozīcijām nepārsniedz 10 %. Sēdē tika skaidrotas plānotās izmaiņas ieņēmumu un izdevumu sadaļā, tostarp pašvaldību finansējuma pieaugums, izmaiņas nekustamo īpašumu uzturēšanas izmaksās un plānotie ieguldījumi LNS infrastruktūrā. Atsevišķa diskusija notika arī par Smiltenes īpašuma turpmāko izmantošanu un nepieciešamību pārdomāti plānot ieguldījumus nekustamajos īpašumos.

Par LNS īpašuma Klusajā ielā 4, Daugavpilī, atsavināšanu

Dome pieņēma lēmumu pārdot LNS nekustamo īpašumu Klusajā ielā 4, Daugavpilī, jo tas vairs nav nepieciešams LNS darbības nodrošināšanai. Vienlaikus valde tika pilnvarota noteikt šī īpašuma pārdošanas nosacījumus. Sēdes laikā tika precizēts, ka pārdošana attiecas uz LNS piederošo zemi un ēkām, bet ne uz kustamo mantu, kas atrodas ēkā un par kuru lems atbildīgās institūcijas.

Par LNS biedru statistiku

Dome pieņēma zināšanai informāciju par LNS 2025. gada biedru statistiku. Prezentācijas laikā tika analizēts biedru skaits, vecuma struktūra, reģionālais sadalījums un citi dati. Vienlaikus tika konstatēts, ka datubāzē nepieciešami

uzlabojumi, lai statistika būtu precīzāka un pilnīgāka. 2026. gada sākumā LNS reģistrēti 1505 biedri, no kuriem 1464 ir nedzirdīgi un 41 – dzirdīgs. Dome uzdeva valdei veikt uzlabojumus biedru uzskaites datubāzē un līdz 2026. gada 30. jūnijam izstrādāt rīcības plānu jaunu LNS biedru un biedru kandidātu piesaistei.

Citi jautājumi

Sēdes noslēgumā tika pārrunāti arī jautājumi par brīvprātīgā darba uzskaiti un nepieciešamību sakārtot ar to saistīto dokumentāciju. Tāpat notika diskusija par nākamās LNS domes sēdes organizēšanu 2026. gada septembrī Nedzirdīgo nedēļas ietvaros. •

JAUNĀ LNS MĀJASLAPA

Latvijas Nedzirdīgo savienībai ir izveidota jauna mājaslapa. Tā veidota ar mūsdienīgu dizainu, lai informācija būtu skaidrāka, pārskatāmāka un vieglāk atrodamā. Mājaslapā vienkopus pieejama aktuālā informācija par LNS darbību – jaunumi, paziņojumi, pasākumi un projekti, kā arī izdevums "Kopsolī" un videoziņas zīmju valodā. Tāpat iespējams uzzināt par organizāciju, tās struktūru, reģionālajām biedrībām un pieejamajiem pakalpojumiem, kā arī atrast noderīgus kontaktus un informāciju par zīmju valodu.

Līdzšinējās mājaslapas saturs pagaidām vēl pieejams sadaļā "Iepriekšējā vietne". Tas tiks pakāpeniski pārskatīts un svarīgākā informācija saglabāta arhīvā. Aicinām apmeklēt jauno mājaslapu un iepazīt tās iespējas.

Ja pamanāt kādas kļūdas, vēlaties papildināt informāciju vai jums ir jaunumi, kurus vērtīgi būtu zināt arī citiem, aicinām rakstīt vai nosūtīt ziņojumu video formātā zīmju valodā: korespondents@lns.lv.

WWW.LNS.LV

Informācija zīmju valodā:

[SPIED ŠEIT](#)

PASAUĻĒ



PASAULES NEDZIRDĪGO FEDERĀCIJAI – 75 GADI

Šogad Pasaules Nedzirdīgo federācija (WFD) atzīmē savas pastāvēšanas 75 gadu jubileju. Šis ir nozīmīgs notikums visai nedzirdīgo kopienai pasaulē, jo federācija jau vairāk nekā septiņus gadus strādā, lai aizstāvētu nedzirdīgo cilvēku tiesības, stiprinātu nacionālās organizācijas un veicinātu zīmju valodu atzīšanu un lietošanu. Jubilejas gads ir iespēja gan atskatīties uz paveikto, gan pievērst uzmanību vēl risināmajiem jautājumiem un turpmākajam darbam.

Pasaules Nedzirdīgo federācija tika dibināta 1951. gadā Romā, un par tās pirmo prezidentu kļuva itālis Vitorio Ieralla (Vittorio Ieralla). Šobrīd WFD vada prezidents Dr. Džozefs J. Marejs (Dr. Joseph J. Murray) no Amerikas Savienotajām Valstīm, turpinot organizācijas darbu nedzirdīgo tiesību un zīmju valodu aizstāvēšanā visā pasaulē. Organizācijas mērķis ir apvienot dažādu valstu nedzirdīgo organizācijas un aizstāvēt nedzirdīgo cilvēku tiesības. Šobrīd federācija apvieno vairāk nekā 130 valstu organizācijas un pārstāv miljoniem nedzirdīgo intereses visā pasaulē. Tā sadarbojas ar starptautiskām institūcijām, tostarp Apvienoto Nāciju Organizāciju (ANO), un piedalās starptautisku dokumentu un politiku veidošanā.

WFD galvenais uzdevums ir panākt, lai nedzirdīgajiem cilvēkiem būtu vienlīdzīgas iespējas. Tas attiecas uz izglītību, darbu, veselības aprūpi un sabiedrisko dzīvi. Federācija iestājas arī par to, lai katras valsts zīmju valoda tiktu atzīta un izmantota valsts iestādēs, izglītībā un medijos. Tas ir svarīgi, lai nedzirdīgie cilvēki varētu pilnvērtīgi saņemt informāciju un iesaistītos sabiedrības procesos. Svarīga WFD

darba daļa ir arī nacionālo organizāciju stiprināšana. Federācija palīdz dalīborganizācijām attīstīt savu darbu, dalās ar pieredzi un veicina sadarbību starp valstīm.

Jubilejas ietvaros notiek dažādi pasākumi, kampaņas un tikšanās.

Tiek uzsvērta nedzirdīgo cilvēku tiesību ievērošana, zīmju valodu nozīme, jauniešu iesaiste un piekļūstamība. Notiek arī starptautiskas konferences un diskusijas par nākotnes prioritātēm.

Latvijas Nedzirdīgo savienība ir WFD biedre kopš 1992. gada. Dalība šajā organizācijā kļuva iespējama pēc Latvijas neatkarības atjaunošanas, kad LNS varēja atsākt starptautisko sadarbību.

Dalība WFD nozīmē, ka LNS piedalās kopīgā darbā ar citu valstu organizācijām, pārstāv Latvijas nedzirdīgo kopienu un informē par situāciju Latvijā. Tāpat LNS iegūst informāciju par to, kas notiek citās valstīs, un var izmantot šo pieredzi savā darbā.

