

SIRDŠBALSS

NOV. Nr. 2 / 2011

Sveiks, Brīvprātīgais!

Rudens parasti ir laiks, kad novācam ražu un gatavojam krājumus bargajai ziemai. Arī mūsu darbā līdzīgi – daudz kas ir padarīts, tāpēc varam teikt Dobeles Sarkanajā Krustā padarīto darbu raža ir liela – izdalītas neskaitāmas pakas pārtikas un siltas zupas porciju, palīdzēts vairākām ģimenēm atgūties pēc nelaimēm, tik daudz ģimenēm palīdzēts sagatavot bērnus skolai, iepriecināti vairāki desmiti vecu vientuļu cilvēku, ar mūsu palīdzību savāktas neskaitāmas bezatlīdzības asins donoru ziedotās asinis devas, noorganizēti daudzi neaizmirstami pasākumi un vēl, protams, aizvadītas tik daudz stundas ikdienas dežūrās, lai mēs vienmēr būt līdzās cilvēkiem, vienmēr sasniedzami.

Tomēr vēl daudz kas darāms, jo bargā ziema nesola atpūtu un mazāk darba. Vai mums pietiks spēka? Gribu teikt, ka darbojoties Dobeles Sarkanā Krusta komitejā kopš 1999.gada esmu sapratusi, ka mūsu brīvprātīgie ir pašreizējīgi, dedzīgi un aktīvi. Man prieks, ka gadiem ejot, brīvprātīgo pulks Dobeles Sarkanā Krusta komitejā ir tikai audzis, ka varam kopā strādāt dažādās paaudzēs, īstenojot, mūsaprāt, sabiedrībai tik noderīgo darbu. Kas var būt lielāks ieguvums, kā kopīgs darbs, kurā saproti katrai idejai ir nozīme, katras rokas ir svarīgas, katrs smaids ir iedvesmojošs. Jāatzīst, ka ikdienas darbā mēs nesaskaramies ar dzīves gaišo pusi, visbiežāk mēs ieraugam un uzklusām līdzcilvēku grūtības, problēmas un sāpes, kurām liela daļa apkārtējo cilvēku savā pašapmierinātībā izvēlas paiet garām. Bet mūsu acis ir redzīgas un sirdis nav nocietinājušās, tās runā uz mums, neļauj mums vienaldzīgi paiet līdzcilvēkiem garām, kaut pašiem ne vienmēr izdodas noturēties kalna virsotnē... Domāju, ka savam karogam esam izvēlējušies vistrāpīgāko nosaukumu – Sirdsbalss. Tas raksturo mūs un pauž mūsu būtību, tad paliksim stipri, darboties gribīgi, bet pats galvenais – nenocietināsim savas sirdis, ļausim tām runāt uz mums, stiprināt un iedvesmot labiem darbiem ne tikai šoziem, bet gadu no gada!



Kam tad mēs pasaulē dzīvojam, ja ne tāpēc, lai cits citam palīdzētu?

/E.Hemingvejs/



SIRDSBALSS

NOV. Nr. 2 / 2011

Pasaules Pārtikas diena Dobeļē

Pasaules pārtikas diena ir starptautisks notikums, kas tiek organizēts ar mērķi paaugstināt sabiedrības izpratni par pārtikas problēmām un badu. Šajā dienā cilvēki tiek īpaši aicināti palīdzēt tiem, kuriem klājas grūti un, kuri cieš badu.

Latvijas Sarkanā Krusta (LSK) Dobeles komiteja kopā ar Latvijas Sarkanā Krusta Jaunatnes (LSKJ) Dobeles nodaļu katru gadu aktīvi iesaistās ziedojumu vākšanā, lai palīdzētu Dobeles zupas virtuvei „Labā vēsts”. Šogad dažādu iemeslu dēļ ziedojumu vākšana norisinājās tikai dažas dienas.

„Šodien uz zupas virtuvi „Labā vēsts” dosimies ar pašu sarūpētām dāvanām, ko nu katrs esam sagādājis – dažādi labumi no krājumiem mūsu pagrabos, saimniecības līdzekļi un citas virtuvē noderīgas lietas”, tā Sarmīte Lucaus, LSK Dobeles komitejas izpilddirektore.

Kopumā septiņiem cilvēkiem sanākot, ieradāmies zupas virtuvē „Labā vēsts”, kur mūs mīli, ar siltu tēju un cepumiem sagaidīja virtuves pavārīte. Viņa mūs iepazīstināja ar zupas virtuves jaunumiem, savukārt mēs, LSK brīvprātīgie pastāstījām par saviem paveiktajiem darbiem, kā arī pārrunājām dažādas problēmas. Kā stāsta LSKJ jaunieši, tā bija lieliska diena, jo kārtējo reizi mēs paveicām kaut ko labu. Mēs palīdzējām!

