

Strenču psihoneiroloģiskā slimnīca
Informatīvi izglītojošā
avīze

PARKS



2007. gada

Nr. 31

marts

= 2 =

Redakcijas lapa.

Sācies marts! Pavasaris klauvē pie Jūsu durvīm un sirdīm. Katram no jums tas atnāks savādāks, katram īpašs un neatkārtojams. Kāda dzīvē nemainīsies nekas, cilvēks pat nepamanīs, ka sācies jauns gadalaiks.

Pēc kristīgās baznīcas gada, tagad ir attīrīšanās, grēku nožēlas un gavēņa laiks. Tiem, kas ievēro šīs 40 dienas pirms Lieldienām, daudzās lietās nāk apskaidrība un tālākie dzīves plāni un mērķi nav vairs utopiski, bet sāk pieņemt reālus apveidus. Kādam neticīgajam tas viss liekas muļķīgs un nevajadzīgs, bet... cik cilvēku, tik viedokļu.

Ar pavasara atnākšanu nesaistās tikai mīlestības uzplaukums un sirds atmaigšana. Pavasaris ir jauks sākums, atbrīvošanās no visa liekā - vecām mantām, krāmiem. Sākot ar tīrības un kārtības ieviešanu sirdī līdz ģenerāltīrīšanai mājās un savā apkārtnē. Palūkosimies apkārt un to, zemē nomesto papīra gabalu vai sulas pudeli, nebūsim slinki, pielieksimies un iemetīsim kādā tuvējā atkritumu urnā. Tas būs labs darbs - gan prieks jums, gan ieguldījums vides un apkārtnes tīrības un sakoptības jomā.

Nenokārsim degunus, galvas augšā! Saulīte spīd jau daudz siltāk, diena kļūst garāka visiem - gan pacientiem, gan nodaļu personālam un slimnīcas vadībai.

Ar skaidru, tīru sirdi un jauku noskaņojumu sagaidīt Lieldienas!

= Valda Ostrovska, redaktore =



Pa krkeisi
redaktore
VALDA
OSTROVSKA
un
pa labi
korespondente
AĻONA
LOGINA.



Уважаемые читатели!

Приближается весна и я хочу вам пожелать весеннего настроения, здоровья, любви. Если что-то не получается так, как вы задумали, не унывайте, безвыходных ситуаций не бывает, об этом нужно знать и бороться за место под этим солнцем.

Обычно пациенты, приезжая сюда, ищут понимания, доброты душевной - так бывает очень часто такая проблема. Тебя просто отталкивают те, которым ты верил, на кого надеялся, ждал поддержки. Здесь тебе помогут, но это отнюдь не выход из ситуации. Нужно уметь адаптироваться и с проблемами бороться самим.

Счастья и удачи вам, уважаемые читатели!

= Korespondente Aļona Logina =

Slimnīcas simtgadi sagaidot –

3. nodaļas prezentācija.

20. februārī slimnīcas 3. nodaļā notika „Atvērto durvju diena”, kura pulcināja lielu cilvēku skaitu. Satikās medicīnas māsas un sanitāres, kuras devušās pelnītā atpūtā. Vairāku paaudžu šobrīd strādājošās māsiņas, darbinieces un interesenti. Slimnīcas ārstu pulku pārstāvēja medicīniskās daļas vadītājs (arī nodaļas ārsts) Dr. Andris Arājs, Dr. Laima Cināte, Dr. Jānis Ozoliņš, Dr. Krauklis, Dr. Elita Rusmane un citi, savukārt slimnīcas valdi pārstāvēja sabiedrisko attiecību speciāliste Inga Apsīte, kura valdes vārdā apsveica nodaļu un uzdāvināja universālu mūzikas centru. PALDIES! Tas mums noderēs gan ikdienā, gan iestudējot savus tradicionālos pasākumus.

Pirms pasākuma nodaļas vadītāja Dr. Liene Lapiņa, vecākā māsa Eva Apine, saimniecības māsa Alda Zeiļuka, darba terapijas instruktore Ineta Malke un dežūrā esošās medicīnas māsas izrādīja viesiem nodaļas atjaunotās telpas, kas ir kļuvušas gaišas, skaistas, ērtas un mājīgas.

Gaitenī bija apskatāma pacienta Alda Ozoliņa fotogrāfiju izstāde, kuras darbu atlasē un ekspozīcijas iekārtošanā piedalījās domu biedru komanda.