LNS regulāri piedalās WFD Ģenerālajās asamblejās, kas notiek reizi četros gados un ir federācijas

augstākā lēmējinstītūcija. Tajās tiek pieņemti stratēģiski lēmumi, ievēlota federācijas vadība un noteiktas turpmākās darbības prioritātes. LNS pārstāvji šajās sanāsmēs ne tikai piedalās balsojumos, bet arī iesaistās diskusijās par starptautiski nozīmīgiem jautājumiem. Papildus tam LNS iesaistās konferencēs, darba grupās un starptautiskās kampaņās. Tas palīdz uzlabot darbu Latvijā, īpaši informācijas pieejamības nodrošināšanā latviešu zīmju valodā, sociālās rehabilitācijas pakalpojumu attīstībā un digitālā satura veidošanā. LNS arī dalās savā pieredzē ar citām dalīborganizācijām. Tas nozīmē, ka Latvijā paveiktais darbs ir noderīgs arī citās valstīs. Dalība WFD palīdz nodrošināt, ka Latvijas nedzirdīgo kopiena ir pārstāvēta starptautiskā līmenī un tās intereses tiek ņemtas vērā. •

Plašāka informācija par WFD aktivitātēm, jubilejas pasākumiem un jaunumiem ir pieejama federācijas tīmekļvietnē:

www.wfdeaf.org

Videoziņas "Pasaules Nedzirdīgo federācijai – 75 gadi"

SPIED ŠEIT ➤



AR SIRSNĪBU UN ATBILDĪBU: LNS GADA DARBINIEKS AIVARS NIKALSONS

Rīgā, Elvīras ielas 19 pagalmā un autostāvvietā ikdienā sastopams kāds īpašs cilvēks – gādīgs un uzmanīgs vīrietis, kurš vienmēr laipni smaida un sveicina ikvienu, kas ierodas vai dodas prom. Šis cilvēks ir Aivars Nikalsons – LNS balvas “Gada darbinieks 2025” saņēmējs. “Kopsolī” aicināja Aivaru uz tikšanos, lai uzzinātu par viņa darba dzīvi un domām par iegūto atbalvojumu. Uz tikšanos, kā jau ierasts, Aivars ieradās ar to pašu mierīgo un rūpīgo attieksmi, kādu sajūt ikviens, kas viņu satiek ikdienā.

Sirsnīgi apsveicu ar balvas saņemšanu! Pagājuši jau vairāk nekā divi mēneši kopš šī notikuma. Kā jūtaties tagad, kad balva mājās ir goda vietā?

Paldies! Kad LNS prezidents mani uzaicināja uz pasākumu un atbalvoja kā LNS gada darbinieku, biju ļoti pārsteigts, jo to nemaz negaidīju. Protams, arī ļoti priecājos – joprojām ir pacilāta sajūta. Dēls palīdzēja piestiprināt balvu, un šobrīd statuete stāv blakus manas nu jau aizgājušās mīļās sieviņas Māras Nikalsones balvai par ilggadēju darba stāžu, ko viņa saņēma pirms došanās pensijā. *(Māra sāka strādāt LNS apmēram 1970. gadā, balvu saņēma 2015. gadā un devās pensijā 2016. gadā – aut. piez.)*

Kā jūs domājat – par kādu ieguldījumu vai nopelniem esat saņēmis šo balvu? Kas palīdz sasniegt šādu novērtējumu?

Domāju, ka par labu darbu, disciplīnu, kārtību un palīdzēšanu citiem. Vienmēr cenšos izpalīdzēt darba kolēģiem, kā arī dienas centrā – pēc lūguma kaut ko pieskrūvēju vai salaboju. Ilgu laiku strādāju “Rītausmā” līdz tās slēgšanai. Tur arī daudz palīdzēju – novākt mantas un izdarīt citus nepieciešamos darbus. Vasarā sāku strādāt par LNS sargu. Šeit cenšos būt noderīgs – palīdzu ienākušajiem vecāka gadagājuma cilvēkiem nokļūt pie zīmju valodas tulka, uz dienas centru vai Surdocentru, kā arī koordinēju auto novietošanu brīvajās autostāvvietās.

Vienmēr cenšos izpildīt visus LNS nekustamā īpašuma pārvaldnieka dotos uzdevumus un darīt darbu kārtīgi.

Kas sagādā vislielāko prieku un gandarījumu ikdienas darba ruīnā?

Vislielāko prieku sagādā cilvēki. Īpaši patīkami, ka sievietes vienmēr sveicina ar smaidu – arī jūs! Tas padara dienu gaišāku un skaistāku. Vīrieši gan ir paslinki, bet Edgars Vorslovs, protams, sveicina! Man ir prieks satikt labus cilvēkus. Es mīlu labus cilvēkus!

Ko jūs novēlētu saviem kolēģiem, lai nākamgad kāds no viņiem saņemtu gada darbinieka balvu?

Jāstrādā labi un sirsnīgi! •

Raksta autore vēlas dalīties arī ar saviem novērojumiem. Aivars ne tikai apzinīgi veic darba pienākumus LNS, bet arī cilvēcīgi un brīvprātīgi palīdz tuvējai kafejnīcai “Briedītis” – sakopj ielu, notīra lapas un sniegu. Par to viņš vienmēr saņem pateicību – gardu, smaržīgu kafiju un kādu smeķīgu kūciņu vai bulciņu. Kā saka Aivars: “Dāmas taču – viņām ir grūti, ir jāpalīdz!”

Teksts: Līga Kotova

Foto: Līga Kotova, Ilona Liniņa, LNS arhīvs

VĒSTURISKI EKSPONĀTI STĀSTA PAR LATVIEŠU ZĪMJU VALODAS ATTĪSTĪBU

LNS muzejā un SIA "LNS Rehabilitācijas centrs" glabājas vairāki nozīmīgi kultūrvēsturiski eksponāti, kas spilgti atklāj latviešu zīmju valodas un pirkstu alfabēta vēsturi Latvijā. Tie ir vērtīgi zīmējumi un metāla matrica, kas apliecina nedzirdīgo kopienas centienus saglabāt, attīstīt un nodot tālāk savu valodu un kultūras mantojumu.



Pirkstu alfabēta zīmējumu autors – nedzirdīgais Alfrēds Ozols.

Īpašu vietu krājumā ieņem latviešu pirkstu alfabēta zīmējumi, kuru autors ir Alfrēds Ozols – viens no latviešu pirkstu alfabēta veidotājiem. Trīs 20 x 30 cm formāta lapās attēlotas pirkstu alfabēta zīmes ar plaukstu pozīciju un kustību norādēm. Zīmējumi veidoti uz zīmēšanas papīra, izmantojot zīmuli un melno tušu, un uz tiem saglabājušās arī ar roku rakstītas piezīmes, datums un Georga Porša paraksts.

Latviešu zīmju valodas alfabēts tika apstiprināts 1951. gadā, un bez būtiskām izmaiņām tas tiek lietots arī mūsdienās. Alfabēta izveidē piedalījās Georgs Poršs (1920–2007), Aleksandrs

Celms (1916–1998) un Ēriks Dambis (1909–1988), savukārt Alfrēds Ozols (1899–1966) alfabētu izstrādāja vizuālā formā. Par pamatu tika izmantots krievu daktilais alfabēts, to pielāgojot latviešu valodas vajadzībām – daļa burtu tika pārveidota, bet daļai radītas jaunas zīmes. Tolaik nebija pieejami citu valstu materiāli, tādēļ šis alfabēts tapa, balstoties vietējā pieredzē un praktiskajās vajadzībās.



