



Lielgabarīta atkritumu nodošanas akcija
Lasiet 3.lpp.

Palielināts krīzes pabalsta apmērs
Lasiet 4.lpp.

Par vakcināciju pret Covid-19
Lasiet 10. un 11.lpp.

Valmierā ierīkots masu vakcinācijas centrs

*Kristīne Melece,
Valmieras pilsētas pašvaldība*

Viens no Latvijas masu vakcinācijas centriem ierīkots arī Valmierā, Kultūras centrā Rīgas ielā 10.

Vakcinācijas pakalpojuma sniedzēju atlases procedūrā vakcinācijas nodrošināšanai masu vakcinācijas centrā Valmierā izvēlēta SIA "Vidzemes slimnīca", kas nodrošinās 4 medicīnas personāla brigādes divās maiņās dienā. Valmieras vakcinācijas centrā plāno nodrošināt 500 iedzīvotāju vakcināciju dienā, līdz 3000 nedēļā.

Valmieras pilsētas pašvaldība vakcinācijas centram nodrošina telpas un telpu iekārtojumu, tehnisko personālu, kas atbilst vakcinācijas centra darbībai nepieciešamajām prasībām. Vietas izvēle ir piemērota, lai to ātri un ērti sasniegtu gan Valmieras, gan apkārtnē nozīmīgo iedzīvotāju, kuri ieradīsies ar sabiedrisko transportu vai automašīnām. Tas ir ērti sasniedzams un pieejams arī cilvēkiem ar īpašām vajadzībām.

Pašvaldība nepieciešamības gadījumā ir gatava šim darbam attālināt mācību laikā uzrunāt arī izglītības iestāžu medicīnas personālu. Paralēli masu vakcinācijas centra darbībai vakcināciju Valmierā turpinās nodrošināt SIA "Vidzemes slimnīca", SIA "Valmieras Veselības centrs" vakcinācijas kabineti, kā arī Covid-19 vakcināci-

jas nodrošināšanai pieteikušies ģimenes ārsti.

Valmieras iedzīvotāji ir vieni no aktīvākajiem, kuri piesakās vakcinācijai, līdz ar to svarīgākais, kas tiks prasīts no vakcinācijas procesa organizētājiem, būs nodrošināt vakcīnas un iedzīvotāju sarakstus.

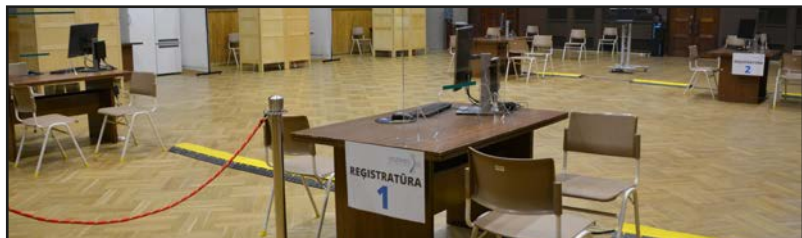
Viena no priekšrocībām centralizētai vakcinācijai būs loģistikas atvieglošana vakcīnu piegādei, medicīnas personāla mērķtiecīgs darbs iedzīvotāju veselības stāvokļa novērtēšanai, vakcinēšanai un novērošanai, savukārt saziņas darbu ar iedzīvotājiem, saskaņojot vakcinācijas dienu un laiku, varēs veikt citi cilvēki.

Valmieras masu vakcinācijas centrs darbības uzsākšanai ir gatavs no 1.aprīļa, lai jau aprīļa vidū, kad plānota liela vakcīnu devu piegāde Latvijai, vakcināciju uzsāktu ar lielāko iespējamo jaudu.

Vakcinācija ir vienīgais veids, kā sasniegt puļa imunitāti, lai sabiedrība un valsts ekonomika varētu atgriezties situācijā, kādā tā bija pirms vairāk nekā gada.

Atgādinām, ka iedzīvotāji vakcinācijai var pieteikties:

- ♦ manavakcina.lv (autorizējoties Latvija.lv);
- ♦ zvanot pa tālruni **8989**;
- ♦ pie saviem ģimenes ārstiem;
- ♦ ja ģimenes ārsts nav pieteicies vakcinācijai, Vidzemes slimnīcas un Valmieras Veselības centra vakcinācijas kabinetos.



1. un 2. maijs zem "Kino Pedāļa" zīmes

*Liena Kreišmane,
"Kino Pedālis"*

Ikoniskie Raiņa vārdi – "Pastāvēs, kas pārvērtīsies" pēdējā gada laikā attiecināmi uz daudzām iemīļotām nodarbēm, arī uz velo kino festivālu "Kino Pedālis", kurš jau sesto gadu neparastā tandēmā grasās apvienot kino skatīšanos un velo braukšanu. Festivāla rīkotāji, paklausot Rainim, atraduši veidu, lai arī šogad visi kino un velo mīļi varētu izbaudīt "Kino Pedāli", pielāgojot citkārt ierastās *burziņa* aktivitātes šī brīža situācijai. Būs gan kino skatīšanās, gan trīs izstrādāti maršruti Valmierā un tās apkārtnē – Ģimeņu pedālis, Pusedālis un Dižpedālis, un pat Cilpošanas spēle, kuru spēlēt varēs neatkarīgi no atrašanās vietas – Latvijā un visā pasaulē.

Kino nakts 1.maijā

Sestdienas vakarpusē visi būs laipni aicināti uz kino teātri savās mājās. Skatītājiem būs sagatavota piecgades filmu izlase ar iemīļotām, emocionālām un iedvesmojošām filmām, kurās neiztrūkstošā loma būs velosipēdam. Lai rastos sajūta, ka filmas skatāties visi kopā, tās tiks translētas noteiktā laikā un vietā www.kinopedalis.lv. Aicinām laikus papildināt mājās esošos popkorna krājumus, lai var skatīties un baudīt uz nebēdu!

Velo brauciens 2.maijā

Svētdien brauc pa īpaši izstrādātu maršrutu Valmierā un tās apkārtnē. Svētdien no trīs dažādām vietām Valmierā (atkarībā no izvēlēta maršruta) varēs doties arī kādā no īpaši "Kino Pedālim" izstrādātajiem maršrutiem – Ģimeņu pedālis (ap 15 km), Pusedālis (ap 25 km) un Dižpedālis (ap 50 km tīras baudas). Braucieni jau trāku padarīs "Kino Pedāļa" spēle, kura ne tikai rādīs vir-



Ieripo maijā ar "Kino Pedāli"!

zienu, bet arī piespēlēs jautājumus par un ap kino. Sagatavo telefonu, lai tas ir darba kārtībā!

Drošība pirmajā vietā!

Lai izvairītos no pulcēšanās, maršruta sākuma punktā varēs ierasties jebkurā laikā, un spēle būs pieejama visu dienu. Viss, kas jums būs vajadzīgs, lai piedalītos velo braucienā, mobilais telefons, velosipēds, *LQUIZ* lietotne, interneta pieslēgums, kods, kuru izziņosim mājaslapā un *Facebook* lapā. Ļoti svarīgi ievērot visus valstī noteiktos drošības pasākumus – sejas aizsargmaskas, divi metri un braukšana tikai individuāli vai kopā ar savā mājāsaimniecībā dzīvojošajiem. Atrodieties uz ceļa un kustībā, svarīgi sekot līdzī ceļu satiksmes noteikumiem.

Min, kur vēlies – Rīgā, Liepājā vai pat Vašingtonā

Lai nesaskumtu visi tie, kuri dažādu iemeslu dēļ 2.maijā nevarēs nokļūt Valmierā, kļūt par "Kino Pedāļa" dalībnieku varēs arī, fiziski neatrodoties šeit uz vietas. Pusedāļa spēle (20 km) būs pieejama spēlēšanai visā pasaulē. Apdomājiet sev tīkamāko maršrutu 20 km rādusā, balstoties no vie-

tas, kurā atrodaties, pieslēdzieties spēlei lietotnē *LOQUIZ*, un lai sākas jautrība. Brīdī, kad sāksiet kustību, lietotne ik pa 500 m – 1 km piespēlēs jautājumus vai uzdevumus, kas saistīti ar velo, kino, aktīvu dzīvesveidu un dzīvespriecīgu dzīvošanu.

Vai būs loterija?

Būs arī loterija! Visi dalībnieki, kuri dosies kādā no izstrādātajiem maršrutiem, piedalīsies izlozē, kur izlozēsīm lielākas un mazākas balvas no vietējiem uzņēmējiem, arī "Kino Pedāļa" leģendāro džemperu.

Kur meklēt info?

Aprīļa vidū visa informācija par filmām, maršrutiem, starta punktiem, kodiem, lietotni būs pieejama festivāla mājaslapā www.kino.pedalis.lv. Līdz tam – rezervējiet datumus, baudiet pavasari, kustību un esiet veseli un lustīgi!

Pievienojies festivālam jau tagad, lai nepalaistu garām svarīgāko: *Facebook* lapā @KinoPedalis!

Pateicoties Valmieras pilsētas pašvaldībai, dalība spēlē un filmu skatīšanās bez maksas un dzimtajā valodā.

Nostiprina drošības pasākumus sadzīvošanai ar Covid-19

Ministru kabinets

Ministru kabinets (MK) 1.aprīlī precizēja Covid-19 saslimstības ierobežošanai nepieciešamos noteikumus, kādi ir spēkā no 7.aprīļa pēc ārkārtējās situācijas beigām. Ņemot vērā, ka pēdējās nedēļās vairs nav vērojams saslimstības kritums, valdība nostiprināja stingrus drošības pasākumus, kas, kopīgi tos ievērojot, iespējams, ļaus piesardzīgi paplašināt izglītības procesu un mazumtirdzniecību klātienē, kā arī privātu pulcēšanos. Ja saslimstība strauji pieaugs, Ministru kabinets var pastiprināt drošības pasākumus un ieviest jaunus ierobežojumus.