Atklājot svinīgo pasākumu, nodaļas vadītāja Dr. Liene Lapiņa stāstīja par nodaļas darba pagātini un šodienu, sirsnīgos vārdos runājot par bijušajām un esošajām darbiniecēm. Dakteres Lapiņas uzrunas (un pasākuma) laikā daudzu acīs mirdzēja gan asaras, gan gandarījums un lepnums par piederību savai profesijai, nodaļai un slimnīcai.

Kā jau jubilejas reizē pienākas, bija sveicēji un apsveikumi, ziedi, dāvanas...Šo rindu autors īpaši atceras nodaļas bijušā ārsta, šobrīd jau 10. nodaļas vadītāja Dr. Jāņa Ozoliņa apsveikumu, kuru viņš izteica muzikālās līdzībās, tomēr, ar sev piemītošo humoru, tiešumu un sirsnību.

Pēc oficiālās daļas nodaļas vadītāja aicināja klātesošos noklausīties literāri muzikālu uzvedumu pacientu Māra Kokoreviča, Andra Koka, Mihaila Bojanova un Kārļa Kukura izpildījumā. Andrim, Mihailam un Kārlim bija liels gods par uzticēto uzdevumu. Koncertam gatavojāmies nopietni (repertuāra izvēle, konsultācijas, mēģinājumi). Mēs esam ļoti pateicīgi rehabilitācijas centra mūzikas terapeitei Raldai Ziemulei par muzicēšanu, sapratni, laiku un padomiem mūs mācot. Ralda ar mūsu nodaļas dziedoņiem un mūziķiem sadarbojas daudzu gadu garumā.

Mūsu nodaļā ir ārstējušies vai ārstējas gleznotāji, fotogrāfi, dzejnieki, pianisti, ģitāristi, datoru speciālisti, redaktori, akordeonisti, dziedātāji un vīri, kuri mācās dziedāt. Mūsu centienus atbalsta nodaļas vadība un daļa personāla. Atvainojiet par šo garo atkāpi!

Koncertā tika lasīta Māra Kokoreviča dzeja un dziedātas dziesmas „Mūsu mīlestība”, „Tev”, „I love you”, „Dziesma Dūdieviņam”, „Stabule” un „Tūkstotis dūjiņu” labā latviešu, krievu, angļu un franču valodā. =Jā, tas bija mūsu PALDIES Dr. Lienei Lapiņai (visi trīs esam viņas pacienti), Dr. Andrim Arājam, Evas, Aldas, Skaidrītes, Agnijas, Lidas, Nadjas, Ilgas, Vaļas, Neldas māsām, instruktorēm Inetai un Ingai, sanitārēm un sanitāriem Sarmītei, Baibai, Ramonai, Tamārai, Žannai, Anniņai, Natālijai, Brigitai, Intai, Ivetai, Grigorijam, Aleksandram, Pēterim, Jānim, Paulim, kā arī Lilijai un Sarmītei par profesionalitāti, pacietību, iecietību, sirsnību, cieņu pret mums – pacientiem šajā grūtajā un atbildīgajā darbā!

Visu pasākuma laiku uz sienas ekrāna skrēja mirklī – mēs redzējām senas, ne tik senas un jaukas fotogrāfijas no nodaļas vēstures fonda un darbinieku personiskajiem arhīviem.

Jubilejas reizē nodaļu ar savu klātbūtni pagodināja bijusī nodaļas vecākā māsa, nu jau ilggadējā Strenču pilsētas domes priekšsēdētāja Velga Graumane, kuru gados vecāki pacienti atceras savās domās un atmiņās.

Svētku pasākuma izskaņā no nodaļas vadītājas Dr. Lienes Lapiņas rokām atzinību rakstus saņēma darbinieki un pacienti, kuri ar savām idejām un darbu, un uzņēmību piedalījās prezentācijas organizēšanā un norisē.

Šī tikšanās apliecināja, ka, atceroties un izzinot pagātini un apzinoties tagadni, mēs spēsim prognozēt tuvāko nākotni nodaļas un slimnīcas darbā.

= Kārlis Kukuris, 3. nodaļas pacients =

p. s. Šo rindu autors patiesi atvainojas cilvēkiem, kuru vārdi nav minēti šajā rakstā, attaisnojoties ar to, ka daudzus nepazīst!

NUMURA VIESIS.



Gandrīz vienmēr Numura viesi „Parkā” veidoja Kārlis Kukuris. Sakarā ar dzīves vietas maiņu viņš ir uzteicis arī savu darbu avīzē, tāpēc šoreiz veidot „Numura viesi” ir uzticēts man – avīzes galvenajai redaktorei Ingai Laicānei.

