



MŪŽA IEGULDĪJUMS NEDZIRDĪGO KULTŪRĀ UN VĒSTURĒ: REGĪNA RIZIKA

Latvijas Nedzirdīgo savienība ik gadu izceļ cilvēkus, kuru darbs būtiski ietekmējis nedzirdīgo kopienas dzīvi. Pasākumā "LNS Gada balva 2025" šo augsto novērtējumu saņēma Regīna Rizika – ilggadēja LNS kultūras dzīves veidotāja, kura savu darbu veltījusi teātrim, dejai, melodeklamācijai un nedzirdīgo vēstures liecību saglabāšanai.

Turpinājums 4. lp.



ZĪMJU VALODA IENĀK DZIESMUSVĒTKU TELPĀ

Latvijas Nacionālais rakstniecības un mūzikas muzejs ekspozīcijā "Dziesmusvētku telpa" (Mežaparka Lielajā estrādē) ir ieviesis nozīmīgus informācijas pieejamības uzlabojumus. Ekspozīcija turpmāk būs pilnvērtīgāk pieejama arī cilvēkiem ar dzirdes traucējumiem, nodrošinot plašākas iespējas iepazīt dziesmu un deju svētku tradīcijas.

Turpinājums 7. lp.

ŠAJĀ NUMURĀ LASIET

AKTUALITĀTES

LNS GADA BALVA 2025

LNS VĒSTURE

LNS JAUNIEŠU CENTRS

PIEEJAMĪBA

NEDZIRDĪGO KULTŪRA

IZGLĪTĪBA

SPORTS

BIEDRĪBU ZIŅAS

PA VĒSTURES TAKĀM: NELIELA NOZĪMĪTE AR LIELU STĀSTU

Latvijas Nedzirdīgo savienības muzejā glabājas daudzas vērtīgas liecības par nedzirdīgo kopienas vēsturi Latvijā – priekšmeti, dokumenti, fotogrāfijas un stāsti, kas atspoguļo cilvēku dzīves, kopienas veidošanos un tās attīstību dažādos laikos. Katrs no šiem priekšmetiem ir daļa no mūsu kopīgās vēstures un palīdz labāk izprast, kā veidojusies nedzirdīgo kopiena Latvijā. Turpmāk izdevumā "Kopsolī" veidosim īpašu sleju "LNS vēsture", kurā iepazīstināsim lasītājus ar interesantākajiem muzeja eksponātiem un to stāstiem. Šī sleja dos iespēju ielūkoties pagātnē un tuvāk iepazīt cilvēkus, notikumus un priekšmetus, kas veidojuši nedzirdīgo kopienas vēsturi. Pirmajā rakstā stāstām par nelielu, taču nozīmīgu muzeja eksponātu – biedrības "Immanuel" 10 gadu jubilejai veltītu krūšu nozīmīti.

Turpinājums 5. lp.

LATVIJAS NEDZIRDĪGO SAVIENĪBĀ

VALSTS UN RĪGAS PAŠVALDĪBAS DELEĢĒTO UZDEVUMU VEIKUMS 2025. GADĀ

2025. gadā valsts finansējums deleģēto uzdevumu izpildei bija aptuveni tāds pats kā 2024. gadā. Arī šogad tas pārsniedza trīs miljonus eiro, un nodrošināto pakalpojumu apjoms saglabājās vienmērīgs. 2025. gadā, salīdzinot ar iepriekšējo gadu, pieauga pieprasījums pēc zīmju valodas tulka pakalpojumiem profesionālās izglītības ieguvē. Pārējiem pakalpojumiem pieprasījums saglabājās aptuveni 2024. gada līmenī.

Jau vairākus gadus pēc kārtas ir izdevies samazināt gaidīšanas laiku surdotehnisko palīgīdzekļu izsniegšanai. Ja 2022. gadā tas vidēji bija deviņi mēneši un 2023. gadā – trīs mēneši, tad 2024. un 2025. gadā tehnisko palīgīdzekļi varēja saņemt jau mēneša laikā pēc visu dokumentu iesniegšanas.

Valsts finansējuma ietvaros:

- pieņemti 6839 administratīvie akti (lēmumi);
- veiktas 6 publiskā iepirkuma procedūras;
- 4652 personām izsniegti 8623 surdotehniskie palīgīdzekļi;
- 1161 personai sniegti 25 668 zīmju valodas tulka pakalpojumi saskarsmē ar citām personām 32 165 stundu apjomā;
- 24 personām sniegti zīmju valodas tulka pakalpojumi profesionālās izglītības ieguvē 4520 stundu apjomā;
- 829 personām sniegti 15 086 sociālās rehabilitācijas pakalpojumi 16 970 stundu apjomā;
- sagatavotas 220 videoziņas zīmju valodā;
- sagatavoti 12 izdevuma "Kopsolī" numuri

2022. gada februārī sākās karš Ukrainā, un Latvijā ieradās bēgļi ar dzirdes zudumu no Ukrainas. **Arī 2025. gadā šiem Ukrainas civiliedzīvotājiem tika nodrošināts nepieciešamais atbalsts** – 37 personām izsniegti surdotehniskie palīgīdzekļi un 23 personas saņēmušas zīmju valodas tulka un sociālās rehabilitācijas pakalpojumus.

2025. gadā tika pildīts arī Rīgas valstspilsētas pašvaldības deleģējuma uzdevums – Kopienas centra pakalpojumu nodrošināšana pašvaldības iedzīvotājiem, tostarp personām ar dzirdes traucējumiem. Šī pakalpojuma ietvaros LNS Kopienas centru apmeklēja 384 personas, kurām kopumā sniegti 6761 pakalpojumi. Nodrošināti arī 868 dienas centra pakalpojumi Ukrainas civiliedzīvotājiem – tos saņēma 24 personas.

VALSTS APMAKSĀTĀ SURDOTEHNIKA UN PAKALPOJUMI 2026. GADĀ

2026. gada 13. februārī LNS noslēdza līgumu ar Labklājības ministriju par valsts pārvaldes deleģēto uzdevumu veikšanu, kurā noteikts valsts apmaksātās surdotehnikas un pakalpojumu apjoms 2026. gadam.

Atbilstoši noslēgtajam līgumam personām ar dzirdes zudumu, sākot ar vārdzirdības trešo pakāpi (personai dzirdes zudums runas zonas frekvenču (500, 1000, 2000 Hz) zemākajā punktā ir vismaz 55 dB labāk dzirdošajā ausī), būs pieejams šāds surdotehnisko palīgīdzekļu apjoms:

Nr.	Tehnisko palīgīdzekļu (TP) nosaukums	Izsniegtie TP gadā, t. sk. no vienreizējām iemaksām
1.	Dzirdes aparāti	7600*
2.	Savienotājvienības radio un televīzijas uztvērējiem (induktīvās spoles)	250
3.	Skaņas indikatori ar gaismas signālu (gaismas indikators)	150
4.	Laikrāži ar vibrēšanas funkciju (vibrozvānu)	220
5.	Dzirdes palīgīdzekļi (komunikatori)	20
6.	FM radiofrekvenču pārraides sistēmas (raidītājs un uztvērējs)	20
7.	Digitālās vizuālās saziņas ierīces	450
8.	Skaņas indikatori ar mehānisko signālu	20
9.	Tālruni ar pastiprinātāju	5
10.	Vides avārijas signalizācijas sistēmas	100
Kopā		8835

*Bērniem dzirdes aparāti tiek nodrošināti, ja noteikta vārdzirdība vismaz pirmajā pakāpē – dzirdes zudums runas zonas frekvenču (500, 1000, 2000 Hz) zemākajā punktā ir vismaz 15 dB labāk dzirdošajā ausī.

Personām ar dzirdes invaliditāti būs pieejams šāds latviešu zīmju valodas tulka (surdotulka) pakalpojumu apjoms:

Nr.	Pakalpojuma nosaukums	Unikālo klientu skaits	Klientiem sniedzamo pakalpojuma stundu skaits kopā	Vidējais stundu skaits gadā vienam klientam
1.	Surdotulka pakalpojums saskarsmes nodrošināšanai	1150	51 826,46	45
2.	Surdotulka pakalpojums izglītības ieguves nodrošināšanai	25	5246,70	209

Personām ar dzirdes invaliditāti būs pieejams šāds sociālās rehabilitācijas pakalpojumu apjoms:

Nr.	Sociālās rehabilitācijas pakalpojums	Unikālo klientu skaits	Stundu skaits kopā	Vidējais stundu skaits vienam klientam
1.	Latviešu zīmju valodas lietošanas apmācība	80	2160	27
2.	Saskarsmes un radošās pašizteiksmes iemaņu apguve	200	2400	12
3.	Psiholoģiskās adaptācijas treniņi	250	1911	7
4.	Palīdzība un atbalsts klienta sociālo problēmu risināšanā	730	10 640	14
Unikālie klienti kopā:		820		

No 2026. gada ieviests jauns sociālās rehabilitācijas pakalpojums “Latviešu zīmju valodas attīstības un adaptētas informācijas nodrošinājums”, kura ietvaros paredzētas:

- vismaz 100 videoziņas latviešu zīmju valodā (līdz 5 min.);
- vismaz 20 videoziņu sižeti (līdz 20 min.);
- vismaz 6 izdevuma “Kopsolī” numuri;
- vismaz 12 informatīvās publikācijas mēnesī LNS tīmekļvietnē un sociālo tīklu kontos (“YouTube”, “Facebook”, “Instagram”, “TikTok”, “X”), nodrošinot informāciju video formātā zīmju valodā, subtitrus, rakstveida skaidrojumus un citus vizuālus informatīvos materiālus;
- četru tematisko vārdnīcu videoversiju izveide: “Kultūra”, “Latvijas ģeogrāfiskie nosaukumi”, “Universālais dizains” un “Pasaules valstis”;
- divu bērnu pasaku videoversiju izveide;
- Latvijas himnas videoversijas izveide latviešu zīmju valodā;
- latviešu zīmju valodas roku formu videoversijā izveide.

