

# Biedrība «Vecāki kopā» atzīmē viena gada jubileju

ELITA KALNIŅA, BIEDRĪBAS «VECĀKI KOPĀ» VALDES LOCEKLE

Biedrība ģimenēm ar īpašo vajadzību bērniem un jauniešiem «Vecāki kopā» ir nevalstiska organizācija, kas apvieno Ogres, Lielvārdes, Ķeguma un Ikšķiles novada un tuvākās apkārtnes ģimenes, kurās ir bērni un jaunieši ar īpašām vajadzībām. Tā dibināta pagājušā gada 14.janvārī Lielvārdē.



18.februārī bija pirmās dzimšanas dienas svinības mūsu biedrībā, kad vēlējāmie apkopot padarīto un radīt sev un viesiem gan svētku, gan izglītojošu gaisotni, tāpēc draugu un atbalstītāju vidū bijām aicinājuši arī lektorus.

Atskatoties uz gada laikā padarīto, redzam, ka biedrības darbu klāsts ir diezgan plašs – sākot no minikonferences Lielvārdē pagājušā gada martā, diviem izglītojošiem semināriem rudenī, sabiedriskā labuma statusa iegūšanas, mājas lapas izveides līdz labdarības akcijai Ogrē gada nogalē, atbalsta grupas regulārām sanāksmēm un biedrības biedru savstarpējam atbalstam... Kopīgi secinājām, ka priecājamies būt šajā organizācijā, lai arī varbūt cerējām, ka būs vairāk vecāku, kurus interesēs darbošanās tajā.

## Jāatpazīst gan «negribu», gan «nevaru»

Pirmo sarunu «Kā raisās valodiņa?» vadīja Irēna Hadaņonoka – logopēde un speciālā pedagoge, mācību centra «Atbalsts sociālajai integrācijai» dibinātāja un direktore. Irēnas stāstījuma centrā bija valoda – kā tā veidojas, kas sekmē tās attīstību un kas to traucē. Vai mēs pamanām un saprotam, ko mūsu bērns vēlas mums teikt bez vārdiem, ar savu uzvedību un izturēšanos? Vai ieklausāmies bērņā? Kas bērnam ir patiešām vajadzīgs, lai viņš attīstītos, augtu vesels, prasmīgs un pašapzinīgs? Visbiežāk patiesi vajadzīgais naudā nemaksā neko. Tās nav dārgas plastmasas mantas un ierīces, kas nerosina ne bērna iztēli, ne aktivitāti. Tās ir vienkāršas, sadzīviskas lietas, kas palīdz attīstīt bērna maņas, pirkstiņu veiklību – auklas, trauciņi, kastaņi, čiekuri un citas, kā arī atbalsts bērna vēlmei darboties.

Pārāk īss bija lekcijas laiks, taču vienojāmies, ka šī ir mūsu pirmā tikšanās ar Irēnu Hadaņonoku, bet noteikti ne pēdējā – tik aizraujoši bija klausīties speciālisti, kas ir pārlicināta, ka bērnam jāmacās ar prieku un viņš jāmaca ar mīlestību, redzīgām

acīm un jutīgu sirdi, un jāatpazīst gan bērna «negribu», gan «nevaru».

## Gimene kā kūkas gabals

Otro sarunu vadīja ārste-psihoterapeite Inita Goldšteina no Ogres. Viņa runāja par emocionāli veselīgu ģimeni un savā ziņā turpināja iepriekšējās lekcijas domu. Inita rosināja ģimeni iedomāties kā kūkas gabalu un padomāt, kas veido tā trīs kārtas – kas ir ģimenes pamatvērtības, bez kurām neiztikt, kas ir vidū un papildina pamatkārtas «garšu» un kas ir pa virsu kā garda putukrējuma kārtā, bez kuras varam arī iztikt, lai arī ir jauki, ja ir šāda kārtā. Speciāliste uzsvēra emocionālā kontakta nozīmi ģimenes locekļu vidū – cik svarīgi būt patiesiem un runāt ar bērniem arī par to, kā jūtamies, kas mums patīk, kas nē, vai dusmojamies vai bēdājamies. Tādējādi bērni mācās saprast savas sajūtas un veido pašapziņu, iemācoties, ka jūtas nav nekas briesmīgs, ka katrs cilvēks drīkst dusmoties, raudāt, priecāties. Bērniem nevajag ideālus vecākus (jo nav ideālu cilvēku), bet gan pietiekami labus vecākus – tādus, kuri nevis nepieļauj kļūdas, bet ir gatavi at-



Sarunu «Kā raisās valodiņa?» vadīja Irēna Hadaņonoka.

zīt savu neveiklību, nogurumu vai neizpratni un to labot.