Šoreiz avīzes redkolēģijā tika nolemts nointervēt mūsu avīzes jauno konsultanti SANDRU VORPI – pacientu kluba vadītāju un bibliotekāri. Domāju, ka arī Jums būs interesanti iepazīties ar viņu tuvāk, jo par kluba vadītāju viņa ir sākusi strādāt samērā nesen.

Inga: Pastāsti lūdzu vispirms par savu dzimto pusi un padalies ar mums savās bērnības atmiņās?

Sandra: Esmu dzimusi un augusi stencēniete. Tā kā mana māte strādāja (strādā jau 44 gadus) par medmāsu Strenču psihoneiroloģiskajā slimnīcā un mēs dzīvojām tai ļoti tuvu – „fabrikas mājās”, tad es biju biežs viesis slimnīcā. Padomju gados dekrēta atvaļinājumi bija ļoti īsi, tāpēc uz darbu slimnīcā māte mani līdzī nēma jau pusgada vecumā. 7. nodaļas paciente Elizabete mani auklēja jau no mazotnes. 5-6 gadu vecumā biju liela dziedātāja – dziedāju pacientiem koncertus ar Viktora Lapčenoka, Noras Bumbieres, Raimonda Paula un daudzu citu estrādes dziedātāju dziesmas – klausītāju netrūka. Kad es paaugos, paciente Dzidriņa nēma mani līdz uz ganībām, kur ganīja govīs. Uz ganībām gājām gar ābeļdārzu, tālāk caur mežu un neiztrūkstošs līdzī nāca vēl viens palīgs – sunītis Tobītis. Tais laikos Strenču slimnīcā bija attīstīta vesela lauku saimniecība – audzēja govīs, cūkas, bija lielas siltumnīcas un plaši lauki, kuros audzēja visdažādākos dārzeņus, piederēja liels ābeļdārzs un pacienti aktīvi piedalījās visos lauku darbos. Arī es, maza būdama, dažreiz paravēju garās burkānu vagas, par ko saņēmu arī nelielu samaksu. Padomju laikos pacienti fiziski strādāja kopā ar darbiniekiem un viņiem bija atbildības sajūta par uzticēto – galu galā strādāja taču paši priekš sevis, lai uz galda ēdienreizēs būtu kaut neliela, tomēr daudzveidība, bet tagad ...

Inga: Interesanti būtu uzzināt arī kāda ir Tava izglītība? Ja nemaldos, Tu esi diplomēta kultūras darbiniece...

Sandra: Vispirms es pabeidzu Poligrāfijas vidusskolu Rīgā kā burtlicis. Pēc skolas nedaudz pastrādāju Valmieras tipogrāfijā „Liesma”, bet mehāniskais darbs man nepatika un ātri vien apnika. Tālāk izmācījos par kvalificētu kultūras darbinieku un sāku strādāt par Jeru pagasta kultūras nama vadītāju. Kultūras nama nosaukums bija „Straume”, jo tā saucās kolhozs, kurā tas atradās. Kādi tik pasākumi netika veidoti – kristības, kāzas, arī bēres, apsējības, ražas balles, „Straumei-50”, deju vakari, koncerti ar Viktora Lapčenoka, Mirdzas Zīveres, ansambļu „Credo”, „Eolika” un daudzu citu tolaik populāru mākslinieku piedalīšanos – visus jau nevar nosaukt. Aktīvi darbojās tradīciju ansamblis, kurā arī es dziedāju, liels sieviešu koris, kuru vadīja slavenais Ēvalds Siliņš. Bijām sadraudzējušies ar kori no Ukrainas – padomju laikā tas bija populāri. Braucām arī sadraudzības braucienos, tā pabiju pat tālajā Tadžikistānā.

Pēc nostrādātiem 4 gadiem aizgāju dekrēta atvaļinājumā un atgriezos Strenčos. Ar Rūjienu vēl tagad sazināties, kā nekā ar kori pat „Baltijas ceļā” stāvējām un atmodas laikā arī uz barikādēm Rīgā.

Inga: Kā Tu iesāki strādāt mūsu slimnīcā? Varbūt vari salīdzināt, kādas sajūtas bija sākot strādāt un kādas ir tagad, kad esi jau labu laiku nostrādājusi?

