

SIRDSBALSS

DEC. Nr. 3 / 2011

Sveiks, Brīvprātīgais!

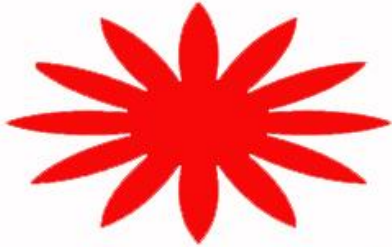
Gads jau pavisam nemanāmi tuvojas izskaņai, palicis pavisam nedaudz un vērsies durvis uz jaunu darba pilnu cēlienu. Šai laikā izvērtējam padarīto un plānojam ko varētu darīt tālāk - varbūt citādāk, varbūt vairāk. Latvijas Sarkanā Krusta Dobeles komitejā mēs nevaram sūdzēties par ideju trūkumu, taču varbūt ir vērts padomāt par to kā pilnveidot mūsu aktivitātes, padarīt tās vēl efektīvākas, sabiedrībai noderīgākas un redzamākas. Katram mūsu pulciņa brīvprātīgajam ir svarīgi piedalīties LSK Dobeles komitejā ne tikai ar saviem praktiskajiem darbiem, bet arī paust savu viedokli par to kā uzlabot to, ko mēs daram. Jo ideju mums ir daudz, bet ne vienmēr pietiek drosmes un pārliecības to paust... Biežāk nodomājam – Ai, ko nu es, citi jau zina labāk. Bet, Brīvprātīgais, atceries – Mēs esam viena komanda un ikviena brīvprātīgā dalībai, darbībai un domai ir spēks. Tikai kopā, aizvadīto gadu laikā, mēs esam tik daudz vērtīga izdarījuši līdzilvēku labā, tik daudz sasnieguši uzlabojot komitejas un Sarkanā Krusta kā organizācijas tēlu sabiedrības acīs. Veidojot sižetus un rakstus par mūsu darbību, medijos taču netiek minēts tikai viens brīvprātīgais, bet gan pieminēts LSK Dobeles komitejas kopējais sniegums, tātad arī Tavs, mans un mūsu kolēģu – citu brīvprātīgo sniegums. Katram ir iespēja piedalīties!



Gribas novēlēt ikvienam, atnākot Jaunajam Gadam palikt aktīvam, joprojām darboties gribošam un drosmīgākam daudz aktīvāk piedalīties LSK Dobeles komitejas organizatoriskajā darbā – ideju ierosināšanā, pasākumu īstenošanā, projektu rakstīšanā un realizēšanā, informatīvo rakstu veidošanā. Iespējams, kāds sajūt aicinājumu iesaistīties ikmēneša atskaišu rakstīšanā vai mājas lapas veidošanā. Uzdrošini un neklusē, dari zināmu savu vēlmi, ideju ... mēs visi taču darbojamies brīvprātīgi un tikai mēs paši varam izvērtēt, ko Es varu darīt, lai komiteja strādātu vēl labāk!

Laimīgu, idejām, izdevībām un panākumiem bagātu Jauno Gadu vēlu ikvienam brīvprātīgajam gan personīgajā dzīvē, gan mūsu kopējā lietā – Latvijas Sarkanā Krusta Dobeles komitejas darbā!

Baiba Lucaua, Latvijas Sarkanā Krusta Dobeles komitejas brīvprātīgā



SIRDŠBALSS

DEC. Nr. 3 / 2011

Pastāv vēl arī cilvēciskais faktors

Šī gada 16. novembrī Dobeles novada domē norisinājās fonda „Charity Factors” un Latvijas Sarkanā Krusta Dobeles komitejas rīkotais seminārs „Jaunākās metodes organizāciju popularizēšanā un līdzekļu piesaistē”, uz kuru tika aicinātas Dobeles, Auces un Tērvetes novadu nevalstiskās organizācijas (turpmāk tekstā NVO), kā arī visi citi interesenti.

Semināru vadīja Ilze Šēfere – Siliņa, organizācijas „Labdarības Faktors” vadītāja ar ilggadēju pieredzi NVO sektorā sabiedrisko attiecību jomā un līdzekļu piesaistē, lektore un konsultante labdarības organizācijām aktuālos jautājumos.

Piecu stundu laikā 28 semināra dalībnieki uzzināja par priekšnoteikumiem efektīvai līdzekļu piesaistei, jaunākajām komunikāciju un līdzekļu piesaistes metodēm, par to, kuras līdzekļu piesaistes metodes darbojas visefektīvāk, kā izmantot internetu organizācijas labā, kā arī par bezmaksas iespējām organizācijām piesaistīt ziedojumus un popularizēt tās, izmantojot www.labdaribasfaktors.lv.

„Paldies fondam Charity Factors un Sarkanā Krusta Dobeles komitejai par iespēju piedalīties seminārā. Tā laikā skatītie jautājumi un praktiskā darbošanās ļāva nedaudz citādā gaismā ieraudzīt veidu, kā organizācijām piesaistīt līdzekļus izvirzīto mērķu realizēšanai, kā veidot organizācijas atpazīstamību, par sociālo mediju spēku, kas var dažādi ietekmēt mūsu tēlu. Patīkami bija dzirdēt, ka ne vienmēr līdzekļu piesaistē ir nepieciešami nu jau popularitāti guvušie ar svešvārdiem pārbagātie teksti, bez kuriem nevar pat pretendēt uz pieteikšanos daudzos projektos. Pastāv tomēr vēl arī cilvēciskais faktors, kas ļauj atbalstīt draugus, kolēģus, apkārtējos, vienkārši tos līdzcilvēkus, kuriem varbūt tieši šobrīd sabiedrības palīdzība ir visvairāk vajadzīga”, tā Antra Salna, Annas Brigaderes pamatskolas direktore un biedrības „Mēs - Tērvetei” pārstāve, kas aktīvi iesaistās dažādu projektu rakstīšanā un iesniegšanā, lai iegūtu finansējumu dažādām skolas aktivitātēm, piemēram, stendu iegādei.

Vēlamies pateikties Dobeles novada domei par atvēlētajām telpām, kā arī visiem brīvprātīgajiem, kuri iesaistījās semināra organizēšanā. Jāpiebilst, ka seminārs tapis ASV Vēstniecības finansētā projekta ietvaros.