Izdevums “Kopsolī” tiks izsūtīts visām personām ar dzirdes invaliditāti, kuru e-pasta adreses ir LNS datubāzē. Tas arī būs brīvi pieejams jebkuram interesentam LNS tīmekļvietnes www.lns.lv sadaļā “Kopsolī”. Tāpat tīmekļvietnes sadaļā “Videoziņas” būs pieejamas ziņas latviešu zīmju valodā ar titriem latviešu valodā. Zīmju valodas vārdnīcu, Latvijas himnas un pasaku videoversijas tiks ievietotas tīmekļvietnē www.zimjuvaloda.lv.

2026. gadā piešķirtā finansējuma ietvaros surdotehnika un pakalpojumi tiks nodrošināti arī bēgļiem no Ukrainas, kuru statuss Latvijā atbilst Ukrainas civiliedzīvotāju atbalsta likuma nosacījumiem.

Ar LNS noslēgto līgumu ietvaros 2026. gadā:

- **SIA “LNS Rehabilitācijas centrs”** nodrošinās *sociālās rehabilitācijas un zīmju valodas tulka (surdotulka) pakalpojumus;*
- **SIA “LNS Surdotehniskās palīdzības centrs”** nodrošinās *dzirdes aparātus pieaugušajiem un citus surdotehniskos palīgīdzekļus;*
- **SIA “VESELĪBAS CENTRS “BIŅĒRNIKI”** nodrošinās *dzirdes aparātus bērniem līdz 18 gadu vecumam.*

Detalizēta informācija par nosacījumiem un pieteikšanās kārtību surdotehnikas un pakalpojumu saņemšanai ir pieejama LNS tīmekļvietnes sadaļā “Pakalpojumi”.

Ar Rīgas valstspilsētas pašvaldību noslēgto līgumu ietvaros LNS 2026. gadā nodrošinās:

- *Kopienas centra pakalpojumu Rīgā deklarētajiem iedzīvotājiem;*
- *Dienas centra pakalpojumu Rīgā deklarētajiem Ukrainas civiliedzīvotājiem.*



MŪŽA IEGULDĪJUMS NEDZIRDĪGO KULTŪRĀ UN VĒSTURĒ: REGĪNA RIZIKA

Katru gadu LNS godina cilvēkus, kuru darbs ir atstājis paliekošu nospiedumu nedzirdīgo kopienas dzīvē. Viņiem tiek pasniegta īpaša pateicība un balva par mūža ieguldījumu. Šogad pasākumā "LNS Gada balva 2025" balvu par mūža ieguldījumu saņēma Regīna Rizika, kuru zālē klātesošie sveica ar stāvovācijām. Regīna labprāt piekrita "Kopsolī" uzaicinājumam uz šīs interviju pie kafijas tasītes, lai pastāstītu par saņemto balvu un savu mūža ieguldījumu.

Vēlreiz no sirds pateicamies jums par mūža ieguldījumu LNS kultūrā un vēstures saglabāšanā. Kā jutāties brīdī, kad saņēmāt šo apbalvojumu, un kā jutāties šodien – mēnesi vēlāk?

Kā ar ūdeni aplieta... Padomāju, ka ir vēl kāda Regīna, nevis es. Šaubījos, vai tā balva ir domāta man, bet, tā kā prezidents skatījās uz mani, sapratu, ka tā nav kļūda. Šis mirklis jau ir pagātnē. Tagad šī balva – smagais, skaistais

kristāla akmens – katru dienu atgādina, ka tā ir mana. Tiku nominēta pirmo reizi kopš 2008. gada, lai gan daudzas reizes LNS svētkos saņēmu pateicības. Paldies!

Kā jūs raksturotu nedzirdīgo kultūru? Kas, jūsuprāt, to padara īpašu?

Mēs nedzirdīgie esam citādi, jo daba ir atņēmusi dzirdi. Tikai savā starpā

jūtamies labi un kā savējie, esam likteņa brāļi un māsas. Skaisti dziedam zīmju valodā, uzvedam dažādas lugas zīmju valodā. Uzskatu, ka Nedzirdīgo diena mums ir svarīga – tad kā brīvi putni salidojam kopā, ir atkalsatikšanās prieks un kopības sajūta.

Pastāstiet, lūdzu, par savu ceļu nedzirdīgo kultūras dzīvē. Kas jūs pamudināja tajā iesaistīties?

Jau skolas gados Rīgā manī iesēja patiku un interesi dejojot, deklamējot, spēlējot lugās. Ejot dzīvē, turpināju darīt to, kas jau bija kļuvis par prasmī. Liels pluss bija tas, ka toreiz bija laba iespēja doties daudzās viesizrādēs pa visu bijušo PSRS; bija vērts ziedot laiku mēģinājumiem. Jau 10 gadu vecumā piedalījos nedzirdīgo pašdarbības skatē. Vistuvākā man ir melodeklamācija – mani ļoti valdzina mūzika un dziesmu vārdi, esmu pati sev režisore. Starp citu, es saviem bērniem un septiņiem mazbērniem zīdaiņa vecumā dziedāju šūpuļdziesmas, turklāt balsī.

Vai varat dalīties ar spilgtākajiem brīžiem no laika, kad bijāt "Rītausmas" kultūras saimē?

Atmiņā īpaši palika "Rītausmas" atklāšana. Tā bija ļoti svinīga, un zāle bija piepildīta. Bija liels koncerts, notika izstāde un svinības līdz pat rītam. Atpūtas vakarā "Smaids" sākās mans ceļš melodeklamācijā un rēvijā. Lieluzvedums "Dzintarzeme – Latvija" bija unikāls ar skaistām latviskām dekorācijām. Savukārt šovs "Krāsainie sapņi", kas ilga pusgadu, izraisīja lielu publikas interesi un pozitīvas atsauksmes.

Domājot par nedzirdīgo kultūras attīstību, man sāp, ka izjuka jauniešu trupa. Viņi bija talantīgi – spēja dejojot, dziedāt, spēlēt lugas un vienmēr bija koncerta nagla. Lūgums to atjaunot!

Arī būdama pensijā, jūs turpinājāt organizēt un līdzdarboties orgkomitejās dažādos pasākumos, piemēram, "Melodeklamācijai – 65" un šovā "Krāsainie sapņi". Kur jūs radāt tam spēku un iedvesmu?

Ilgus gadus strādāju kultūras sfērā, tāpēc ir pieredze, kā organizēt pasākumus. Tas man nav svešs darbs. Kāpēc organizēju?



Tāpēc, ka galvenokārt tas man bija satikšanās prieks un atmiņu laiks – iespēja atkal būt kopā, lai nezaudētu saikni vienam ar otru.

Jūs savu laiku ieguldījāt arī LNS muzeja atjaunošanā. Kā noritēja šis process, un kāpēc jums tas bija svarīgi?

Man nebija nekādu ieceru un domu attiecībā uz muzeju. Tas viss bija eksprezidenta Arnolda Pavlina nopelns – ideja, ka vajag atjaunot muzeju, kas bija galīgi izdemolēts. Atsaucoties uz sludinājumu “Kopsolī”, kļuva par muzeja vadītāju un visu atjaunoju. Daudzi materiāli bija zuduši. Savācu tik, cik varēju atrast pagrabos un vecie biedri uzdāvināja. Uzskatu, ka bija ļoti svarīgi muzeju atjaunot, jo tur var atrast materiālus par LNS vēsturi. Vecā paaudze aiziet – lai jaunie zina. Vēstures lokomotīvei nav bremžu.

Kādām īpašībām vai pienesumam jābūt, lai cilvēks saņemtu balvu par mūža ieguldījumu? Ko jūs šajā sakarā novēlētu nākamajiem nominantiem?

Priekšroka dodama LNS biedriem, kuri ilgus gadus (20 un vairāk) sevi veltījuši nedzirdīgo kultūras dzīvei bez atalgojuma, brīvprātīgi. Neuzskatu, ka šāds novērtējums būtu jāsaņem par algotu darbu veikšanu. Par ilgstošu algotu darbu būtu jāsaņem cits novērtējums.

Kam jūs vēlaties īpaši pateikties?

Īpaši liels paldies kādreizējai Rīgas Nedzirdīgo bērnu internātskolai, kas iemācīja man valodu, runasspēju, rakstītspēju, rēķinātspēju un to, kā mīlēt grāmatas. Tas pavēra durvis uz kultūras dzīvi.