Latviešu pirkstu alfabēta zīmējuma fragments ar atsevišķu burtu roku pozīcijām un kustību norādēm (LNS muzeja arhīvs).



1956. gadā izgatavotā metāla matrica ar latviešu pirkstu alfabēta attēlojumu (SIA "LNS Rehabilitācijas centrs" arhīvs).

Rehabilitācijas centrā glabājas arī 1956. gadā izgatavota metāla matrica ar latviešu pirkstu alfabēta attēlojumu 9 x 15 cm lielumā. Taisnstūrveida plāksne sadalīta atsevišķos lakumos, kuros reljefā attēloti pirkstu alfabēta burti un tām atbilstošas roku formas.

Augšējā kreisajā daļā redzams uzraksts "PIRKSTU ALFABĒTS LATVIEŠU VALODĀ", kas, tāpat kā attēli, veidots spoguļattēlā, jo matrica bija paredzēta iespaiduma iegūšanai.

Šādi priekšmeti apliecina, ka 20. gs. vidū pirkstu alfabēts jau tika plaši izmantots uzskates materiālu sagatavošanā nedzirdīgo biedrības un izglītības vajadzībām.

Laika gaitā latviešu pirkstu alfabēta zīmes tika izmantotas ne tikai mācību materiālos, bet arī dažādos ikdienas priekšmetos – kabatas kartītēs, grāmatu aizmugurēs, sienas plakātos, kalendāros, kā arī uz T kreklīm, krūzītēm un somiņām.

Plašāka informācija pieejama vietnē www.zimjuvaloda.lv

IVARAM KALNIŅAM – 50



Šī gada 31. martā Ivaram Kalniņam, LNS viceprezidentam, apritēja 50 gadi.

No vienas esejas par klusuma pasauli līdz darbam, kas kļuvis par dzīves misiju – tā var raksturot Ivara Kalniņa ceļu Latvijas Nedzirdīgo savienībā. Nosūtot eseju LNS izdevumam, viņš vēl nenojauta, ka viena publikācija kļūs par pagrieziena punktu viņa dzīvē. Pēc tālaika “Kopsolī” redaktore Ilzes Kopmanes uzaicinājuma viņš sāka strādāt izdevumā “Kopsolī” par korespondentu, bet 2002. gadā kļuva par LNS biedru. Darbs ar rakstiem, reportāžām un intervijām viņam pavēra dziļāku izpratni par nedzirdīgo cilvēku dzīvi, vajadzībām un kopienas spēku. Ar laiku Ivars kļuva par vienu no redzamākajiem sabiedriskajiem aktīvistiem LNS.

Ivars ir no Vidzemes, bet skolas gaitas uzsāka Rīgas Nedzirdīgo bērnu internātskolā. Augstāko izglītību ieguva Latvijas Universitātē, kur apguva latviešu valodas un literatūras skolotāja profesiju, un vēlāk papildināja zināšanas Rīgas Stradiņa universitātes maģistra studiju programmā “Sociālais darbs”. Kopš 2013. gada Ivars strādā LNS par sociālo darbinieku. Viņa ikdienas darbs ir saistīts ar klientu vajadzību izvērtēšanu, atbalsta sniegšanu un palīdzību dažādu dzīves situāciju risināšanā. Vienlaikus viņš pilda arī LNS viceprezidenta pienākumus, aktīvi pārstāvot nedzirdīgo kopienas intereses gan Latvijā, gan starptautiskā līmenī. Viņš vadījis un īstenojis vairāk nekā 30 projektus, bijis Latvijas Nedzirdīgo jauniešu organizācijas prezidents, darbojas LNS domē, kongresā un valdē, pārstāvējis latviešu zīmju valodas komisiju un vadījis kultūras pasākumus. Kādreiz bijis LNS Rīgas RB priekšsēdētājs un valdes loceklis. Ivara dzīvē īpaša nozīme ir jauniešiem un izglītībai. Viņš ir arī grāmatas “Latvijas Nedzirdīgo kultūras vēsture” autors un vairākkārt saņēmis LNS atzinību par nozīmīgu ieguldījumu nedzirdīgo kopienas attīstībā.

“Mana tauta ir nedzirdīgo kopiena, tās gods.” Šis teikums precīzi raksturo Ivaru Kalniņu – viņa piederības sajūtu, atbildību un dziļo misijas apziņu. Ivara Kalniņa dzīvesstāsts apliecina, ka ar ticību saviem spēkiem un neatlaidīgu darbu iespējams kļūt par iedvesmu citiem.

EDGARAM VORSLOVAM – 60



Šogad, 9. aprīlī, 60 gadu jubileju atzīmēja LNS prezidents Edgars Vorslovs, kura dzīve un darbs jau daudzu gadu garumā saistās ar Latvijas Nedzirdīgo savienību un nedzirdīgo kopienas interešu aizstāvību.

Edgara Vorslova 60 gadu dzīves ceļš vedis cauri vairākiem Latvijas novadiem. Viņš dzimis Latgalē, audzis Vidzemē un mācījies Valmieras vārdzirdīgo bērnu internātskolā. Pēc skolas beigšanas 1983. gadā viņš pārcēlās uz Rīgu, kur sāka darba gaitas. Latvijas galvaspilsētā Edgars pakāpeniski krāja darba pieredzi, kas vēlāk kļuva par pamatu ilgstošam un atbildīgam darbam nedzirdīgo sabiedrības labā.

Sākotnēji Edgara darbs bija saistīts ar nedzirdīgo ražošanas uzņēmumiem, bet 1993. gadā viņš pieņēma LNS piedāvājumu un uzsāka darbu tās sistēmā. Strādājot dažādos amatos, viņš ātri apliecināja sevi kā mērķtiecīgu, atbildīgu un zinošu darbinieku, kurš spēj paveikt vairāk, nekā prasa tiešie darba pienākumi. Gadu gaitā Edgars uzkrājis plašu pieredzi un ieņēmis dažādus amatus. Viņš bijis LNS Komunikācijas centra direktors, LNS Rīgas reģionālās biedrības priekšsēdētājs, LNS viceprezidents, kā arī Valsts deleģēto sociālo pakalpojumu nodaļas vadītājs. Šobrīd kā LNS valdes priekšsēdētājs-prezidents Edgars ir viens no vadošajiem nedzirdīgo interešu aizstāvjiem. Viņš ir pārstāvējis Latviju starptautiskos nedzirdīgo organizāciju pasākumos. Edgars iesaistās sabiedriskajos un politiskajos procesos, iestājoties par nedzirdīgo cilvēku tiesībām, iespējām un līdzdalību sabiedrībā. Par ieguldījumu kopienas labā 2021. gadā viņam piešķirts LNS Goda biedra statuss.

Sirsniņģi sveicam Edgaru Vorslovu un Ivaru Kalniņu apaļajās jubilejās, vēlot stipru veselību, neizsīkstošu enerģiju, dzīvesprieku un vēl daudzus piepildītus gadus gan darbā, gan personiskajā dzīvē. Lai arī turpmāk izdodas ar savu pieredzi, gudrību un cilvēcību iedvesmot citus un stiprināt nedzirdīgo kopieni!