Aivis Majors, Latvijas Sarkanā Krusta Jaunatnes Dobeles nodaļas preses sekretārs

Labie darbi skaitļos

Zupas virtuvē. Tā kā jau divus gadus Latvijas Sarkanā Krusta Dobeles komiteja sadarbībā ar pavārīti Māru ik darba dienu baro cilvēkus zupas virtuvē, ir pienācis laiks informēt cilvēkus ar mūsu tikko tapušās avīzes starpniecību par to, cik porciju siltās un sātīgās zupas izdalām. Sarkanajā Krustā oktobra mēnesī ir izdalītas 1522 porcijas, uz mājām izvadātas (veciem, vientuļiem cilvēkiem, kā arī personām ar invaliditāti vai kustību traucējumiem) 252 porcijas, uz sociālo māju - patversmi aizvestas 445 porcijas.

Kopā sanāk fantastisks skaitlis - 2219 porcijas, tādēļ visu paēdušo vārdā vēlamies teikt lielu paldies pavārītei Mārai un viņas čaklajiem palīgiem Jurim un Dzintrai. Sakām paldies arī LSK Dobeles komitejas nenogurdināmajiem brīvprātīgajiem - šoferītim Reinhardam, Evijai un Sandijai. Protams, lielu pateicību parādā esam arī RIMI veikalam par produkciju ik mēnesi 100.00 Ls vērtībā, lai būtu, ko tai lielajā grāpī likt! Un visiem tiem labajiem cilvēkiem, kuri ziedojuši dārzeņus un citus produktus, lai mums būtu, no kā ik darbadienu vārit šo sātīgo un tik ļoti vajadzīgo (daudziem, tiem cilvēkiem, kas nav spējīgi paši sev sarūpēt) dienišķo zupas šķīvi.



SIRDSBALSS

NOV. Nr. 2/ 2011

Paēdušai Latvijai. Oktobra mēnesī „Paēdušai Latvijai” pakas saņēmušas 152 ģimenes, par ko varam būt pateicīgi gan Fondam Ziedot, gan Maximas veikalu tīklam Latvijā un brīvprātīgajiem no Latvijas Samariešu Apvienības, un arī visai mūsu LSK Dobeles komitejas komandai.

Eiropas pārtikas pakas. Eiropas intervences pārtikas pakas, ko LSK sadarbībā ar Labklājības ministriju dala trūcīgajām un maznodrošinātajām personām Latvijā.

Oktobra mēnesī izdalītās pakas	
Ar pienu (trūcīgajām personām)	Bez piena (maznodroš. personām)
Tērvetē 266 pakas	Tērvetē 0 pakas
Aucē 1475 pakas	Aucē 1324 pakas
Dobelē 3792 pakas	Dobelē 2648 pakas
Jaunbērzē 104 pakas	Jaunbērzē 24 pakas
Gardenē 170 pakas	Gardenē 0 pakas
Bikstos 299 pakas	Bikstos 310 pakas
Kopā 6106 pakas	Kopā 4306 pakas
Pavisam kopā 10412 pakas	

Sarmīte Lucaus, Latvijas Sarkanā Krusta Dobeles komitejas izpilddirektore

Palīdzības istabā palīdzēs vienmēr

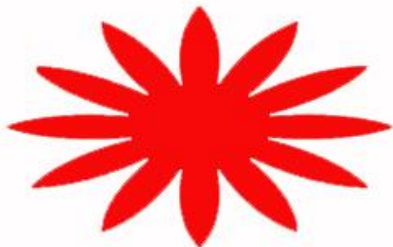
Sveiki! Mani sauc Agnese Melķe un jau vairākus gadus esmu Latvijas Sarkanā Krusta Jaunatnes Dobeles nodaļas brīvprātīgā. Katru nedēļu vairākas stundas veltu brīvprātīgajam darbam, esmu pieteikusies darboties arī komitejas e-izdevumā, tādēļ šoreiz jums pastāstīšu par palīdzības istabu, kas atrodas Sarkanā Krusta telpās. Veidojot rakstu, nolēmu intervēt palīdzības istabas vadītāju Ingrīdu Melķi.

Kā varam spriest pēc nosaukuma, tā ir vieta, kur cilvēki var saņemt palīdzību. Tā ir vieta, kur ne tikai dala pārtikas pakas trūcīgajām personām, bet arī sniedz palīdzību, nododot lietošanās dažādas palīgierīces, piemēram, krukus u.c. lietas.

No teiktā uzzināju, ka Ingrīda Melķe palīdzības istabā nestrādā viena, viņai ir daudzi palīgi, protams, tie visi arī ir brīvprātīgie. Ingrīda Melķe īpaši vēlas izcelt brīvprātīgās, kuras aktīvi iesaistās, lai palīdzētu ar savu darbu un laiku, tās ir Malda Mežale, Sanita Freimane, Daiga Mežale.

Kad uzdevu jautājumu, vai šis darbs Ingrīdai Melķei un pārējām palīdzēm sagādā prieku, viņa atbildēja, ka „labprāt palīdzam ikvienam, kam nepieciešama palīdzība un palīdzēšana rada milzu gandarījumu”.