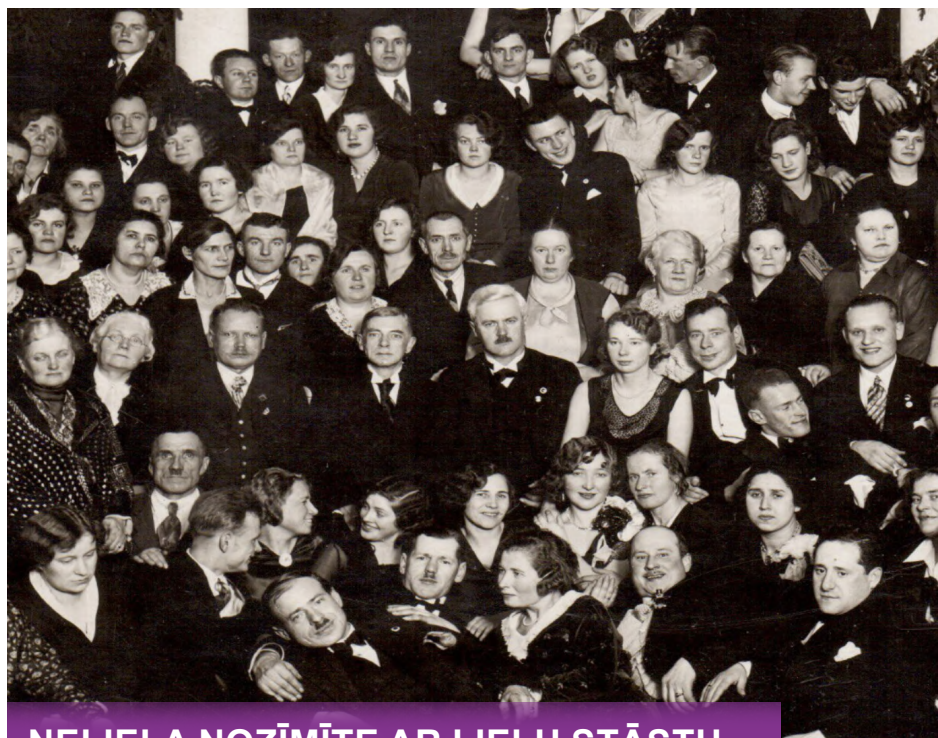
Liels paldies eksprezidentam, godājamajam kungam Arnoldam Pavlinam par lielu atbalstu melodeklamācijas un deju kolektīva jubileju pasākumu un šova “Krāsainie sapņi” organizēšanā. Liels viņam paldies arī par LNS muzeja atjaunošanu. Šogad septembrī Arnoldam Pavlinam būs 75 gadu jubileja. Lūdzu, neaizmirstiet viņu!

Ko jūs novēlat jaunajai paaudzei?

Man patīk Raiņa vārdi: “Lai ir grūti, vajag spēt: stipram būt, uzvarēt!” To es novēlu jaunajai paaudzei. •

Teksts: Līga Kotova, LNS muzeja arhīvs

Foto: LNS muzeja arhīvs



NELIELA NOZĪMĪTE AR LIELU STĀSTU

Foto: Biedrības “Immanuel” 10 gadu jubilejas kopfotogrāfija, 1930. gads.



Uz nozīmītes ārējās malas baltā krāsā rakstīts “KURLMEMO BIEDR. RIGA 1920”, bet centrā uz zila fona redzams biedrības nosaukums “IMANUEL”. Nozīmīte izgatavota no metāla un emaljas, un tā ir piestiprināma pie apģērba. Tās diametrs ir apmēram 3,5 cm.

1920. gada 19. maijā Rīgā tika dibināta Rīgas Kurlmēmo biedrība, ko uzskata par pirmo Latvijas nedzirdīgo organizāciju. Vēlāk, 1929. gada 23. janvārī, biedrība ieguva nosaukumu “Immanuel”, kas tulkojumā nozīmē “Dievs

ar mums”. Par biedrības 10 gadu jubileju 1930. gadā liecina gan īpaši izgatavotā nozīmīte, gan saglabājusies fotogrāfija, kurā redzams kupls svinību dalībnieku pulks.

Pēc Latvijas neatkarības atjaunošanas 1994. gadā tika atjaunota arī LNS muzeja darbība. Atsaucoties tālaika muzeja vadītājas Regīnas Rizikas aicinājumam izdevumā “Kopsolī”, muzeja krājumā nonāca divas šādas nozīmītes. Īpaša pateicība par šo vērtīgo dāvinājumu pienākas Līgai Bauerei un Heinriham Virtigam (1926–2015), kuri nodeva to tieši Regīnas rokās. Nozīmītes bija glabājis Heinriha Virtiga tēvs Kārlis Virtigs (1879–1976). Viena no tām ir ar sasprauci, bet otra – ar skrūvīti.

Mūsdienās šīs nozīmītes ir vairāk nekā tikai seni priekšmeti. Tās ir vēstures liecības, kas atgādina par cilvēkiem, kuri veidoja savu kopienu, sargāja tās vērtības un saglabāja tās stāstu nākamajam paaudzēm. •

Piezīme: publikācijā saglabāta vēsturiskajos avotos lietotā terminoloģija, tostarp termins “kurlmēms”, kas mūsdienās vairs netiek lietots, apzīmējot nedzirdīgo kopienu.



LNS JAUNIEŠU CENTRA SESTĀ KONFERENCE

21. martā notika LNS Jauniešu centra (LNS JC) sestā konference, kurā tika izvērtēts LNS JC padomes pēdējo divu gadu darbs un ievēlēja vadība turpmākajiem diviem gadiem. Konference pulcēja jauniešus no visas Latvijas, lai pieņemtu svarīgus lēmumus par LNS JC turpmāko darbību un attīstības virzieniem.

Foto: jaunievēlētā LNS JC padome. No kreisās: Paulis Kalniņš, Roberts Immurs, Reinis Brūvelis, Amanda Anete Intsone, Tīna Siliņa, Harijs Felkers un Huberts Bērziņš.

Konferenci atklāja līdzšinējā LNS JC vadītāja Emīlija Balode, uzsverot veiksmīgo sadarbību padomē un aktīvo jauniešu iesaisti. Ar uzrunu uzstājās arī LNS viceprezidente Kristīne Krista Skudra, kura pateicās iepriekšējai padomei par ieguldīto darbu un novēlēja jaunajai vadībai izturību un gudrus lēmumus.

Konferences gaitā tika apstiprināta darba kārtība un izvērtēts līdzšinējās padomes darbs no 2024. līdz 2026. gadam. Iepriekšējos divus gadus LNS JC vadīja Emīlija Balode kopā ar padomes locekļiem Kristīni Kristu Skudru, Amandu Aneti Intsoni, Emīlu Oskaru Balodi, Hubertu Bērziņu un Robertu Immuru, kā arī vadītājas vietnieku Raivi Gončaruku. Šajā periodā LNS JC vadība organizējusi daudzveidīgus pasākumus dažādām vecuma grupām, piesaistījusi vieslektoros no ārvalstīm, kā arī veicinājusi jauniešu dalību starptautiskās aktivitātēs, tostarp Eiropas Nedzirdīgo jauniešu savienības (EUDY) nometnēs. Aktīva bijusi arī sadarbība ar LNS Rīgas reģionālo biedrību un LNS Kopenāgas centru.

Konferences laikā tika ievēlēta jaunā organizācijas vadība. Balsošana notika, izmantojot digitālo rīku "Mentimeter", kas atviegloja procesu un nodrošināja precīzu rezultātu apkopošanu. **Par LNS JC vadītāju tika ievēlēta Amanda Anete Intsone. Padomē turpmāk darbosies Roberts Immurs, Paulis Kalniņš, Harijs Felkers, Tīna Siliņa, Reinis Brūvelis un Huberts Bērziņš.**

Emīlija Balode par paveikto

Mūsu darbu pēdējo divu gadu laikā vērtēju kā labu – ap 80 % no plānotā tika īstenots. Padome bija aktīva, mēs bijām koncentrējušies uz darbu, un sadarbība bija ļoti laba. Esmu patiesi lepna par komandu.

Savu komandu es veidoju, apzinoties katra padomes locekļa stiprās puses. Kāds labi filmēja un montēja video, kāds veiksmīgi mācēja organizēt pasākumus, kāds prata uzrunāt citus, kāds labi rakstīja. Tā mēs veidojām spēcīgu komandu.

Jaunajai padomei novēlu nebaidīties no savām idejām, sadarboties, būt atklātiem un strādāt ar prieku. Un neaizmirst arī atpūties!

Jaunievēlētā vadītāja Amanda Anete Intsone

Iepriekš divus gadus darbojos LNS JC padomē. Kopā īstenojām daudz pasākumu. Kad Emīlija nolēma neturpināt vadīt LNS JC, sākumā nedomāju pārņemt šo lomu, jo nejutu, ka tā ir mana stiprā puse – plānoju turpināt darboties kā padomes locekle un brīvprātīgā. Tomēr pēc sarunām ar Robertu Immuru sapratu, ka LNS JC ir jāturpina darboties, un piekritu uzņemties vadītājas pienākumus. Roberts kļuva par manu vietnieku, un kopā ar jauno komandu esam gatavi turpināt iesākto. Mans mērķis nākamajos divos gados ir organizēt vairāk aktivitāšu un nometņu, lai piesaistītu jauniešus. Šobrīd redzam, ka jaunieši kļūst pasīvāki – pēc skolas bieži dodas mājās, un trūkst kopīgu aktivitāšu. Tāpēc ir svarīgi radīt iespējas viņiem iesaistīties, attīstīties un būt kopā.