Teksts: Elfa Kesenfelde

Foto: Arta Mežinska personiskais arhīvs



DARBA IESPĒJAS BEZ STEREOTIPIEM: ARTA MEŽINSKA PIEREDZE

Mums nedzirdīgajiem darba meklējumos bieži tiek piedāvāti “standarta” amati – trauku mazgātājs, sētnieks un citi līdzīgi amati. Tomēr mūsu vidū ir arī nedzirdīgie, kuri strādā daudz neierastākās un interesantākās profesijās. Viena no šādām profesijām ir autostāvvietu kontrolieris. Šajā rakstā iepazīsiet LNS biedru un domes locekli – Arti Mežinski.

Pastāsti, lūdzu, mazliet par sevi!

Esmu vārdzirdīgs. Piedzimu Līvānos, esmu dzīvojis Preiļos un Valmierā, bet tagad mana dzīvesvieta ir Rīgā. Mācījos Valmieras vārdzirdīgo bērnu internātvidusskolā – attīstības centrā, vēlāk Priekuļu tehnikumā, kur apguvu automehāniķa profesiju, kā arī Raiņa vakara vidusskolā. Pašlaik strādāju Rīgā uzņēmumā “Parking” par autostāvvietu kontrolieri.

Kā tev izdevās atrast darbu tieši šajā profesijā? Daudzi uzskata, ka nedzirdīgajiem šādas iespējas ir ierobežotas vai nepastāv vispār.

Pārceļšanās uz Rīgu bija ļoti nozīmīgs

solis. Kādreiz strādāju autoservisā Valmierā. Kad sākās pandēmija, bija stingri ierobežojumi un ekonomiskā krīze. Autoservisa vadītājs bija spiests izbeigt darba attiecības ar mani. Paliku bez darba, un tajā laikā atrast sev piemērotu darbu bija ļoti grūti. Pēc kāda laika uzsāku strādāt uzņēmumā “Valmieras piens”, kur nostrādāju divus gadus. Pamestu šo darbu, jo tas bija fiziski grūts un noslogojošs. Pēc tam pārcēlos uz Rīgu un strādāju uzņēmumā “Bolt”, tomēr jutu, ka šis darbs nav man piemērots.

Mana sirds vienmēr ir bijusi saistīta ar automašīnām – autoservisu vai autovadītāja darbu. Es turpināju meklēt

darbu un sūtīt savu CV. Lielākoties saņēmu atteikumus, jo esmu vārdzirdīgs. Tomēr es nepadevos un turpināju meklēt. Kad ieraudzīju uzņēmuma “Parking” vakanci stāvvietu kontroliera amatam, nolēmu pamēģināt un nosūtīju CV. Pēc mēneša ar mani sazinājās un aicināja uz darba interviju. Biju pieradis, ka intervijas ne vienmēr beidzas veiksmīgi, tāpēc domāju, ka mani tāpat nepieņems. Tomēr šoreiz bija citādi! Man uzdeva daudz jautājumu, pārbaudīja manas braukšanas prasmes un piemērotību kontroliera amatam. Darba devējs bija ļoti apmierināts – redzēja, ka es labi orientējos, ātri apgūstu darba pienākumus un veicu tos atbildīgi. Man deva iespēju sākt strādāt uzreiz.

Cik ilgi tu jau strādā šajā profesijā? Kādi ir tavi galvenie darba pienākumi, un kādas prasmes vajadzīgas, lai šo darbu veiktu?

Es strādāju par autostāvvietu kontrolieri jau gandrīz četrus gadus. Laiks paiet ļoti ātri, un šis darbs mani apmierina, jo tas atbilst manam dzīves ritmam.

Ko es daru darbā? Pārbaudu katras automašīnas numuru, lai pārliecinātos, vai autostāvvietā ir apmaksāta un vai transportlīdzeklis ir reģistrēts sistēmā.

Ja apmaksā vai reģistrācija nav veikta, izrakstu soda kvīti. Es strādāju dažādās autostāvvietās – pie veikaliem, birojiem, ražošanas uzņēmumiem un citos stāvlaukumos. Galvenās darbam nepieciešamās prasmes un īpašības ir cilvēcīgums un apzinīgums, augsta stresa noturība, spēja strādāt ar mūsdienīgām tehnoloģijām, atbildības sajūta, precizitāte un uzmanība, spēja ātri pieņemt lēmumus

Vai ir gadījies uzlikt sodu kādai paziņai vai draugam? Kādas ir sajūtas šādā situācijā?

Labs jautājums! Protams, tas nebija tik viegli – vienkārši uzlikt soda kvīti... Kad ieraudzīju drauga auto, nolēmu pagaidīt vēl kādas piecas minūtes – varbūt maksājums sistēmā vēl nav parādījies. Pēc laika sapratu, ka samaksa nav veikta – nekā darīt... mans darba pienākums bija uzlikt sodu. Taču šim draugam neesmu minējis, ka uzliku sodu. (*Sirsnīgi smaida.*)





Ja es palūgtu, vai tu man varētu neuzlikt sodu par auto atstāšanu neatļautā vietā?

Protams! (*Plati smaida.*) Tas ir joks. Citas iespējas man nav – diemžēl nevaru. Darba disciplīna un atbildība ir svarīga. Nezinu, cik ilgi tu atstāsi auto – varbūt uz sešām stundām.

Pēc darba maiņas nākamie kolēģi piefiksēs manu paviršo darbu, un tas būs nepatīkami. Iesaku samaksāt, lai būtu mierīgs prāts un gaiša sirds – visi būs mierināti!

Ko tu ieteiktu citiem nedzirdīgajiem, kuri vēlas strādāt neierastā profesijā un nebaidās no izaicinājumiem?

Es ieteiktu nebaidīties un parādīt savas prasmes. Jācenšas būt aktīviem, atvērtākiem un pierādīt savas spējas.

Arti, tagad mazliet par tavu lomu LNS domē. Kāds bija tavš ceļš līdz kļūšanai par LNS domes locekli, un kāda bija tava motivācija to darīt?

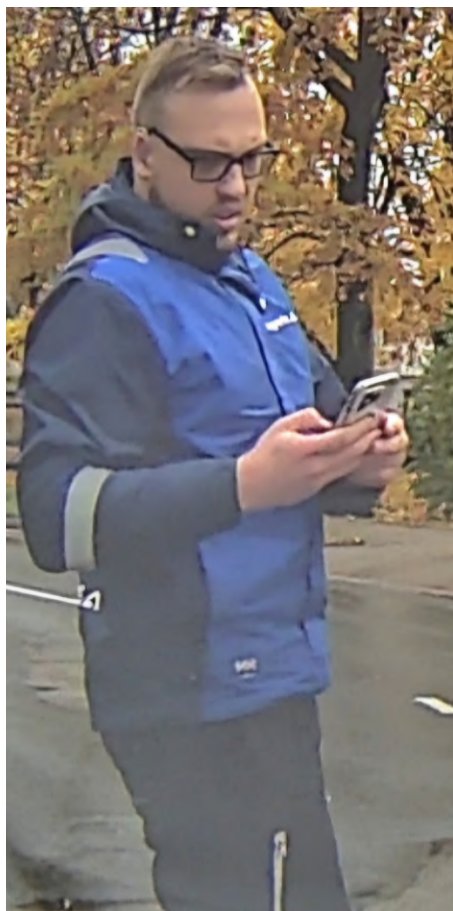
(*Nopūšas.*) Tas bija grūti... LNS Vidzemes reģionālās biedrības konferencē tiku ievēlēts par valdes locekli. Par LNS domes locekļa amatu nemaz nedomāju. Tomēr man ieteica kandidēt arī uz LNS domi. Bez šaubām, viens no iemesliem bija tas, ka jauniešus nepieciešams iesaistīt domes darbā. Man pašam bija šaubas, jo trūka pieredzes un nezināju, kādi ir LNS domes locekļa pienākumi. Pamazām ar tiem iepazīnos un adaptējos. Šis darbs ir ļoti interesants un svarīgs LNS attīstībai.