Tā kā Covid-19 pandēmija apdraud ikviena veselību un dzīvību, arī turpmāk ikvienam jāievēro drošas sadzīves pamatprincipi – roku un virsmu dezinfekcija, telpu vēdināšana, fiziska distance no apkārtējiem, kā arī masku lietošana darbā un vietās, kur ir daudz cilvēku. Tāpat jācenšas izmantot iespējas saņemt pakalpojumus attālināti, iepirkties internetā un izmantot bezskaidras naudas norēķinus.

Ņemot vērā, ka Covid-19 izplatība visstraujāk notiek slēgtās telpās, jāturpina ievērot norādes sabiedriskajā transportā, lai tā piepildījums nepārsniegtu 50%. Ieteicams iespēju robežās izvairīties no sabiedriskā transporta lietošanas

un izvēlēties alternatīvus pārvietošanās veidus, piemēram, ar kājām vai velosipēdu.

Drošības pasākumi klātienē izglītībā

Arī pēc 7.aprīļa klātienē turpina darboties bērnudārzi. Lai mazinātu risku Covid-19 izplatībai, darbiniekiem stingri jāievēro epidemioloģiskās drošības prasības, to skaitā, jālieto mutes un deguna aizsargs. Arī turpmāk bērnudārzu darbiniekiem reizi nedēļā tiek veikti tests.

Pārējos izglītības līmeņos primāri noteikts, ka mācības notiek attālināti, taču ar vairākiem izņēmumiem, ņemot vērā izglītību kā

vienu no valdības prioritātēm un bērnu psihoemocionālo veselību. No 7.aprīļa pašvaldībās, kurās divu nedēļu saslimstības rādītājs uz 100000 cilvēku nepārsniedz 200, klātienē var organizēt mācības 1.–6. un 12.klašu skolēniem. 7.–11. klašu skolēniem mācības klātienē var notikt rotācijas kārtībā, lai klases izglītības iestādē savstarpēji nepārklātos. Lai atsāktu mācības klātienē, izglītības iestādē jānodrošina epidemioloģiskās prasības un darbinieku iknedēļas testēšana.

Visā Latvijā joprojām ir pieejamas arī individuālas klātienē konsultācijas 12.klašu skolēniem un tiem izglītojamajiem, kuri ir pakļauti mācību pārtraukšanas

riskam, un profesionālās izglītības programmu apguvē tiem, kuriem 2021.gada pirmajā pusē jākārtos valsts pārbaudes darbi. Klātienē konsultācijas notiek tikai pēc pedagoga individuāla aicinājuma atbilstoši epidemioloģiskās drošības kārtībai. Konsultācijas laiks nedrīkst pārsniegt 40 minūtes.

Pašvaldībās, kurās jaunu Covid-19 inficēto skaits uz 100000 iedzīvotāju divās nedēļās pārsniedz 200, 12.klasēm var organizēt mācības klātienē ne vairāk kā divas dienas nedēļā priekšmetos, kuros tiek kārtoti centralizētie eksāmeni. Citu klašu skolēniem šajās pašvaldībās

Turpinājums 2.lpp.

Nostiprina drošības pasākumus sadzīvošanai ar Covid-19

Turpinājums no 1.lpp.

var organizēt līdz 5 klātienes nodarbības ārpus telpām nedēļā ārpus telpām un nepārsniedzot 10 cilvēku skaitu grupā.

No 7.aprīļa klātienē var organizēt klātienes nodarbības ārpus telpām grupām līdz 10 cilvēkiem profesionālās ievirzes izglītībā, interešu izglītībā un mākslinieciskās ievirzes kolektīvi.

Klātienes tikšanās

Privāti un publiski pasākumi ir aizliegti. Tomēr no 7.aprīļa klātienē drīkst organizēt gājienus un piketus ārpus telpām līdz 10 personām, ievērojot epidemioloģiskās drošības pasākumus. Savukārt privāti ārpus telpām drīkst tikt divas mājāsniecības (līdz 10 cilvēkiem). Spēkā ir līdzšinējā norma,

ka bērēs un neatliekamam kristību ceremonijā atļauts pulcēties līdz desmit cilvēkiem no divām mājāsniecībām, ievērojot distanci no apkārtējiem un lietojot mutes un deguna aizsegu.

Prasības drošākai tirdzniecībai

Mazumtirdzniecības vietās un tirgus paviljonos arī turpmāk jānodrošina vismaz 25 kvadrātmetri vienam apmeklētājam un jāorganizē vienvirziena plūsma. Vietās, kur ir pieejami ratiņi, groziņi vai iepirkšanās somas, to skaits nedrīkst pārsniegt veikalā pieļaujamo cilvēku skaitu, un ieeja veikalā bez tā ir aizliegta.

Tirdzniecības vietu drīkst apmeklēt pa vienam, izņemot bērnus līdz 12 gadu vecumam un cilvēkus, kuriem ir nepieciešama asistenta

palīdzība. Tirdzniecības vietās gan telpās, gan ārā darbiniekiem un apmeklētājiem ir jālieto mutes un deguna aizsegs.

Ievērojot epidemioloģiskās drošības prasības, no 7.aprīļa klātienes tirdzniecību vairs neierobežo preču saraksti. Ministru kabinets ņēma vērā ekspertu vērtējumu, ka tirdzniecības centru pilnīga darbības atsākšana rada pārāk lielu pulcēšanās risku, līdz ar to saslimstības pieauguma risku. Tāpēc tirdzniecības centros, kuru platība pārsniedz 7000 kvadrātmētru, var darboties tikai pārtikas un higiēnas preču veikali, aptiekas, optikas preču veikali, ziedu veikali, grāmatnīcas un preses tirdzniecības vietas.

Līdz ar to no 7.aprīļa tirdzniecības centros vairāk klātienes tirdzniecībai nevar darboties tie veikali, kuru sortimentā ir preču sarakstos iekļautās preču grupas. Savukārt pakalpojumu sniedzēji tirdzniecības centros varēs turpināt darbību kā līdz šim.

Toties no 7.aprīļa neatkarīgi no preču sortimenta un tirdzniecības platības durvis pircējiem var vērt visi veikali, kuriem ir atsevišķa ieeja un kuri neatrodas tirdzniecības centrā, kura tirdzniecības platība ir lielāka par 7000 kvadrātmetriem. Mazākos tirdzniecības centros var strādāt visas tirdzniecības vietas. Protams, gan tirgotājiem, gan pircējiem jāievēro drošības prasības.

Tāpat no 7.aprīļa atļauta arī ielu tirdzniecības organizācija bez izklausdes pasākumiem, piemēram, tematiskajiem svētkiem un atrakcijām. Šādos tirdziņos drīkst piedalīties līdz 20 tirgotājiem un organizatoram jānodrošina vismaz divu metru attālums starp stendiem, apmeklētāju plūsma un teritorijas norobežojums.

Sabiedriskā ēdināšana

Ministru kabinets apstiprināja drošības prasības, kādas sabiedriskās ēdināšanas jomā būs jāievēro gan ēdinātājiem, gan apmeklētājiem tad, kad epidemioloģiskā situācija valstī būs pietiekami droša, lai varētu klātienē sākt darboties ēdināšanas vietu ārā teritorijas. Taču līdz tam sabiedriskās ēdināšanas vietas turpina darbu, izsniedzot ēdienu un dzērienus līdzī nēšanai.

CVK uzziņu tālrunis par pašvaldību vēlēšanām

Laura Zaharova, Centrālā vēlēšanu komisija

Lai informētu vēlētājus par **5.jūnija** pašvaldību domes vēlēšanu kārtību, **līdz 6.jūnijam** darbosies Centrālās vēlēšanu komisijas (CVK) uzziņu tālrunis **67049999**.

Tālrunis strādās katru dienu **no plkst.9.00 līdz 20.00**, bet **31.maijā no plkst.9.00 līdz 21.00**, **4. un 5.jūnijā – no plkst.7.00 līdz 24.00**. Uzziņu tālruņa operatori būs gatavi vēlētājus uzklaust arī **6.jūnijā no plkst.9.00 līdz 17.00**.

Zvanot pa uzziņu tālruni, vēlētāji varēs noskaidrot savu vēlēšanu apgabalu, vēlēšanu iecirkņu adreses un darba laikus, uzzināt, kā pieņemt vēlēšanu apgabala maiņu, ja citā vēlēšanu apgabalā pieder nekustamais īpašums. Tāpat varēs uzzināt par pieteikšanos balsot pa pastu no ārzemēm, balsošanas kārtību iecirknī, zīmes aizpildīšanu, drošības pasākumiem Covid-19 infekcijas izplatības mazināšanai un iegūt atbildes uz citiem ar vēlēšanu norisi saistītiem jautājumiem.

5.jūnija pašvaldības domes vēlēšanas norisināsies sešās valsts-pilsētās un 35 novados. Savukārt Rīgas pašvaldībā vēlēšanas šogad

nenotiks, jo dome tika ievēlēta ārkārtas vēlēšanās pērn, un tā turpinās strādāt līdz 2025.gada vēlēšanām.