Agnese Melķe, Latvijas Sarkanā Krusta Jaunatnes Dobeles nodaļas brīvprātīgā



SIRDŠBALSS

NOV. Nr. 2 / 2011

Oppegard Sarkanā Krusta biedru vizīte Dobelē

Šī gada 8. un 9. novembrī Dobeles Sarkanajā Krustā viesojās sadarbības partneri no Oppegard Sarkanā Krusta Norvēģijā. Šoreiz ciemos bija ieradušies divi sadarbības organizācijas pārstāvji Tor-Anders un Aud Lange. Aud Langei šī jau bija trešā viesošanās reize Dobeles Sarkanajā Krustā.

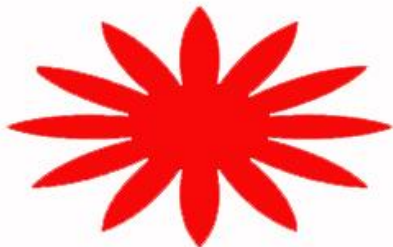
Tā kā vizīte bija visai diena tika Sarkanā Krusta Brīvības ielā 3, sarunām ar kā arī Oppegard kolēģi tika pēdējā gada paveiktajiem Dobeles Krustā. Viesi bija redzēt, ka kopš vizītes maijā) Dobeles nu mitinās vienā plašākas telpas īstenotas



šoreiz draudzīgā īsa, tad pirmā atvēlēja Dobeles telpu apskatei Dobelē un viesu brīvprātīgajiem, Sarkanā Krusta iepazīstināti ar laikā brīvprātīgo darbiem šeit Sarkanajā iepriecināti viņu pagājušās (2010.gada Sarkanais Krusts mājā, kur ir un tajās var tikt dažādas

brīvprātīgo aktivitātes. Dobeles Sarkanā Krusta brīvprātīgie savukārt viesiem steidza stāstīt par jau padarīto un arī nākotnē plānoto. Gan Tor-Anders, gan Aud Lange bija pārsteigti par aktivitāšu dažādību un par to, ka vēl joprojām Dobeles Sarkanajā Krustā dažādu paaudžu brīvprātīgie strādā cieši roku rokā, lai palīdzētu grūtībās nonākušajiem un ar aktivitātēm iepriecinātu savus līdzilvēkus.

Kā pastāstīja viesi Oppegard Sarkanajā Krustā pamatā brīvprātīgie strādā vairākās programmās – mājas aprūpes, glābšanas komandas un jauniešu programmā, kur brīvprātīgie pārsvarā darbojas ar bēgļiem un imigrantiem. Bieži vien vienā programmā iesaistītie brīvprātīgie nemaz nav pazīstami ar citās programmās strādājošiem brīvprātīgajiem. Kopumā Oppegard Sarkanajā Krustā darbojas aptuveni 25 aktīvi brīvprātīgie.



SIRDSBALSS

NOV. Nr. 2 / 2011

Tā kā Dobeles Sarkanā Krusta un Oppegard Sarkanā Krusta sadarbība turpinās jau otro gadu, tad tikšanās noslēgumā tika apspriesti arī turpmākie sadarbības plāni un lietderīgākie virzieni, kuros strādāt kopā.

Savukārt 9.novembrī viesi un Dobeles Sarkanā Krusta brīvprātīgie apciemoja Dobeles Sarkanā Krusta Auces, Tērvetes un Jaunbērzes nodaļas, kā arī noslēdza savu vizīti ar ciemošanos Dobeles novada ģimenes atbalsta centrā „Lejasstrazdi”, uz kuriem tika nogādātās arī vairākas kastes ar viesu sagādātājiem apģērbiem, apaviem un spēlēm tur dzīvojošajiem bērniem.

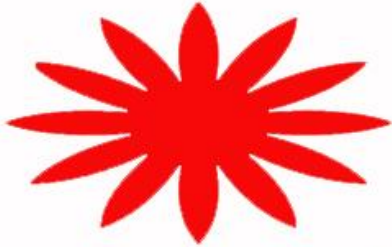
Jāsaka, ka saspringtajā ikdienā, ne vienmēr mums pašiem pietiek laika apciemot savus kolēģus nodaļās. Tāpēc šī bija lieliska iespēja gan Oppegard Sarkanā Krusta pārstāvjiem, gan Dobeles Sarkanā Krusta brīvprātīgajiem iepazīties ar brīvprātīgo nesavtīgo darbu pagastos – Auces, Tērvetes un Jaunbērzes nodaļās, ieklausīties viņu paveiktajā un grūtībās, kas sastopamas ikdienas darbā. Lielai daļai brīvprātīgo šī bija pirmā reize, kad kolēģi tika skatīti vaigā, kā arī pašiem savām acīm apskatītas telpas un apstākļi, kādos brīvprātīgie strādā pagastos.

Katra Oppegard Sarkanā Krusta draugu vizīte Dobeles Sarkanajā Krustā tiek gaidīta ar lielu prieku, jo tā ir iespēja pašiem atskatīties uz paveikto, saprotot, ka patiesībā darām daudz labu darbu, kā arī iespēja aprunāties ar līdzīgi domājošiem un strādājošiem cilvēkiem no tās pašas organizācijas, tikai viņā Baltijas jūras krastā. Sarkanais Krusts ir organizācija, kura apvieno labus cilvēkus visā pasaulē, tāpēc satiekoties brīvprātīgajiem, kad runā sirdsdegsme, cilvēkmīlestība un, priekā par padarīto, starojošas acis, ne valodai, ne citām barjerām nav nekādas nozīmes – saprotam – mēs runājam ar savējiem!