Vadītājas vietnieks Roberts Immurs

Par LNS JC padomes locekli kļuva pirms diviem gadiem ar mērķi aktīvi darboties ar jauniešiem, organizēt pasākumus un veicināt viņu iesaisti. Šajā laikā esmu ieguvis daudz jaunu zināšanu un pieredzi darbā ar cilvēkiem, kā arī attīstījis savas organizatoriskās prasmes.

Īpaši lepojos ar savu ieguldījumu lielu pasākumu organizēšanā, tostarp jauniešu centra 10 gadu jubilejas svinībās. Tas bija nozīmīgs notikums, kas prasīja rūpīgu plānošanu un komandas darbu.

Nākamajos divos gados vēlos turpināt attīstīt jauniešu pasākumus, padarīt tos pieejamākus un interesantākus, kā arī vairojot jauniešu iesaisti un pasākumu apmeklējumu. Svarīgi ir arī veicināt LNS JC atpazīstamību.

Mans galvenais mērķis ir motivēt jauniešus būt aktīviem – lai viņi nepavada lielāko daļu laika mājās pie telefona vai datora, bet iesaistās sabiedriskajā dzīvē, piedalās pasākumos un attīsta savas prasmes. Vēlos radīt vidi, kur jaunieši var augt un lietderīgi pavadīt savu brīvo laiku. Esmu motivēts turpināt šo darbu, jo redzu, cik nozīmīga ir jauniešu iesaiste. •

Videoziņu sižets "LNS JC 6. konference"

SPIED ŠEIT 

ZĪMJU VALODA IENĀK DZIESMUSVĒTKU TĒLĀ

17. martā notika papildinātās ekspozīcijas “Dziesmusvētku telpa” prezentācijas pasākums, kuru atklāja Latvijas Nacionālā rakstniecības un mūzikas muzeja (LNRMM) Ekspozīciju un komunikācijas departamenta vadītāja Ilona Matvejeva un ekspozīcijas vadītāja Edīte Putniņa. Mārtiņa Brauna dziesmu “Saule. Pērkons. Daugava” zīmju valodā izpilda Nedzirdīgo kopienas koris. Savukārt interaktīvajā ekspozīcijā “Laika upe” skatāms videogids par dziesmu un deju svētku 150 gadu vēsturi. Dziesmas, dažādas skaņas, dabas trokšņi un mūzikas instrumentu skanējums attēlots zīmju valodā, kas ļauj nedzirdīgajiem apmeklētājiem labāk iepazīt un uztvert ekspozīcijas saturu.

LNS viceprezidents Ivars Kalniņš LNRMM Ekspozīciju un komunikācijas departamenta vadītāja Ilona Matvejeva, domājot par pieklūstamību cilvēkiem ar dzirdes traucējumiem, uzrunāja Latvijas Nedzirdīgo savienību. Jāatzīst, ka pirmajās tikšanās reizēs konkrēta priekšlikuma vēl nebija, jo vispirms bija nepieciešams apzināt, kas šajā muzejā varētu ieinteresēt nedzirdīgos un vājdzirdīgos apmeklētājus.

Sarunu gaitā pievērsāmies ekspozīcijai “Dziesmusvētku telpa”. No mūsu puses bija skaidrs, ka nepieciešami risinājumi, kas ietver zīmju valodu un subtitrus. Apmeklējot ekspozīcijas norises vietu, radās konkrētas idejas – videogida pakalpojuma ieviešana, kā arī Nedzirdīgo kopienas kora iesaiste.

Sākot darbu pie šī projekta, sadarbība ar Matvejevas kundzi bija produktīva. Uzrunāju Jolantu un Ilonu, lai viņas uzņemtos videomodeļu darbu, un viņas to paveica ar augstu atbildības sajūtu. Abām tas bija laikietilpīgs un sarežģīts process, kas prasīja ievērojamu ieguldījumu, taču rezultāts ir redzams kvalitatīvos un estētiski pievilcīgos videomateriālos. Par viņu veikumu esmu gandarīts.

Šis ekspozīcijas projekts var kalpot par paraugu citām kultūras iestādēm. Ir svarīgi, lai arī nedzirdīgie un vājdzirdīgie varētu pilnvērtīgi un ar izpratni baudīt kultūru dažādās vietās. Paldies Matvejevas kundzei un “Dziesmusvētku telpas” komandai par nozīmīgo ieguldījumu pieklūstamības risinājumu attīstībā.

Nedzirdīgo kopienas kora diriģente Brigita Lazda

Atrodoties Dziesmusvētku ekspozīcijā un ieraugot Nedzirdīgo kopienas kori, kas zīmju valodā izpilda dziesmu “Saule. Pērkons. Daugava”, mani pārņēma dziļš savijņojums, ko grūti aprakstīt vārdos. Tā bija viena no tām retajām reizēm, kad emocijas burtiski pārpludina – tīriņas skrēja cauri visam ķermenim, un sirds piepildījās ar lepnumu un aizkustinājumu. Būt telpā, kur atdzīvojas dziesmusvētku gars, kur saplūst vēsture, tradīcijas un cilvēku vienotība, jau pats par sevi ir īpaši. Taču redzēt šo varenību izpaustu arī zīmju valodā – tas piešķir pieredzei vēl dziļāku nozīmi.

Visvairāk mani piepilda lepnums par nedzirdīgo kopienas kori – par cilvēkiem, kuri ar savu darbu, atbildību un sirdsdegsmi spēj radīt ko tik skaistu un nozīmīgu. Lepnums par koristiem, kuri ne tikai izpilda dziesmu, bet to patiesi izdzīvo un nodod skatītājiem. Šis priekšnesums ir pierādījums tam, ka mūzika nav tikai skaņa – tā ir sajūta, valoda un kopīga pieredze, kas spēj vienot visus neatkarīgi no uztveres veida. Tā bija pieredze, kas paliks atmiņā vēl ilgi – kā iedvesmas, lepnuma un dziļa emocionāla pacēluma brīdis.

Jolanta Znotiņa (atveidoja dziesmas un skaņas zīmju valodā)

Darbs bija negaidīti grūts un stressa pilns, jo sākumā, klausoties audioierakstu, sapratu, ka ir ļoti grūti saklausīt un atpazīt dažādas skaņas, trokšņus un dziesmas tekstu. Pat dzirdīgie atzina, ka ir grūti saklausīt dziesmas vārdus.

Mājās, atkārtoti klausoties dziesmu, “uzķert” vārdus man palīdzēja mamma. Palīdzēja arī Brigita Lazda, kura filmēšanas laikā bija kā manas ausis. Filmēšana notika Mežaparka “Dziesmusvētku telpā”. Biju satraukusies, bet koncentrējos uz ekrāniem un Brigitu, kura teica priekšā skaņas un dziesmas vārdus, kamēr es tulkoju zīmju valodā. Filmēšana ilga gandrīz stundu bez pauzēm. Mēs abas bijām uztraukušās, taču paveicām darbu līdz galam. Pēc filmēšanas muzeja pārstāve Ilona Matvejeva atzina, ka, skatoties uz mums, bijusi ļoti aizkustināta. Tad arī es sajutu mieru un gandarījumu. Šis darbs ir ļoti nozīmīgs. Tas sniedz iespēju cilvēkiem ar dzirdes traucējumiem piekļūt informācijai un būt daļai no kultūras. Man tas deva jaunu pieredzi un lika novērtēt cilvēku ieguldījumu, padarot muzeju pieejamāku. Galvenais, lai arī nedzirdīgie cilvēki aktīvi izmanto šo iespēju.

Ilona Liniņa (videogida stāstniece zīmju valodā)

Kad Ivars man piedāvāja šo iespēju piedalīties video gida veidošanā kā modelei un izstāstīt ekspozīcijas stāstus, es ar interesi piekritu. Saņemot materiālus un iepazīstoties ar saturu, sapratu, ka nebūs viegls uzdevums – tekstos bija daudz sarežģītu terminu un jēdzienu, kas nedzirdīgajiem var būt grūti saprotami. Tāpēc es tos pārveidoju latviešu zīmju valodā, cenšoties padarīt stāstu skaidru, saprotamu un pieejamu nedzirdīgo auditorijai. Tagad, skatoties uz paveikto, jūtos patiesi gandarīta. Ir liels prieks, ka nedzirdīgajiem ir radīts šāds pieejamības risinājums. Ceru, ka informācija ir noderīga un viegli saprotama. Tāpat kā dzirdīgajiem apmeklētājiem ir pieejami audiogidi, nedzirdīgajiem arī beidzot ir savs veids, kā pilnvērtīgi iepazīt ekspozīciju. Paldies visiem, kas piedalījās šī projekta īstenošanā! •

Videoziņu sižets “Zīmju valoda ienāk Dziesmusvētku telpā”

SPIED ŠEIT 



HUMORS BEZ ROBEŽĀM AR "FLOW TV"

28. februārī LNS Kopienas centra telpās valdīja smieklī un dzīvēlīga atmosfēra – interesenti bija pulcējušies, lai klātienē baudītu šova "FLOW TV" zviedru humorista Florianā Timovana (Florian Timovan) stāstus. Florianā Timovans ir Zviedrijā dzīvojošs nedzirdīgs komiķis un satura veidotājs, kurš ir pazīstams ar savu projektu "FLOW TV". Viņš vairāk nekā desmit gadus uzstājas dažādās valstīs ar humora priekšnesumiem, kas balstīti vizuālajā izteiksmē, ķermeņa valodā un bieži sastopamās ikdienas situācijās. Florianā apvieno stāvizrādes (stand-up) elementus ar nedzirdīgo kultūras pieredzi, bieži pārbaudot robežas starp dzirdīgo un nedzirdīgo auditoriju uztveres iespējām.