Tiesības piedalīties pašvaldību vēlēšanās ir Latvijas un Eiropas Savienības dalībvalstu pilsoņiem no 18 gadu vecuma, kuri bijis reģistrēti dzīvesvietā attiecīgās pašvaldības administratīvajā teritorijā (izņemot Rīgu) vismaz 90 dienas pirms vēlēšanu dienas (šā gada 7.martā) vai kuriem attiecīgajā pašvaldībā pieder nekustamais īpašums. Vēlētājiem, kuri vēlas izmantot iespēju balsot vēlēšanu apgabalā, kurā viņiem pieder nekustamais īpašums, līdz **27.maijam** jāreģistrējas balsošanai šajā vēlēšanu apgabalā. Mainīt vēlēšanu apgabalu iespējams tiešsaistē Pilsonības un migrācijas lietu pārvaldes e-pakalpojumā vai klātienē jebkurā pašvaldības dzīvesvietas deklarēšanas iestādē.

Šajās pašvaldību vēlēšanās vēlētāji pirmo reizi varēs balsot jebkurā sava vēlēšanu apgabala iecirknī, kā balsošanas dokumentu izmantojot gan pasi, gan personas apliecību. Vēlētāju uzskaitē vēlēšanu iecirkņos pirmo reizi tiks lietots elektronisks tiešsaistes vē-

lētāju reģistrs. Savu vēlēšanu apgabalu vēlētāji var noskaidrot arī Pilsonības un migrācijas lietu pārvaldes e-pakalpojumā internetā. Vēlēšanu iecirkņu darba laiks pašvaldību vēlēšanu dienā, **5.jūnijā, būs no plkst.7.00 līdz 20.00**. Vēlētāji varēs izmantot arī iespēju nobalsot iepriekš:

♦ **31.maijā no plkst.16.00 līdz 20.00;**

♦ **3.jūnijā no plkst.9.00 līdz 16.00;**

♦ **4.jūnijā no plkst.13.00 līdz 20.00.**

Šogad pirmo reizi vēlētāji, kuriem ir balsstiesības pašvaldības vēlēšanās, bet kuri vēlēšanu laikā uzturas ārvalstīs, varēs pieteikties balsošanai pa pastu no ārvalstīm. Pasta balsošanai būs jāpiesakās iepriekš – **līdz 24.aprīlim**. Pieteikties varēs Pilsonības un migrācijas lietu pārvaldes e-pakalpojumā, 36 Latvijas Republikas vēstniecībās, CVK vai izmantojot oficiālo elektronisko adresi.

Ja vēlētājam veselības stāvokļa dēļ nebūs iespējas nokļūt vēlēšanu iecirknī, būs iespēja pieteikties balsošanai savā atrašanās vietā.

Paziņojums par Valmieras pilsētas teritorijas plānojuma (no 2017.gada) grozījumu izstrādes pārtraukšanu

Valmieras pilsētas pašvaldības (turpmāk – Pašvaldība) domes 2021.gada 25.marta sēdē pieņemts lēmums nr.69 (protokols nr.5, 5.§) “Par Valmieras pilsētas pašvaldības domes 2020.gada 27.februāra lēmuma nr.69 (protokols nr.3, 13.§) “Par Valmieras pilsētas teritorijas plānojuma (no 2017.gada) grozījumu izstrādes uzsākšanu” atzīšanu par spēku zaudējušu”, ar kuru tiek pārtraukta Valmieras pilsētas teritorijas plānojuma (no 2017.gada) grozījumu izstrāde (uzsākta ar Pašvaldības domes 2020.gada 27.februāra lēmumu nr.69 (protokols nr.3, 13.§)).

2020.gada 23.jūnijā stājās spēkā Administratīvo teritoriju un apdzīvoto vietu likums, saskaņā ar likuma 4.panta otro daļu administratīvās teritorijas un to administratīvos centrus nosaka Saeima šā likuma pielikumā. Administratīvās teritorijas un to administratīvie centri noteikti likuma pielikumā “Administratīvās teritorijas, to administratīvie centri un teritoriālā iedalījuma vienības”. Atbilstoši minētā pielikuma 41.punktam ir noteikta administratīvā teritorija Valmieras novads un tās administratīvais centrs – Valmiera. Pašvaldības dome 2021.gada 28.janvāra sēdē pieņēma lēmumu nr.4 (protokols nr.2, 3.§), ar kuru tika uzsākta jaunveidojamā Valmieras novada ilgtspējīgas attīstības stratēģijas 2022.–2038.gadam un Valmieras novada attīstības programmas 2022.–2028.gadam izstrāde. Ilgtspējīgas attīstības stratēģijas mērķis ir noteikt Valmieras novada ilgtermiņa attīstības redzējumu (vīziju), stratēģiskos mērķus, attīstības prioritātes un specializāciju, kā arī telpiskās attīstības perspektīvas. Pamatojoties uz to, tiks izstrādāts arī jaunveidojamā Valmieras novada teritorijas plānojums, integrējot Valmieras pilsētas teritorijas plānojuma (no 2017.gada) un uzsāktu grozījumu iespējamās risinājumus.

Ņemot vērā iepriekš minēto, kā arī izvērtējot uzsāktu Valmieras pilsētas teritorijas plānojuma (no 2017.gada) grozījumu izstrādes finansiālo lietderību, Pašvaldības dome lēma pārtraukt grozījumu izstrādi.

Palielinās Valmieras pilsētas pārstāvniecības Rīgā nozīmība

Kristīne Melece, Valmieras pilsētas pašvaldība

Valmieras pilsētas pārstāvniecība Rīgā, 11.novembra krastmalā 29 darbojas jau kopš 2016.gada.

Viens no nozīmīgākajiem Valmieras pārstāvniecības vadītājas uzdevumiem 2020.gadā bija Valmieras pilsētas pašvaldības sagatavoto integrēto teritoriālo investīciju projektu iesniegumu vērtēšana. 2020.gadā izvērtēti un apstiprināti **septiņi** projekti, apstiprinot Eiropas Savienības strukturfundus finansējumu šādiem Valmieras pilsētas pašvaldības projektiem 11,79 miljonu eiro apmērā:

- ♦ ēkas Stacijas ielā 26 Valmierā energoefektivitātes paaugstināšana;
- ♦ Dienesta viesnīcas Ausekļa ielā energoefektivitātes paaugstināšana un pārbūve;
- ♦ pašvaldības ēkas Palejas ielā 5 Valmierā energoefektivitātes paaugstināšana;
- ♦ Valmieras vēsturiskā centra attīstība;
- ♦ industriālo teritoriju attīstība Valmierā - 1.kārta;
- ♦ industriālo teritoriju attīstība Valmierā - 2.kārta;
- ♦ Valmieras Valsts ģimnāzijas mācību vides uzlabošana un dienesta viesnīcas Ausekļa ielā pārbūve.

“2020.gadā pārstāvniecība aktīvi iesaistījās nacionāla līmeņa plānošanas dokumentu izstrādē, kas noteiks 2021.-2027.gada plānošanas perioda prioritātes un investīciju virzienus, tādējādi tiek turpināts līdzsvarots attīstības kurss Valmieras pilsētā un iespējas arī turpmāk pretendēt gan uz Eiropas Savienības, gan nacionāla līmeņa finansējumu. Arī 2021.gadā Valmieras pārstāvniecība aktīvi iesaistās sarunās par atveseļošanās un noturības mehānismu plānoto investīciju virzieniem vairākām būtiskām jomām – uzņēmējdarbībai, veselībai, izglītībai un kultūrai,” stāsta Valmieras pilsētas pār-

stāvniecības vadītāja **Ilona Kalniņa**.

Valmieras pilsētas pārstāvniecības Rīgā darbinieki iepriekšējos gados piedalījās darba procesā, lai Valmierai piesaistītu Eiropas Savienības finansējumu šķekdas katlumājas būvniecībai Dakstiņu ielā 1, kas pirmo zimu nodrošināja siltumapgādi pilsētas daļai Gaujas labajā krastā. Tāpat darbs ieguldīts, lai piesaistītu finansējumu deviņu dizeļa - elektrisko hibrīdautobusu iegādei, kas pilsētas maršrutos sāka kursēt 2020.gada rudenī.

Valmieras pilsētas pārstāvniecība Rīgā izveidota ar mērķi aizstāvēt un virzīt Valmieras iestāžu un uzņēmēju intereses, organizēt pasākumus un sniegt informāciju par Valmieras piedāvājumu.

Valmieras pilsētas pārstāvniecībā Rīgā 2020.gadā apkalpoti vairāk nekā 400 apmeklētāji un interesei gan klātienē, gan attālināti elektroniskā vidē. Pārstāvniecības telpās tika noorganizētas ap 40 sanāksmes par Valmieras pilsētai svarīgiem jautājumiem, nodrošināta iespēja pārstāvniecības telpās veikt reģistrāciju studijām Vidzemes Augstskolā, kā arī nodrošināta interviju un preses konferenču rīkošana medijiem, piemēram, preses konference par Valsts prezidenta balvas izcīņu vieglatlētikā.

Pārstāvniecībā līdz šim viesojušies apmeklētāji no Latvijas, ASV, Zviedrijas, Ķīnas, Korejas, Spānijas, Dānijas, Francijas, Portugāles, Krievijas, Austrālijas, Ukrainas, Igaunijas, Lielbritānijas, Šveices, Kanādas un Somijas. Vislielāko interesi raisījusi pārstāvniecības darbība un funkcijas, kultūras un sporta pasākumi Valmierā un tās apkārtnē, piemēram, Valmieras vasaras teātra festivāls, Valmieras pilsētas svētki, kā arī apskates un aktīvās atpūtas vietas.

Valmieras pilsētas pārstāvniecības darbības izmaksas 2020.gadā bija 79,4 tūkstoši EUR, 2021.gadā plānotas – 72 tūkstoši EUR. Valmieras pilsētas pārstāvniecībā Rīgā strādā divi darbinieki.



