



ŠAJĀ NUMURĀ

Intervija ar Sanitu Siņicu
Gaidāmie NVO nama semināri un pasākumi
NVO aktualitātes
NVO nama aprīļa atskats

NVO NAMS

Ieriķu iela 43a, LV-1084
e-pasts: nvonams@riga.lv
tālrunis: 67848901
www.apkaimes.lv

INTERVIJA

Reto slimību jomā būtiska loma ir nevalstiskajām organizācijām, kas gan veicina sabiedrības izpratni, gan sniedz atbalstu ģimenēm. Viena no šādām organizācijām ir biedrība “Angelman Latvia”, kas apvieno cilvēkus, kuri saskaras ar Eindželmana sindromu. Par biedrības izveidi, darbību, aktualitātēm un brīvprātīgo darbu NVO jomā sarunājamies ar tās dibinātāju Sanitu Siņicu.

Kā sākās Jūsu ceļš līdz biedrības “Angelman Latvia” izveidei – kā sapratāt, ka tas jādara?

Manam dēliņam Krišam ir Eindželmana (Angelman) sindroms. Tā ir reta ģenētiska slimība, ko izraisa bojājums 15. hromosomā, UBE3A gēnā. Daži no sindromam raksturīgajiem simptomiem ir attīstības aizture, epilepsija, līdzsvara traucējumi, ēšanas un miega traucējumi, pacienti lielākoties ir neverbāli. Eindželmana sindromu mēdz dēvēt arī par “happy puppet syndrom”, jo viņiem raksturīga eiforiska uzvedība ar biežu smaidīšanu, smiešanos un pastāvīgu priecīgu uzvedību. Bērni ar šo sindromu ir ļoti draudzīgi un atvērti.

Reto slimību gadījumos atrast citus ar šo diagnozi ir tāpat kā nokļūt uz citas planētas un pēkšņi satikt kādu latviski runājošu cilvēku, kurš var pastāstīt, kas ir droši, no kā jāuzmanās, kurp iet un kā izdzīvot. Tāpēc jau tās sauc par retām slimībām – pacientu ar vienu diagnozi nav daudz, informācijas ir salīdzinoši maz, pieredzes trūkst pat ārstiem. Tieši tāpēc mēs – Eindželmana ģimenes – turamies kopā, regulāri sazināties, dalāmies priekos un bēdās. Latvijā šobrīd ir reģistrēti 18 pacienti ar Eindželmana sindromu. Biedrības kopienā esam apzinājuši 13 ģimenes. Pirms trīs gadiem jau biju sākusi aktīvi darboties NVO jomā un likumsakarīgi – 2023. gadā dibinājām arī biedrību “Angelman Latvia”. Kā juridiska persona varam izda-



Sanita Siņica, biedrības “Angelman Latvia” dibinātāja

rīt vairāk, vieglāk būt atpazītiem starptautiskā vidē. Varam rakstīt projektus, lai piesaistītu finansējumu un veicinātu kopienu attīstību. Šobrīd, piemēram, Sabiedrības integrācijas fonda finansētā projektā biedrībai top mājaslapa.



Krišs, 7 gadi, Eindželmana sindroms

Ar ko ikdienā nodarbojas biedrība? Kā organizējat tās darbu?

Mēs neesam liela biedrība. Ne visas mūsu kopienā esošās ģimenes ir biedrības biedri. Saskaros ar to, ka ne visi izprot, kas ir nevalstiska organizācija, un ne katrs grib tajā iesaistīties. Tas ir jārespektē. Mēs ģimenes nespiežam iestāties biedrībā – esam kopā tāpat, pasākumos tiek aicināti visi. Biedrības pārvaldībā galvenokārt darbojos es, mums ir valde, biedri iesaistās aktivitātēs pēc savām iespējām. Tā kā es vairāk esmu tas NVO cilvēks, projektu rakstītājs, darbojos dažādās darba grupās, tad čātā stāstu ģimenēm, kas notiek, prasu viedokli. Protams, mana kapacitāte ir ierobežota, tāpēc priecātos par vēl kādu aktīvu biedru. Tad biedrība varētu izdarīt daudz vairāk. Bet visam savs laiks!

Kas Latvijā joprojām visvairāk pietrūkst ģimenēm, kuras saskaras ar retām slimībām?