Florianā ir lielisks stāstnieks, kurš ikdienas situācijas pārvērš asprātīgos un reizēm pat neērti trāpīgos jokos. Viņa panākumi liek uzdot jautājumu – vai humors patiešām ir universāla valoda, ko saprot visi neatkarīgi no tautības un pieredzes? Un vai tā ir vienīgā valoda, kurā tulks nemaz nav vajadzīgs?



Pasākuma laikā Florianā dalījās savos novērojumos par sabiedrību un cilvēku paradumiem. Viņa humors bija tiešs un vietām provokatīvs – viņš jau sākumā brīdināja, ka daži joki var nebūt pieņemami visiem. Sanākušo reakcija bija dažāda: vieni skaļi smējās, citi uz mirkli aizdomājās. Tieši šī robežu izaicināšana padarīja uzstāšanos īpaši interesantu.

Savos stāstos Florianā iekļāva arī pieredzi, kas gūta, uzstājoties dažādās valstīs. Tajos netrūka ironijas un kritiska skatījuma, piemēram, uz dzīvi Amerikas Savienotajās Valstīs. Ar humoru viņš raksturoja arī publisko telpu, tostarp sabiedrisko tualetu iekārtojumu, norādot, ka caur durvju spraugām iespējams ieraudzīt, kas notiek cita "privātajā telpā".

Viņš pievērsās arī melnā humora uztverei, atzīstot, ka ne visi skatītāji to saprot un pieņem. Florianā neslēpa, ka reizēm sastopas ar neizpratni arī nedzirdīgo publikā, taču tieši šī

pieredze palīdzējusi pilnveidot viņa stilu un labāk izprast dažādas auditorijas. Viņš uzsver, ka drosmīgs un asprātīgs humors piesaista uzmanību – to apliecina arī pieaugošais sekotāju skaits sociālajos tīklos.

Uzstājoties dzirdīgo auditorijai, Florianā sākumā saskārās ar izaicinājumiem, taču ar laiku iemācījies veiksmīgi pielāgot savu stilu. Viņš uzsver, ka uzstāšanās bez zīmju valodas tulka bieži ļauj veidot tiešāku kontaktu ar skatītājiem – dzirdīgie intuitīvi uztver vienkāršas zīmes un žestus.

Pasākuma noslēgumā bija jūtams, ka publika vēl nevēlas šķirties. Vakars noslēdzās vieglā un pozitīvā gaisotnē. Florianā atzina, ka sākumā pamanījās latviešiem raksturīgo atturību, taču vakara gaitā publika kļuva atvērtāka, un noslēgumā zālē valdīja sirsniņģi smieklī.

Videoziņu sižets "FLOW TV – Florianā Timovans"

SPIED ŠEIT

Teksts: Elfa Kesenfelde

Foto: Sergeja Soklakova personiskais arhīvs



SERGEJS SOKLAKOVS – PIRMAIS DIPLOMĒTAIS FIZIOTERAPEITS NEDZIRDĪGO KOPIENĀ

Sergejs Soklakovs ir viens no Latvijā un pasaulē atpazīstamākajiem nedzirdīgajiem vieglatlētiem, arī kādreizējā jauniešu deju kolektīva “Rītausma” aktīvs dejotājs un lielisks melodeklamētājs. Paralēli šīm aktivitātēm Sergejs četrarpus gadus neatlaidīgi studēja, lai iegūtu fizioterapeita kvalifikāciju. Šī gada februārī viņš studijas veiksmīgi noslēdza, izlaidumā saņemot diplomu. Izdevums “Kopsolī” aicināja Sergeju uz sarunu, lai iepazīstinātu lasītājus ar viņa sasniegumiem.

Sergej, “Kopsolī” sirsnīgi tev apsveic ar jauniegūto diplomu! Pastāsti, lūdzu, kur studēji un kā tev veicās šajos gados.

Paldies par apsveikumu! 2021. gadā iestājos Latvijas Sporta un pedagoģijas akadēmijā (LSPA). 2024. gada vasarā akadēmija tika apvienota ar RSU (*tagad Rīgas Stradiņa universitātes Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmija – aut. piez.*). Studēju Veselības un sporta zinātņu fakultātē fizioterapijas studiju programmā nepilna laika klātienē,

iegūstot bakalaura grādu. Mācības apmeklēju divas dienas nedēļā. Kad sākās Covid-19 vilnis, studijas pārsvarā notika attālināti. Tikai atsevišķas nodarbības bija klātienē ar stingriem noteikumiem – tajās drīkstēja piedalīties tikai vakcinēti studenti. Praktiskās nodarbības bija ļoti svarīgas, jo tajās varēja redzēt un apgūt, kā pareizi veikt masāžu un kustību terapiju. Visgrūtākais bija pirmais kurss – tas prasīja vislielāko pielāgošanos.

Kas tevi pamudināja izvēlēties fizioterapeita specialitāti?

Izvēlējos šo jomu, jo agrāk biju pabeidzis dažus masāžas kursus, taču ar to nepietika. Draugi un paziņas ieteica padziļināti apgūt fizioterapiju un paplašināt savas profesionālās iemaņas. Otrs būtisks iemesls – vēlējos palīdzēt cilvēkiem ar dzirdes traucējumiem labāk izprast savas fiziskās problēmas un justies drošāk komunikācijā ar speciālistu. Viņiem bieži vien vizītēs pie ārstiem rodas barjera – neziņa vai neērtība jautāt un precizēt. Es gribu šo barjeru mazināt. Man ir svarīgi komunicēt dabiskā zīmju valodā, iedziļināties un pilnībā noskaidrot, ko klients ar dzirdes traucējumiem vēlas saprast par savu veselības stāvokli un problēmām.

Par ko rakstīji diplomdarbu, un kā noritēja darba izstrāde?

Mana diplomdarba tēma bija “Fiziskās aktivitātes līmenis cilvēkiem ar dzirdes traucējumiem”. Veicu pētījumu, kurā salīdzināju dzirdīgo un nedzirdīgo cilvēku fizisko aktivitāšu līmeni. Patiesībā bieži vien nedzirdīgo sportistu rezultāti ir zemāki nekā dzirdīgajiem – to parāda arī mani novērojumi. Tika veikta arī aptauja, kuru publicēju “Facebook” grupā “Nedzirdīgie.lv”. Iegūtie dati tika apkopoti pētījuma kopsavilkumā. Pirms diplomdarba biju izstrādājis kursa darbu par muguras jostas daļu, tāpēc vēlējos, lai bakalaura darbs būtu saistīts ar veselību un fiziskajām aktivitātēm. Paldies manai diplomdarba vadītājai lektorei Mg. sc. sal. Evitai Dubiņinai, kura ieteica izvēlēties tēmu par nedzirdīgo cilvēku fiziskajām problēmām. Latvijā ir ļoti maz pētniecisko darbu tieši par šo tēmu veselības, fizisko aktivitāšu un sporta jomā. Es apņēmos to mainīt un veicu pētījumu pusotra gada garumā – tas bija liels, bet ārkārtīgi interesants darbs.

Kuri mācību priekšmeti tev padevās vislabāk, bet ar kuriem gāja visgrūtāk?

No visiem mācību priekšmetiem man visgrūtāk gāja ar teorētiskajiem – tur nācās ļoti cītīgi sekot līdzi. Savukārt praksē jutos daudz pārliecinātāks – tur man veicās vislabāk.



Teorijas apgūvē bija jāpārziņa daudz dažādu lietu, jāsaprot ķermeņa punkti, jāzina, kā saskaņot sirdspukstus ar pirmo palīdzību, kā pareizi veikt masāžu un kustību terapiju. Turklāt ir svarīgi saprast, cik aktīvs vai pasīvs ir cilvēks un kāda veida masāža viņam ir piemērota. Jāņem vērā katra individuālais veselības stāvoklis. Tas prasīja lielu uzmanību un precizitāti, bet tieši tas padarīja studijas tik interesantas.

Ikdienā tevi sastopam gan sportā, gan LNS rīkotajos pasākumos – dejās, koncertos –, un vēl tev ir darbs. Kā spēj to visu apvienot?

(Sirsnīgi smejas.) Jā, pēc absolvēšanas sev teicu – esmu tik liels malacis! Atskatos atpakaļ un apbrīnoju, kā es spēju visu paveikt. Protams, bija grūti. Galvenais bija rast sevī mieru un līdzsvaru, sekojot izstrādātiem darbības plāniem. Studiju laikā paralēli strādāju uzņēmumā “Wolt” par kurjeru un veicu arī masiera darbus pēc individuāliem pasūtījumiem. Neilgi pēc tam pārgāju strādāt lidostā par tīrīšanas operatoru, bet laiku ar studijām bija viegli saskaņot. Bez vieglatlētikas treniņiem es nevaru iztikt. Piedalījos gan Eiropas čempionātā, gan pasaules čempionātā, kā arī olimpiskajās spēlēs un vietējās sacensībās. Ļoti mīlu arī dejošanu un dziedāšanu. Tagad, sēžot šeit, saku sev: izvēlies vienu jomu, lai tajā varētu pilnveidoties. Smadzenes jau ir nogurušas!