Sandra: Slimnīcā sāku strādāt 2002. gadā – nupat 5. martā apritēja 5 darba gadi. Iesāku strādāt pie darba drošības speciālistiem, bet līdz darbam klubā strādāju saimnieciskajā daļā par tehnisko sekretāri. Paldies saku saimnieciskai daļai un sevišķi Mārim par sniegto atbalstu! Strādāt ir viegli, jo esmu te (slimnīcā) uzaugusi un viss man šķiet tuvs un pazīstams. Darbinieku kolektīvs pa šiem gadiem arī ir mainījies minimāli – es daudzus pazīstu un daudzi pazīst mani, arī dzīvoju tepat pārī ielai. Starp citu kādreiz slimnīcā bija liels darbinieku pašdarbības kolektīvs un pasākumus organizēja tāds Viktors Nedeļķins. Bija jautri, žēl ka tagad vairs slimnīcas darbinieki nenodarbojas pašdarbības kolektīvos un nesporto...

Inga: Pati arī esi ļoti muzikāla. Vai bērni „iet Tavās pēdās”?

Sandra: Jā. Dēls Armands mūzikas skolas orķestrī spēlē saksafonu, dzied pilsētas korī un skolā zēnu ansamblī, bet meita Līva spēlē flautu, dzied ansamblī un korī. Tas laikam ir iedzimts, jo arī vīrs man ir muzikāls – spēlē ļoti daudzus muzikālos instrumentus, kaut arī nevienu dienu nav gājis mūzikas skolā.

Inga: Nu jau trešo mēnesi strādā par kluba vadītāju un bibliotekāri. Par sadarbību ar Tevi atzinīgi jau izteikušies daudzi slimnīcas pacienti, bet kā Tu pati jūties šajā jaunajā amatā ?

Sandra: Jūtos lieliski! Man ļoti patīk organizēt dažādus pasākumus, jo ir liela pieredze no kultūras nama laikiem. Ja dotu vaļu un finanses atļautu, es mācētu to visu ar izdomu izmantot.

Inga: Pēdējās pacientu ballītēs un koncertos mēs jau varējām redzēt Tavas idejas zāles noformēšanā realizētas dzīvē. Kaut kas jauns un skaists – pacientu vārdā paldies! Varbūt Tev jau ir arī kādas skaistas idejas bibliotēkas un pacientu kluba darbības uzlabošanā ? Kādus Tu tos redzi nākotnē ?

Sandra: Bibliotēkā obligāti vajadzētu atjaunot grāmatu klāstu, jo esošais ir diezgan nožēlojams un novecojis. Mēģināšu sazvanīt grāmatu izdevniecības un redakcijas ar lūgumu ziedot slimnīcai grāmatas – ceru, ka atsaucība būs. Mūsu pacientiem patīk lasīt par ceļojumiem, piedzīvojumiem un fantastiku, kā arī romānus par mīlestību. Slimnīcas darbinieki daudz mācās un ir nepieciešama jaunāka medicīniskā literatūra, tāpēc būšu priecīga par jebkuru ziedojumu bibliotēkai.

Arī klubā varētu organizēt gan foto ceļojumus, gan tematiskus vakarus, nu jau drīz jāriko Lieldienu pasākumi – ideju ir daudz, kādu daļu noteikti centīšos realizēt. Esmu ievērojusi, ka pacientiem patīk un ir plaši apmeklēti sporta pasākumi, tāpēc ir aktuāla sporta laukuma izveide slimnīcas teritorijā – varbūt to var izveidot, uzrakstot projektu.

Inga: Ar Tavu darba jomu esam nedaudz iepazinušies. Tevi darbā tuvāk iepazīstot, ir patīess prieks strādāt ar Tevi kopā. Kādus Tu redzi kluba un bibliotēkas apmeklētājus un kādus gribētu redzēt?

Sandra: Pacienti mūsu slimnīcā ir zinoši, griboši, varoši – es pat esmu pārsteigta, cik! Viņi aktīvi lasa, prasa arvien jaunas grāmatas, interesējas par jaunāko informāciju preses izdevumos. Bibliotēkā esmu pārkrāmējusi plauktus un uzlikusi jaunus uzrakstiņus, skaisti izliku grāmatas par ievērojamiem cilvēkiem, jo ir ideja veidot bibliotēku pieejamāku lasītājam un pašu lasītāju „pavirzīt” tai tuvāk.

Inga: Sievietēm ikdienā darbu vienmēr ir daudz – vai Tev izdodas izbrīvēt laiku kādai grāmatai vai vaļaspriekam ?

Sandra: Lasīšanai diemžēl laika nepietiek, bet mans vaļasprieks ir mans dārzs. Patīk tajā darboties, veidot jaunus akcentus, audzēt puķu stādus. Ar puķu stādiem aktīvi mainos, jo vienmēr gribas pamēģināt ko jaunu. Mums pat ir izveidojies tāds kā savs domubiedru klubiņš. Sezona jau ir sākusies un pirmie stādiņi jau ir iesēti un gozējas uz palodzes saulītē.