Lai gaišs šis vēsais laiks un tiksimies nākošajās Latvijas Sarkanā Krusta Dobeles komitejas rīkotajās aktivitātēs!

Aivis Majors, Latvijas Sarkanā Krusta Jaunatnes Dobeles nodaļas preses sekretārs



Aizvadītas siltas sarunas

Aiziet ciemos, aprunāties, iedzert tasi kafijas un pateikt paldies – tās ir lietas, kuras ikdienā bieži vien tiek aizmirstas. Merrild sadarbībā ar Latvijas Sarkanā Krusta jau trešo gadu dodas ciemos pie vecajiem vientuļajiem ļaudīm, lai tos iepriecinātu un pateiktu, ka mēs jūs atceramies. Šī gada 18. novembrī 29 Dobeles Sarkanā Krusta brīvprātīgie un jaunieši ar pašu sagādātām dāvanām un, protams, kafiju, kas, kā zināms, lielākajai daļai no cilvēkiem ir kļuvusi par svarīgu

ikdienas sastāvdaļu, pašizliedzīgi devās pie aptuveni 160 Dobelē dzīvojošajiem sirmgalvjiem, sadaloties grupiņās pa 2 - 4 cilvēki.

Silta un sirsnīga saruna, pie tasītes Merrild kafijas bija jauka dāvana sirmgalvjiem, kuri dažādu iemeslu dēļ svētkos bija palikuši vieni un neapciemoti.

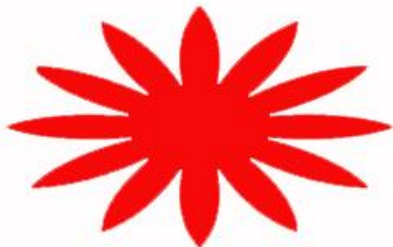
Visas dienas gaitā, dodoties ciemos, cilvēku reakcijas bija dažādas – citi mūsu sagaidīja ar izbīli, vaicājot, kas diez šajā dienā varētu nākt ciemos, savukārt citi – ar patiesu prieku un asarām acīs teica

paldies par apciemoju un dāvanām, kuras sasildīs sirdis šajā vēsajā, tumšajā un lietainajā laikā, un aicināja pie siltas kafijas tases un cepumiem aprunāties par notiekošo mums apkārt.

Kāda sirmgalve, kura kādreiz arī aktīvi iesaistījās un vadīja Sarkanā Krusta organizāciju Dobelē Roberta Eihs vidusskolā, kas tagad ir Dobeles valsts ģimnāzija, pastāstīja par savām gaitām šajā organizācijā, kas mums, jauniešiem šķita ļoti interesanti. Skolā bija izveidoti sanitārie posteņi, kas ne tikai skolas un bijušā rajona mērogā ieguva pirmās vietas, bet arī republikā iekļuva augsti novērtēto vietu starpā. Viss viņas mūžs tika saistīts ar Sarkanā Krusta, palīdzot citiem iegūt dažādas zināšanas. Kundzei ir patīams prieks par tiem labajiem darbiem, kurus veicam ikdienu, viņa priecājas, ka ir tādi jaunieši, kuri iesaistās, lai palīdzētu. Viņa mums novēlēja vienmēr cīnīties par mūsu mīlo Latviju un atgādināja, ka priekšā vēl ļoti, ļoti daudz darba.

Mūsu brīvprātīgajiem šis darbiņš sniedza patiesu prieku un gandarījumu – mēs varējām aprunāties un uzzināt cilvēku stāstus, uzzināt par to, ko šīs personas savā dzīvē ir piedzīvojušas, kādus darbus paveikušas, kā viņu dzīves gaitas rit šodien, ko viņi domā par to, kas notiks rīt un kā, arī būdami mājās, viņi aktīvi iesaistās un seko līdzi sabiedrības dzīvei.





SIRDSBALSS

DEC. Nr. 3 / 2011

Latvijas Sarkanais Krusts ikdienu palīdz vairākiem simtiem Latvijā dzīvojošajiem cilvēkiem, nelūkojoties uz to, kāda ir cilvēka ādas krāsa, reliģiskā izcelsme vai uzskati. Mēs darbojamies savu mērķu vadīti, viens no tiem, iespējams, pats svarīgākais – mēs esam, lai palīdzētu ikvienam, kam ir nepieciešama jebkāda veida palīdzība. Sarkanais Krusts aktīvi iesaistās arī dažādās akcijās, kā piemēram, Merrild rīkotajā akcijā „Mēs Jūs atceramies”.

Dāvāsim prieku vienmēr, kad tas būs iespējams! Dāvāsim prieku, lai palīdzētu citiem!

Aivis Majors, Latvijas Sarkanā Krusta Jaunatnes Dobeles nodaļas preses sekretārs

Tērvetes un Auces nodaļās

Tērvetē. Latvijas Sarkanā Krusta Tērvetes nodaļa rīko ikgadējo Ziemassvētku akciju, kas norisināsies no 3. līdz 22. decembrim. Akcijā visas lozes pilnas, atsevišķi bērniem un pieaugušajiem. Viena loze pret ziedojumu Ls 0,35. Akcijā saziņotā nauda tiks novirzīta transportlīdzekļa remontam un degvielas iegādei, lai varētu atvest mantas no cilvēkiem, kuri tās vēlas ziedot. Sagādāsim viens otram prieku!

Vēlamies arī informēt, ka „Tērvetes” veikalā ir izvietota ziedojumu kaste, lai iepriecinātu vientuļos cilvēkus Ziemassvētkos. Ziedo!

Ulla Kavicka, Latvijas Sarkanā Krusta Tērvetes nodaļas vadītāja

Aucē. Vēl aizvien mudinām cilvēkus atstāt pārtikas produktus, kurus paši nelabprāt izmanto. Atstātos produktus varam novirzīt Krīzes namiņa zupas virtuvei, Bērnu invalīdu biedrībai, kā arī daudziem citiem kas nevar dažādu iemeslu dēļ nokārtot trūcīgā statusu.