Baiba Lucaua, Latvijas Sarkanā Krusta Dobeles komitejas brīvprātīgā

Beātes piedzīvojumi Parīzē, Francijā

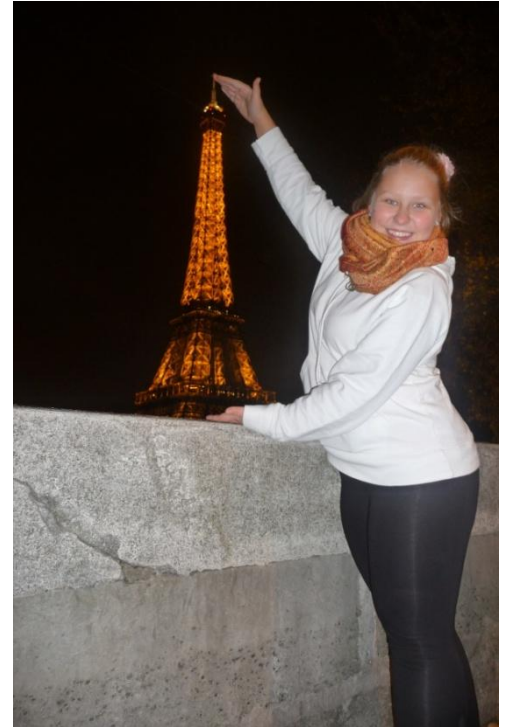
Tātad, kā jau lielākai daļai zināms – no 29. oktobra līdz 5. novembrim biju ceļojumā Parīzē. Ceļojums sākās pulksten 3:05 naktī. Lidmašīnā no Rīgas uz Oslo gandrīz visi pasažieri gulējām, lidmašīna bija patukša-tas bija agrs rīts. Pa ceļam redzēju ļoti skaistu saullēktu. Ierodoties Oslo lidostā biju vīlusies, tā uz manīm neatstāja labu iespaidu – neorganizēta pārvietošanās un maldinošas zīmes pārejot uz nākamo lidmašīnu. Tad nu paspējam uz vārtu taisīšanos ciet, jo bija jāiziet ārā no atlidošanas zonas un vēlreiz jāiet cauri drošības pārbaudei. → Lidmašīna ar kuru lidojām uz Franciju jau bija krietni pilnāka. Lidojumi bija izdevušies, mazliet mūs patīrināja gaisa bedrēs, bet man jau patika.



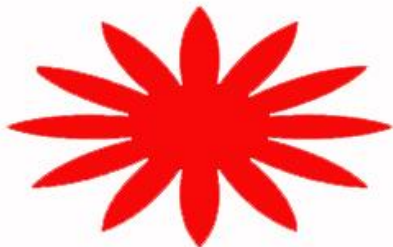
SIRDSBALSS

NOV. Nr. 2 / 2011

Francijā laiks jau bija siltāks. Parīzē pārsvarā cilvēki pārvietojas ar metro, motorrolleriem un motocikliem, kā arī ar ļoti mazām mašīnītēm – kur vieta tikai diviem cilvēkiem. Es pirmo reizi mūžā braucu ar divstāvēgu vilcienu. Parīzieši brokastis/pusdienas/vakariņas lielākoties izbauda kafējnīcīnās, to tur ir daudz, gandrīz uz katra stūra. Tradicionālais ēdiens brokastīs ir kruasāni – gardi maizes izstrādājumi, pusdienās kartupeļi frī, kā arī visādi gaļas ēdieni, piemēram brieža gaļa ar mērci, malta liellopa gaļa gandrīz jēla, kā arī vistas un cūkas gaļa, un deserti pārsvarā rūktensaldi. – piemēram krēms Brulē (balts krēms ar apgraudētu brūnu cukura „cepurīti”). Ēdienkartēs pamanījām arī ceptus gliemežus un varžu kājiņas, taču neuzdrošinājāmies tos nobaudīt. Cilvēki ielās savādāki – daudz labi gērbtu ubagu, cilvēku ar suņiem. Man ļoti nepatika, ka gan lieli, gan mazi, gan veci, gan jauni-visur gan telpās, gan uz ielas, gan kafējnīcās, gan metro smēķē, tas bija traki un ļoti smirdīgi, viņi nemaz nekautrējas dūmus pūst virsū garāmgājējiem vai blakussēdētājiem. Parīzē viss bija maziņš, piemēram, viesnīcā istabiņas, tualete, vannas istaba, arī restorānos - maz vietas, bet tas netraucēja justies mājīgi, lai kur mēs gājām. Mājas daudzās ielās Parīzē ir izbūvētas V burta veidā, veclaicīgas un skaistas. Māja pie mājas, tomēr skaisti. Redzējām daudz vecu un ļoti krāšņu, pārsvarā gotikas stilā celtu baznīcu, visbiežāk - katoļu. Mēs redzējām slaveno Eifeļa torni, redzējām to gan vakarā, gan pa dienu, bet es teikšu, ka vakaros tas izskatās daudz ekskluzīvāks, kā noliets ar