Inga: Pazīstu Tevi kā ļoti enerģisku cilvēku. Pavasara sākumā visi jūtas nedaudz saguruši no ziemas, kur Tu smelies spēkus ikdienā ? Varbūt ir kāda tikai Tev zināma enerģijas recepte ?

Sandra: Tādas enerģijas receptes man gan nav, bet pēc dabas esmu optimiste un tas man ikdienā palīdz visvairāk. Man patīk darboties, patīk kustība kā tāda un arī darbs ar cilvēkiem – tas man liek darīt vairāk un vairāk!

Inga: Ceru, ka lasītāji saņēma no Tevis kādu enerģijas lādiņu, tāpēc saku Tev PALDIES par atklātam atbildēm un interesanto sarunu. Lai Tev turpmāk veicas visos darbos, ko uzsāc, un izdodas viss iecerētais! Lai veicas!

Par semināru.

13. martā Strenču PNS Pacientu kluba telpās notika seminārs psihiatrijas pakalpojumu lietotājiem par nodarbinātības jautājumiem. Šis jautājums mūsu slimnīcas pacientiem vienmēr ir bijis aktuāls un diezgan sāpīgs, jo gandrīz ikviens savos darba meklējumos ir saskāries ar klaju diskrimināciju no darba devēju puses piešķirtās invaliditātes dēļ, tāpēc zālē klausītāju netrūka. Starp klausītājiem bija arī EQUAL projekta ietvaros slimnīcā strādājošie pacienti, kuriem šī gada 1. jūlijā beidzas pirms 2 gadiem noslēgtais darba līgums ar slimnīcu. Pēc gandrīz 2 gadu darba, šie pacienti ir atguvuši pašapziņu, atjaunojuši savas darba iemaņas, pieraduši pie darba grafika un, protams, nelielas, bet stabilas darba algas, un nevēlas zaudēt savas darba spējas un uzlabojušos materiālo stāvokli atkal ilgstoši nestrādājot, tāpēc viņu ieinteresētība semināra norisē bija vislielākā.

Semināru atklāja Rīgas psihiatrijas un narkoloģijas centra ārsts Māris Taube, kas sniedza pārskatu par EQUAL projekta norisi visā Latvijā – mērķiem, gaitu, rezultātiem, iegūtajām atziņām un ieteikumiem. Šī projekta ietvaros visā Latvijā tika nodrošināts darbs 213 psihiatrijas pakalpojumu lietotājiem (75 vienlaikus) dažādās Latvijas slimnīcās. Darba procesā iegūtā informācija, arī noskaidrotās problēmas palīdzēs valstiski izstrādāt sistēmu nodarbinātības problēmu risināšanai tieši garīgi slimajiem klientiem.

Ar ieskatu darba likumdošanā, darba pienākumos un tiesībās uzstājās Ieva Leimane-Veldmeijere no Latvijas Cilvēktiesību centra. Vienkāršā un klientiem saprotamā valodā viņa pastāstīja par darba līguma noslēgšanu, par atšķirīgo attieksmi un iespējamo diskrimināciju darba vietās, par sociālām

garantijām pie saslīmšanas, par tiesībām uz atvaļinājumu, darba drošību, darba laiku u.c. Viņa nosauca arī dažas iestādes, kur meklēt palīdzību, ja darba devējs nepilda savas saistības: Valsts darba inspekcija (telefons 7312176), Tiesībsarga birojs (7287210) un Latvijas cilvēktiesību centrs (7039290) ar piebildi, ka tajos neizskatīs anonīmus un tikai uz emocijām balstītus iesniegumus (nepieciešams faktu uzskaitījums). Slimnīcas bibliotēkā interesenti varēs iepazīties ar Ievas sarūpēto Darba likumu, kas ir uzrakstīts speciāli psihiatrijas pakalpojumu lietotājiem vienkāršotā vālodā.

Semināra turpinājumā Nodarbinātības valsts aģentūras (turpmāk NVA) Valkas filiāles vadītāja Bumeisteres kundze ar Lindu Šķerbanī iepazīstināja klātesošos ar viņu dienesta piedāvātajām iespējām un nodarbinātības nosacījumiem personām ar psihiskās veselības traucējumiem. Par pamatu visam tiek ņemts Darba meklētāju un darba uzskaites likums, kurā norādīts, ka par NVA klientu var kļūt tikai darbspējīgs invalīds. NVA klients var saņemt profesionālu apmācību, pārkvalifikāciju, apmaksātu darbu (uz 2 mēnešiem), arī pabalstu uz 9 mēnešiem (I. un II. grupas invalīdiem nepiešķir), ja ir reģistrējies kā bezdarbnieks, var pretendēt arī uz subsidēto darba vietu utt. Visu sniegto informāciju nav iespējams atspoguļot vienā rakstā, bet varat droši griezties NVA birojā pēc savas dzīvesvietas un Jums atbildēs kompetenti aģentūras darbinieki, piemeklējot optimālāko sadarbības modeli, un iepazīstinās ar vakantajām darba vietām.