Kā uzsvēra I.Golšteina, emocionāli veselīgā ģimenē katrs ir atbildīgs par savu rīcību; kļūdas un konflikti tiek risināti; kļūdas tiek piedotas un no tām mācās; kļūdas var labot pats vai palūgt, lai palīdz izlabot; neviens nemetas «glābt», ja otrs to nelūdz vai neļauj; ģimenē nav manipulācijas, kontrolēšanas, melu, un komunikācija ir atklāta.

## Paldies daudzajiem labvēļiem!

Kopā ar biedrības biedriem, citiem vecākiem un skolotājiem pasākumā piedalījās arī viesi no biedrības «Latvijas Kustība par neatkarīgu dzīvi», no Ogres Sociālā dienesta un no Zatlera Reformu partijas. Liels paldies par apsveikumiem, interesi un atbalstu.

Pasākuma noslēgumā biedrības «Vecāki kopā» valdes priekšsēdētāja Agita Šulca nopūta vienīgo svēcīti svētku tortē un sarunas turpinājās pie kafijas tases. Visi varēja aplūkot arī labdarības akcijas ietvaros un pēc I.Hadaņonokas ieteikumiem izgatavotos materiālus bērnu maņu trenēšanai, par kuru saņemšanu pateicamies Ogres uzņēmumam SIA «SELDING».

Par atbalstu sakām paldies arī Lielvārdes novada pašvaldībai, tās sociālajam dienestam un mobilajai brigādei, kā arī Ogres novada pašvaldībai. Pateicamies par atzinību, ko saņēmām Lielvārdes novadā, – apbalvojumu «Gada lielvārdietis 2011». Tas bija ļoti patīkami un rosinoši. Sakām paldies arī aktivajām augstskolas «Turība» studentēm Kristīnei Eglītei un Leldei Zvirgzdiņai, kas pašreizējā gada laikā ir nesaņēmuši atbalstu no ogres biedrības «Vecāki kopā». Pateicamies arī visiem, kas ir palīdzējuši mūsu biedrībai veikt labdarības akciju, kurā iegūtie līdzekļi biedrībai noderēs tās mērķu sasniegšanai.

Ļoti ceram, ka uz nākamo dzimšanas dienu biedrībā būs daudz vairāk biedru un jaunu, ko stāstīt par gada laikā paveikto.

Ja vēlaties pievienoties biedrībai «Vecāki kopā» vai citādi iesaistīties tās darbībā, zvaniet pa tālruni 29431918 vai 29293268 vai rakstiet uz vecakopaa@gmail.com. Apmeklējiet arī mūsu mājas lapu [www.vecakop.lv](http://www.vecakop.lv)! ●

# Lūdzam palīdzību, lai varam būt kopā

DAIGA DĀTAVA

Pirmo reizi mūžā būt pie jūras, piedalīties nakts trasē ar invalīda ratiņiem, pavadīt nakti pieguļnieka amatā, pieskatot zirgus – tie ir tikai daži gadījumi no 11 nedēļām, kuras pavadītas kopā plecu pie pleca. Lai būtu kopā 12.gadu, «Upes» cilvēki lūdz palīdzību sabiedrībai. Draugi – tā ir lielākā vērtība uz Zemes. Cilvēkam ar īpašajām vajadzībām satikt draugus ir grūtāk, jo paralēli ikviena cilvēka dzīves problēmām viņiem ir vēl savas – īpašas.

Nometne «Upe» bērniem un jauniešiem ar īpašām vajadzībām šogad būs jau 12.gadu. Līdz šim «Upes» laivu airēja Lielvārdes Mākslas skolas vadītāji Edgars un Liēna Mucenieki. Tieši viņu sirds gaisma iesējusies nometnes darbiniekos un dalībniekos. Patiesa gaisma aug un vilina pie sevis. Tāda ir «Upes» gaisma.

## «Upes» dalībnieki grib radīt grāmatu

Nometnes pirmajos gados lielvārdietes Dace Jaundārdere bija palīgs, tad kļuva par audzinātāju. Šogad Dace uzņēmusies kapteines lomu. Viņu atbalsta skolotāju un brīvprātīgu palīgu komanda. «Nometnē «Upe» gūtā pieredze mani iedvesmojusi kļūt par skolotāju, redzēt pasauli citādāk, kā to dara nometnes jaunieši, ticēt tam, ko daru, un uzstādīt vēl augstākus mērķus. Nav tādu šķēršļu, ko mēs nevaram pārvarēt, ja vien blakus ir cilvēki, kuri mūs atbalsta un palīdz virzīties uz priekšu,» saka Dace Jaundārdere, atbildot uz jautāju-

mu, ko pēdējos gados viņai devusi «Upe».