No 1. decembra Latvijas Sarkanā Krusta Auces nodaļā strādā 2 jaunieši, brīvprātīgie no Nodarbinātības Valsts Aģentūras. Pamazām rodas daudz ieceres, ko ceram piepildīt nākotnē! Bet jau tagad dažiem sirmgalvjiem, kas sava vecuma un laikapstākļu dēļ nevar atnākt pakal „Paēdušai Latvijai” pakām, piegādājam tās mājās.

Ruta Buivide, Latvijas Sarkanā Krusta Auces nodaļas vadītāja

www.draugiem.lv/dsk



SIRDSBALSS

DEC. Nr. 3 / 2011

Labie darbi skaitļos

Zupas virtuvē novembra mēnesī izdalītas 2451 siltās zupas porcija. Paldies mūs brīvprātīgajiem darbiniekiem, kas katru darba dienu, pārvarot aukstumu, piedalās zupas dalīšanā!

Paēdušai Latvijai. Novembra mēnesī pakas saņēmušas 152 ģimenes.

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

Novembra mēnesī izdalītās pakas	
Ar pienu (trūcīgajām personām)	Bez piena (maznodroš. personām)
Tērvetē 266 pakas	Tērvetē 0 pakas
Aucē 1585 pakas	Aucē 1324 pakas
Dobelē 2795 pakas	Dobelē 1682 pakas
Kopā: 4646	Kopā: 3006
Pavisam kopā: 7652	

Brīvprātīgie. Latvijas Sarkanā Krusta Dobeles komitejai pievienojušies 6 brīvprātīgie no Nodarbinātības Valsts Aģentūras un 4 brīvprātīgie no Probācijas dienesta.

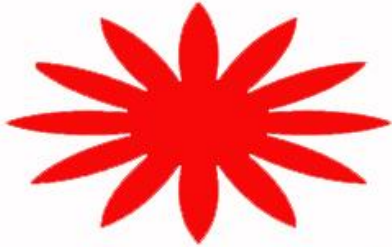
Ziemassvētkos. Pateicoties fonda Ziedot un Borisa un Ināras Teterevu fondam, Ziemassvētkos varēsim iepriecināt 100 Dobeles, Tērvetes un Auces pensionārus.

Sarmīte Lucaus, Latvijas Sarkanā Krusta Dobeles komitejas izpilddirektore

AIDS dienai veltīts lāpu gājiens

Šī gada 1. decembrī Dobelē norisinājās ikgadējā AIDS upuru piemiņas diena. Mēs, Latvijas Sarkanā Krusta Dobeles komitejas un Latvijas Sarkanā Krusta Jaunatnes Dobeles nodaļas biedri un brīvprātīgie, kā jau katru gadu, devāmies lāpu gājienā, dalot prezervatīvus, bukletus par seksuāli transmisīvajām infekcijām (STI) un, protams, laukumā pie Dobeles novada domes no svecēm izveidojām AIDS zīmi – sarkano lentīti.

Pie mums ciemos bija ieradušies Elejas bērnu un jauniešu centra darbinieki, kas šajā dienā bija kopā ar mums un kuri jau kādu laiku ir mūsu draugi. Visi kopā Dobeles novada domes laukumā laternu un lāpu gaismā noturējām klusuma brīdi, pieminot AIDS upurus.



SIRDSBALSS

DEC. Nr. 3 / 2011

Latvijā 2011. gada 1. novembrī reģistrēti 5100 ar HIV inficēti cilvēki, no tiem vairāk nekā 200 – bērni un pusaudži, 41 bērns inficējies no mātes vertikālās transmisijas ceļā. Gandrīz 1040 cilvēkiem uzstādīta diagnoze AIDS. Kopumā ir 385 nāves gadījumi HIV stadijā un 406 nāves gadījumi AIDS stadijā. Šis cilvēku daudzums diemžēl ir daudz lielāks, bet mēs to nezinām, jo viņi nav vai nebija reģistrējušies.

Lai nepieļautu saslimstību ar STI, aicinām cilvēkus izvairīties no gadījuma dzimumkontaktiem, neizmantojot prezervatīvus. Prezervatīvam vienmēr jābūt pa rokai! Un atgādinām, ka darbā un situācijās, kurās ir saskare ar asinīm vai citiem organisma šķidrumiem vienmēr ir jālieto aizsarglīdzekļi! Ceram, ka nevienu no mums šī nelaime nepiemeklēs, ka dzīvosim veseli un dzīvespriecīgi arī turpmāk!

Aiva Šillere, Latvijas Sarkanā Krusta Jaunatnes Dobeles nodaļas vadītājas vietniece

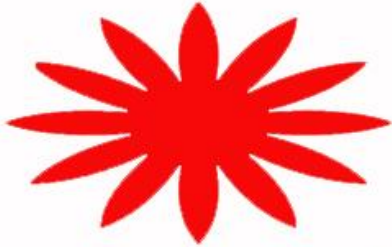
Par brīvprātīgo darbu

Brīvprātīgais darbs ir laika un prasmju ziedojums sabiedriski lietderīgiem mērķiem. Brīvprātīgais darbs ir darbs bez atlīdzības vai pakalpojumu sniegšanas. Brīvprātīgais darbs ir visā pasaulē atzīts un populārs veids, kā iedzīvotāji iesaistās sabiedriskajā dzīvē un pārveido, uzlabo savu un apkārtējo dzīves kvalitāti, darbojoties gan valstiskās, gan nevalstiskās un privātās organizācijās.

Brīvprātīgā darba tradīcijas pasaulē ir aizsāktas vairāk kā pirms 100 gadiem. Pirmās valstis bija Nīderlande un ASV, mūsdienās šī kustība ir ieguvusi starptautisku skanējumu. Citās pasaules valstīs brīvprātīgais darbs ir ļoti izplatīts, piemēram, Skandināvijas valstīs ap 30% iedzīvotāju darbojas kā brīvprātīgie, Vācijā tie ir 34%, ASV vairāk kā 50% iedzīvotāju. Mērķtiecīgi un organizēti brīvprātīgo kustība Latvijā tiek attīstīta tikai no 1998.gada. šobrīd Latvijā norit darbs pie brīvprātīgo darba tiesiskā regulējuma definēšanas.