Kā tu domā, kāpēc jaunieši bieži nevēlas vai baidās iesaistīties LNS domes darbā?

Labs jautājums! Tam ir savi iemesli. Viens no tiem varētu būt bailes uzņemties atbildību. Vislabāk ir sākt pamazām ar savas reģionālās biedrības valdes locekļa amatu. Vajag iepazīties ar pienākumiem un darba procesu, un pēc tam jau var kandidēt darbam LNS domē bez bailēm, ar zināšanām un lielāku pašpārliecību. Otrkārt, jauniešiem bieži ir svarīgs arī finansiālais aspekts. LNS dome ir uzskatāma par prestižu institūciju, taču darbs tajā ir bez atalgojuma.

Ko tu ieteiktu jauniešiem, lai vairotu viņu interesi un iesaisti LNS domes darbā?

No sirds ieteiktu aktīvāk iesaistīties LNS reģionālo biedrību aktivitātēs. Tad sadarbība ar LNS domi attīstīs mērķtiecīgāk un interesantāk. Domē lielākoties darbojas vecāka gadagājuma locekļi, kuriem ir liela pieredze, bet ne tik daudz jaunu ideju. Tāpēc svarīga ir cieņpilna sadarbība starp jauniešiem un esošajiem locekļiem, lai veicinātu attīstību un jaunu ideju radīšanu. Tad arī LNS būs izaugsme. Man nebija viegli atbildēt uz šo jautājumu, un ceru, ka neviens neapvainosies.



Artis, pildot amata pienākumus.

Arta stāsts iedvesmo un liek aizdomāties – cik bieži mēs sev uzliekam robežas? Nedzirdība nav šķērslis – izšķiroša ir paša cilvēka attieksme, vēlme un drosmība mēģināt. Varbūt arī jums sen ir kāda doma vai sapnis, kuru esat nolīcis malā. Varbūt ir īstais laiks sev pateikt – es pamēģināšu! •

UZŅEMŠANA RĪGAS ĒBĒLMUIŽAS PAMATSKOLĀ 2026./2027. MĀCĪBU GADĀ



Pamatizglītības un profesionālās pamatizglītības programmās:

- ➔ Speciālās pamatizglītības programmā skolēniem ar dzirdes traucējumiem (kods: 21015211)
- ➔ Speciālās pamatizglītības programmā skolēniem ar garīgās attīstības traucējumiem (kods: 21015811)
- ➔ Speciālās pamatizglītības programmā skolēniem ar smagiem garīgās attīstības traucējumiem vai vairākiem smagiem attīstības traucējumiem (kods: 21015911)
- ➔ Profesionālās pamatizglītības programmā “Ēdināšanas pakalpojumi” (kods: 22811021), kvalifikācija “Virtuves darbinieks” (mācību ilgums – 3 gadi)

Reģistrācija un dokumentu iesniegšana uzņemšanai:

- skolas direktoram adresēts iesniegums;
- dokumenta par iepriekš iegūto izglītību kopija;
- medicīniskā izziņa (NR.027/u).

Dokumentus skolēnu uzņemšanai skolā jāiesniedz līdz 19. jūnijam.

Informācija: tel. 67 181 907, e-pasts: repsk@riga.lv

Adrese: Graudu iela 21, Rīga, LV-1058

Teksts: Elfa Kesenfelde

Foto: Agneses Kišunes personiskais arhīvs



LEDAINS ŪDENS, SILTA SIRDS. AGNESE KIŠUNE PAR ZIEMAS PELDĒŠANAS SPĒKU

Kad ārā valda sals, vairums cilvēku meklē siltumu zem segas vai pie karstas tējas. Taču ir cilvēki, kuri dara pilnīgi pretējo – viņi mierīgi un stalti dodas pie ezera vai upes, lai ienirtu ledainā ūdenī. Šos drosmīgos ziemas peldētājus Latvijā pārsvarā sauc par “roņiem”. Savukārt cilvēkus, kuri tikai sāk iepazīt ziemas peldēšanu vai ūdenī uzturas īsāku brīdi, reizēm jokojoši sauc par “pīlēm”. Aukstā ūdens peldes daudziem šķiet neticams izaicinājums, bet tiem, kas to pārvarējuši, tas kļūst par dzīvesveidu, kas sniedz enerģiju, stiprina veselību un palīdz pārvarēt bailes. Lai uzzinātu vairāk par šo neparasto aizraušanos, “Kopsoli” uzrunāja Agnesi Kišuni, kura pat -9 grādu salā nebaidās ienirt ezerā.

Kā sākās tava interese par peldēšanu aukstā ūdenī?

Mana interese sākās manā dzimšanas dienā Vecākos. Tajā dienā bija vēss un vējains laiks, bet es tomēr iegāju jūrā un nopeldējos. Tā sajūta mani ļoti uzrunāja. Pēc tam par šo nodarbi sāku interesēties vairāk un “Instagram” atradu pasniedzējas Brigitas Mironovas “Ledus skolu”. Tur bija 28 nodarbības, kurās soli pa solim attālināti varēja iemācīties par aukstā ūdens peldēm, elpošanu un ķermeņa reakcijām; izgāju cauri visām šīm nodarbībām. Bija arī tikšanās ar skolotāju, kuras laikā kopā piedzīvojām auksto peldi.

Vai atceries pirmo reizi, kad ziemā iegāji ūdenī?

Patiesībā tas notika pakāpeniski. Es sāku jau no oktobra – katru nedēļas nogali gāju aukstajā peldē, bet ik rītu pieradināju ķermeni ar auksto dušu. Tas radīja disciplīnu un pieradumu pie

aukstuma. Pirmā nodarbība notika Kaļķugravas (Mežmuižas) avotā. oktobrī, kad laiks bija patiešām nejauks un lietains. Bez manis bija vēl deviņi “roņi”.

Kad ieeju ūdenī, cenšos koncentrēties uz mierīgu elpošanu. Āda sajūt stindzinošu aukstumu, bet pašā ūdenī sajūta kļūst vienmērīga. Grūtāks brīdis bieži ir pēc izkāpšanas, kad jāstopas ar ziemas gaisa aukstumu, tāpēc svarīgi ātri noslaucīties un pārgērbties. Mani motivē vēlme pārbaudīt sevi un stiprināt savu veselību. Aukstā ūdens peldēšana dod īpašu labsajūtu – pēc peldes ķermenis kļūst mozs, prāts mierīgāks un parādās vairāk enerģijas. Tā ir arī sava veida disciplīna – satikšanās ar aukstumu un sevi pašu.