Piesaki adresi zaru šķeldošanai!

Līdz 10.maijam valmieriešiem iespējams pieteikt savu Valmieras pilsētas administratīvajā teritorijā esošo adresi zaru šķeldošanas bezmaksas pakalpojuma saņemšanai.

Īpašuma adresi var pieteikt, zvanot pa tālruni **64224117** vai **29126460**, rakstot uz e-pastu info@v-nami.lv.

Pieteiktajās adresēs SIA “Valmieras namsaimnieks” veiks zaru šķeldošanu līdz būs izpildīti visi pakalpojuma pieteikumi.

Zari ir jāatstāj ērti piebraucamās vietās, to resnos galus novietojot pret ielu.

Pēc īpašnieka izvēles sasmalcināto zaru šķeldu var atstāt tālākai izmantošanai īpašumā vai tiks nodrošināta tās aizvešana.

Akcijas laikā zaru šķeldošanas pakalpojumu finansē Valmieras pilsētas pašvaldība, lai atbalstītu valmieriešus pavasara sakopšanas darbos, ievērojot pilsētā noteikto zaru un jebkuru citu atkritumu dedzināšanas aizliegumu.

Brīvi staigājošiem kaķiem nepieciešamas siksniņas

Līga Bieziņa, Valmieras pilsētas pašvaldība

Valmieras dzīvnieku patversme organizē klaiņojošu bezsaimnieka mājdzīvnieku, suņu un kaķu, izķeršanu. Taču nereti satraukuma pilnas situācijas kaķu saimniekiem jāpiedzīvo, kad klaiņojoša bezsaimnieka kaķa vietā dzīvnieku patversmē ir nokļuvis ikdienas apgaitā devies saimnieka kaķis. Lai no šādiem abpusēji nepatīkamiem brīžiem izvairītos, Valmieras dzīvnieku patversme aicina brīvi staigājošus kaķus apzīmēt ar kakla siksniņu. Lai kakla siksniņa būtu droša un neradītu nožņaugšanās risku aizķeroties, izmantojamas speciālas, zoo veikalos iegādājamas kakla siksniņas.

Reaģējot uz līdz šim saņemtajiem iesniegumiem, no aprīļa vidus tiek plānoti vairāki klaiņojošu kaķu izķeršanas reidi. **Par bezsaimnieka kaķiem tiks uzskatīti tādi brīvi staigājoši kaķi, kas nebūs apzīmēti ar apliktu kakla siksniņu vai nogrieztu auss galiņu.** Ar apgrieztu auss galiņu veterinārārsti mēdz apzīmēt sterilizētus bezsaimnieka dzīvniekus, kas uzturas noteiktā teritorijā un par kuru aprūpi kāds uzņēmies atbildību.

Ja pilsētā nepieciešama klaiņojošu bezsaimnieka kaķu izķeršana, teritorijas īpašniekam vai apsaimniekotājam jāraksta iesniegums SIA “Valmieras namsaimnieks”, iesūtot to e-pastā info@v-nami.lv. Plašāka informācija par pieteikumu iesniegšanu, zvanot pa tālruni **64224117**. Ņemot vērā valstī izsludināto ārkārtējo situāciju ar mērķi ierobežot Covid-19 izplatī-

bu, SIA “Valmieras namsaimnieks” klientu apkalpošanas centrs strādā pēc iepriekšēja pieraksta.

Valmieras dzīvnieku patversme atrodas Mālu ielā 5 Valmierā. Tās darba laiks: darba dienās **no plkst.8.00 līdz 17.00** ar pusdienu pārtraukumu no plkst.12.00 līdz 13.00. Saistībā ar adopciju un noklīdušu dzīvnieku atrašanu patversmes tālrunis ir **29230307**. Par noklīdušiem dzīvniekiem iespējams ziņot, zvanot pa tālruni **8484** pašvaldības Operatīvās informācijas centram.

Valmieras pilsētas pašvaldības 28.11.2013. saistošie noteikumi nr.187 “Mājas (istabas) dzīvnieku reģistrācijas, uzskaites, turēšanas un izķeršanas kārtība Valmieras pilsētā” nosaka, ka dzīvnieku īpašnieks vai turētājs nebaro dzīvniekus daudzdzīvokļu māju koplietošanas telpās.

Bezsaimnieku kaķu izmitināšana māju koplietošanas telpās un ēkai pieguļošajā teritorijā ir atļauta tikai, ja ir saņemta rakstiska atļauja no zemes/telpu, kur paredzēts dzīvniekus izmitināt, īpašniekiem.

Dzīvnieku turētājs, persona, kura baro bezsaimnieka kaķi, un/vai teritorijas, kurā dzīvo bezsaimnieka kaķis, apsaimniekotājs ir atbildīgs par normatīvo aktu ievērošanu attiecībā uz šo dzīvnieku turēšanu un labturību. Dzīvnieku aizsardzības likuma 5. un 7.pants nosaka, ka šiem dzīvniekiem nepieciešama gan sterilizācija, gan vismaz vienreiz gadā veterinārā apskate, slimajiem dzīvniekiem – ārstēšana, kā arī citi veterinārie pasākumi (vakcinācija, attārpošana utml.).

vidi degradējošu būvi, bija nepieciešama to nojaukšana. Tādēļ Valmieras pilsētas pašvaldības dome lūdza Finanšu ministriju pārstāvošo VAS “Valsts nekustamie īpašumi” nodot tai bezatlīdzības lietošanā garāžu ēku Kārļa Baumaņa ielā 4A ar tiesībām veikt tās nojaukšanu un zemes gabala rekultivāciju.

Atbilstoši 2019.gada 26.februāra Ministru kabineta rīkojumam garāžas tika pārņemtas Valmieras pilsētas pašvaldības īpašumā un kļuva iespējama to nojaukšana. Nākotnē šajā teritorijā plānots ierīkot stāvlaukumu, lai risinātu automašīnu novietošanas problēmu pilsētas centrā.

Atklāj nepilnības lietus ūdeņu apsaimniekošanā

Ingrīda Upīte, SIA “Valmieras ūdens”

Janvāri SIA “Valmieras ūdens” uzsāka komunikāciju tīklu inspekciju ar dūmu generatoru, lai noteiktu tās vietas, kur centralizētajā sadzīves kanalizācijas sistēmā tiek novadīti lietus kanalizācijas notekūdeņi. Aizvadīto divu mēnešu laikā konstatēti pārkāpumi 45 namīpašumos, kuros tiek nesankcionēti novadīti lietus ūdeņi sadzīves kanalizācijas sistēmā.

“Pārbaudes ar dūmu generatoru tika uzsāktas, pēc nejausības principa izvēlētos ielu posmus, un turpmāko mēnešu laikā turpināsim iesākt darbu, sistemātiski pārbaudot īpašumos esošās lietus ūdeņu apsaimniekošanas sistēmas visā Valmieras teritorijā. Pirmie rezultāti liecina, ka no testētajiem 386 īpašumiem katrā astotajā jeb 45 gadījumos konstatētas neatbilsti-

bas. Par to arī esam sagatavojuši informatīvas vēstules īpašniekiem, aicinot meklēt risinājumus, lai nepilnības novērstu – pārveidot lietus ūdeņu novadīšanas sistēmu vai slēgt līgumu ar mums par tā novadīšanu sadzīves kanalizācijā,” informē SIA “Valmieras ūdens” Klientu apkalpošanas daļas vadītājs **Dagnis Muižnieks**.

Pilsētā paralēli darbojas divas notekūdeņu apsaimniekošanas sistēmas – sadzīves kanalizācija un lietus ūdeņu kanalizācija. Kā vienai, tā otrai ir dažādi risinājumi, taču svarīgi, lai abas darbotos šķirti. Pretējā gadījumā lietus ūdeņi nonāk kanalizācijas sistēmā kopā ar sadzīves notekūdeņiem. Lai pārbaudītu namīpašumos esošo sistēmu darbību, tiek izmantots dūmu generators, tāpēc procesa laikā var rasties sadūmojums uz ielas vai konkrēti pārbaudāmajā teritorijā, taču speciālisti apliecina,

ka dūmi ir nekaitīgi apkārtējai videi un cilvēku veselībai, tāpēc satraukumam nav iemesla.

Pārbaudes laikā dūmu ģenerators tiek pievienots sadzīves kanalizācijas akai, cauruļvados iepūšot dūmus, un pēc to izplūdes vietas iespējams noteikt, vai konkrētajā ielā vai nekustamajā īpašumā centralizētajai sadzīves kanalizācijas sistēmai ir pievienota lietus ūdens novadīšanas sistēma. Ja inspekcija to apstiprina, īpašniekiem tas jānovērš, lai turpmāk nodrošinātu autonomu lietus ūdeņu novadīšanu atsevišķi no sadzīves kanalizācijas. Ja īpašumam nav iespējams pieslēgties lietus ūdens novadīšanas sistēmai, ir iespējams slēgt līgumu ar SIA “Valmieras ūdens” par lietus ūdens novadīšanu sadzīves kanalizācijā un attīrīšanu kā maksas pakalpojumu.

Notiks lielgabarīta atkritumu nodošanas akcija

Līga Bieziņa, Valmieras pilsētas pašvaldība

No 23.aprīļa līdz 10.maijam valmierieši ir aicināti izmantot iespēju veikt pavasara sakopšanu savās mājās un Valmieras EKO laukumos nodot lielgabarīta atkritumus. Pakalpojums bez maksas ir pieejams Valmieras pilsētas administratīvajā teritorijā deklarētajiem valmieriešiem, uzrādot personu apliecināšanu dokumentu.