Brīvprātīgais darbs nav iespēja aizstāt algotus darbiniekus ikdienas darbu veikšanai, bet tā ir iespēja ieviest institūcijas/ uzņēmuma darbībā jaunas inovatīvas aktivitātes, jaunu pieeju un papildus pasākumus, kuriem līdz šim nepietika laika vai resursu. Tomēr jāatceras, ka brīvprātīgais darbs nevar tikt veikts peļņas gūšanas nolūkā un labuma guvējs brīvprātīgā darba rezultātā nevar būt komersants vai komercsabiedrība. Brīvprātīgā darba veicējs visbiežāk nesaņem atalgojumu naudiskā izteiksmē, bet noteikti saņem gandarījumu un prieku par savu paveikto darbiņu.

Par brīvprātīgo darbu tiek uzskatīts aktivitāte, kas notiek bez peļņas sektorā, un:



SIRDSBALSS

DEC. Nr. 3 / 2011

- kur labuma guvējs ir sabiedrība un brīvprātīgais;
- kas notiek no brīvprātīgā brīvas gribas;
- kas notiek bez samaksas.

Brīvprātīgais darbs ir aktivitāte, ko veic persona no savas brīvas gribas, izvēles un motivācijas, bez finansiālas ieinteresētības, organizētos apstākļos (nevalstiskajā organizācijā, biedrībā vai citās organizētās grupās). Brīvprātīgā darba mērķis ir sniegt ieguldījuma kāda cita vai visas sabiedrības kopējā labumā (lai gan vienlaicīgi arī pats brīvprātīgais gūst nozīmīgu labumu).

Informācija no internetvietnes www.brivpratigais.lv.

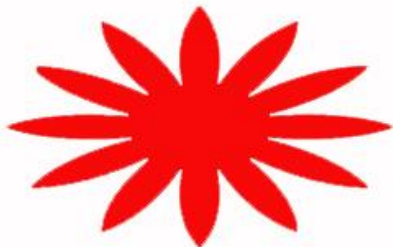
Es savu brīvprātīgo darbu Latvijas Sarkanā Krusta Dobeles komitejā neuztveru kā pienākumu. Ikvienu darbu kā brīvprātīgā daru no sirds un man tas ir nepieciešams, lai būtu gandarīta, lepna un priecīga par sevi un padarīto. Manuprāt, tā ir lieliska iespēja kādam palīdzēt ar to, ko mēs varam – izmantojot savas prasmes, laiku, zināšanas un labo gribu. Pēc lieliem panākumiem brīvprātīgajā darbā netiecos, jo kā jau teicu palīdzu cik varu, kad varu, kam varu un kur varu. Esmu palīdzējusi izvest pastaigā suņus suņu patversmē Barbadosā, kā arī aizvestot barību pamestajiem dzīvniekiem. Iesaistos skolā notiekošajās akcijās. Piedalos Latvijas Sarkanā Krusta Dobeles komitejas rīkotajās akcijās. Es esmu gandarīta par to, ko daru un noteikti turpināšu darīt.

Beāte Lucaua, Latvijas Sarkanā Krusta Jaunatnes Dobeles nodaļas brīvprātīgā

Mēs katrs esam savādāks, bet mums ir viens kopīgs mērķis. Mēs nedarbojamies tāpat vien, mēs darbojamies, lai visiem uz šīs zemes būtu labi. Varbūt mēs esam tālu no kāda, bet patiesībā mēs esam tepat vien.

Katrā no cilvēka ir daļa labestības, mīlestības. Mums, Latvijas Sarkanā krusta Dobeles komitejai, sirsnīgā ir daudz vietas tam, un mēs ar to dalāmies. Dzīve mums ir devusi iespēju kādam palīdzēt. Tad kāpēc gan mums to neizmanto? Sajūtas, kas rodas, kad redzi, ka ar mūsu palīdzību, cilvēkam rodas paties smaidis sejā, ir neaprakstāmi laba. Personīgi es darbojos tieši tā dēļ.

Mums katram ir savs sapnis, kuru vēlamies piepildīt, vēlamies sasniegt. Ne vienmēr visu var paveikt viens pats. Ir nepieciešama kāda palīdzība. Un mēs esam gatavi palīdzēt jebkuram, jebkad. Komandas darbs paveic vairāk nekā var iedomāties. Kopīgiem spēkiem sasniegtais labums visiem, ir viss ko var vēlēties.



SIRDŠBALSS

DEC. Nr. 3 / 2011

Mēs visi ticam saviem spēkiem, un vēlamies, lai arī citi ticētu sev. Mēs lepojamies ar jebkuru paveikto darbu, par kuru neprasa atlīdzību. Un ceram, ka jebkurš no mums spēs to darīt, palīdzēt citiem neprasot par to atlīdzību.

Kā saka teiciens : „Brīnumi notiek tur, kur viņiem tic, un, jo vairāk tic, jo biežāk tie notiek.” Ticēsim brīnumam un leposimies ar to, kas esam un ko darām!

Aiva Šillere, Latvijas Sarkanā Krusta Jaunatnes Dobeles nodaļas vadītājas vietniece

Ķermeņa atdzišana

Ir klāt atkal aukstais laiks un bargais sals vēl tikai tuvojas, tāpēc vajadzētu jau laicīgi sākt domāt par to, cik silti mēs gērbjamies, lai pasargātu sevi no ķermeņa atdzišanas.

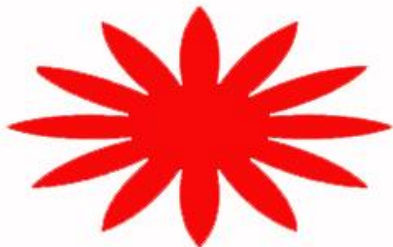
Atdzišana jeb hipotermija var iestāties, ja būtiski pazeminās ķermeņa temperatūra, ilgstoši atrodoties aukstumā ārā vai aukstā ūdenī. Atdzišanas rezultātā organisms sāk zaudēt siltumu ātrāk nekā spēj to atjaunot. Visjūtīgākie pret siltuma zudumu ir bērni un vecāka gadagājuma cilvēki.

Arī alkohola lietošana palielina nosalšanas risku. Alkohola ietekmē paplašinās ādas asinsvadi, mazinās drebuļu aizsargmehānisms un cietušais nespēj adekvāti uztvert apkārtni un notiekošo. Hipotermijas attīstību var veicināt arī dažādas saslimšanas – cukura diabēts, centrālās nervu sistēmas bojājumi, traumas, u.c.