Cik bieži tu ziemā peldi?

Agrāk aukstajā peldē devos reizi nedēļā, bet tagad ritms ir mazliet mainījies. Parasti peldos divas reizes

nedēļā netālu no mājām – Bābelītes ezerā. Man svarīgi, lai tas notiek mierīgi un harmoniski, ieklausoties savā ķermenī. Ar laiku es pamanīju, ka mana veselība ir uzlabojusies. Imunitāte kļuvusi stiprāka, un organisms ātrāk signalizē, ja tuvojas saaukstēšanās, piemēram, iesnas vai kakla sāpes. Sāpes tikpat ātri arī pazūd. Aukstās peldes palīdz arī nomierināt prātu, un bieži pēc tām ir dziļāks miegs.

Vai ir īpaši sagatavošanās rituāli pirms iešanas ūdenī?

Pirms iešanas ūdenī man ir svarīgi uz brīdi apstāties un būt mierīgai. Sagatavoju drēbes, lai pēc peldes varētu ātri pārgērbties, un dažas minūtes mierīgi elpoju, var teikt – meditēju. Cenšos ar iekšēju mieru koncentrēties uz savu elpu.

Vai aukstās peldes var būt bīstamas?

Aukstais ūdens prasa uzmanību. Īpaši jāuzmanās no ledus, jo tas var sagriezt ādu. Aukstumā āda kļūst nejutīga, un pat ļoti plānie ledus gabaliņi ir kā naži. Nav arī vēlams ūdenī atrasties pārāk ilgi – pēc pasniedzējas Mironovas vārdiem – līdz četrām minūtēm. Ja uzturas ilgāk, pēc tam var būt grūti sasildīties un pastāv apsaldējumu risks. Tāpēc svarīgi klausīties savā ķermenī. Bīstami ir peldēt āliņģī, kuram nav aizsargbarjeru.

Kā tavu nodarbi uztver tava ģimene un draugi?

Sākumā ģimenei un draugiem to nebija viegli pieņemt. Viņi bija satraukti un bieži teica, lai esmu uzmanīga un saudzēju sevi. Sevišķi mīļā mamma piekodināja, lai saudzēju sevi. Ar laiku viņi redzēja, ka tas man dod labu pašsajūtu, un tagad to uztver daudz mierīgāk.

Kādu padomu tu dotu cilvēkiem, kas vēlas pirmo reizi izmēģināt ziemas peldēšanu?

Ja cilvēkam ir patiesa vēlme to izmēģināt, es ieteiktu sākt ar zināšanām. Man ļoti palīdzēja “Ledus skola”, kur soli pa solim var apgūt iemaņas elpošanā, drošībā un ķermeņa reakcijās uz aukstumu. Ziemas peldēšana prasa disciplīnu un noturību, bet vislabāk to darīt pakāpeniski – ar maziem soļiem un uzticoties sev. •

DALĪBNIKI ATZINĪGI VĒRTĒ PROJEKTU “SADZIRDĒT AR SIRDĪ”

Jau piekto mēnesi LNS Kopienas centrā ar Sabiedrības integrācijas fonda atbalstu notiek emocionālā atbalsta nodarbības vecākiem ar dzirdes traucējumiem, un līdz šim aptaujātie dalībnieki projektu vērtē atzinīgi.

Taujāti par nodarbību laikā saņemtajiem ieguvumiem, vairāki vecāki atzina, ka nodarbības viņiem palīdz pilnveidoties kā vecākiem.

“Mani ļoti interesē tas, kas šeit notiek, un nodarbību tēmas. Es mācos būt laba mamma savam bērnam, un nodarbības man palīdz. Gribu būt laba mamma un saprast savu dēlu,” **norāda māmiņa Mārīte.**

“Kopš es sāku nākt uz šejieni, ir foršāk, jo man nav internetā jāmeklē informācija. Es šeit daudz uzzinu, un man ir vieglāk uzvert tēmas, par kurām jūs stāstāt. Ir vērtīgi padomi, kas manā ģimenē pēc tam ir noderējuši. Es mēģinu pēc bērnudārza vairāk būt kopā ar bērnu. Agrāk vakaros parasti darīju kaut kādas lietas, kamēr bērns spēlējās, bet tagad mēs kopā gatavojam vakariņas – tas arī ir mūsu laiks. Agrāk es tā nedarīju – parasti viņš spēlējās, un es gatavoju, bet tagad mēs gatavojam kopā. Bērnam ļoti patīk ar mani kopā gatavot vakariņas,” **pastāstīja māmiņa Inta.**

“Mani ieguvumi ir zināšanas par bērnu vecumposmu īpatnībām. Dēlam ir deviņi gadi – tā tad viņš tagad ir pārejas vecumā. Mazākajai ir četri gadi. Ir forši, ka es te varu atnākt arī viena pati. Satieku citas māmiņas, un ir forši, ka tas notiek arī sestdienās, jo tad man ir iespēja atnākt uz nodarbībām,” **dalījās māmiņa Ilze,** kura ikdienā strādā un tāpēc īpaši novērtē to, ka divas nodarbības mēnesī ir brīvdienā.

Tētis Pauls atzina, ka daudz ko jau zina par bērnu audzināšanu un ēdināšanu, bet, pateicoties nodarbībām, ir sapratis, ka tēva lomā ir pieļāvis arī kļūdas. Viņš ir atskārtis, ka vairāk laika ir jāpavada, spēlējoties ar bērnu individuāli. To viņš arī cenšoties īstenot.

Lielākā daļa dalībnieku nodarbībās piedalās regulāri, taču martā uz tikšanos ar PEP mammām un citiem vecākiem atnāca arī **māmiņa Madara,** kura ikdienā dzīvo Anglijā un šobrīd viesojas

dzimtajā Latvijā. Atbildot uz jautājumu, kāds iespaids viņai radās par nodarbību, **Madara atbildēja:** “Es agrāk nebiju apmeklējusi tāda veida nodarbības. Anglijā es maksāju par nodarbībām un tās skatos tiešsaistē, bet šī dzīvā tikšanās ir daudz noderīgāka, jo ir iespēja uzzināt arī citu vecāku pieredzi.”

Daudzi vecāki novērtē pieredzes apmaiņu ar citiem vecākiem un to, ka atbalsta nodarbību laikā satiekas arī viņu bērni, kuri var kopā spēlēties.