zeltu un ik pa brīdim sāk mirguļot. Kādas siltas un saulainas dienas rītā arī devāmies uz šī torņa otro platformu, trešo diemžēl nerasniedzām, jo mammai bija bail un es viena nedrīkstēju braukt tik augstu. ☺ Līdz torņa trešajai platformai ved 1665 pakāpieni, kā arī tornī darbojas divstāvēgi un vienkāvēgi lifti. Mūsu viesnīca atradās netālu no Triumfa arkas. Vēl mēs apciemojām Svētās Sirds



SIRDSBALSS

NOV. Nr. 2 / 2011

baznīcu, Magdalēnas baznīcu, Genovefas baznīcu, Panteonu, Monmartras rajonu un Luvru. Kā jau minēju, senās baznīcas bija ļoti skaistas un tām bija ļoti skaista arhitektūra, vitrāžas logos un vienreizēja akustika baznīcās iekšā. Man ļoti patika Luvra, tur redzējām slaveno gleznu "Mona Lisa", kā arī daudz citas gleznas, apskatījām arī Napoleona III apartamentus – ekskluzīvi, varu teikt tikai vienu viņš bija augumā īss un ļoti bagāts. Mēs izstaigājām tikai mazu daļu Luvras, ļaudis runā, ka lai šo pili izstaigātu un apskatītu visus eksponātus ir vajadzīgas vairākas nedēļas.

Kopumā ceļojums man patika, bija savi mīnusi un plusi, taču, manuprāt, kaut ko tādu redzēt ir vērts. Jebkurš ceļojums cilvēkam paver jaunus iespaidus un dod jaunas zināšanas. Nedēļas laikā es redzēju un uzzināju diezgan daudz jauna, galvenokārt, par vēsturisko vieto vēsturi. Ja rodas iespēja es jebkuram ieteiktu aizceļot un redzēt vismaz daļu Francijas/Parīzes.

Beāte Lucaua, Latvijas Sarkanā Krusta Jaunatnes Dobeles nodaļas brīvprātīgā

Kļūsti par brīvprātīgo

Dzīvē daudzkārt sanāk saskarties ar situācijām, kurās mēs kādam palīdzam atrisināt problēmas, sagatavot mājas darbus, maketēt dzejoļu krājumus, nopļaut mauriņu, palīdzēt kaut ko sakopt par sirsniņu paldies vai patiesu smaidu. Kāds ar to saskaras mazāk, kāds vairāk, neatkarīgi no tā kādu pozīciju dzīvē ieņem. Tā nav spiesta lieta, tā ir mūsu pašu izvēle. Katrā ziņā, šādi darbiņi – sarežģītāki vai mazāk sarežģīti – mēdz sniegt zināmu gandarījumu, par spīti tam, ka esam pieraduši nekustināt pirkstiņu, ja nekas netiek maksāts. Katru reizi, kad mēs šādus darbiņus veicam, mēs patiesībā darām brīvprātīgo darbu. Vai arī tu esi kādreiz sajutis lielu gandarījuma sajūtu, saņemot paldies vai redzot kādu smaidam? Ja tava atbilde ir jā, tad varbūt arī tu sevī vari atrast vēlmi to darīt arī turpmāk! Latvijas Sarkanā Krusta Jaunatnes Dobeles nodaļas durvis ir atvērtas vienmēr! Ar savu brīvprātīgo darbu mēs ne tikai palīdzam kādam citam, bet paši gūstam pieredzi, zināšanas un draugus! Nesēdi malā un pavadi arī tu savu laiku lietderīgi! Nāc un aicini līdz arī savus draugus darīt kopā dažādas aktivitātes un piedalīties pasākumos! Kļūstot par brīvprātīgo, tev būs iespēja arī mācīties un iegūt sertifikātus, kas vēlāk labi noderēs, rakstot CV. Un starp citu, vai zināji, ka darba devējiem ir svarīgi, cik tu esi sociāli aktīvs? Lūk, tava iespēja sākt sevi pilnveidot ir tieši tagad un šeit! Jauniešu tikšanās reizes ir katru sestdienu plkst. 13:00 Brīvības ielā 3, Dobeļē, otrajā stāvā. Ja vēlies iegūt sīkāku informāciju vai saņemt atbildes uz sev interesējošiem jautājumiem - raksti uz lskj_dobele@inbox.lv. Mūsu durvis vienmēr ir atvērtas ikvienam no jums!

Kristīne Strauja, Latvijas Sarkanā Krusta Jaunatnes Dobeles nodaļas vadītāja



SIRDSBALSS

NOV. Nr. 2 / 2011

LSK Tērvetes nodaļa jaunās telpās

Latvijas Sarkanā Krusta Tērvetes nodaļa no 6. novembra atrodas jaunās telpās - Kultūras nama ēkas pagrabstāvā. Ieeja no pagalma puses. Darba laiks otrdienās no 15.00 - 17.00, sestdienās 11.30 - 14.30. Pieņemam mazlietotus apģērbus, rotallietas, sadzīves priekšmetus, somas, traukus u.c.