Akcijas noteikumi:

- ♦ no vienas māsaimniecības tiks pieņemti **ne vairāk kā 2 m³** lielgabarīta atkritumu. Par akcijas laikā nodotajiem lielgabarīta atkritumu apjomiem, kas pārsniegs 2 m³ tilpumu, jānorēķinās saskaņā ar SIA “ZAAO” pakalpojumu cenrādi;
- ♦ lielgabarīta atkritumi ir **mēbeles, matračī, paklāji, metāllūžņi un citi lielāki sadzīves priekšmeti**, ko izmēru dēļ nevar ievietot sadzīves atkritumu konteinerā;
- ♦ mēbeles un citus lielus priekšmetus, ko iespējams izjaukt, pieņems tikai **izjauktā veidā**;
- ♦ akcijas ietvaros **netiks pieņemti** tādi atkritumi kā nešķīroti sa-

dzīves atkritumi, būvgruži, šiferis, trauki, maza gabarīta sadzīves priekšmeti, teritorijas tīrīšanas atkritumi, saslaukas un automašīnu riepas;

- ♦ lietotus apavus un apģērbus EKO laukumā jānogādā **atsevišķos, maksimāli caurspīdīgos maisos**. Tie būs jānovieto tekstila un apavu bezmaksas pieņemšanas konteineros;
- ♦ visi akcijas dalībnieki tiks reģistrēti – būs nepieciešams uzrādīt **personas identitāti apliecināšanu dokumentu**.

EKO laukumu adreses: Beātes iela 47 un Dzelzceļa iela 5 Valmierā. Akcijas laikā EKO laukumā strādās darba dienās **no plkst.9.00 līdz plkst.20.00**, brīvdienās un svētku dienās **no plkst.10 līdz plkst.16.00**. Atgādinām arī, ka saistībā ar pārbūvi slēgta automašīnu satiksme Dzelzceļa ielā un ir mainīta piekļuve Valmieras EKO laukumam Dzelzceļa ielā 5. Piekļūšana EKO laukumam šobrīd caur Rūpniecības ielas 1 teritoriju. Aicinām sekot norādījuma zīmēm! Plašāk lasiet šī izdevuma 6.lpp.

Valmieras pilsētas pašvaldības finansētā Lielgabarīta atkritumu no-

došanas akcija tiek organizēta ar mērķi atbalstīt Valmieras iedzīvotājus pavasara sakopšanas darbos un novērst nelegālu atkritumu nokļūšanu vidē.

Lai nepieļautu akcijas ļaunprātīgu izmantošanu, kad pie EKO laukumu vārtiem ārpus to darba laika tiek atstāti dažāda veida atkritumi un nevajadzīgi lielgabarīta priekšmeti, EKO laukumā būs aprīkoti ar videonovērošanas kamerām. Par nelikumīgu atkritumu novietojumu ārpus EKO laukumu teritorijas paredzēta administratīva atbildība ar naudas sodu.

Atgādinām, ka līdz 30.aprīlim Valmieras EKO laukumos, nododot dažāda izmēra neizjauktas elektroierīces vai vismaz piecas baterijas, iespējams piedalīties SIA “ZAAO” organizētajā akcijā “Sper EKO soli” un piedalīties balvu izlozē. Neizjauktas elektropreces visu gadu EKO laukumos tiek pieņemtas bez maksas. No fiziskām personām bez maksas gadā tiek pieņemtas arī četras nolietotas automašīnu riepas. Plašāk par akciju lasiet šī izdevuma 7.lpp.

Plašāka informācija par EKO laukumu pakalpojumiem pieejama www.zao.lv vai, zvanot pa tālruni **64281250** vai **26515556**.

Aicinām sakopt Valmieras dabas teritorijas!

Līga Bieziņa, Valmieras pilsētas pašvaldība

Lielā Talka šogad notiks **24.aprīlī**, taču, kā ik gadu, viss aprīlis Valmierā ir pavasara sakopšanas mēnesis. Ņemot vērā joprojām augsto Covid-19 izplatību un fiziskās distancēšanās noteikumus, līdzīgi kā pērn, arī šogad valmieriešiem ir iespējams rīkot *solo* talkas, *duo* talkas un ģimenes talkas. Šogad īpaši aicinām sakopt pilsētas publiskās dabas teritorijas, valmieriešu iecienītās atpūtas takas, kā arī jebkuru citu publisku teritoriju, kur nepieciešama atkritumu savākšana vai kādi labiekārtošanas darbi.

Lai vienotos par savākto atkritumu maisu atstāšanas vietu vai saņemtu maisus un atbalstu talkas norisei, Valmieras pilsētas pašvaldība aicina sazināties ar Lielās Talkas koordinatore Dzintaru Franci, zvanot pa tālruni **28314534** vai rakstīt e-pastu uz talkas@valmiera.lv. Rak-

stot e-pastu, noteikti nepieciešams norādīt tālruni saziņai.

Jau šobrīd visiem talkotgribētajiem ir iespēja pieteikt savas talkas arī talkošanas tiešsaistes kartēs Lielās Talkas mājaslapas www.talkas.lv sadaļā “Kartes”. Tas ļaus koordinētā un drošā veidā vienoties Valmieras un Latvijas sakopšanā.



Palīdzēsim apkārtējai videi kļūt vēl tīrākai, lai patikami būt dabā!

Tā kā šogad talkotāji aicināti orientēties uz individuālo talkošanu, talku pieteikšanas kartē www.talkas.lv ir pieejama īpaša *solo*

talkas karte. Tajā savu atkritumu savākšanas vietu var atzīmēt tie, kuri dosies talkot vienatnē. Taču gan atkritumu savākšanas talkas, gan labiekārtošanas talkas iespējams pieteikt arī jau tradicionālajā Lielās Talkas kartē.

Šogad Lielās Talkas vadmotīvs ir “Par zaļu Latviju – katrs atsevišķi, bet visi kopā”, jo ikviens no mums var dot savu artavu, lai Latvija kļūtu par zaļāko un tīrāko valsti pasaulē.

Aicinām sekot līdzi arī aktuālajai informācijai par Lielās Talkas un pavasara sakopšanas aktivitātēm Valmierā! Tuvojoties Lielajai Talkai, informācija par talkas norisi tiks precizēta atbilstoši epidemio- loģiskās situācijas noteikumiem.



Jaunieši dod iespēju jauniešiem

Renāte Marta Āboliņa,
VNF JIL

Valmieras novada fonda Jauniešu ideju laboratorija (VNF JIL) līdz 2.maija plkst.23.59 aicina piedalīties ideju konkursā “Jaunieši dod iespēju jauniešiem 2021”. Šogad kopējais ideju konkursa budžets ir 2500 EUR. Minimālā summa, ko VNF JIL gatava piešķirt vienai idejai, ir 50 EUR, maksimālā – 1000 EUR.

VNF JIL cer, ka saulainais pavasars laiks iedvesmos jauniešus jaunām un lieliskām idejām!

Līdz šim VNF JIL rīkojis 11 projektu konkursus, kuros atbalstītas un īstenotas vairāk nekā 50 jauniešu idejas. Arī šogad VNF JIL vēlas atkal dot iespēju jauniešiem īstenot savas idejas Valmierā vai tās tuvumā – Beverīnas, Burtnieku, Kocēnu, Mazsalacas, Naukšēnu, Rūjienas vai Strenču novadā.

Idejas var iesniegt gan individuāli, gan grupās, arī jauniešu organizācijas vai klašu grupas. Papildinformācija, nolikums un

veidlapa <https://ej.uz/JDIJ2021>.

Radot projektu ideju, ir jāņem vērā epidemioloģiskās drošības pasākumi Covid-19 izplatības ierobežošanai, īpaši izvērtējot un apdomājot klātienes pasākumus. Vēl jāuzsver, ka konkursā prioritāras būs tās idejas, kas būs izskanējušas Beverīnas, Burtnieku, Kocēnu, Mazsalacas, Naukšēnu, Rūjienas, Strenču vai Valmieras jauniešu domradēs, kas notiks šī gada aprīlī.

VNF JIL gaidīto ideju veidi:

- ♦ ilglaicīgi un paliekoši objekti, piemēram, telpu kosmētiskie remontu, ēku apgleznošana, vietas instalācijas;
 - ♦ kultūras pasākumi, tostarp zibakcijas, informatīvas kampaņas, izstādes, iedvesmojošas tikšanās, meistarklases un citi;
 - ♦ sociālās aktivitātes;
 - ♦ citas idejas, piemēram, inventāra uzlabošana, aptauju/informatīvu plakātu par sabiedrībā aktuālām tēmām veidošana, interaktīvu spēļu izveide.
- Ja rodas jautājumi, aicinām sa-

zināties ar projektu konkursa koordinatori Samantu Lapinsku: e-pasts laboratorija@vnf.lv, tālrunis 26537123.

VNF JIL nolūks ir dot iespēju jauniešiem attīstīt un realizēt savas idejas. VNF JIL ir jauniešu komanda, kas no savas pieredzes var teikt, lai iedrošinātu, ka projektu ideju plānošanas un īstenošanas prasmes, sākot ar pašu mērķi un beidzot ar izmaksu plānošanu, nodēres arī turpmākajā dzīvē.



Valmierā palielināts krīzes pabalsts

Liene Pinne,
Valmieras pilsētas pašvaldība

25.marta Valmieras pilsētas pašvaldības domes sēdē lemts turpmāk krīzes pabalstu ārkārtējās situācijas laikā, bet ne ilgāk kā līdz 2021.gada 30.jūnijam, noteikt 150 EUR (līdz šim – 80 EUR) apmērā vienai personai mēnesī, papildus saglabājot 50 EUR mēnesī par katru ģimenē esošu nepilngadīgu bērnu.