“Ir interesanti uzzināt, kā iet citiem vecākiem. Ir vērtīgi nākt uz nodarbībām. Bērnam ir iespēja socializēties, jo šobrīd viņš vēl pirmsskolu neapmeklē,” **atzina māmiņa Simona.**

“Nodarbības man ir noderīgas – sanākam kopā, redzam, kā iet citiem. Domāju, varbūt tikai man tā iet, bet izrādās, ka tās ir standarta problēmas visiem. Galvenais, ka šeit tiek dota iespēja izteikties visiem, jo ir cilvēki, kas runā daudz, un ir tādi, kas nerunā, bet šeit iespēja izteikties tiek dota katram, un tas ir labi,” **novērtē tētis Edgars.**

“Man patīk atnākt uz nodarbībām, jo citādi es visu laiku sēdētu mājās ar bērniņu. Tā es atnāku uz šejieni un esmu sabiedrībā ar citiem vecākiem, un bērniņam ir iespēja paspēlēties ar citiem bērniem,” **atzina māmiņa Līga.**

Gandarītas par projekta gaitu ir arī PEP mammas, kas ir šī projekta autores un īstenotājas. “Kā PEP mamma es ļoti ticu, ka vecākam ir svarīgi justies sadzirdētam un saprastam. Bērna ienākšana ģimenē ir liels un jūtīgs dzīves posms, un šajā laikā nozīmīgi ir sajūst, ka neesi viens. Tas ir sevišķi svarīgi, ja esi vecāks, kas pasauli sajūt ar visām maņām, izņemot dzirdi. Tāpēc šis projekts man ir ļoti tuvs sirdij – tas palīdz vecākiem ar dzirdes traucējumiem piedzīvot drošu, pieņemamu telpu, kur var dalīties savās sajūtās un saņemt atbalstu. Man pašai

tas ir devis vēl lielāku pārliecību par to, cik svarīgi ir radīt vietu, kur katrs vecāks var justies sadzirdēts. Milzīgs paldies mūsu zīmju valodas tulcei Guntai Birnītei, kas palīdz šai saziņai notikt bez aizķeršanās.” **savās pārdomās dalās projekta vadītāja Laura Egļīte-Jefanova.**

Nodarbību laikā PEP mammas gan uzklauša ģimenes, gan izglīto, gan cenšas iedrošināt dalībniekus piekopt veselīgu dzīvesveidu. Jau rakstījām, ka PEP mammas ir sarūpējušas mini bibliotēku ar psiholoģijai un bērnu audzināšanai veltītām grāmatām un ir ļoti gandarītas, ka vecāki ir atzinīgi novērtējuši iespēju lasīt un labprāt aizņemas grāmatas uz mājām. Teju katrā nodarbībā vadītāja lūdz dalībniekus apkopot idejas, kas viņiem palīdz vieglāk tikt galā ar dažādiem dzīves izaicinājumiem, uzlādēt savas iekšējās baterijas un būt apmierinātākiem ar dzīvi – tā dalībnieki cits citu iedvesmo.

PEP mamma Anastasija Fjodorova atceras: “Kādā nodarbībā kopā ar vecākiem ieraudzījām to, ko mācāmieš no vecākiem un ko kā vecāki varam bērniem iemācīt – te jāmin emociju regulēšana, veselīgs uzturs, attiecību veidošana, talantu un radošuma attīstīšana, atbalsts citiem un sev. Mēs kā vecāki mācām savus bērnus ar savu piemēru – viņi mūs kopē un atkārto. Un tik svarīga ir vide, kurā bērns aug!”

Savukārt **PEP mamma Ilze Lasmane** ir pārliecināta, ka sarunas par emocijām, vecāku un bērnu vajadzībām, savas iekšējās spēka baterijas regulāru uzpildīšanu un attiecībām ģimenē apvienojumā ar sirsnīgu kopā būšanu un dalīšanos pieredzē bagātina un iedvesmo visus klātesošos.

Gandarījumu par grupu vadīšanu izjūt arī **PEP mamma Ilze Līdumniece:** “Man ir liels prieks vadīt grupu nodarbības nedzirdīgajām māmiņām un tētiem un būt kopā ar viņiem šajā ceļā. Ļoti iedvesmo redzēt, kā vecāki atveras, aug un ar lielāku pārliecību nododas savai vecāka lomai.”

Pirmās emocionālās palīdzības mammas (PEP mammas) ir profesionālas atbalsta personas ģimenēm ar mazuli no dzimšanas līdz četrus gadus vecumam.



MAIJĀ PROJEKTĀ “SADZIRDĒT AR SIRDĪ” TĒTIEM BŪS LEKCIJA “TĒVA LOMA ĢIMENĒ”

16. maijā pulksten 11.00 gaidāmajā Ģimenes dienā LNS Kopienas centrā pie vecākiem, kas apmeklē emocionālā atbalsta nodarbības, gaidāms īpašs viesis – biedrības “Tēvi” valdes loceklis Gatis Smidrovskis, kurš tētiem lasīs lekciju par tēva lomu ģimenē. Savukārt māmiņas tikmēr darbosies atbalsta grupā kopā ar projektā “Sadzirdēt ar sirdi” jau iepazīto PEP mammu Lauru Eglīti-Jefanovu.

Gatis Smidrovskis ir divu meitu tēvs un jau septiņus gadus vada atbalsta grupas tēviem.

“Kāpēc man ir svarīgi vadīt tēvu grupas? Es iestājos tēvu grupā tad, kad man piedzima pirmā meita, un ļoti ātri redzēju, kādu iespaidu tā atstāja uz mani un manām ģimenes attiecībām. Es vēlos to nodot arī citiem vīriem. Katru reizi pēc mūsu grupu nodarbību noslēguma, klausoties atziņas par to, kā vīri ir divu mēnešu laikā mainījušies, es saprotu, ka tas ir ļoti, ļoti vērtīgs darbs, un viņi no tā iegūst tiešām transformējošas pārmaiņas,” stāsta Gatis.

Taujāts par to, ko tēvi var iegūt, regulāri piedaloties tēvu atbalsta grupās, Gatis uzsver: “Šādas grupas ir unikāla vieta, kur viņi spēj pirmo reizi sajūst pilnīgu atbalstu. Viņi jūtas brīvi, noņem maskas, jūtas tiešām kārtīgi sadzirdēti. Turklāt, protams, viņi iemācās ļoti daudz gan no manis, gan no citu tēvu pieredzes un diskusijām, piemēram, par pozitīvo disciplīnu, dažādiem veidiem, kā atrisināt praktiskas ikdienas lietas, par komunikāciju ar sievu. Viņi ļoti daudz iemācās par to, kas sevī ir jāuzlabo, lai bērniem būtu labāka nākotne.”

Ģimenes dienai veltītajā pasākumā arī nedzirdīgo kopienu jaunajiem tēviem būs iespēja saņemt tēvu grupas atbalstu pieredzējuša tēta vadībā.

Projekts tiek finansēts no valsts budžeta programmas “Ģimenei draudzīga pašvaldība” projekta pieteikuma “Atbalsts ģimeņu interešu pārstāvošo NVO pamatdarbības nodrošināšanai.”

Teksts: Anda Tīdemane, Gunta Birnīte

Foto: LNS arhīvs



LNS RĪGAS REĢIONĀLAJĀ BIEDRĪBĀ NOTIKA GRUPU VADĪTĀJU SAPULCE

18. aprīlī notika LNS Rīgas reģionālās biedrības grupu vadītāju sapulce, kuras laikā tika pārrunāti aktuālie jautājumi, izvērtēts paveiktais darbs un diskutēts par turpmākajām attīstības iespējām.

Sapulces sākumā **LNS viceprezidents Ivars Kalniņš** informēja klātesošos par LNS aktualitātēm, tostarp biedru skaita izmaiņām. Viņš izteica pateicību grupu vadītājiem par ieguldījumu kopienas attīstībā un uzsvēra nepieciešamību aktīvāk strādāt pie jaunu biedru piesaistes, kā arī turpināt informēt esošos biedrus par LNS darbības programmām. Savukārt **LNS Rīgas reģionālās biedrības priekšsēdētāja Anda Tīdemane** savā ziņojumā sniedza pārskatu par paveikto darbu, īstenotajiem pasākumiem un aktuālajām norisēm. Diskusiju gaitā tika pārrunāti organizatoriskie jautājumi, kas saistīti ar pasākumu organizēšanu. Grupu vadītāji dalījās pieredzē par veiksmīgi īstenotajām aktivitātēm un izteica priekšlikumus turpmākajai sadarbībai.