Ja nav noslēpums, kāds ir tavs nākotnes plāns pēc absolvēšanas?

Plānoju turpināt apmeklēt kursus, lai pilnveidotu fizioterapeita un masiera iemaņas. Meklēju darbu fizioterapijas jomā un ceru, ka drīzumā atradīšu piemērotu vietu. Es varu strādāt gan

slimnīcās, gan rehabilitācijas centros, kā arī citās iestādēs galvenā ārsta uzraudzībā. Vēlos arī apgūt papildu iemaņas un iegūt fizioterapeita sertifikātu. Ko tas dotu? Ar sertifikātu es varētu atvērt savu privātpraksi un patstāvīgi veikt klientu aprūpi. Tas būtu lielisks solis, lai vēl plašāk palīdzētu cilvēkiem un pilnveidotu savas profesionālās prasmes.



Lai tev izdodas iecerētais! Kam tu vēlies pateikties?

Sesijas laikā nevarēju iztikt bez Zīmju valodas tulka. Liels paldies LNS Zīmju valodas tulkiem par visu sniegto atbalstu! Gan teorētiskajās lekcijās, gan praktiskajās nodarbībās bija ļoti svarīgi uztvert katru svarīgo vārdu, nosaukumu un punktu, īsāk sakot – pilnīgi visu! Eksāmenos mani atbalstīja visi – jutos kā vienā komandā ar tulkiem. Es viņus visus ļoti cienu un mīlu.

Liels paldies arī Baltijas bērnu fondam par finansiālo atbalstu un stipendijām! Fonds deva man lielu motivāciju un mācību prieku. Bez šī atbalsta es nevarētu iedomāties savu studiju ceļu. No sirds vēlreiz pateicos un iesaku arī citiem studētgribētājiem izmantot iespēju vērsties Baltijas bērnu fondā pēc finansiālā atbalsta – tas var pavērt lielas iespējas!

Liels un sirsnīgs paldies arī manai sirdsdāmai, kura ikdienā mani ļoti atbalstīja, kā arī manai ģimenei un radiem par nelokāmo, motivējošo atbalstu visā studiju laikā! •

Teksts: Elfa Kesenfelde

Foto: www.vgv.lv



AMANDA OZOLA AR NEATLAIDĪBU UZ PANĀKUMIEM

2. martā viesnīcā “Wolmar” pavasarīgā gaisotnē Valmieras Rotari klubs piešķīra stipendijas Valmieras novada jauniešiem. Rotari kluba stipendija ir finansiāls atbalsts, ko piešķir izciliem skolēniem vai studentiem par teicamām sekmēm, aktīvu līdzdalību sabiedriskajās aktivitātēs, sportā un interešu izglītībā. Tā ir paredzēta talantīgu jauniešu motivēšanai un izglītības veicināšanai. Šogad stipendiju un goda rakstu saņēma arī Valmieras Gaujas krasta vidusskolas-atīstības centra 12. klases izglītojamā Amanda Ozola. “Kopsoli” aicināja Amandu, viņas skolotāju un ģimeni dalīties pārdomās par šo nozīmīgo notikumu un ceļu uz panākumiem.

Amanda par savu ceļu un motivāciju

Šī stipendija man bija patīkams pārsteigums un liels prieks. Es cenšos mācīties, neraugoties uz grūtībām, un darīt visu pēc iespējas labāk. Bieži palīdzu skolotājam sagatavot prezentācijas, kas man ļoti padodas, un atbalstu arī citus skolēnus, īpaši angļu valodā. Protu arī tamborēt.

Šis apbalvojums man dod motivāciju turpināt un sasniegt savus mērķus. Pēc skolas vēlos apgūt fotografēšanu un video veidošanu. Citus jauniešus gribu iedrošināt nepadoties, pārvarēt grūtības un ar neatlaidību iet uz savu mērķi.



Tiem, kam ir vēlme uzlabot savu fizisko veselību, ir iespēja pieteikties pie Sergeja uz fizioterapijas nodarbībām vai klasisko masāžu. Droši rakstiet viņam privāti lietotnē “Messenger” (“Facebook”) – Sergejs Soklakovs, kā arī “Instagram” – sergey382.



Klases audzinātāja Inga Upesjure

Amanda Ozola ir klusa, atsaucīga, atbildīga un centīga meitene. Viņa raksturo laipnība, līdzcietība, savaldība, taisnīgums un tolerance. Amanda izceļas patstāvīgu un mērķtiecību – šīs īpašības visspilgtāk atklājas viņas ikdienas darbā un attieksmē pret apkārtējiem. Viņa savus pienākumus veic nopietni, darbus izpilda korekti un precīzi. Neskaidrību gadījumā vienmēr vēršas pie skolotājiem, jo tiecas uz augstu kvalitāti. Amanda savu attieksmi, neatlaidību un pozitīvo piemēru iedvesmo arī citus skolēnus.

Neskatoties uz grūtībām, viņa pierāda savu mērķtiecību un spēju sasniegt izcilus rezultātus. Sasniegumi un apbalvojumi ir arī sporta jomā. 2025. gada novembra nogalē Amanda piedalījās Latvijas skolu čempionātā svāra stieņa spiešanā guļus "Latvijas spēcīgākā skola – 2025". Individuālajā vērtējumā viņa izcīnīja uzvaru.

Amanda vienmēr ar nepacietību gaida trešdienas un ceturtdienas, jo tad notiek ielu vingrošanas pulciņš, kura dalībnieki attīsta savu fizisko sagatavotību, izturību un disciplīnu. Ielu vingrošana Amandai sagādā prieku. Skolas rīkotajās ielu vingrošanas sacensībās Amanda ieguva pirmo vietu, tā iegūstot skolas stiprākās jauniešu statusu.

Skolotāji vienmēr atbalsta visus skolēnus. Mērķtiecīgs skolēns paņems no sniegtā atbalsta maksimumu. Mācību jomā skolēnam, kurš spēj vairāk, tiek dots vairāk, lai viņš varētu attīstīt savas spējas vēl pilnvērtīgāk.

Par Rotari kluba balvas piešķiršanu tika veikta pedagogu aptauja, un jau iepriekš bija sajūta, ka tā varētu tikt piešķirta Amandai. Skola vienmēr lepojas ar skolēnu panākumiem. Pirmajā reizē pagājušogad šādu apbalvojumu saņēma Anna Marija Tukiša.

Amandas Ozolas mamma Ingrīda Pisarenko par meitas sasniegumu

Kad Amanda man atsūtīja bildi ar diplomu un stipendiju, mani pārņēma bezgala patīkams pārsteigums! Amanda pēc dabas ir vienpate, kārtīga meitene, vienlaikus ļoti gudra un aktīva. Viņa pārsvarā piedalās sporta aktivitātēs, ielu vingrošanā, angļu valodas olimpiādēs, dažādos projektos. Es viņu vienmēr motivēju mācīties labāk un piedalīties sacensībās. Par panākumiem vienmēr ļoti lepojos! •

Teksts: Alma Stroža

Foto: Madara Liepiņa



LATVIJAS NEDZIRDĪGO GADA BALVA SPORTĀ 2025

2026. gada 28. februārī Rīgā, viesnīcā "NB Hotel", valdība svinīga un sirsnīga gaisotne – norisinājās pasākums "Latvijas Nedzirdīgo Gada balva sportā 2025". Šī diena pulcēja Latvijas Nedzirdīgo sporta federācijas (LNSF) sportistus, trenerus, atbalstītājus un sadarbības partnerus no Latvijas Nedzirdīgo savienības, lai kopā atskatītos uz 2025. gadā paveikto un godinātu aizvadītā gada izcilniekus.

Foto: No kreisās: Artis Vazdiķis, Margarita Parhomenko, Zane Embrekte, Normunds Rabkevičs. Anita Valdmane, Pēteris Logins, Iveta Kraze.

Vakara oficiālo daļu ar melodeklamāciju atklāja LNSF prezidente Iveta Kraze, izpildot dziesmu "Lido Tu". Tai sekoja prezidentes uzruna, kurā viņa izteica pateicību ikvienam, kurš palīdzējis Latvijas vārdam izskanēt pasaulē. Stafeti pasākuma vadīšanā pārņēma jaunie LNSF valdes locekļi – Alma Stroža un Sergejs Soklakovs. Viņu enerģija un humors ienesa pasākumā prieku, radot nepiespiestu gaisotni.

2025. gads Latvijas nedzirdīgo sportā bija kā "amerikāņu kalniņi" – piepildīts ar satraukumiem, jaunu pieredzi un spožām uzvarām. Īpaša uzmanība tika veltīta 25. vasaras nedzirdīgo olimpiskajām spēlēm Tokijā, kas bija gada centrālais notikums.

Muzikālajā pauzē viesus priecēja

enerģiska melodeklamācija – dziesmu "Es skrienu" izpildīja Sergejs Soklakovs un Lilita Gedroviča. Savukārt olimpieši dalījās savos personiskajos stāstos par olimpisko atmosfēru un emocijām Tokijā. Gada atskata daļa tika noslēgta ar aktīvu skeču par sportošanu, kurā tika iesaistīti visi klātesošie.