Aicināti visi interesenti, katrs sev var atrast kaut ko noderīgu vai ziedot labdarībai!

Vairāk informācijas pa tālruni 26427439.

Ulla Kavicka, Latvijas Sarkanā Krusta Tērvetes nodaļas vadītāja

Kristīne Strauja par brīvprātīgo darbu

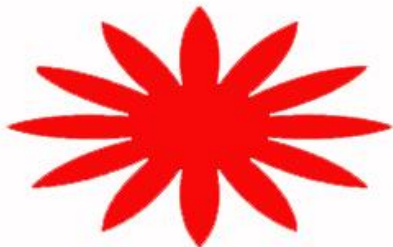
Kristīne Strauja elektroniski atbildēja uz Latvijas Sarkanā Krusta sagatavotiem jautājumiem, aizpildot anketu. Kristīnei ir 21 gads un viņa ir Latvijas Sarkanā Krusta Jaunatnes Dobeles nodaļas vadītāja. Jau vairākus mēnešus viņa pavada ārpus Latvijas, lai strādātu par auklīti.

Kā jūs uzzinājāt par Latvijas Sarkanu Krustu? *Par organizāciju Latvijas Sarkanais Krusts uzzināju, kad man bija apmēram 12 gadi, jo Dobeles komiteja atradās blakus manai dzīvesvietai un viena no manām draudzenēm iesaistījās šajā organizācijā, bet toreiz man likās, ka Latvijas Sarkanais Krusts nodarbojas tikai ar*

apģērbu un rotallietu vākšanu trūcīgajiem cilvēkiem. Vēlāk, kad pati sāku iesaistīties, sapratu, ka mans uzskats bija maldīgs. Kas pamudināja Jūs pievienoties mūsu organizācijai un kļūt par brīvprātīgo?

Pirmo reizi iesaistīties vienā no Latvijas Sarkanā Krusta Jaunatnes Dobeles nodaļas pasākumiem pamudināja draugi, bet pievienoties nolēmu tāpēc, ka kolektīvs šķita ļoti draudzīgs un man ļoti patika Dobeles komitejas izpilddirektore Sarmīte Lucaus, kuru iepriekš biju redzējusi darbojamies Asins Donoru dienās, kā arī viņa bija mana Pirmās Palīdzības pasniedzēja, kad mācījos autoskolā. Kas ir brīvprātīgais darbs? Manuprāt, brīvprātīgais darbs ir brīvais laiks un enerģija, kuru cilvēks lietderīgi izmanto no brīvas gribas, lai palīdzētu tiem, kam tas patiešām ir nepieciešams, ka arī negaidot pretī par to atalgojumu vai balvu. Kādā palīdzības programmā Jūs piedalāties? Kā Jaunatnes Dobeles nodaļas vadītāja, iesaistos visās programmās, bet visvairāk darbojos programmā "LSKJ