Zema ķermeņa temperatūra negatīvi ietekmē smadzeņu darbību un cilvēks var nejust hipotermijas iestāšanos. Bieži vien laicīgi nepamanīta hipotermija beidzas diemžēl ar nāvi.

Lai sevi pasargātu no aukstuma ietekmes, atcerieties:

- 1) dodoties ārā, gan bērniem, gan pieaugušajiem vajadzētu valkāt siltus apavus (tādi, kas nav cieši pieguloši) un zeķes (vilnas vai kokvilnas, sintētikas nav ieteicamas), kā arī neaizmirst cepuri un šalli;
- 2) valkājiet dūraiņus, jo tie silda labāk nekā pirkstaini cimdi;
- 3) izvēlieties mitrumu necauraidīgas un siltumu saglabājošas virsdrēbes;
- 4) uzvelciet vairākas apģērba kārtas, kas nav cieši pieguļošas ķermenim, tādējādi ļaujot asinsritei brīvi cirkulēt. Vairākas apģērba kārtas ļaus novilkt lieko apģērbu gadījumā, ja kļūs karsti. Vilnas, zīda vai polipropilēna audumi ķermeņa siltumu saglabās labāk nekā kokvilna. Nevelciet kustības ierobežojošu apģērbu.



SIRDSBALSS

DEC. Nr. 3 / 2011

Drebuļi ir pirmā pazīmē, kas liecina par to, ka ķermenis zaudē siltumu – neignorējiet to, dodieties iekštelpās sasildīties! Vieglas ķermeņa atdzišanas pazīmes ir ķermeņa temperatūra virs 30 grādiem pēc Celsija, cietušajam ir drebuļi/trīcēšana; koordinācijas traucējumi un pavājinās domāšana un atmiņa. Smagas ķermeņa atdzišanas pazīmes ir ķermeņa temperatūra zem 30 grādiem pēc Celsija, cilvēkam var būt palēnināta sirdsdarbība, asinsspiediena pazemināšanās, paplašinātas acu zīlītes, pavājināti ķermeņa refleksi un samaņas zudums.

Kā rīkoties, ja hipotermijas cietušais ir pie samaņas?

- 1) Nogādājiet cietušo siltās telpās;
- 2) saudzīgi (pa apģērba vīli pārgriežot) atbrīvojiet viņu no mitrām vai slapjām drēbēm un apaviem;
- 3) sasedziet ar siltām segām, drēbēm, dvieļiem vai jebkādiem citiem pārklājumiem, kas nodrošina siltumu.
- 4) jāsedz arī galva, seja jāatstāj neapsegta;
- 5) dodiet padzerties siltu šķidrumu, kas nesatur kofeīnu;
- 6) izsauciet neatliekamo medicīnisko palīdzību;
- 7) neiegremdējiet cietušo karstā ūdenī, tas sasildīs viņu pārāk ātri;
- 8) kategoriski aizliegts cietušajam dod alkoholu!

Kā rīkoties, ja cietušais ir bezsamaņā?

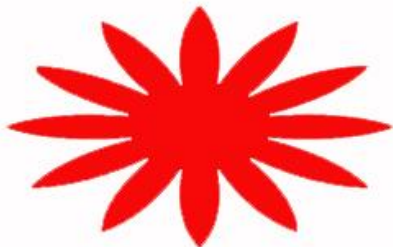
- 1) Izsauciet neatliekamo medicīnisko palīdzību;
- 2) ja medicīniskās palīdzības izsaukšana nav iespējama, līdz brīdim, kad cietušajam palīdzību var sniegt ārsts, atbrīvojiet viņu no slapjām drēbēm un apaviem un silti sasedziet;
- 3) pēc iespējas mazāk kustiniet cietušo, nemēģiniet viņu sasildīt berzējot ķermeni.

Rūpēsimies par savu veselību šoziem un ģērbsimies atbilstoši laikapstākļiem!

Kristīne Strauja, Latvijas Sarkanā Krusta Jaunatnes Dobeles nodaļas vadītāja

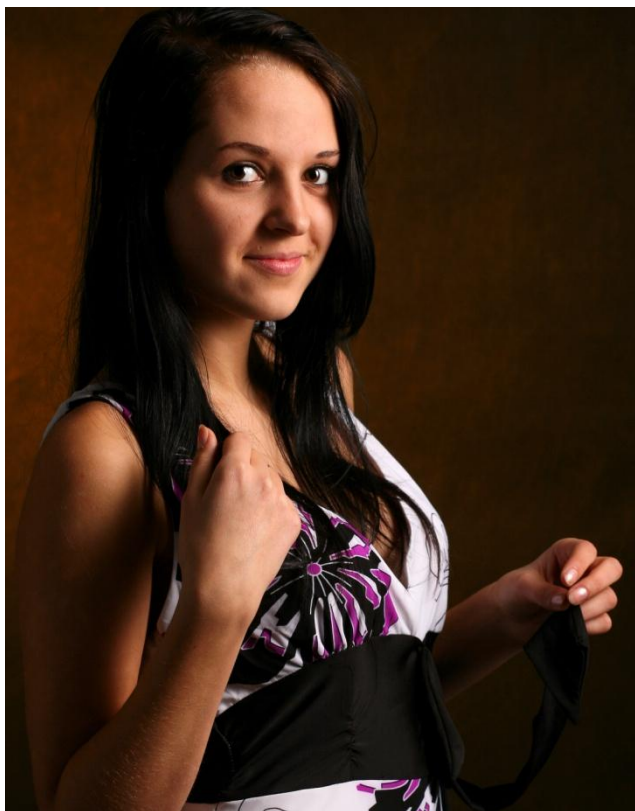
Aiva Šillere par brīvprātīgo darbu

Aiva Šillere elektroniski atbildēja uz Latvijas Sarkanā Krusta sagatavotiem jautājumiem, aizpildot anketu. *Mūsdienās, ir daudz brīvprātīgo darbu, un tik pat daudz gribētāju un darītāju. Protams, jau varētu būt vēl vairāk. Un es esmu viena no Latvijas Sarkanā Krusta Jaunatnes (LSKJ) Dobeles nodaļas brīvprātīgo darbu darītājām. Brīvprātīgais darbs ir kas tāds, ko es ieteiktu visiem kaut pamēģināt. Sajūtas ir neapprakstāmi labas.*