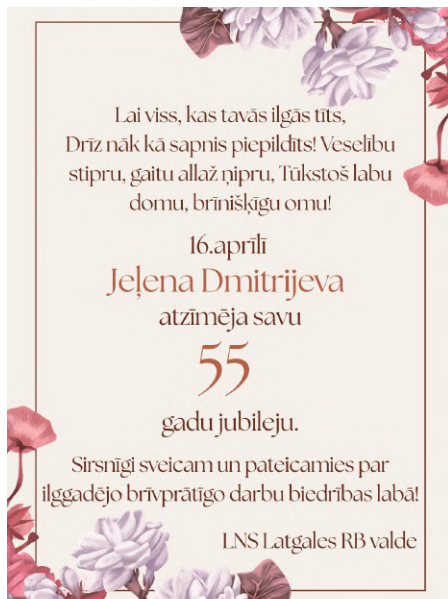
Sapulces laikā tika analizēta arī aktuālā statistika, kas liecina par biedru skaita

samazināšanos. Dalībnieki diskutēja par iespējamiem risinājumiem jaunu biedru piesaistei.

Īpaša uzmanība tika pievērsta jauniešu iesaistei biedrības darbībā, norādot uz motivācijas trūkumu un zemu aktivitāti. Tika uzsvērtā nepieciešamība radīt jauniešiem piemērotas un saistošas iesaistes iespējas, tostarp brīvprātīgā darba veidā, kas varētu veicināt viņu interesi par LNS darbību, kā arī motivēt pilnveidot zināšanas un latviešu valodas prasmes. Par brīvprātīgā darba organizēšanu informēja **Gunta Birnīte**, uzsverot tā nozīmi biedrības darbībā un biedru iesaistes veicināšanā. Tika pārrunātas iespējas, kā aktīvāk iesaistīt biedrus brīvprātīgajā darbā un attīstīt šo jomu nākotnē. Noslēgumā tika uzsvērts, ka brīvprātīgais darbs sniedz iespēju iegūt jaunu pieredzi, veicina sociālo integrāciju, mazina izolāciju un stiprina kopienas.



PIEMINOT ĒRIKU CAUNI (04.02.1933.–12.11.2025.)



SVEICAM MAIJA JUBILĀRUS!

RĪGAS BIEDRĪBĀ

- 01.05. GUNA PRIEDE
- 02.05. BAIBA ANCĀNE
- 09.05. MARIJA PRIEDĪTE
- 10.05. EDĪTE ROZENFELDE
- 11.05. JĀNIS KRAZE
- 16.05. MAREKS KAIDAŠŠ
- 18.05. AGRITA-VIJA KLUŠA
- 18.05. ZINA MŪRNICIE
- 20.05. JURIS RUSMANIS
- 20.05. DENIS SALDABOLOVS
- 23.05. JURIS CEKULS
- 25.05. INĀRA BIRNĪTE
- 26.05. SANDRA JANSONE
- 27.05. MARIJA ŠEVJAKOVA
- 29.05. ARTA BIRZNIECE-SILIŅA
- 31.05. DZINTRA INTSONE

KURZEMES BIEDRĪBĀ

- 05.05. SANITA SALINIECE

LATGALES BIEDRĪBĀ

- 18.05. TATJANA BARBOSOVA
- 25.05. ALEKSEJS MIRONOVŠ

VIDZEMES BIEDRĪBĀ

- 17.05. JĀNIS KRAMIŅŠ
- 30.05. ANNA MARTINSONE



Ar dziļu cieņu un pateicību pieminam Ēriku Cauni, kura savu darba mūžu un sirdi veltīja nedzirdīgo sabiedrībai, sporta attīstībai un kultūras dzīvei.

Ērikas Caunes (pirmslaulību uzvārds – Zvirbule) darba dzīve bija cieši saistīta ar Latvijas Nedzirdīgo savienību (iepriekš Latvijas Nedzirdīgo biedrību), kur viņa strādāja no 1958. gada līdz pat aiziešanai pensijā 1991. gadā. Darba gaitas Ērika sāka, trenējot nedzirdīgas meitenes mākslas vingrošanā toreizējā Rīgas klubā Jāņa sētā 5. Viņa ātri un sekmīgi apguva nedzirdīgo zīmju valodu, iemantojot sportistu uzticību un cieņu.

Darbā Ērika bija aktīva, atsaucīga un izpalīdzīga. Viņa ar visu sirdi nodevās nedzirdīgo sporta attīstībai. Gadu gaitā viņa ieņēma dažādus amatus – bija

Rīgas nodaļas organizatoriskā instruktore, fizikultūras instruktore, vēlāk kļuva par kultūras nama "Rītausma" vecāko treneri un vecāko metodiķi instruktori. Ērika ar lielu rūpību apkopoja nedzirdīgo sporta dzīves notikumus līdz 1990. gadam. Pēc Latvijas Nedzirdīgo sporta federācijas (LNSF) izveidošanas 1990. gadā viņa turpināja šo darbu vēl desmit gadus.

Ērika aktīvi iesaistījās arī sabiedriskajā darbā – bija Latvijas Nedzirdīgo biedrības Centrālās valdes locekle, fizikultūras kolektīva "Rītausma" padomes locekle, kā arī arodkomitejas locekle. Nozīmīgu lomu Ērikas dzīvē ieņēma arī kultūras nama "Rītausma" estrādes deju kolektīvs, kas tika nodibināts 1975. gadā pēc viņas iniciatīvas. Ērika šo kolektīvu vadīja līdz 1982. gadam – meklēja mūziku, šuva tērpus un izdomāja deju soļus.

Ērika bija enerģiska un neatlaidīga personība, kas prata būt visur un paveikt ļoti daudz. Zīmīgi, ka visā darba mūžā viņa ne reizi neizmantoja darba nespējas (slimības) lapu. Arī pēc aiziešanas pensijā Ērika nezaudēja saikni ar sabiedrību – viņa turpināja strādāt par tulci LNSF, piedalījās mācībuursos un ar prieku tulkoja Adventistu draudzē. LNS muzejā glabājas Ērikas apkopotie materiāli, kas ir nozīmīgs un paliekošs ieguldījums nedzirdīgo sporta un sabiedriskās dzīves vēstures saglabāšanā.

Ērikas mūžs un devums paliks gaišā piemiņā.

LĪDZJŪTĪBA

*Tā gaisma, ko izstaro svece,
Tas gaišums, kas liesmiņā plīvo,
Tas izplēn un pazūd, un gaist,
Bet gaisma, kas cilvēkā dzīvo,
Un siltums, ko izstaro sirds,
Tas nezūd – tas paliek un mirdz.
/V. Egle/*

Kārlis Pankratjevs

(04.04.1943.–31.03.2026.)

Izsakām visdziļāko līdzjūtību tuviniekiem un draugiem.

LNS Rīgas reģionālā biedrība