Tam nav vienas atbildes. No katras ģimenes skatu punkta svarīgākais būs kaut kas cits. Vienam tā būs ļoti liela naudas summa zālēm, citam pieejama vide, trešajam labi terapeiti, kas palīdz attīstīt prasmes, ie-

kļaujoša skola un darba vieta u. tml. Problēmas ir līdzīgas visā pasaulē. Es teiktu, visām ģimenēm un pacientiem vienojošais ir vajadzība pēc kvalitatīvas un laimīgas dzīves. Bez sāpēm, bez ciešanām, bez diskriminācijas un pazemojumiem. Spēt dzīvot, funkcionēt un justies droši. Un tas attiecas uz visu ģimeni, ne tikai pašu pacientu ar reto slimību. Kā es savā ģimenē saku – dēļiņam viss ir labi, viņš šobrīd ir laimīgs. Grūti ir mums pārējiem. Atbalsts ir vajadzīgs ģimenes locekļiem, lai mēs spētu turpināt nodrošināt visu, kas viņam nepieciešams.

Cik svarīga šajā jomā ir nevalstisko organizāciju loma?

Ļoti svarīga! Pašu pacientu un viņu ģimeņu iesaiste gan lēmuma pieņemšanas procesos politiskā līmenī, gan savstarpējs atbalsts, gan savu vajadzību paušana ir kritiski svarīga, lai varētu veikt uzlabojumus. Kā gan citādi zināt, ka kaut kas nav kārtībā? Visi risinājumi rodas no vajadzībām. Tieši pacienti ir tie, kuri savas vajadzības vislabāk pārzina. Nevalstiskā organizācija ir kā tilts, lai vajadzības tiktu sadzirdētas.

Kā radās ideja par projektu “Atelpas brauciens” – no kādas vajadzības tas izauga?

Mūsu ģimenē aug arī meita. Viņa ir nepilnus divus gadus vecāka par Krišu. Redzēju to, kā viņu ietekmē ikdienas izaicinājumi ar Krišu – gan aprūpes laiks, uzmanība, tāpat emocijas un reizēm mamma pazušana slimnīcā ar brāli. Viņai dzīvē nereti jāpakārtojas brāļa vajadzībām. To piedzīvo ikviena ģimene, kurā aug bērns ar smagiem funkcionāliem traucējumiem. Gribi vai negribi – laiks un resursi vairāk tiek veltīti slimajam bērniņam. Meita man arī daudz palīdz brāļa aprūpē. Kad ceļojam, viņa pietur brāli, kamēr izeju drošības kontroli, mēdz vest augšā pa kāpnēm, stumj ratiņus.

Pētot dziļāk atklāju, ka pētījumi pasaulē runā par to, ka šādi bērni tiek dēvēti par stikla bērniem – it kā redzami, bet neredzami. Viņi ātrāk pieaug, jo ģimenē agrāk piedzīvo pieauguša cilvēka pienākumus, salīdzinot ar citiem bērniem, biežāk izjūt trauksmi un emocionālas problēmas.

Šie bērni nav pacienti, tāpēc ir jādara viss, lai viņi par tādiem nekļūtu. Un, ja šī problēma neskar tikai mani, bet daudzus, tad tas ir stimuls domāt plašāk.

Kopā ar Zviedrijas latvieti Intu Meieri pagājušajā gadā sastādījām programmu, izrēķinājām izmaksas un sākām vākt ziedojumus “Atelpas braucienam” – īpašam ceļojumam, kas piepildīts gan ar mentāli stiprinošām nodarbībām, gan ekskursijām un kurā dodas tikai vecāki un ģimenē augošie veselie bērni. Tas bija izaicinājums – brīvprātīgs darbs vairāk nekā pusgada garumā.



Atelpas brauciena 2025 dalībnieki

Kādas bija spilgtākās emocijas vai atziņas pēc pirmā “Atelpas brauciena”?