SIRDŠBALSS

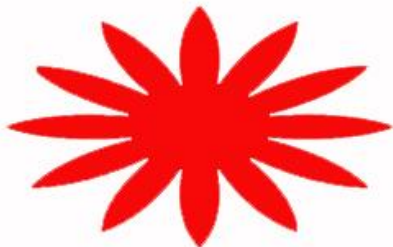
DEC. Nr. 3 / 2011



Kā jūs uzzinājāt par Latvijas Sarkanu Krustu? *Mana draudzene darbojās LSKJ Dobeles nodaļā, ja nemaldos 8 gadus. Sākumā viņa aicināja tikai padziedāt pasākumos. Tad jau sākām, ar nu jau LSKJ Dobeles vadītāju, braukt līdz uz Lejasstrazdu bērnu namu. Iepatikās, un domājām, ka jāpamēģina padarboties. Lūk, tā tur darbojamies līdz šim, un nu jau aprit gads kā darbojamies tur. Kas pamudināja Jūs pievienoties mūsu organizācijai un kļūt par brīvprātīgo? *Draudzenes un pasākumu norise. Ir tik daudz patīkamu atmiņu ar šiem visiem cilvēkiem, kas neatstāja mani vienaldzīgu par šo darbu. Tad sākot ar mazumiņu arī sāku darboties. Kas ir brīvprātīgais darbs? *Manuprāt, brīvprātīgais darbs pat patiesībā nav tāds īsts darbs. Es uzskatu, ka tas ir tāds kā ideāls brīvā laika pavadīšanas veids ar dažiem darba elementiem. Kādā palīdzības programmā Jūs piedalāties? *Piedalos visur, kur vien ir iespējams. Sanāk jau no visa mazliet. Kāpēc jūs izvēlējāties tieši šo programmu?****

*Katrai programmai ir savu specifekti, man patīk to visu kaut mazliet apvienot. Vai jums ir pieredze brīvprātīgajā darbā? *Nu jau varu teikt, ka kaut kas jau ir. Kā nekā darbu nodarbojos ar brīvprātīgo darbu un noteikti turpināšu to arī turpmāk. Cik ilgi jūs esat brīvprātīgais LSK?**

*Kā jau minēju aprit gads. Bet tas ir tikai pagaidām. Kādu pieredzi jūs jau ieguvāt brīvprātīgajā darbā? *Iegūts ir ļoti daudz. Esmu iemācījusies nedomāt par laiku, bet vienkārši darīt to, kas ir jādara. Iemācījos darboties komandā un to vadīt. Tikt galā ar visu, kas ir nepieciešams noteiktajā laikā. Plānot tikai to pašu svarīgāko un pārējo darīt diez gan spontāni, tā pat, manuprāt, sanāk labāk, nekā tad, ja kaut ko dziži iepļāno. Visvairāk jau to, ka laiku nevajag žēlot un sargāt. Vairāk arī spēju komunicēties ar cilvēkiem, kas kādreiz nebija tik viegli, tagad tas patiešām ir mainījies. Pilnveidojusi sevi ar organizēšanas spējām un visu kontrolēšanu, kā piemēram, iziet no nepatīkamas situācijas. Un daudz, daudz kas vēl. Ar kādām grūtībām Jūs saskārāties/saskaraties BD? *Domstarpības, tas ir tas, kas būs mūžīgi un nekad nepazudīs. Visgrūtāk ir atrast to kompromisu starp visu un visiem, bet es domāju, ka drīzumā jau arī tas tiks uzlabots. Sākumā bija pamatīgs uztraukums par to, lai viss tiktu izdarīts labi un kārtīgi, lai viss izdotos. Bez citu palīdzības es nebūtu nonākusi tur, kur esmu tagad. Pastāstiet par viss spilgtāko un neaizmirstamāko notikumu jūsu brīvprātīgā darba laikā? *Visspilgtāk es atceros to, kā ar mūsu vadītāju aizbraucām uz apmācībām Kauguros. Tik kolosāli pavadījām laiku, ar tik superīgiem vadītājiem un draugu pulks, tik tiešām viss bija lieliski. Vai jūsu tuvinieki/draugi arī iesaistās brīvprātīgo darbā? *Darbojoties LSKJ Dobeles nodaļā, pat satiku savus radniekus, par kuriem man nebija ne jausmas. Tā kā varu teikt, ka jā, darbojas arī mani tuvinieki. Darbojas arī mani draugi, kuri iesaistījās ar manu palīdzību. Sākumā nāca tik mums palīdzēt, un*****



SIRDSBALSS

DEC. Nr. 3 / 2011

tagad paši oficiāli dara brīvprātīgo darbu. Kā jūs domājat, kādu ieguldījumu sabiedrībā, ienes tāda labdarības organizācija kā Sarkanais Krusts?

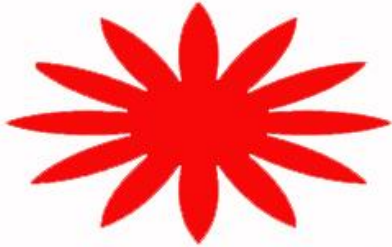
Ieguldīts ir daudz, es pašlaik nevaru iedomāties, kāda būtu cilvēkiem dzīve bez Sarkanā krusta. Tā pati Zupas virtuve, kur trūcīgiem cilvēkiem ir iespēja paēst. Pasākumi, kuri tiek radīti maznodrošinātajām ģimenēm, ienes katra sirsniņā gan mazā, gan lielā vismaz kādu prieku un laimes sajūtu. Viss, ko mēs darām, ir sabiedrības labā. Drēbes, kuras dod cilvēkiem, lai ziemā nesaltu un ne tikai ziemā. Cilvēkiem, kuriem ir gadījušies negadījumi (ugunsgrēki mājās u.c.) tika dota palīdzību ar jaunu mājokli, remontu, mēbelēm un mantām. Skolēniem dota izglītošanās iespēja ar skolas somu un skolas piederumu iegādi akciju veidā.