Pēc pusdienu pārtraukuma Ligita Embrekte no Profesionālās karjeras izvēles valsts aģentūras (turpmāk PRIVA) iepazīstināja ar šajā aģentūrā pieejamām profesionālās piemērotības noteikšanas iespējām. Visi šīs aģentūras sniegtie pakalpojumi – atbilstības amatam un iespējamās slodzes apjoma noteikšana, CV rakstīšana, informācija par atbalsta centriem invalīdiem, psihodiagnostika un psihologa konsultācijas utt. ir bezmaksas. Lai varētu ātrāk piemeklēt, kuram darbam esi atbilstošs, ir būtiski pašam invalīdam uzreiz konkrēti norādīt, ko nevar un ko negribētu darīt. Ligita Embrekte „silti” ieteica darba gaitas sākt no kaut kā pazīstama un kas nepasliktina veselību, un tad pamazītēm virzīties uz profesionālo izaugsmi. Vēl viņa norādīja, ka darba devējiem ir ļoti svarīgi, cik Tu esi motivēts strādāt, tāpēc darba devēji dod priekšroku tiem, kas (nosacīti) jūtas, kā „radītāji”, nevis kā „upuri”. Iepazīstoties ar PRIVAS piedāvāto pakalpojumu klāstu, radās pārliecība, ka psihiatrijas pakalpojumu lietotājiem būtu ļoti noderīgi apzināt savas spējas pirms uzsākt darba meklējumus, jo slimība tomēr ir atstājusi savu iespaidu uz mūsu darba spējām un, konstatējot izmaiņas, ir iespējams operatīvāk izvēlēties sev piemēroto no plašā darba piedāvājumu klāsta.

Par dzīves gājuma (CV) un motivācijas vēstules rakstīšanu, un sagatavošanos darba intervijai pastāstīja Inese Zārdiņa no Vecpiebalgas psihoneiroloģiskās slimnīcas. Vispirms viņa vērsa klātesošo uzmanību uz to, ka iepazīstoties ar darba sludinājumiem ir svarīgi noskaidrot, kādas ir darba devēja izvirzītās prasības pretendētam, piedāvātās sociālās garantijas, kāds būs atalgojums un, galvenais, vai slēdz ar darba ņēmēju darba līgumu ne tikai patstāvīgam darbam, bet arī uz pārbaudes laiku. Nevienam nav noslēpums, ka ir arī negodīgi darba devēji, tāpēc darba līgums būs vismaz kā garantija, ka Jums par izpildīto darbu samaksās. Arī paša darba meklētāja iegūtā informācija par izvēlēto uzņēmumu palīdzēs izbēgt no nepatīkamiem pārsteigumiem. Jāpievērš arī uzmanība, vai tiek prasīts iesniegt CV un motivācijas vēstuli. Atcerieties, ka darba devējs pirmo lasīs motivācijas vēstuli – ja tā nepatiks, CV darba devējs var arī nelasīt.

Pēc iepazīstināšanas ar CV un motivācijas vēstules sastādīšanas „smalkumiem” Inese Zārdiņa, sadalot klausītājus 4. grupās, aicināja pašiem sastādīt CV. Daudzi klausītāji to darīja pirmoreiz un tā bija viņiem vērtīga pieredze, kas noderēs, izrakstoties no slimnīcas un meklējot darbu. Diemžēl laika trūkuma dēļ izpalika stāsts par sagatavošanos darba intervijai, bet semināra dalībnieki saņēma par to materiālus, ar kuriem varēs iepazīties atsevišķi.

Semināra nobeigumā uzstājās psihiatrijas pakalpojumu lietotāja Daira Briede, kas pārstāvēja Sorosa fonda Latvija un LCC projektu „Plecs”. Viņa pastāstīja par iegūto pieredzi meklējot darbu un pēc tam strādājot par bibliotekāri gan Strenčos, gan Rīgā. Žēl, ka viņa centās stāstīt tikai par to pozitīvo, bet arī negatīvo pieredzi būtu bijis būtiski uzzināt, lai klienti būtu tai gatavi, ja nāktos ar to saskarties. Jebkurā gadījumā psihiatrijas pakalpojumu lietotājiem ir jāsaprot, ka ikvienā darbā ir ne tikai pozitīvais, bet arī negatīvais, un jo labāk Jūs spēsiet pārvarēt radušās grūtības, jo labāk strādāsiet.