“Atelpas brauciens” ir labdarības projekts un brīvprātīgs darbs. Ne reizi vien gribējās mest “plinti krūmos”, jo atrast sponsorus un savākt vajadzīgos līdzekļus nebija viegli līdz pat pēdējai dienai, bet kaut kā ar Intu abas vienu otru uzmundrinājām. Spilgtākās emocijas noteikti bija dalībnieku atsauksmes – tā apziņa, cik ļoti vērtīgs katrai ģimenei bija šis brauciens. Vienas ģimenes mamma man pēc brauciena teica, ka vīrs no brauciena atgriezies kā cits cilvēks – atslābis, izgulējies, vienkārši pabijis ārpus visa ikdienas “ņigu ņegu”. Tieši tā ir brauciena vērtība – iedot tādu kā restartu šīm ģimenēm. Parastiem cilvēkiem šis var būt grūti saprotams – ģimenēs, kurās ir smagi slims bērniņš, pat atvaļinājums ir daļēji darbs. Tāpat ļoti emocionāls brīdis notika pēdējā vakara sarunu aplī. Viens no mūsu brīvprātīgajiem stāstīja, kā pirms brauciena savai meitai ir teicis, ka viņam ir sajūta, ka viņš šeit piedzīvos kaut ko ļoti, ļoti īpašu. Un tā arī esot noticis, iepazīstoties ar šīm ģimenēm un viņu stāstiem. Ieguvēji bija ne tikai dalībnieki – man liela vērtība bija arī sastrādāties ar Intu, redzēt viņas enerģiju, neapsīkstošo sparun un cilvēkmīlestību savos cienījamā seniora gados.

Kas ir visgrūtākais, organizējot šādu iniciatīvu – kas paliek “aiz kadra”?

Sviedri un asaras :) Bet ja nopietni – šis ir liels projekts, kura organizēšana varētu prasīt 3-4 cilvēku gandrīz pilnas slodzes darbu. Mēs to paveicām divatā un pilnīgi bez atlīdzības. Brīžam likās – kāpēc es to daru? Bet ir tāda iekšējā sajūta, kad zini – ir jādara! Svarīgi tajā procesā ir saglabāt līdzsvaru ar pārējo dzīvi – ģimeni, pamata pienākumiem. Pēc brauciena paņēmu lielāku pauzi savās sabiedriskajās aktivitātēs, veltot vairāk laiku ģimenei. Bet šobrīd jau atkal abas ar Intu čakli strādājam un teju teju – 1.jūnijā – Atelpas braucienā dosies jau otrā grupa!

Ja Jūs varētu panākt vienu konkrētu pārmaiņu reto slimību jomā Latvijā – kas tā būtu?

Ikviena sabiedrības locekļa gatavība būt blakus, sadzīvot, darboties, sastrādāties un pieņemt cilvēkus ar retām slimībām. Piemēram, kāda biedrība šobrīd ir uzņēmusies projektu, lai brīvprātīgi izremontētu kādas Rīgas speciālās skolas ēdamzāli. Tā ir skola, kur pirmajā septembrī skolas gaitas uzsāks arī mans dēliņš. Sekoju līdz sociālajos tīklos viņu darba procesam un priecājos, cik daudz var izdarīt neliels cilvēku pulciņš! Arvien vairāk iesaistās atbalstītāji, jauni brīvprātīgie un viss notiek! Arī Atelpas projektā to pieredzu – uzrodas atbalstītāji, uzrodas paļīgi, kuri gatavi ziedot laiku, naudu, lai šo ieceru realizētu. Tas ir tāds labdarības fenomens – ko sēsi, to pļausi. Tu dari labu citiem, kāds cits izdara labu tev. Pasaulē savstarpēji mijiedarbojamies un, jo vairāk cilvēki nesavtīgi iesaistīsies brīvprātīgajā darbā, jo foršāk mums uz šīs planētas būs dzīvot!

Mans novēlējums visiem: ja redzi problēmu un zini, ka vari kaut ko darīt lietas labā, tad dari! Atrodi savu talantu un velti to sabiedrībai. Nav svarīgi – kaķiem, karam vai bērnu sportam. Desmitā tiesa sensenos laikos bija vērtīga ideja. Kaut katrs to ievērotu savā dzīvē – ziedojot laiku, naudu vai savus talantus!

Paldies par sarunu!



Biedrības pārstāvji BKUS pēc Eindželmana sindroma semināra (2025)

PASĀKUMI UN SEMINĀRI NVO NAMĀ



Ivars Salmanis "Rīts uz ezera"

No 2. jūnija līdz 31. augustam, NVO namā būs skatāma Latvijas Radošo fotogrāfu asociācijas veidota izstāde "Daba. Cilvēks. Sajūta."

Autorus vieno plašs tematisko interešu loks: no klusām ainavām un dabas ritma līdz cilvēka tuvplāniem un konceptuāliem izteiksmes veidiem.