Dzīvnieciņiem, kuri arī ir mūsu sabiedrība, arī tiek dots daudz, ēdiens un mantas. Sirmie cilvēciņi arī netiek aizmirsti, aizejot ciemos parunājoties pie kafijas vai tējas krūzes. Mēs atceramies visus un visiem ieviešam siltumu sirsniņā. Vai jums ir kādi ieteikumi Sarkanā Krusta darbības uzlabošanai? Pastāstiet nedaudz par tiem. Varbūt rakstīt vairāk projektus par telpu remontiem, pasākumiem, mantu iegādi u.c., kas ļautu pilnveidoties pašiem, līdz ar to pilnveidojot sabiedrību. Vairāk sadarboties visām nodaļām un Sarkanā Krusta komitejām ar kādiem padomiem, kopīgiem pasākumiem. Jo kopā mēs esam vēl spēcīgāka komanda. Vai Sarkanajā Krustā pietiek brīvprātīgo? Brīvprātīgo nekad nevar būt daudz. Kopumā jau mēs esam ļoti daudz, bet tie kas patiešām kaut ko dara, nemaz nav tik daudz un noteikti laikam ejot, pie mums nāks vairāk cilvēki darboties. Es ticu, ka tā būs. Varbūt ir kāds novēlējums topošajiem brīvprātīgajiem? Mēs spējam noticēt sev un palīdzēt to izdarīt visiem pārējiem. Palīdzēsim visiem piepildīt sapņus, mazus vai lielus, jebkādus. Ieviesīsim katram cilvēkam sirsniņā siltumu un laimes sajūtu. Es zinu, ka mums viss izdosies!

Paldies Aivai Šillere par interviju!

Visi kopā – roku rokā

Elejas bērnu un jauniešu izglītības un iniciatīvu centrs izveidots 2010. gada 8. oktobrī. It kā vēl esam „mazi un zaļi”, bet esam paveikuši ne mazums labu darbu. Esam rīkojuši daudz dažādus pasākumus bērniem un jauniešiem, vadījuši radošās darbnīcas, vadījuši bērnu nometni, rīkojuši labdarības akcijas, apciemojuši vientuļos pensionārus, piedalījušies dažādos citu organizāciju rīkotajos pasākumos, veikuši brīvprātīgo darbu Europa Direct rīkotajos pasākumos, Jelgavas novada svētkos, Bērnu svētkos un vēl daudzus citos pasākumos. Par to, ka Elejas bērnu un jauniešu izglītības un iniciatīvu centrs ir pamanīts un novērtēts liecina Jelgavas novada pašvaldības Atzinības raksts par ieguldīto darbu, Izglītības un Zinātnes ministrijas goda raksts par ieguldījumu neformālās izglītības organizēšanā, Jelgavas novada pašvaldības pateicība par semināru organizēšanu Elejas pagastā.



SIRDSBALSS

DEC. Nr. 3 / 2011

2011.gada 10.-12.novembrim Elejas bērnu un jauniešu izglītības un iniciatīvu centra jaunieši piedalījās Šveices apmācību programmā „Sadarbības iespējas jaunatnes darbiniekiem Zemgalē”, kas notika Ķeguma novads, Birzgales pagasts, Viesu māja „Zaķi”. Trīs mācību dienas paskrēja nemanot. Ieguvām gan jaunas zināšanas un prasmes, gan arī jaunus draugus un sadarbības partnerus. Esam nodibinājuši kontaktus ar jauniem draugiem no Latvijas Sarkanā Krusta Jaunatnes Dobeles nodaļas. Šā gada 1. decembrī Elejas bērnu un jauniešu izglītības un iniciatīvu centra jaunieši devās uz Dobeli, kur kopā ar saviem draugiem piedalījās HIV/AIDS dienai veltītā lāpu gājienā. 17. decembrī dobelnieki viesosies Elejā, kur notiks Jauniešu centra gada noslēguma pasākums „Eņģeļi un dēmoni”. Elejas jaunieši aktīvi darbojas dažādu konfekšu pušķu, brošu, pārlošanas un citu floristikas „brīnumu” veidošanā. Dobeles Sarkanā Krusta draugi arī ir izteikuši vēlmi to visu apgūt, ko mēs arī, labprāt iemācīsim. Esam ļoti priecīgi, ka esam ieguvuši labus draugus ar kuriem dalīties pieredzē, dažādās prasmēs.

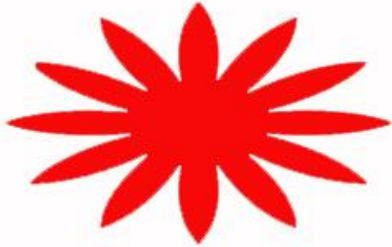
Tā kā šis ir Ziemassvētku gaidīšanas laiks, tad visu Elejas bērnu un jauniešu izglītības un iniciatīvu centra jauniešu vārdā vēlu, lai ziemas saulgriežu zvaigznes ikvienam nes debesu gaišumu, lai nākamais gads ir bagāts ar labām domām, darbīgām dienām un priecīgiem atelpas brīžiem, lai katrā no mums mājā un valda godaprāts, neatlaidīga griba saprasties, paciest un palīdzēt.

Inga Andrejeva, Jelgavas novada pašvaldības Elejas pagasta Izglītības speciāliste mūžizglītībā

„Gūt var dodot”

5. decembrī, Starptautiskajā Brīvprātīgo dienā, Rīgā, norisinājās Borisa un Ināras Teterevu fonda rīkotais brīvprātīgo godināšanas pasākums „Gūt var dodot”, kas pulcināja tuvu 300 brīvprātīgā darba darītājus, tostarp arī Latvijas Sarkanā Krusta Dobeles komitejas brīvprātīgos.