Valmieras pilsētas pašvaldībā saskatītas iespējas palielināt krīzes pabalsta apmēru pēc valstiski veiktiem grozījumiem Sociālo pakalpojumu un sociālās palīdzības likumā. Grozījumi likumā noteica palielināt valsts nodrošināto mērķdotāciju pašvaldībām izdevumu segšanai 50% apmērā no iedzīvotājam izmaksātā pabalsta krīzes situācijā, bet ne vairāk kā 75 EUR mēnesī vienam cilvēkam.

Vienlaikus nosakot, ka krīzes pabalstu ārkārtējās situācijas laikā iespējams saņemt, kamēr visā valstī ir izsludināta ārkārtējā situācija sakarā ar Covid-19 izplatību, bet ne ilgāk kā līdz 2021.gada 30.jūnijam.

Līdz ar to Valmieras pilsētas pašvaldībā radušos krīzes pabalsta nodrošināšanas izdevumus ar mērķdotācijām 50% kompensēs valsts, bet ne vairāk kā 75 EUR mēnesī vienai personai. Savukārt pašvaldības papildu piešķirto pabalstu krīzes situācijā katram bērnam līdz 18 gadiem 50 EUR apmērā mēnesī valsts kompensēs 100% apmērā.

Lai saņemtu pabalstu, ģimenei vai personai jāiesniedz iesniegums (vēlams izmantot e-pakalpojumu www.latvija.lv) Valmieras pilsētas pašvaldības Sociālo lietu pārvaldē, apliecinot krīzes situācijas apstākļus un pamatojot materiālās

palīdzības nepieciešamību.

Pabalstu krīzes situācijā piešķir mājāsaimniecībai vai atsevišķai personai mājāsaimniecībā, kurai ievērojami samazinājušies vai ir zaudēti ienākumi saistībā ar Covid-19 izplatības ierobežošanai noteikto ārkārtējo situāciju. Krīze ārkārtējās situācijas kontekstā nozīmē mājāsaimniecības ienākumu būtisku samazināšanos vai pilnīgu zaudēšanu salīdzinājumā ar iepriekšējo periodu pirms ārkārtējās situācijas iestāšanās, nespēju šajā situācijā veikt visus obligātos maksājumus un apmierināt savas un savu ģimenes locekļu pamatvajadzības, izmantojot ierastos problēmu risināšanas veidus, kā arī nepieciešamību saņemt materiālu un psihosociālu palīdzību.

Plašāka informācija, zvanot pa tālruni 28674775, e-pasts slp@valmiera.lv.

Aicina rezerves karavīrus piedalīties militārajās mācībās

Zemessardzes 2.Vidzemes brigāde

Zemessardzes 2.Vidzemes brigāde aicina Vidzemē dzīvojošos rezerves karavīrus izmantot iespēju atsvaidzināt un uzlabot militārās prasmes, piedaloties šogad notiekošajās militārajās mācībās, tādējādi uzturot gatavību valsts aizsardzības uzdevumiem.

Šobrīd 2.Vidzemes brigādes bataljonu pārstāvji ir sākuši uzrunāt rezerves karavīrus, lai informētu par trim iespējām pievienoties militārajām mācībām: kareivji un jaunākie instruktori tiks gaidīti pamatapmācības nometnē augustā, kad piecu dienu laikā viņi varēs atsvaidzināt prasmes savās specialitātēs. Savukārt vecākiem instruktoriem un virsniekiem ir iespēja septembrī darboties brigādes vai bataljonu štābos, plānojot un realizējot šī gada lielākās militārās mācības “Namejs 2021”. Kā trešā iespēja rezerves karavīriem ir iesaistīties citās bataljonu mācībās visa gada garumā,

iepriekš vienojoties par konkrētu laiku.

Iesaistoties piedāvātajās mācībās, rezerves karavīriem būs iespēja izmēģināt jaunāko militāro ekipējumu un tehniku, satikt bijušos dienesta biedrus, atsvaidzināt līdera un lēmuma pieņemšanas prasmes, kā arī izpildīt savu rezerves karavīra pienākumu – reizi četros gados ierasties uz militārajām mācībām, saglabāt un pilnveidot aktīvā dienesta laikā noteiktajai militārajai specialitātei nepieciešamās iemaņas un sagatavotību.

Mācību laikā rezerves karavīri tiks nodrošināti ar karavīra formas tērpu, ieroci un ekipējumu, kā arī viņiem tiks aprēķināta un izmaksāta kompensācija, sākot no 29,75 EUR dienā, kā arī uzturnauda 9,96 EUR dienā. Tāpat uz militārajām mācībām iesauktajam rezerves karavīram kompensēs transporta izdevumus, kas radušies, izmantojot personīgo vai sabiedrisko transportu no deklarētās dzīvesvietas līdz dienesta pienākumu

izpildes vietai un atpakaļ, kā arī līdz veselības stāvokļa pārbaudes vietai un atpakaļ. Tiek atļaidzināti arī izdevumi, kas radušies, ierodoties no ārvalstīm, izvēloties ekonomiski pamatotu lētāko transporta veidu. Izdevumus par taksometra izmantošanu neatlīdzina.

Darba devējs vai izglītības iestāde atbrīvo uz militārajām mācībām iesaukto rezerves karavīru no darba pienākumu pildīšanas vai mācībām, saglabājot darba vietu vai tiesības turpināt mācības ar tiem pašiem nosacījumiem, kādi bija pirms iesaukšanas uz militārajām mācībām.

Vairāk par noteikumiem attiecībā uz rezerves karavīru iesaisti mājaslapā www.mil.lv.

Rezerves karavīri mācībām var pieteikties brīvprātīgi, sazinoties ar tuvāko Zemessardzes bataljonu. Kontakttālrunis papildu informācijai par apmācību un sociālajām garantijām 29120847, e-pasts NG2B.DEHQ51@mil.lv.

VNF iesaistīs seniorus aktualitāšu apzināšanā

Gundega Siliņa,
Valmieras novada fonds

Lai sekmētu senioru aktīvu dzīvesveidu un īpaši veicinātu viņu līdzdalību savas apkārtējās vides uzlabošanā, Valmieras novada fonds (VNF) iesaistīs seniorus vietējo kopienu aktualitāšu apzināšanā topošā Valmieras novada teritorijā.

Senioru ideju apspriedes notiks 2021.gada rudenī. Tajās apzinātās problēmas aicināsim iesniegt ikgadējā VNF vietējo projektu konkursā “Sev, tev, novadam”. Domradēs paustajām idejām tiks piešķirta prioritāra nozīme konkursā, tādējādi veicinot senioru līdzatbildību vietējās dzīves

kvalitātes uzlabošanā un pilnveidošanā.

Kā apliecina VNF un Valmieras pilsētas pašvaldības 2020.gada rudenī rīkotās iedzīvotāju domrades, seniori ar interesi turpinātu iesaistīties vietējo lēmumu pieņemšanā. Viņu aktīvā līdzdalība ir vērtējama kā ļoti nozīmīgs resurss kopienu attīstībā. Lai veicinātu šīs sabiedrības grupas līdzdalību savu kopienu uzlabošanā, VNF turpinās iesaistīt seniorus vietējo kopienu aktualitāšu apzināšanā.

Senioru domrades notiks, pateicoties AS “Latvijas valsts meži” Sociālās palīdzības programmai, ko administrē fonds “Ziedot.lv”.

Piedalies Valmieras jauniešu domradē

Gundega Siliņa,
Valmieras novada fonds

Lai pandēmijas laikā jauniešu idejas un ieceres nepazustu, aicinām Valmieras dedzīgos un aizrautīgos jauniešus 21.aprīlī plkst.16.00 Zoom tiešsaistē piedalīties Valmieras jauniešu domradē. Aicinām jauniešus būt aktīviem, saskatīt vietējās problēmas, risinājumus un iesaistīties domradē!

Valmieras jauniešu domradē jeb virtuālajā jauniešu ideju darbnīcā Valmieras jaunieši tiek aicināti piedalīties, lai paustu viedokli par lietām, kas jāuzlabo kādā no Valmieras apkaimēm – pilsētas centrā, Pārgaujā, Burkānciemā, stacijas apkārtnē, Ausekļa ielas apkārtnē u.c. Lai jaunieši gribētu piedalīties savas pilsētas veidošanā, VNF JIL aicina domradē paustās idejas iesniegt VNF JIL konkursā “Jaunieši dod iespēju jauniešiem 2021” un gūt tām finansiālu atbalstu līdz pat 1000 EUR.

Lai piedalītos Valmieras jauniešu domradē, nepieciešams elektroniski pieteikties <https://ej.uz/DRjau niesi2021>. Reģistrētajiem dalībniekiem atgādinājums un saite tiks nosūtīta dienu pirms domrades (20.aprīlī). Domrades pirmajā daļā kopīgiem spēkiem apzināsim Valmieras jauniešu vajadzības un problēmas, gūsim domubiedrus to risināšanā. Domrades otrajā daļā nebaidīsimies uzņemties iniciatīvu, apjautīsim iespējamās atbalsta veidus un nonāksim līdz vēlamajam risinājumam.

VNF rīkotās jauniešu domrades notiks arī citviet topošajā Valmieras novadā – pašreizējā Beverīnas, Burtnieku, Mazsalacas, Naukšēnu, Rūjienas un Strenču novadā. Arī jauniešu viedoklis ir svarīgs, lai viņi sajostos iesaistīti un piederīgi sava novada pilnveidošanā. Jauniešu domrades notiek, pateicoties Sabiedrības integrācijas fonda atbalstam.