LNSF izsaka visdziļāko pateicību treneru korpusam par profesionalitāti un sirdsdegsmi sportistu sagatavošanā olimpiskajām spēlēm. Īpašs paldies peldēšanas trenerim Jevgēnijam Puhovam par ilggadēju un pašreizējā darbu jauno peldētāju audzināšanā, iemācot ne tikai peldētprasmi, bet arī neatlaidību mērķu sasniegšanā. Treneru darbs ir pamats sportistu rakstura stingrībai un gūtajām uzvarām! •

2025. GADA LAUREĀTI UN ĪPAŠIE APBALVOJUMI

- Labākais sportists: **Zane Embrekte**
- Otrais labākais sportists: **Margarita Parhomenko**
- Trešais labākais sportists: **Normunds Rabkevičs**
- Labākais jaunais sportists: **Artis Vazdiķis un Kristofers Kraze**
- Aktīvākais sportists: **Pēteris Logins**
- Populārākais sporta veids: **peldēšana**
- Aktīvākais sporta klubs: **SK "Nedzirdīgo boulingš"**

SVEICAM APRĪĻA JUBILĀRUS!

Aprīlis ir mēnesis, kad pavasaris patiešām sākas – vairāk gaismas, vairāk kustības un dzīvības visapkārt. Aprīļa sākumā svinēsim Lieldienas, kas simbolizē cerību, ticību un jaunu sākumu – gan cilvēkos, gan dabā. Lai aprīļa jubilāriem šis mēnesis nes spēku, prieku un skaistus mirkļus!

RĪGAS BIEDRĪBĀ

- 02.04. VERA GOBIŅA
- 02.04. DIĀNA ROŽĪTE
- 02.04. AGNIS ROŽĪTIS
- 09.04. BIRUTA LASMANE
- 09.04. EDGARS VORSLOVS
- 10.04. ANITA PĀRPUCE
- 14.04. EGONS CIRCENIS
- 17.04. BAIBA MEIJA
- 21.04. VLADIMIRS JAHIMČIKS
- 24.04. GAĻINA ĻISOVA
- 24.04. JEVĢENIJS SIĻINS
- 27.04. INTA JEŠKOVA
- 29.04. OĻEGS CIVKUNOVŠ
- 30.04. ĪNESE JAZVICA
- 30.04. MAIJA KOPMANE
- 30.04. ARNIS ĶEIRIS

KURZEMES BIEDRĪBĀ

- 04.04. INA RUTKOVSKA
- 16.04. ŽANETE ŠKAPARE

LATGALES BIEDRĪBĀ

- 03.04. PĒTERIS BOGDANOVŠ
- 08.04. VIKTORS RUBĪNS
- 16.04. ĀRIJA KOPEIKA
- 17.04. PĒTERIS KALVĪTS

VIDZEMES BIEDRĪBĀ

- 04.04. TAIGA PUĶJĀNE

Šim izdevumam
ir pielikums.

Lasiet par LNS RB aktivitātēm!



SVEICAM ANNU MOISEJU 90 GADU JUBILEJĀ!



2. martā LNS Goda biedrei Annai Moisejai apritēja 90 gadi. Ar ziediem un sirsnīgiem sveicieniem gaviļnieci devās sveikt arī LNS prezidents Edgars Vorslovs.

LNS Goda biedres statuss Annai Moisejai piešķirts 2017. gadā. Viņa ir ilggadēja LNS darbiniece un sabiedriskā aktīviste, kura LNS sistēmā darbojās jau kopš 1954. gada. Strādājusi dažādos amatos un vienmēr aktīvi iesaistījusies sabiedriskajā dzīvē, sniedzot nozīmīgu ieguldījumu nedzirdīgo kopienas stiprināšanā.

*Lai tev ir spēks, kas nepiekuš,
Lai tev ir laiks, kas neapnīk,
Lai tev ir gaisma, kas nepazūd,
Un sirds, kas vienmēr paliek tikpat
dzīva.*

/I. Ziedonis/

Sirsnīgi sveicam jubilejā un vēlām gaviļnieci stipru veselību un dzīvesprieku arī turpmākajos gados!

Latvijas Nedzirdīgo savienības
valde

LĪDZJŪTĪBAS

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

Izsakām līdzjūtību Agrim Vazdiķim un piederīgajiem, tēvu mūžībā pavadot.

LNS Kurzemes RB
Liepājas grupas biedri

*Cilvēks aiziet klusumā,
bet paliek gaisma, ko viņš devis –
vārdos, darbos un sirdīs.*

Pēteris Logins
(16.09.1962.–06.03.2026.)

Rīgas reģionālās biedrības valde
izsaka dziļu līdzjūtību Lilitai Gedrovičai,
tēti Pēteri Loginu mūžībā pavadot.

Lai atmiņas kā silts vakars
Tevī maigi apskauj,
un mīlestība paliek stiprāka par laiku.

Teksts: Līga Kotova, LNS RB "Facebook" lapas

Foto: LNS RB "Facebook" lapas

LNS BIEDRĪBU ZIŅAS ĪSUMĀ

LNS reģionālajās biedrībās un grupās ikdienu rit aktīvi, radoši un saviesīgi. Izdevumā "Kopsolī" piedāvājam nelielu ieskatu šī gada pirmā ceturkšņa notikumos un spilgtākajos mirkļos.

LNS RĪGAS RB AKTIVITĀTES

- 10. janvārī LNS Rīgas RB **Kurzemes grupa** devās ekskursijā uz muzeju "Rīgas Jūgendstila centrs", kur dalībnieki iepazīs ar jūgendstila vēsturi un apskatīja izstādi "Ziemassvētku pasaka".
- 17. janvārī **Tukuma grupas** biedri devās ziemas izbraukumā uz Milzkalni, kur aktīvi un priecīgā noskaņā baudīja ziemas sporta aktivitātes – kalnu slēpošanu, distanču slēpošanu un snobordu.
- 7. februārī **Tukuma grupas** biedri devās ziemīgā pastaigā gar jūras piekrasti, apmeklējot Lapmežciema molu, Pļieņciemu, Ķesterciemu un Engures molu. Pēc pastaigas biedri devās pusdienās uz zivju veikalu, kur viņus sagaidīja patiesi gardi ēdieni – laša zupa ar sieru, zivju soļanka un kraukšķīgi heka nageti.
- 14. februārī **Vidzemes grupa** sagatavoja videoapsveikumu "Ko mīl Vidzemes grupas biedri?".
- 28. februārī LNS Jauniešu centrs sadarībā ar LNS Rīgas RB organizēja vieslekciju, kuru vadīja Florians Timovans no Zviedrijas. Tikšanās aizritēja iedvesmojošā un pozitīvā gaisotnē. Komīķis sanākušos uzrunāja ar humora pilnu un dzīvesgudru stāstījumu.
- 4. martā LNS Kopienas centra zālē notika Starptautiskajai sieviešu dienai veltīts pasākums "Sievietes spēks un skaistums", ko organizēja LNS Rīgas RB sadarbībā ar LNS Kopienas centru. Svinīgo un sirsnīgo noskaņu pasākumam piešķīra melodeklamētāja Alda Ādamsona muzikālais sveiciens zīmju valodā. Sievietes saņēma pavasara ziedus un iesaistījās izzinošās un jautrās aktivitātēs, tostarp "Kahoot" spēlē. Svētku noslēgumā visi vienojās kopīgā dejā.
- 8. martā, atzīmējot Starptautisko sieviešu dienu, LNS Rīgas RB vīrieši sagatavoja sirsnīgu videosveicienu sievietēm.
- 14. un 15. martā **Jelgavas grupas** biedres viesojās Jūrmalā, lai viesnīcā "Baltic Beach Hotel & SPA" baudītu atpūtu, baseinu un pirti. Biedres apmeklēja gruzīnu restorānu, devās pastaigā gar jūru un iepriecināja cita citu ar nelielām dāvaniņām. Dāmas izsaka pateicību grupas vīriešiem par jaukajām dāvanām un Natālijai Felkerei par lieliski noorganizēto pasākumu.

LNS KURZEMES RB AKTIVITĀTES

LIEPĀJAS GRUPA

- Liepājas grupas biedri otrdienās sanāk kopā, lai pārrunātu aktualitātes nedzirdīgo kopienā, Latvijā un pasaulē.



17. janvāris, LNS Rīgas RB Tukuma grupa.



15. marts, LNS Rīgas RB Jelgavas grupa.



4. marts, LNS Rīgas RB.



28. februāris, LNS Rīgas RB.



16. marts, LNS Kurzemes RB.



7. janvāris, LNS Kurzemes RB Ventspils grupa.



9. februāris, LNS Kurzemes RB Kuldīgas grupa.



20. februāris, LNS Kurzemes RB Kuldīgas grupa.