Beidzoties semināram, tā dalībnieki atzinīgi novērtēja visus lektoros, sniegto informāciju un semināra organizāciju. Īpašs paldies semināra finansētājiem – Eiropas Savienības EQUAL programmas realizētājiem un Labklājības ministrijai; un organizētājiem – Strenču PNS vadībai, sevišķi slimnīcas vecākajai māsai Jekaterīnai Jeremejevai, personāldaļas vadītājai Maijai Ancverīnai un direktoram Vitālijam Rodinam. Paldies visiem, kas sarūpēja informāciju, lai atvieglotu un pilnveidotu mūsu spējas darba meklējumos atklātā darba tirgū. Būtu ieinteresēti un pateicīgi, ja tādi semināri notiktu biežāk!

= Semināra dalībniece Inga Laicāne =



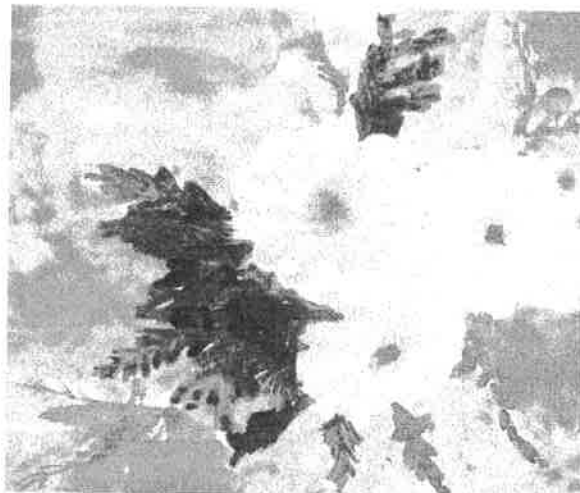
= 6 =

Pasta somā.

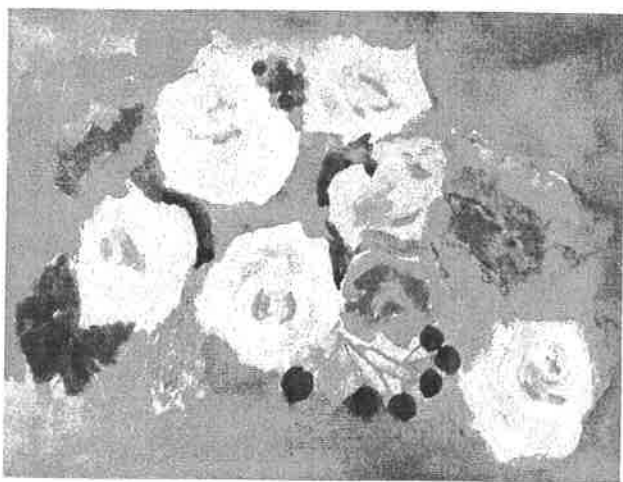
Tev.

Man salst.
 Paņem mani azotē un sasildi.
 Tavs siltums mani sasildīs.
 Un no vītošas puķes
 es uzplaukšu tieši Tev plaukstā
 Un prieku asara par Laimi tieši Tev,
 Ja tik tavas lūpas nebūs slēgtas.
 Es mīlu un es dzīvoju.

= 1. nodaļas paciente =



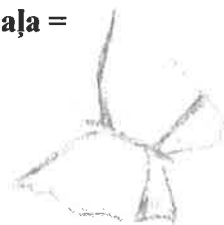
Sniegpulkstenītes vēl guļ -
 Debesīs un zemē.
 Domas viegli domā...
 Mākoņi un lietus šaltis
 Paver acīm pavasari,
 Un es mazgājos tik tīrs un balts,
 Un uz plaukstas guļ man
 Divas baltas pulkstenīte
 = Anita Tkačika, 1. nodaļā =



Сколько не крути,
 Ты колесо фортуны,
 Всё равно дождаться
 счастья будет тяжело.
 Больше людям надо улыбаться-
 Ты романтик и это хорошо!
 От твоей улыбки доброй,
 Станет людям весело, легко..
 До весны с подснежниками,
 уже не так и далеко.
 Нужно верить в то, что сон твой
 Будет вещим,
 что придет к тебе
 твоя мечта сама.
 И любовью обогреет
 Солнце майское тебя.
 = Лёшик - Aļona Logina, 1.nodaļa =