Inovācijas izglītībā un jaunas darba metodes

Inna Purmale, Valmieras Attīstības aģentūra

Valmieras Attīstības aģentūra (VAA) veiksmīgi turpina apmācību ciklu izglītības darbiniekiem par karjeras izglītības atbalstu un jaunu darba metožu un prasmju apguvi. Šī gada sākumā VAA veica izglītības iestāžu darbinieku aptauju. Anketēšanas rezultātā tika noskaidrotas pedagogiem aktuālās apmācību tēmas, piemēram, efektīvas e-nodarbības organizēšana un vadīšana, jauniešu motivēšana, stresa vadīšana sev un skolēniem, pašizdegšanas sindroms ikdienā, kā arī attālinātā darba metodes, pieejas un prasmes.

26. februārī Vidzemes Inovāciju nedēļā notika vebinārs “Inovācijas izglītībā – efektīvas e-nodarbības formula”. Vebināra tiešraidē piedalījās 207 dalībnieki no visas Latvijas. Starp tiem bija pedagogi, izglītības iestāžu un izglītības pārvalžu darbinieki, kā arī citi interešenti, kuri ikdienā strādā attālināti un kuras skāruši tiešsaistes nodarbību vai pasākumu organizatoriskie un tehnoloģiskie izaicinājumi. Pasākums guva plašu rezonansi un pozitīvas atsaucsmes gan no dalībnieku, gan no ekspertu puses.

Par vebināru stāsta VAA karjeras un izglītības projektu vadītāja **Inna Purmale**: “Vebinārā runājām par to, kā neapjukt un orientēties plašajā izglītības tehnoloģiju piedāvājumā un kā atrast sev piemērotāko risinājumu. Eksperti dalījās savā pieredzē par to, kā tiešsaistes mācību procesā justies pārliecinoši, sasniegt rezultātu un nodrošināt pozitīvas emocijas sev un skolēniem.”

Vebināru moderēja Raunas vidusskolas direktors Edgars Plētnieks.

Vebināru iesāka Kristīne Mennika, kura ir “Citadele” bankas korporatīvās komunikācijas vadītāja un Latvijas Asociācijas Sabiedrisko attiecību profesionāļiem valdes locekle. Eksperte sniedza ieteikumus, kā virtuālajā vidē veidot efektīvu, cilvēcīgu un iesaistošu komunikāciju. Kristīne Mennika dalījās arī pieredzē par attālinātā darba gudru organizēšanu, veido-

jot līdzsvaru starp darbu, sadzīvi un trīs bērniem un nezaudējot fokusu uz prioritātēm un savām personiskajām vajadzībām.

Vebināra turpinājumā Latvijas Universitātes Starpnozaru izglītības inovācijas centra pētnieks Kārlis Greitāns sniedza ieskatu, kā pozitīvam rezultātam izmantot attālinātā darba plusus un minusus. Eksperts dalījās ar praktiskiem padomiem un ieteica digitālos rīkus, ko var veiksmīgi iekļaut attālinātā mācību procesā.

Savā pieredzē un labās prakses piemēros attālinātajā darbā ar kolēģiem dalījās arī trīs pedagogi: Valmieras Viestura vidusskolas angļu valodas skolotāja Ivetā Glužģe, Gulbenes novada vidusskolas sākumskolas skolotāja Marta Katrīna Anže un Cēsu Jaunās pamatskolas direktors, sociālo zinību un vēstures skolotājs Ivo Rode. Pedagoģi savās prezentācijās kopumā uzsvēra, ka efektīvas e-nodarbības formula ir optimisms, pozitīva attieksme, neliela humora deva un radoša pieeja savienojumā ar labi pārbaudītu digitālo rīku un rūpīgi saplānotu dienu un nodarbību.

Vebināru var atkārtoti noskatīties ikviens interesents [YouTube.com](https://www.youtube.com) platformā, meklējot vebinārs Inovācijas izglītībā – efektīvas e-nodarbības formula”. Regulāri būs pieejami vēl citi vebināri un semināri pedagogiem, tāpēc aicinām sekot līdzi VAA piedāvājumam gan mājaslapā, gan sociālajos tīklos.

Vebinārs “Inovācijas izglītībā – efektīvas e-nodarbības formula” tika finansēts Eiropas Reģionālās attīstības fonda iniciatīvas “Pilsētu inovatīvās darbības” līdzfinansētā projektā “Eiropas nākamās paaudzes mazās pilsētas” (*Next Generation Micro Cities of Europe* UIA03-250). Šī informācija atspoguļo vienīgi autora viedokli, un iniciatīvas “Pilsētu inovatīvās darbības” iestādes neatbild par šīs informācijas potenciālajiem izmantošanas veidiem.



Jauniešu “Iniciatīvu konkurss 2021”

Simona Šmidte, Valmieras Jaunatnes centrs “Vinda”

Valmieras Jaunatnes centrs (VJC) “Vinda” izsludina jauniešu iniciatīvu projekta konkursu. **Līdz 18.aprīlim plkst.17.00** Valmieras jaunieši vecumā no 13 līdz 25 gadiem aicināti iesniegt idejas pieteikumu, lai iegūtu līdz 500 EUR lielu finansiālu atbalstu idejas īstenošanai.

Konkurss sniedz iespēju jauniešiem gūt pieredzi un prasmes projektu izstrādē un realizācijā, sekmē atbildības sajūtu, lokālpatriotisma un pilsoniskās apziņas veidošanos, kā arī sniedz iespēju iesaistīties sabiedriskos procesos Valmieras pilsētā.

Konkursā finansiāli tiks atbalstītas šāda veida iniciatīvas:

- ♦ līdzdalība lēmumu pieņemšanas un politiskajos procesos;

- ♦ drošs un veselīgs dzīvesveids;
- ♦ vides uzlabošana un vides jautājumu risināšana Valmieras Jauniešu mājā;
- ♦ ilgstošas un saturīgas brīvā laika pavadīšanas iespējas Valmierā;
- ♦ neformālās izglītības aktivitātes, piemēram, radošās darbnīcas, nodarbības un citas.

Konkursa nolikums un pieteikuma forma pieejama šeit: ej.uz/500eur.

Iniciatīvu projekti jāiesniedz elektroniski, nosūtot uz VJC “Vinda” e-pasta adresi vinda@valmiera.edu.lv ar norādi “Valmieras pilsētas jauniešu projekta konkursam” (par iesniegšanas brīdi uzskata laiku, kad dokumenti ir nosūtīti).

Jautājumu gadījumā zvanīt pa tālruni **25663933** vai rakstīt e-pastu simona.smidte@valmiera.edu.lv.

Turpinās bērnu uzņemšana 1.klasēs

Liene Pinne, Valmieras pilsētas pašvaldība

Līdz 30.aprīlim turpinās pieteikumu pieņemšana bērnu uzņemšanai 1.klasēs 2021./2022.mācību gadam pilsētas vispārējās izglītības iestādēs, kas sniedz pamatizglītības programmas apgūšanas iespējas.

Bērnu var pieteikt mācību uzsākšanai 1.klasē tajā kalendārajā gadā, kad bērnam aprit septiņi gadi.

Atkarībā no veselības stāvokļa un psiholoģiskās sagatavotības bērns var sākt pamatzglītības ieguvi vienu gadu agrāk vai vēlāk saskaņā ar vecāku vēlmēm un ģimenes ārsta vai psihologa atzinumu (medicīniskā izziņa 026/u jāpievieno reģistrācijas pieteikumam).

Pieteikumus iespējams iesniegt:

- ♦ elektroniski, izmantojot portāla www.latvija.lv pakalpojumu “Iesniegums iestādei”. E-dokumenta pielikumā jābūt pievienotam reģistrācijas pieteikumam;

- ♦ elektroniski, reģistrācijas pieteikumu parakstot ar drošu elektronisko parakstu un nosūtot uz e-pasta adresi pasts@valmiera.lv;

- ♦ (tikai gadījumos, ja nav iespējams izmantot iepriekš minētos variantus) klātienē Valmieras pilsētas pašvaldībā Lāčplēša ielā 2 103.kabinetā vai iesniedzot Apmeklētāju pieņemšanas centrā Valmieras pilsētas pašvaldības darba laikā.

Video pamācība pieteikuma iesniegšanai www.valmiera.lv.

Valmieras pilsētas pašvaldības mājaslapā www.valmiera.lv, sadaļā “Izglītība” – “Vispārējā izglītība” – “Bērnu uzņemšana 1.klasē” var ie-

dencēm un virzību;

- ♦ Latvijas Atkritumu saimniecības asociācijas valdes locekle, docente **Rūta Bendere**, kura soli pa soli iepazīstinās, kā pareizi veidot piemājas kompostu, lai tajā varētu pārstrādāt gan dārza, gan pārtikas atkritumus un izmantot to augsnes bagātināšanai.

Dalībai pasākumā nepieciešams iepriekš pierēģistrēties šeit: <https://ej.uz/10aprilis>. Reģistrētie dalībnieki dienu pirms pasākuma saņems ZOOM platformas saiti, lai pasākuma dienā varētu pievienoties un uzdot jautājumus tiešsaistē. Pēc pasākuma tā ieraksts tiks publicēts.

Pasākums notiks pieaugušo ne-

pazīties ar reģistrācijai nepieciešamajiem dokumentiem, informāciju par rindas veidošanu un aktualizēto rindu.