Svinīgo pasākumu atklāja Latvijas Republikas labklājības ministre Ilze Viņķele un Eiropas Komisijas pārstāvniecības Latvijā vadītāja Inna Šteinbuka. Par brīvprātīgā darba nozīmi mums pavēstīja Romas katoļu baznīcas Rīgas arhibīskaps – metropolīts Zbignevs Stankevičs. Klātesošos ar savu talantu priecēja izcilais pianists Vestards Šimkus. Vēstniece Aija Odiņa visiem dalībniekiem dāvināja ar Borisa un Ināras Teterevu fonda atbalstu iznākušo grāmatu „Lietišķās un oficiālās uzvedības grāmata”. Pasākuma laikā atzinības guvuši 12 brīvprātīgie no dažādiem Latvijas reģioniem. Īpašu atzinību nominācijā „lauku nodaļas vadītājs sociālās jomas organizācijā” ieguva arī Sarmīte Lucaus, Latvijas Sarkanā Krusta Dobeles komitejas izpilddirektore, kas jau vairāk kā 12 gadus pašreizējā veic savus brīvprātīgā darba pienākumus.



Protams, bez labas komandas visu paveikt ir grūtāk, tādēļ pasākumā piedalījās arī cilvēki, kas katru dienu palīdz Latvijas Sarkanā Krusta norisēs Dobelē, dalot zupu, pārtikas pakas un darot citus labus darbus. Tie ir Reinholds Strausiņš, Ingrīda Melķe, Malda Mežale, Laurijs Tomsons, Mareks Poberežņiks, Skaidrīte Vētriņa, Juris Uljāns un Sanita Freimane. Mācību dēļ uz pasākumu nevarēja ierasties Evija Eglīte. Paldies jāsaka arī visiem, visiem citiem, kuri iesaistās un veic brīvprātīgo darbu!

Latvijas Sarkanais Krusts ikdienu palīdz vairākiem simtiem Latvijā dzīvojošajiem cilvēkiem, nelūkojoties uz to, kāda ir cilvēka ādas krāsa, reliģiskā izcelsme vai uzskati. Mēs darbojamies savu mērķu vadīti. Mūsu spēks ir brīvprātīgie!

Sanita Freimane, Latvijas Sarkanā Krusta Dobeles komitejas priekšsēdētāja

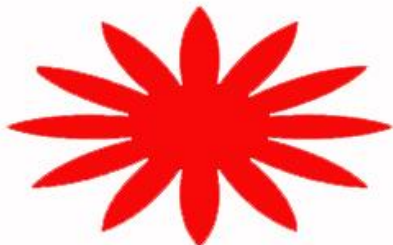
Fotogrāfijas autors: **Raitis Rudovičs**

Norisinājās kārtējā padomes sēde

10. decembris Latvijas Sarkanā Krusta Dobeles komitejai un Latvijas Sarkanā Krusta Jaunatnes Dobeles nodaļai noslēdzās ar pārmaiņām, jo norisinājās kārtējā padomes sēde, kuras ietvaros tika veiktas izmaiņas vadības sastāvā, kā arī tika runāts par dažādiem citiem jautājumiem saistībā ar tuvākajiem pasākumiem. Uz sēdi ieradās 6 padomes locekļi un 14 brīvprātīgo darba veicēji.

Pirmajā sēdes daļā tika apspriesti jautājumi par asins donoru dienu, kas norisināsies 27. decembrī un asins donoru godināšanas balli, kas norisināsies 28. decembrī. Drīzumā sekos arī plašāka informācija.

Sēdes laikā tika ievēlēta persona, kas būs atbildīga par dzimšanas dienām un vārda dienām, kā arī divas citas personas, kas strādās pie dežūru grafiku sastādīšanas un informācijas apkopošanas, lai nodrošinātu precīzāku brīvprātīgo un nostrādāto stundu skaitu, kas darbojas Latvijas Sarkanā Krusta Dobeles komitejā.



SIRDSBALSS

DEC. Nr. 3 / 2011

Šīs dienas galvenais uzdevums bija ievēlēt jaunu priekšsēdētāju, tādēļ par to kļuva Sanita Freimane. Savukārt Latvijas Sarkanā Krusta Jaunatnes Dobeles nodaļā par vadītājas vietnieci atkārtoti kļuva Aiva Šillere. Ar pilnu sparū veicam pēdējos šī gada darbus, lai jau nākošajā – jaunajā gadā spētu paveikt vēl vairāk un vēl labāk. Mēs esam, lai palīdzētu!

Aivis Majors, Latvijas Sarkanā Krusta Jaunatnes Dobeles nodaļas preses sekretārs

Asins donoru diena

Nepaliec malā, ziedo asins un glāb kāda līdzcilvēka dzīvību! Latvijas Sarkanā Krusta Dobeles komiteja aicina piedalīties Asins donoru dienā, kas norisināsies šī gada 27. decembrī.

Otrdien, 27. decembrī no pulksten 9:00 līdz 13:00 Dobeles slimnīcas teritorijā bijušajās palīglīdzekļu nomas telpās.

Atceries, ziedot asinis vari, ja:

- esi 18 – 65 gadus jauns,
- sver ne mazāk par 50 kg,
- dienā pirms asins nodošanas neesi lietojis alkoholu,
- esi paēdis, izgulējies, atpūties, jūties labi,
- esi vesels un pēdējā laikā neesi slimojis,
- pirms tam esi lietojis veselīgu uzturu un daudz šķidruma,
- neesi nodevis asinis vismaz 60 dienas.

Ziedo asinis un kļūsti par dzīvības glābēju!

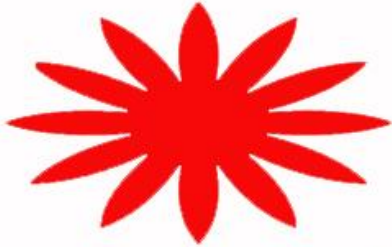
BIJUŠĀ TEHNISKO PALĪGLĪDZEKĻA CENTRA, DOBELES FILIĀLES TELPĀS

ĀDAMA IELĀ 2, slimnīcas teritorijā

27. DECEMBRĪ

NO 09 LĪDZ 13

Aivis Majors, Latvijas Sarkanā Krusta Jaunatnes Dobeles nodaļas preses sekretārs



SIRDSBALSS

DEC. Nr. 3 / 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, Inga Andrejeva, Ruta Buivide, Sanita Freimane un Aiva Šillere.

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

Izpildītore: Sarmīte Lucaus, 26802722

Priekšsēdētāja: Sanita Freimane, 28696124

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: Aiva Šillere, 26702158

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

Tiksimies nākošajā Latvijas Sarkanā Krusta Dobeles komitejas informatīvajā e-izdevumā Sirdsbalss!