Tā ir iespēja iepazīt Latvijas radošo fotogrāfu daudzveidību un ielūkoties pasaulē, kādu to redz viņi.

Izstāde bez maksas apskatāma NVO nama darba laikā – darba dienās no plkst. 9.00 līdz 21.00 un sestdienās no plkst. 9.00 līdz 20.00.



27. MAIJS
14.00-17.00
tiešsaistes seminārs
"Projektu finansēšanas
konkursi nevalstiskā
sektora organizācijām"

Semināru vadīs lektore **Alise Vītola**, ekonomikas zinātņu doktore, projektu vadītāja ar vairāk nekā 15 gadu pieredzi, sagatavojot un īstenojot NVO projektus dažādās finansējuma programmās.

Semināra dalībnieki uzzinās, kur meklēt informāciju par pieejamajiem projektu finansēšanas konkursiem, iepazīsies ar populārākajām finansējuma programmām nevalstiskā sektora projektu īstenošanai un uzzinās, kam pievērst uzmanību, apskatot dažādus finansēšanas konkursus.

Reģistrācija [šeit](#).



3. JŪNIJS
18.00-20.00
praktiskā darbnīca
"Kā veidot pārliecinošu
publisko runu"
Ieriķu ielā 43a

NVO nams aicina uz noslēdzošo šīs sezonas semināru, kas notiks klātienē – Ieriķu ielā 43a. Darbnīcu vadīs publiskās runas trenere **Krista Vāvere**. Darbnīcā pievērsīsimies runas satura veidošanai – iepazīsim piecus runas mērķus, mācīsimies formulēt runas kodolu jeb galveno vēstījumu, kā arī pētīsim līdzsvaru starp argumentāciju un detaļām. Meklēsim veidus, kā svarīgo pateikt skaidri, pārliecinoši un interesanti, lai uzrunātu klausītājus un noturētu viņu uzmanību.

Reģistrācija [šeit](#).



Aicinājums atjaunot kontaktinformāciju vai pieteikties NVO nama jaunumu saņemšanai savā e-pastā.

Tie, kuri jau šobrīd saņem NVO nama jaunumus epastā, ir aicināti aizpildīt anketu un atjaunot savu kontaktinformāciju, kā arī precizēt informāciju par pārstāvēto nevalstisko organizāciju. Tas palīdzēs uzlabot saziņu un nodrošināt aktuālas informācijas apriti. Savukārt tie, kuri vēl nesaņem NVO nama jaunumus, bet vēlas tos saņemt turpmāk, aicināti pierēģistrēties, aizpildot anketu. Paldies, ka esat kopā ar NVO namu! Uz drīzu saziņu! Anketa [šeit](#).

Hroniski slimo bērnu draugu biedrība "Sūrābele"

LATVIEŠU VALODAS KLUBIŅŠ "KOPĀ LATVISKI"

Nodarbības notiek: KC "Ābelzieds", Dzirciema ielā 24
Nodarbību sākums: plkst.15.00

Hroniski slimo bērnu draugu biedrība "Sūrābele" sākusi projektu "Kopā latviski", aicinot pulcēties latviešu valodas klubīnā.

Nodarbības no 1. jūnija notiks pirmdienās plkst. 15.00 kopienas centrā "Ābelzieds" Pārdaugavā. Pirmajā stundā paredzētas valodas nodarbības cittautiešiem, lai apgūtu vai nostiprinātu latviešu valodas pamatus, bet no plkst. 16.00 piedalīties aicināts ikviens, lai kopā lasītu, klausītos, zīmētu, veidotu un sarunātos.

Lai piedalītos, biedrība "Sūrābele" aicina pieteikties, zvanot uz tālruni 29182048, Mudīte.



Šī gada aprīlī biedrība "Sadarbības platforma" uzsāka projektu "Kultūras tilti: no svešuma līdz savējam", kura mērķis ir izveidot inovatīvu un ilgtspējīgu kultūras un mākslas aktivitāšu kopumu, kas veicinās trešo valstu pilsoņu un vietējās sabiedrības sadarbību, savstarpējo dialogu un sekmēs piederības sajūtu vietējai kopienai.