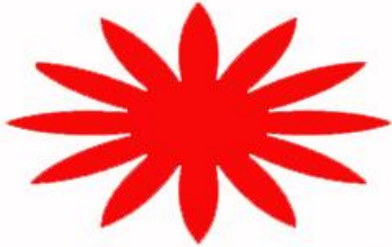


SIRDSBALSS

NOV. Nr. 2 / 2011

attīstība". Kāpēc jūs izvēlējāties tieši šo programmu? *Kā vadītājai man ir svarīgi celt savas nodaļas reputāciju, papildināt brīvprātīgo zināšanas un censties plānot pasākumus, lai tie būtu interesanti un sabiedrībai lietderīgi, kā arī piesaistīt jaunus interesentus un nepazaudēt jau esošos ir liels izaicinājums. Vai jums ir pieredze brīvprātīgajā darbā? Bet protams! Cik ilgi jūs esat brīvprātīgais LSK? Vairāk kā 10 mēnešus. Kādu pieredzi jūs jau ieguvāt brīvprātīgajā darbā? Jāsaka, ka esmu ieguvusi daudz. Esmu iemācījusies organizēt un plānot savu laiku, esmu attīstījusi savas līderprasmes, kā arī prasmi strādāt komandā un uzticēties kolektīva biedriem. Esmu iemācījusies daudz vieglāk komunicēt ar cilvēkiem un apmeklējot dažādas LSK rīkotās apmācības ieguvusi daudz informācijas un zināšanas, kas man noteikti turpmākajā dzīvē noderēs. Ar kādām grūtībām Jūs saskārāties/saskaraties BD? Reizēm jauniešiem mēdz būt nenopietna attieksme, kā arī daži nav īpaši runīgi, lai dalītos ar jaunām idejām, tāpēc bieži vien uzņemos pārāk daudz darbus uz saviem pleciem, līdz ar to reizēm pat līdz 2 naktīm pildīju savus pienākumus. Pastāstiet par viss spilgtāko un neaizmirstamāko notikumu jūsu brīvprātīgā darba laikā? Katrs pasākums ir unikāls un atmiņā paliekošs, bet visvairāk man atmiņā ir palikušas 3 dienu apmācības "Komandas veidošana un motivēšana" Kauguros, jo biju kopā ar labākajiem draugiem un profesionālu treneru pavadībā pildījām dažādus uzdevumus un tā kā visos uzdevumos ieguvām pirmās vietas, man vienmēr tas paliks atmiņā. Vai jūsu tuvinieki/draugi arī iesaistās brīvprātīgo darbā? Jāsaka, ka brīvprātīgais darbs nav īpaši populārs, bet pāris mani draugi iesaistās. Kā jūs domājat, kādu ieguldījumu sabiedrībā, ienes tāda labdarības organizācija kā Sarkanais Krusts? Ieguldījums ir patiesi liels un varētu būt vēl lielāks, ja būtu pietiekoši daudz finanses. Vis svarīgākais, protams, ir tas, ka palīdz nodrošināt trūcīgos un maznodrošinātos cilvēkus ar pārtiku, drēbēm, medikamentiem un citām ikdienā nepieciešamām lietām. Svarīgs ieguldījums ir arī sabiedrības izglītošana par dažādām tēmām, kā veselība, pirmā palīdzība, diskriminācija u.c. Un Jaunatnes nodaļa ir tā vieta, kur jaunieši jebkurā vecumā var lietderīgi pavadīt laiku un iegūt draugus un zināšanas tā vietā, lai aizrautos ar sērfošanu internetā, datorspēļu spēlēšanu vai citām nelietderīgām un veselībai nelabvēlīgām nodarbēm. Vai jums ir kādi ieteikumi Sarkanā Krusta darbības uzlabošanai? Pastāstiet nedaudz par tiem. Protams, ka ir daudz sapņu, kurus vēlamies piepildīt, lai uzlabotu savu darbību, bet visam ir nepieciešams ne tikai ideja, bet arī nauda, kas diemžēl ir liels klupšanas akmens, bet sākumā gribētos, lai sabiedrība maina savu attieksmi pret organizāciju, jo nereti cilvēki domā, ka viņi paši dzīvo slikti un nevar atļauties ziedot kaut vai nieka 50 santīmus, lai gan pieder mašīna, 2 televizori, dators un vienmēr ledusskapis ir pilns, bet redzot to, ka ir cilvēki, kam pat mēnesī ienākumi ir 6 lati un nav nekā no visa iepriekš minētā, tad rodas jautājums vai lielākā daļa no mums dzīvo tik slikti? Vai Sarkanajā Krustā pietiek brīvprātīgo? Ir tāds teiciens - kas par daudz, tas par skādi, bet šis teiciens neattiecas un brīvprātīgo skaitu, jo palīdzīgas rokas ir vajadzīgas vienmēr un tās vienmēr trūkst. Varbūt ir kāds novēlējums topošajiem brīvprātīgajiem? Ja kāds vēl nav pārliecināts, ka brīvprātīgais darbs ir priekš viņa, tad nebaidieties un uzdrīkstieties pamēģināt, jo neviens par to taču neko sliktu neteiks un gandarījums ir garantēts.*

Paldies Kristīnei Straujai par interviju!



SIRDŠBALSS

NOV. Nr. 2 / 2011

Bezmaksas apmācības NVO

Fonds Charity Factors sadarbībā ar Latvijas Sarkanā Krusta Dobeles komiteju organizē semināru „Jaunākās metodes organizāciju popularizēšanā un līdzekļu piesaistē”, kas norisināsies šī gada 16. novembrī Dobeles novada domē Brīvības ielā 17, Dobelē.

Semināra lektore būs Ilze Šēfere - Siliņa portāla Labdarības Faktors vadītāja ar ilggadēju pieredzi NVO sektorā sabiedrisko attiecību jomā un līdzekļu piesaistē - portāls Ziedot.lv, NVO Institūts (2003-2010.g.), pētījuma „Kā trūkst Latvijas NVO?” līdzautore, rokasgrāmatu par organizāciju darbības jautājumiem autore, lektore un konsultante labdarības organizācijām aktuālos jautājumos.

Apmācībās piedalīties aicinātas biedrības un nodibinājumi – gan sabiedriska labuma, gan biedru labuma organizācijas, kā arī reliģiskās organizācijas.

Labdarības organizācija Charity Factors ir jauna labdarības iniciatīva, kas veidota, lai stiprinātu labdarības organizāciju konkurētspēju un mudinātu izmantot inovatīvus mehānismus ziedojumu piesaistē. Latvijā fondu Charity Factors pārstāv portāls www.labdaribasfaktors.lv.

Dalību seminārā lūdzam apstiprināt līdz šī gada 15. Novembra pulksten 17:00, rakstot uz e-pasta adresi aivis.dskj@gmail.com.

Projektu, kura ietvaros tiek organizēts seminārs, finansē ASV Vēstniecība.