Šovasar «Upes» tik ierastās darbnīcas dažādu māksliniecisko un savstarpējās saskarsmes prasmju apgūšanai aizstās darbnīcas konkrēta mērķa sasniegšanai – «Upes» grāmatas radīšanai. Bērni un jaunieši ar īpašām vajadzībām līdz šim nometnēs ir stāstījuši un pierakstījuši fantastiskus stāstus un dzejoļus par savu pieredzi saskarsmē ar cilvēkiem, lietām un pasauli kopumā. Bieži ikvienam no mums nepietiek drosmes vai iedrošinājuma no ģimenes, draugiem un sabiedrības, lai savus plānus realizētu, bet «Upē» ir kā brīnumu pasaulē – tur dzimst drosmē un jaunās idejas.

Līga Taukule grib staigāt, tas ir viņas sapnis. Šobrīd viņa daudz un aktīvi strādā, lai savu sapni īstenotu, jo ir cilvēki, kuri tic viņas spējam un iedrošina. Līga tic, ka reiz varēs staigāt. Viņa uzstāda ambiciozus mērķus gan sev, gan savai ģimenei, draugiem un ārstiem. Baiba Nikola-

jeva raksta patiesu milas dzeju, Ieva Ivkina ar zodu vai degunu telefonā raksta dzeju, kas aizkustina un iedvesmo. Elīze Strazdiņa neredz, bet tas viņai netraucē skriet, peldēt, dziedāt un piepildīt savu sapņus.

## Fragments no upenieku vēstules

Mēs nometnē esam atbalsts cits citam. UPE ir draugi, kuri pieskata viens otru visa gada garumā.

Sabiedrībā mums ir sava vieta un stereotipos balstītais uzskats par mūsu iespējām. Bieži vien saskaramies ar cilvēku neticību un negatīvu attieksmi, gluži kā nocenotas vai brāķētas preces veikalā ar citu svītru kodu. «Upē» visi esam vienlīdzīgi, darām pretstatā mūsu ikdienai neiedomājamas lietas, novērtējam savus un apkārtējo spēkus, tāpēc mēs priecājamies tikt apzīmēti ar «Upes» kodu. Jūs bieži palīdzat mums, fiziski vājāki sabiedrības grupai, lai varam uzlabot savu veselību vai novērst

veselības problēmas. Mēs ticam, ka varam un varēsim būt nodevīgi arī jums. Mēs pateicamies katram ziedotājam. Mēs nevaram apsolīt, ka atmaksāsim jums naudā, bet dažas idejas mums ir. Mēs, «Upes» jaunieši, ticam, ka varam ar saviem stāstiem un dzeju iedrošināt jūs paveikt vairāk, kā esat iecerējuši. Vai jums pietiek drosmes ticēt un izdarīt vairāk, kā no jums gaida pašniedzēji, skolotāji, sadarbības partneri, darbinieki, konkurenti, ģimene un draugi? Mēs jūs gribam iedrošināt, jo mēs ticam gan sev, gan jums. Lai savu mērķi piepildītu, mums ir nepieciešams atbalsts. Mēs ceram, ka mums izdosies izdot grāmatu un pašiem nopelnīt naudu savas un draugu veselības uzlabošanai. Šogad mēs, nometnes brīvprātīgie jaunieši un dalībnieki, gūsim pirmo darba pieredzi, strādājot pie konkrēta projekta.

## Mums jebkurš atbalsts ir svarīgs

«Upes» darbinieku uzdevumi

jau no nometnes pirmās dienas ir radīt bērns pārliecību par saviem spēkiem, palīdzēt ieraudzīt talantus, modināt apziņu, ka viņi ne tikai ņem no sabiedrības, bet spēj tai arī dot, mācīties auglīgi sadarboties un komunicēt.

Viņi lūdz: «Mums vajadzīgs papīrs, rakstāmpiederumi, krāsas un Jūsu ticība, ka mums kopā izdosies. Lai mēs varētu satikties un izdot grāmatu, vajadzīgi arī finanšu līdzekļi, tāpēc visus, kas uzticas mūsu varēšanai, mēs aicinām piedalīties ar savu ziedojumu. Jebkurš ziedotājs palīdzēs tapt grāmatai. Grāmatas beigās, ja jūs mums neaizliegsiet, mēs pierakstīsim jūs kā grāmatas atbalstītājus.

Varbūt kādam no jums ir kādas citas – jebkādas – idejas sadarbībai? Mums patīk dziedāt, dejot, muzicēt, klausīties gudrības. Lūdzu, dodiet ziņu – dace.jaundardere@gmail.com, jo mēs zinām, ka jebkurš atbalsts ir svarīgs.

## Ziedojojam lūdzam norādīt mērķi – nometnei «Upe».

Mūsu maka nosaukums un konts – biedrība ģimenēm ar īpašo vajadzību bērniem un jauniešiem «Vecāki kopā», reģistrācijas numurs 40008171958, konts Swedbankā: LV79HABA0551030346597.» ●