Martā mostas pūpolīši
 Tā kā mīļi dvīņbrālīši.
 Balti, maigi, mīkstiņi
 Puspievērti plakstiņi.
 Marta saulei liela vara
 Pavasari lielu dara,
 Sapurina pūpolkoku,
 Pieliek silto saules roku,
 Pūpoldienai prieks lai liek,
 Pūpolīšiem mosties liek.
 = Dita Garkalne, 1. nodaļā =

Pār zemes sniegoto telpu
 Sals pārļauž savu elpu
 Sniega kupenās meži un lauki
 Tāds aukstums- brīnišķi jauki !
 Redz, zaķīts ļipatu, ļepatu skrien.
 Arī stirna pa sērsnu brien.
 Un sildīdamies spārnus plivina.
 Diena tik īsa, nakts- gara
 Pasaulē valda ziemas vara
 Tā nevilksies ilgi, drīz pavasars nāks
 Visa dzīvība jaunu ciklu tad sāks.
 = Valda Ostrovska, 6. nodaļā =



Izmantotie zīmējumi

IRĒNAS BERKULES (ziedi) un ANITAS TKAČIKAS (taureņi).

Mūzikas skolas Pavasara koncerts.

Strenču PNS 20.03.2007 plkst.14⁰⁰

1. *J.S.Bahs "Maza prelūdiņa"*

Izp.klavierspēles 3.klases audzēkne *Marta Siliņa*, sk. D.Migla

2. *Džonijs Mersers "Goody, goody"*

Izp.blokflautas sp.l.kl.audzēknis *Pēteris Ancverinšs*, sk. LBitīte, kcm

3. *G. Veits "Ūsainā puķe"*

dzied *Kārlis Gaigals*, sk.kcm Inese Niklaviča

4. *Džonijs Mendels „Tava smaids ēna”*

Izp. flautas sp. 3.kl. audz. *Laine Spildzeniece*, sk. L.Bitīte, kcm D.Migla



5. Izp. saksofona sp. 2.kl. audz. *Matīss Ziemulis*, sk. L.Bitīte, kcm .Migla

6. Fr. Lai "*Mīlas stāsts*"

Izp. flautas sp. 3.kl. audz. *Amanda Jansone*, sk. L Bitīte, kcm D.Migla

7. *V.A. Mocarts "Menuets"*

Izp. Klarnetes sp. 2.kl. audz. *Uldis Žeigurs*, sk. J.Silakalns, kcm D.Migla



8. Č.Fokss "**Killing me softly**"

izp flautas sp. 3.kl. audz. *Līva Vorpe*, sk. L.Bitīte, kcm D.Migla

9. V.Pūce "**Dzimtene**"

10. "**Draugu dziesma**"

izp. *mazo vīru koris*, sk.,kcm Inese Niklaviča



11. Lī un Menners "**Pensilvānijas polka**"

izp flautas sp. 3.kl. audz. *Annija Apine*, sk. L. Bitīte, kcm D. Migla

12. V.Kogins "**Ārija**"

Izp. saksofona sp. 5.kl. audzēkne *Antra Esīte*, sk. J. Silakalns, kcm D. Migla

13. R. Pauls "**Piena ceļš**"

14. R.Pauls "**Es avju - cūkgans**"

izp. *kora grupa*, sk. kcm Inese Niklaviča



= 12 =

Apsveikumi.

Поздравление персоналу 1-го отделения.

Дорогие женщины.-
поздравляю Вас с праздником весны!
Желаю Вам оставаться такими же красивыми,
добрыми и желанными.
Простого женского счастья Вам и любви!

= Алёна Логина / Лёшик /=



Lai vienmēr ir laime, kas nebeidzas,
Daudz mirkļu, kas bagātu dara,
Darbs, kas spēcina,
Uzvaras, kas iedvesmo
Un veiksmē, kas nepamet!

Mīļi sveicam
MARINU HARITONOVU
dzimšanas dienā!

= Avīzes redkolēģija =

Avīzes redkolēģija:

Galvenā redaktore: Inga Laicāne

Literārā redaktore: Valda Ostrovskā

*Korespondenti: Aļona Logina,
Anita Tkačika.*

Redaktora palīgs: Marina Haritonova

*Konsultanti: Dainis Matisovs, Sandra Paķalne,
Jekaterina Jeremejeva, Sandra Vorpe.*

Mūsu adrese:

*Strenču PNS, Pacientu kļubs,
avīze „Parks”*

Valkas iela 11, Strenči. LV - 4730.

*Par faktu precizitāti atbild autors, par sludinājumiem – to iesniedzēji.
Publikācijas ne vienmēr atspoguļo redakcijas viedokli.*