Projekta laikā – līdz 31. augustam – paredzēts īstenot daudzveidīgas aktivitātes, kas veicinās sabiedrības saliedētību un starpkultūru izpratni. Tiks organizēti komunikācijas pasākumi un izmantotas mērķtiecīgas darba metodes, lai iesaistītu gan trešo valstu pilsoņus, gan uzņemošo sabiedrību. Tāpat plānoti iepazīstināšanas pasākumi ar vietējo kopienu dzīvi, pilsoniskās līdzdalības iespējām, sadzīvi un brīvā laika pavadīšanas veidiem.

Būtiska projekta sastāvdaļa būs kultūras un mākslas pasākumi, kas veicinās aktīvu līdzdalību sabiedrības dzīvē. To vidū paredzēti kopienu teātra uzvedumi un "Draugu kultūru festivāls", kas radīs platformu dažādu kultūru satikšanās, dialoga un savstarpējas izpratnes veicināšanai.



Jau otro gadu notiks biedrības "Angelman Latvia" rīkotais Atelpas brauciens uz Zviedriju reto slimību ģimenēm.

Tā ir īpaša iespēja brāļiem un māsām kopā ar vecākiem piedzīvot kopā būšanu, psihoemocionālu atbalstu un sirsnīgus mirkļus ārpus ikdienas rūpēm. Pagājušajā gadā seniore Mudīte Hoogland Krasts no Zviedrijas katram bērnam bija sarūpējusi mīļas pārsteiguma dāvaniņas. Arī šogad viņa ar lielu sirds siltumu turpina šo skaisto tradīciju!

Arī Tu vari kļūt par daļu no šī labestības stāsta, atbalstot iniciatīvu ar savu ziedojumu [šeit](#).

Vairāk informācijas: Sanita, 28329893.

Latvijas Arhitektu savienības atvērto durvju diena

- ✓ SPRAIĢAS DISKUSIJAS
- ✓ IEDVESMOJOŠA LEKCIJA
- ✓ NEFORMĀLAS SARUNAS
- ✓ EKSKURSIJAS ARHITEKTU NAMĀ

29.05.2026. no plkst. 9.00
Arhitektu nams, Torņa iela 11, Vecrīga

Latvijas Arhitektu savienība

29. maijā plkst. 9.00 Latvijas Arhitektu savienība aicina uz atvērto durvju dienu Arhitektu namā – dienu ar profesionāli spraiģām diskusijām par arhitekta profesiju, izaicinājumiem un iespējām Latvijā un ārvalstīs.

Bezmaksas programmu papildinās ekskursijas vēsturiskajā namā un citas norises, savukārt vakarā notiks svinīga labdarības balle.

Dienas gaitā klātesošajiem būs iespēja dzirdēt vairāk nekā piecpadsmit Latvijā pazīstamu arhitektu viedokļus. Diskusijas vadīs neatkarīgās teātra trupas "Kvadrifrons" aktieris, sabiedrisko norišu vērotājs Jānis Kronis, kā arī arhitektūras kritiķis, publicists un vairākkārtējs Latvijas Arhitektūras gada balvas žūrijas loceklis Vents Vīnbergs.

Reģistrācija [šeit](#).

REZERVĒ APRĪKOJUMU

Lai nodrošinātu atbalsta sniegšanu nevalstiskām organizācijām pasākumu rīkošanai sabiedrības integrācijas jomā, Rīgas pilsētas pašvaldība piedāvā bez maksas izmantot pasākumu aprīkojumu.

Bez atlīdzības aprīkojumu pasākumu rīkošanai var saņemt organizācijas, kuras darbojas Rīgā un kuras savā darbībā ir iesaistījušas dažādas sabiedrības grupas, veicina starpkultūru dialogu un iecietību sabiedrībā, sekmē diskriminācijas mazināšanu un pilsoniskās sabiedrības attīstību, atbalsta brīvprātīgo darbu un veicina jauniebraucēju integrāciju.