- 16. martā LNS Kurzemes RB vadītāja Ilze Jaunzeme pasniedza Liepājas pašvaldības priekšsēdētājam Gunāram Asniņam balvu “LNS Gada pašvaldība – 2025” par atbalstu videoziņām zīmju valodā, kā arī par zīmju valodas tulkojuma nodrošināšanu pilsētas svētku pasākumos. Videoziņas pieejamas Liepājas pašvaldības tīmekļvietnē. Tulkojums tika nodrošināts Liepājas 400 gadu jubilejas koncertā, ceremonijā “Goda un gada liepājnieks” un valsts svētku koncertos.
- 18. martā Liepājas grupas biedri apmeklēja koncertzālē “Lielais dzintars” notiekošo apbalvošanas pasākumu “Goda un gada liepājnieks 2025”, kur tika nodrošināts arī tulkojums zīmju valodā.
- 23. martā biedri devās ekskursijā uz Liepājas pašvaldības domi, kur iepazinās ar domes telpām, tostarp sēžu zāli, priekšsēdētāja kabinetu un citām interesantām vietām, kas ikdienā apmeklētājiem nav pieejamas.

VENTSPILS GRUPA

- 7. janvārī radošajā nodarbībā biedri veidoja mozaīkas gleznu “Nakts mēness ar kaķīšiem” no olu čaumalām, attīstot pacietību, iztēli un radošās prasmes.
- 21. janvārī radošajā nodarbībā biedri no tualetes papīra ruļļiem izgatavoja dekoratīvu grozu.
- 3. februārī, gaidot Valentīndienu, biedri gatavoja sirsniņas no kreppapīra, radot telpā svētku noskaņu.
- 10. februārī biedri gatavoja ūdensrozes no kēksu papīra formiņām. No vienkāršiem materiāliem tapa skaisti ziedi, kas telpā ienesa vieglumu un pavasarīgu noskaņu.
- 24. februārī un 3. martā notika lekcijas par tēmām “Sociālā līdzdalība” un “Sociālā depresija”. To laikā biedri ne tikai klausījās un mācījās, bet arī piedalījās dažādos uzdevumos un pārrunās, stiprinot savstarpējo sapratni un sadarbību.
- 18. martā radošajā nodarbībā dalībnieki gatavojās Lieldienām, veidojot krāšņus un mīlus Lieldienu zaķus.

KULDĪGAS GRUPA

- 7. janvārī radošajā nodarbībā piparkūkām tapa garda cepumu kūka bez cepšanas, sagādājot prieku visiem dalībniekiem.
- 20. janvārī Kuldīgas grupas radošajās nodarbībās tapa mīksti un pūkaini lācīši. Mājīgā gaisotnē biedri apguva jaunas prasmes un baudīja būšanu kopā.
- 9. februārī notika psiholoģes Natālijas Beļakovas lekcija par tēmu “Emocijas – kā vadīt savas emocijas?”;
- 16. februārī grupas biedres darināja skaistus rokdarbus no dzijas pavedieniem – galda paliktņus un dekoratīvas sirsniņas. Tāpat februārī tika atzīmēta Starptautiskā pankūku diena, kurā tika baudītas dažādas pašu ceptas pankūkas.
- 20. februārī Kuldīgas grupa apmeklēja Kuldīgas muzeju, kur apskatīja ceļojošo izstādi “Jūras ļaundaru laboratorija”. Dalībnieki iepazinās ar mākslas darbiem, kas veidoti no jūrmalā atrastiem atkritumiem, un aizdomājās par dabas saudzēšanu un atkritumu šķirošanas nozīmi. Noslēgumā notika radošā darbnīca, kurā katrs izveidoja savu tējas maisiņu. Paldies muzeja pedagoģei Baibai Vētrai par sirsniņu uzņemšanu.

- 6. martā notika radošās nodarbības, kurās tapa pavasarīgi dekori – sniegpulkstenītes un tulpes. Tas bija kopīgi radīts skaistums, kas telpās ienesa pavasara sajūtu un prieku.
- 9. martā grupa sirsnīgā gaisotnē atzīmēja Starptautisko sieviešu dienu. Biedri pie svētku galda baudīja gardumus un jaukas sarunas, stiprinot kopības sajūtu un labo noskaņojumu.
- 16. martā notika galda spēļu pēcpusdiena, kurā dalībnieki draudzīgā gaisotnē izmēģināja dažādas spēles, trenējot atmiņu, veiklību un koncentrēšanos.

LNS VIDZEMES RB AKTIVITĀTES

18. janvārī LNS Vidzemes RB pirmo reizi rīkoja boulinga sacensības Smiltēnē. Pasākumā piedalījās 21 dalībnieks no Alūksnes, Smiltēnes un Valmieras grupas, un tas aizritēja draudzīgā un azartiskā gaisotnē. Vīriešu konkurencē 1. vietu ieguva Artūrs Beitiks, 2. vietu – Pavel Osetrov, 3. vietu – Artis Mežinskis. Sieviešu konkurencē uzvarēja Aiva Šilinska, 2. vietā ierindojās Laura Balode, bet 3. vietu ieguva Nadežda Jefremova. Biedri cer, ka šāds pasākums kļūs par jaunu tradīciju.

VALMIERAS GRUPA

- 12. februārī Valmieras grupā tika atzīmēta 79 gadu jubileja, kas aizritēja jaukā, draudzīgā gaisotnē.
- 14. februārī biedri pavadīja Cēsis, izbaudot pastaigu pa ziemīgo vecpilsētu un kopīgas pusdienas. Dalībnieki pateicas šoferīšiem, tulcei Taigai Puķjānei un Nadeždai Jefremovai par atbalstu.
- 7. martā Valmieras dāmas svinēja Starptautisko sieviešu dienu kafējnīcā "Tērbata". Īpašu prieku sagādāja puīšu pasniegtie ziedi.
- 13. martā biedri devās uz SARC "Rūjienas senioru māja" apciemot biedri Emeritu Cināti, bet pēc tam kopīgi pusdienoja vietējā kafējnīcā.
- 28. martā notika brauciens ar vilcienu uz Siguldu, ko organizēja Jānis Immurs un Igors Kurzenkovs.

SMILTENES GRUPA

- 7. februārī Smiltēnē notika grupas nodarbība psiholoģes Natālijas Beļakovas vadībā, kurā dalībnieki diskutēja par Meteņiem, tradīcijām un citiem interesējošiem jautājumiem.
- 14. februārī Smiltēnes un Alūksnes grupas kopā atzīmēja Valentīndienu, baudot sirsnīgu kopābūšanu un fotokonkursu. Prieku sagādāja arī Latvijas hokeja komandas uzvara.
- 7. martā Smiltēnes un Alūksnes grupas kopīgi svinēja Starptautisko sieviešu dienu, kurā vīrieši dāmām sarūpēja īpašu pārsteigumu – pagatavoja gardus biezpiena pončikus.
- 21. martā norisinājās ikgadējā draudzības spēle galda hokejā.



18. janvāris, LNS Vidzemes RB.



14. februāris, LNS Vidzemes RB Valmieras grupa.



7. marts, LNS Vidzemes RB Smiltēnes grupa.



14. marts, LNS Vidzemes RB Smiltēnes grupa.



10. marts, LNS Latgales RB Daugavpils grupa.



17. marts, LNS Latgales RB Daugavpils grupa.



24. marts, LNS Latgales RB Daugavpils grupa.



7.februāris, LNS Latgales RB Rēzeknes grupa.

LNS LATGALES RB AKTIVITĀTES

DAUGAVPILS GRUPA

- 14. februārī Daugavpilī, Andreja Pumpura skvērā, biedri piedalījās Aizgavēņa svinībās.
- 4. martā grupa devās uz zirgu izjādes vietu "Zvaigznītes" Augšdaugavas novadā, kur biedri iepazīna zirgus, to kopšanu un zirgkopības tradīcijas.
- 10. martā notika pasākums "Nostalģija", kurā biedri demonstrēja senas un īpašas mantas un dalījās ar stāstiem par pagātni.
- 17. martā notika kulinārijas nodarbība "Biezpiena plācenīši", kuru vadīja profesionāla pavāre Ausma Sadovska. Biedri apguva plācenīšu gatavošanas prasmes un ar interesi uzņēma pavāres ieteikumus gardam rezultātam.
- 24. martā biedri sanāca kopā uz aizraujošu viktorīnu "Ko tu zini par Latviju?".

RĒZEKNES GRUPA

- 22. janvārī notika virtuves nodarbība "Saimniecīte".
- 7. februārī notika sacensības zemledus bļitkošanā Lubānas ezerā, ko organizēja IK "Zelta zivtiņa".
- 14. februārī grupā tika atzīmēta Valentīna diena.
- 22. februārī IK "Zelta zivtiņa" makšķernieki kopā ar dzirdīgajiem piedalījās sacensībās "LEDUS LĪGA 2026" zemledus bļitkošanā Gulbenes novada Stāmerienas ezerā. Sacensības organizēja biedrība "Ar makškeri".
- 4. martā notika tikšanās ar LNS Rehabilitācijas centra vadību un psiholoģi Natāliju Beļakovu.
- 10. martā norisinājās viktorīna "Kahoot" ar tēmu "Par sievietēm jaukām".
- 12. martā notika tikšanās ar Aināru Osmani par digitālajām prasmēm.
- 19. martā tika atzīmēta Jāzepa diena, veltot uzmanību istabas augiem.
- 24. martā biedri pārrunāja 25. marta vēsturiskos notikumus.
- 31. martā kopā sanāca interešu klubs "Zelta rokas", lai veidotu Lieldienu dekorus. •



22. februāris, LNS Latgales RB Rēzeknes grupa.