Aivis Majors, Latvijas Sarkanā Krusta Jaunatnes Dobeles nodaļas preses sekretārs

Veselības stūrakmeņi

Kopš seniem laikiem par veselības stūrakmeņiem uzskata veselīgu uzturu, fiziskas aktivitātes un izsargāšanos no negatīva stresa. Fiziskas aktivitātes uzlabo vielu mainu, palielina enerģijas patēriņu (liekās kalorijas nepārvēršas rezerves taukos), mazina spriedzi un palīdz stiprināt izturību pret stresu.

Regulāras aktivitātes pazemina „slikto” holesterīnu, stabilizē asinsspiedienu un samazina aterosklerozes attīstību. Fiziski aktīviem cilvēkiem ir lēnāks pulss miera stāvoklī, kas arī samazina sirds slimību risku.

labdaribasfaktors.lv





SIRDŠBALSS

NOV. Nr. 2 / 2011

Ne katra ikdienas rosīšanās ir aktivitāte ar labvēlīgu ietekmi uz veselību. ikvienam piemērotas ir mērenas intensitātes aktivitātes, piemēram, ātra pastaiga, lēna skriešana, peldēšana un ritenbraukšana.

Kļūstot vecākam fiziskas aktivitātes palīdz saglabāt veselību, prāta skaidrību un dzīves kvalitāti – saglabāt patstāvīgumu un neatkarību no apkārtējiem. Tieši mazkustīgums liek ķermenim ātrāk novecot.

Ikdienas 30–60 minušu fiziska aktivitāte, kas izraisa pulsa un elpošanas paātrināšanos, ir veselību veicinoša aktivitāte.

Aprēķini arī Tu mērenai fiziskai aktivitātei ieteicamo pulsu:

1) Maksimālo pulsu ($Maxp$) aprēķina:

220 – vecums gados.

2) ieteicamā pulsa zona: ir 50% $Maxp$ līdz 75% $Maxp$.

!Piemērs: 68 gadus vecam cilvēkam:

- Max pulss ir $220 - 68 = 152$;
- pulsa apakšēja robeža 50% no 152 ir 76;
- augšēja pulsa robeža 75% no 132 ir 114.

Tātad, lai aktivitāte būtu veselību veicinoša, šajā piemērā slodzes laikā vēlams pulss ir 76–114 sitieni/minūtē.

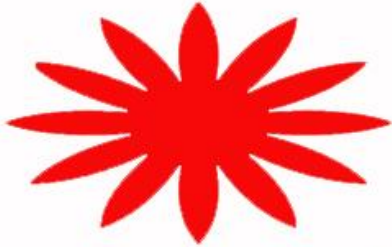
ENERĢIJAS PATĒRIŅŠ (KCAL) VIENĀ STUNDĀ CILVĒKIEM AR DAŽĀDU ĶERMENĀ MASU

Aktivitāte	Ķermeņa masa		
	50 kg	75 kg	100 kg
Lēna pastaiga	160	240	312
Lēna pastaiga	210	320	416
Lēna skriešana	440	660	962
Ātra skriešana	850	1280	1664
Braukšana ar velosipēdu atpūtai	160	240	312
Darbs dārzā	240	360	480
Mājas uzkopšana	180	270	36

*Izmantoti American Heart Association dati.

Izvēlies sev patīkamu aktivitāti, lai varētu nodarboties ar to, neskaitot minūtes!

Kristīne Strauja, Latvijas Sarkanā Krusta Jaunatnes Dobeles nodaļas vadītāja



SIRDSBALSS

NOV. Nr. 2 / 2011

PĀRPUBLICĒJOT RAKSTUS, ATSAUCE OBLIGĀTA!

Paldies visiem, visiem, kuri iesaistījās novembra numura tapšanā!

Avīzi veido Latvijas Sarkanā Krusta Jaunatnes Dobeles nodaļas preses sekretārs Aivis Majors un šī mēneša komanda: Baiba Lucaua, Ulla Kavicka, Beāte Lucaua, Kristīne Strauja, Sarmīte Lucaus un Agnese Melķe.

Ienāc, seko, uzzini!



www.draugiem.lv/dsk



www.twitter.com/lskjdobeles

Latvijas Sarkanā Krusta Dobeles komitejas Palīdzības istaba

Brīvības iela 3, Dobeles, Latvija, LV-3701.

Latvijas Sarkanā Krusta Dobeles komitejas birojs

Brīvības iela 3, Dobeles, Latvija, LV-3701.

E-pasts: lskdobeles@inbox.lv

Izpilddirektore: Sarmīte Lucaus, 26802722

Latvijas Sarkanā Krusta Jaunatnes Dobeles nodaļas birojs

Brīvības iela 3, Dobeles, Latvija, LV-3701.

E-pasts: lskj_dobeles@inbox.lv

Vadītāja: Kristīne Strauja, 29912774

Vadītājas vietniece: Airisa Zalinkevica, 29766277, airisa.zalinkevica@gmail.com

Preses sekretārs: Aivis Majors, 27147327, aivis.dskj@gmail.com

Veselības veicināšanas koordinatore: Elza Mirdza Lucaus, 26084032

Tiekamies nākošajā Latvijas Sarkanā Krusta Dobeles komitejas informatīvajā e-izdevumā Sirdsbalsis!