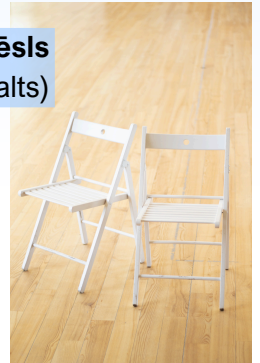
Lai varētu izmantot aprīkojumu, vismaz divas nedēļas pirms plānotā pasākumā jāiesniedz pieteikums NVO atbalsta sektoram. Vairāk informācijas [šeit](#).



projektors
"Canon XEED 7000Z" ar
lēcu "Canon RS-
SL05WZ"



2 galdi
taisnstūra, saliekami
1800x750 mm



61 krēsls
saliekams (balts)



ekrāns
"Reflecta CR-Line
Tripod" 200x200 cm



8 termosi
ar dozatoru, 5 l



8 galdi
saliekami (balts) D122



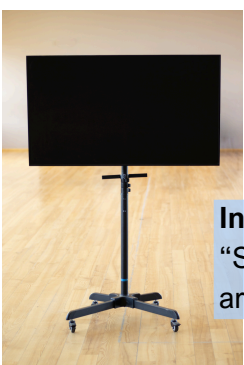
4 bezvadu mikrofoni
"SHURE SM58"



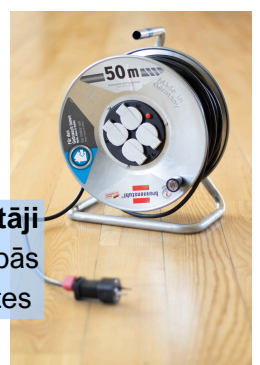
4 nojumes 3x6 m
baltas ar sānu malām
(alumīnija karkasa telts)



4 skaļruņi
"Bose S1 PRO"



Informatīvais ekrāns-panelis
"Samsung QM55R" komplektā
ar pārvietojamo standu



2 pagarinātāji
lietošanai iekšējās
spolē, 50 m, 4 rozetes

NVO NAMA ATSKATS



14. aprīlī NVO namā notika tīklošanās pasākums “Vairojam un stiprinām brīvprātības spēku Rīgā”, pulcējot dažādu jomu pārstāvjus, kuriem rūp brīvprātīgā darba attīstība un jēgpilna līdzdalība. Pasākums norisinājās Starptautiskā brīvprātīgo gada ietvaros, aktualizējot gan sasniegumus, gan izaicinājumus šajā jomā.

Pasākuma ievadā Inese Šubēvica iezīmēja brīvprātīgā darba nozīmi, uzsverot, ka līdzdalība un savstarpējā atbildība ir pamats noturīgām kopienām. Vienlaikus tika akcentēts, ka šis ir arī laiks refleksijai – lai paskatītos uz to, kas darbojas, un godīgi ieraudzītu, kur vēl nepieciešamas pārmaiņas.

Darbnīcā “Domāt citādi: risinājumi brīvprātīgajā darbā”, ko vadīja Vita Brakovska, dalībnieki strādāja ar reāliem izaicinājumiem no savas prakses. Praktiskā darbā tika meklēti risinājumi tādām tēmām kā motivācija, iesaiste, komunikācija un atbildību sadale. Viens no svarīgākajiem secinājumiem – ir būtiski saprast, ka problēmas atšķiras. Vienas ir ātri risināmas, citas prasa sistēmisku darbu, bet vēl citas (“jaunās” problēmas) nevar atrisināt, izmantojot vienu pareizo pieeju.

Dalībnieki apguva vairākas domāšanas pieejas – tostarp TRIZ principus un 5K metodi –, kas palīdz neapstāties pie problēmas virspuses, bet nonākt līdz tās saknei. Īpaši nozīmīga atziņa bija par problēmu pārrāmēšanu – mainot skatpunktu, iespējams no šķietami sarežģītām situācijām nonākt pie konkrēti risināmiem uzdevumiem.

Ne mazāk svarīga bija arī pasākuma neformālā daļa – sarunas, ideju apmaiņa un jaunu kontaktu veidošana, kas stiprina sadarbību arī ārpus šī pasākuma.

APRĪLIS

5

tiešsaistes semināri

413

NVO rīkotas aktivitātes

6797

aktivitāšu dalībnieki

72

pieteikumi telpu un aprīkojuma lietošanai

SAZINIES

Jums ir jaunumi? Sūtiet mums!

Lai plašāk popularizētu Rīgas NVO darbus, pasākumus un panākumus, aicinām iesūtīt ziņas, publicitātes materiālus vai relīzes. Labprāt ievietosim Jūsu organizāciju aktualitātes "NVO nama ziņās"! Informāciju lūdzam iesūtīt līdz mēneša **15. datumam** ar norādi "NVO nama ziņām" – nvonams@riga.lv



RigasNVOonams



nvo_nams



NVOonams