25.februāra Valmieras pilsētas pašvaldības domes sēdē apstiprināts 2021./2022.mācību gadā uzņemamo skolēnu skaits vispārējās izglītības iestāžu 1.klasēs, lai nodrošinātu kvalitatīvu jaunā izglītības satura ieviešanu, ievērojot higiēnas prasību normas un iekļaujot izglītības ieviešanas aspektus.

Valmieras sākumskolā:

- ♦ līdz 100 skolēniem – 1.klasēs.

Valmieras Pārgaujas sākumskolā:

- ♦ līdz 100 skolēniem – 1.klasēs.

Valmieras 2.vidusskolā:

- ♦ līdz 50 skolēniem – 1.klasēs.

Valmieras 5.vidusskolā:

- ♦ līdz 50 skolēniem – 1.klasēs.

Valmieras Viestura vidusskolā:

- ♦ līdz 75 skolēniem – 1.klasēs.

formālās izglītības programmas “Līdzsvarota dzīve: vide, cilvēks, sabiedrība” ietvaros. Ar šo nodarbību kurss uzsāk savu trešo sezonu. Kurss mērķis ir celt dalībnieku apziņu par vides un sabiedrības ilgtspējas izaicinājumiem, to risinājumiem, kā arī iedvesmot ikdienas paradumu maiņai atbilstoši ANO ilgtspējīgas attīstības mērķiem (*Agenda 2030*). Kurss kalpo par platformu izglītībai, diskusijām un jautājumiem, iniciatīvām un domubiedru atrašanai, kā arī ir lokāla reakcija uz pasaules aktualitātēm. Kurss nodarbības notiks ne biežāk kā reizi mēnesī, sestdienās. Aicinām sekot līdzi informācijai. Kursu organizē Valmieras bibliotēka sadarbībā ar Valmieras pilsētas pašvaldību.

Mācību procesa organizēšana Valmierā

Liene Pinne, Valmieras pilsētas pašvaldība

1.aprīlī Ministru kabinets (MK) lēmis, ka no 7.aprīļa pašvaldībās, kurās divu nedēļu kumulatīvais saslimstības rādītājs uz 100 000 iedzīvotāju nepārsniedz 200, klātienē var mācīties 1.–6. un 12.klašu skolēni. Valmierā 14 dienu kumulatīvais Covid-19 gadījumu skaits uz 100 000 iedzīvotāju 1.aprīlī bija 108, tāpēc Valmieras pilsētas pašvaldība sadarbībā ar Valmieras izglītības iestāžu vadību lēma no 7.aprīļa klātienē organizēt mācības 1.–6. un 12.klašu skolēniem.

MK lēmis arī no 7.aprīļa epidemioloģiski drošajās pašvaldībās 7.–11.klašu skolēniem atļaut klātienē mācīties divas dienas nedēļā, pēc tāda grafika, lai klases savā starpā netiktos. Šajās klasēs trīs dienas nedēļā mācību darbs turpināsies attālināti. Lai veiksmīgāk organizētu pāreju no attālinātā uz klātienes darbu, Valmieras pilsētas pašvaldība šo iespēju plāno 7.–11.klašu skolēniem nodrošināt no 12.aprīļa.

Mācoties klātienē, skolēniem jāvelk sejas aizsargmaska, iespēju robežās jāievēro 2 m distance citam no cita, regulāri jāmazgā rokas, savukārt pedagogiem pirms katras nodarbības jāizvēdina klašu telpas.

Līdz ar klātienes mācību atsākšanu, noslēgusies siltu brīvpusdienu piegāde Valmierā dzīvojošiem Valmieras izglītības iestāžu 1.–6.klašu skolēniem, kā arī pār-

tikas paku izsniegšana ārpus Valmieras dzīvojošiem Valmieras izglītības iestāžu 1.–6.klašu skolēniem. Mācoties klātienē, skolēniem pusdienas tiek nodrošinātas skolas ēdnīcā.

Joprojām epidemioloģiski drošos apstākļos notiek individuālās konsultācijas izglītojamiem, kuri ir pakļauti priekšlaicīgas mācību pārtraukšanas riskam pamatzglītības un vidējās izglītības pakāpē, vispārējās izglītības programmu apguvē 12.klases izglītojamiem un profesionālās izglītības programmu apguvē to grupu vai kursu izglītojamiem, kuriem 2021.gada pirmajā pusgadā paredzēts kārtot valsts pārbaudes darbus un iegūt atbilstošu profesionālo izglītību.

Drošības nolūkā skolu pedagogiem turpmāk reizi nedēļā tiks organizēts rutīnas Covid-19 skrīnings, izmantojot siekalu testus, lai identificētu inficētās personas, tajā skaitā bez simptomiem, un nepieļautu Covid-19 izplatību izglītības iestādēs un arī ārpus tās. Šāda prakse jau ir ierasta pirmsskolas un speciālās izglītības iestādēs, kas turpināja klātienes darbu.

Pirmsskolas izglītības iestādēs notiek darbs klātienē, ja vien iestādei vai tās grupai nav noteikta karantīna. Arī speciālās izglītības iestādēs darbs var tikt organizēts klātienē, ja vien izglītības iestādes vadība nav lēmusi citādāk. Par Valmieras Gaujas krasta vidusskolas mācību darba organizēšanu plašāka in-

KAMPAŅAS "RĀDI, LIEKU NERADOT!"
AKCIJA

RĀDI, KA NERADI LIEKU!

ŽAŅA NEVEISTERA MARTA IZAICINĀJUMS
13 - 19 GADĪGAJĒM

PRODUKTA DZĪVES CIKLAM PA PĒDĀM

VARIANTS 1 - SPĒLĒ!

KAS JĀDARA?

- JĀIZSPĒLĒ SPĒLE
- [HTTPS://PRODUKTA-DZIVES-CIKLS.URDA.LV/](https://PRODUKTA-DZIVES-CIKLS.URDA.LV/)
- JĀUZTAISA EKRĀNŠĀVINŠ SPĒLES LAIKAM

PRODUKTA DZĪVES CIKLS

Šeit ir daži uzdevumi, kas jāpildina, lai izveidotu savu produktu.

Tava spēles laiks: 00:00

1. Izvēlies savu produktu

2. Atbildi uz jautājumiem

3. Izvēlies, kurā vietā vēlies izveidot savu produktu

4. Pabeidz savu produktu

VARIANTS 2 - IZPĒTI!

KAS JĀDARA?

- JĀIZPĒTA UN JĀATAINO (ZĪMĒJOT, LĪMĒJOT, VIDEO) SAVA MĪLĀKĀ PRIEKŠMETA PRODUKTA DZĪVES CIKLS

LĪDZ 15.04.2021. EKRĀNŠĀVINŠ UN/VAI PRRODUKTA DZĪVES CIKLS JĀATSŪTA UZ IZGLĪTIBA@ZAAO.LV VAI WHATSAPP 25459399

VISS PAR AKCIJU: WWW.URDA.LV/ZANIS
FB: @URDA.LV
INST: @URDA_DTP
25459399

KAMPAŅU "RĀDI, LIEKU NERADOT" (REG.NR. 1-08/76/2020) FINANŠĒ LATVIJAS VIDES AIZSARDZĪBAS FONDS (LVAF), REALIZĒ BIEDRĪBA "DAIBES ILDTSPĒJAS CENTRS"

BALVĀ TRĪS KOMPLEKTI DABAI DRAUDZĪGAI ATPŪTAI

GARDUMUTI

Latvijas vides aizsardzības fonds

DAIBES ILDTSPĒJAS CENTRS

Saņem "Gājējam draudzīgs" zīmi

Anita Tilena,
Valmieras Tūrisma informācijas centrs

Šī gada februāra izskaņā notikušajā "Gājējam draudzīgs/Hiker-friendly" komisijas sēdē Latvijā 87 uzņēmumiem un tūrisma pakalpojumu sniedzējiem, tostarp Valmieras Tūrisma informācijas centram, tika piešķirta atpazīstamības zīme "Gājējiem draudzīgs". Tā organizēta projekta "Garās distances pārrobežu pārgājienu maršruts "Mežtaka"" ietvaros. Kopumā Latvijā zīme piešķirta jau 104 kājāmgājējiem draudzīgiem viesmīlības pakalpojumu sniedzējiem.

Atpazīstamības zīme "Gājējiem draudzīgs" februāra sēdē tika piešķirta arī vairākiem viesmīlības pakalpojumu sniedzējiem no Valmieras un topošā Valmieras novada:

- ♦ Valmiermuižas alus darītava;
- ♦ Zilākalna Kultūrvēstures un apmeklētāju centram "ZTornis";
- ♦ *Timemachine Apartment*;
- ♦ Valmieras tehnikuma studentu viesnīcai;
- ♦ *RIGA street Apartments* 54;
- ♦ kempingam "Ezerpriedes";
- ♦ atpūtas kompleksam "Vakarvēji".

"Gājējiem draudzīgs" zīme tiek piešķirta viesmīlības pakalpojumu sniedzējiem visās Baltijas valstīs, kuru piedāvājums un pakalpojumu

mu pieejamība ir pielāgota īpaši kājāmgājēju vajadzībām, izpildot vairākus noteiktus kritērijus. Piemēram, vai pakalpojumu sniedzējs piedāvā informāciju par maršrutiem, pārgājieniem dabā, vai tiek nodrošinātas ceļotāju galvenās vajadzības – dzeramais ūdens, labierīcības, elektroierīču uzlādes iespējāmība, vai viesmīlības vietā ceļotājs kājāmgājējs jūtas gaidīts, saprasts un laipni apkalpots.

Zīmei "Gājējam draudzīgs" var pieteikties jebkurš uzņēmējs vai pakalpojumu sniedzējs Latvijā, Lietuvā un Igaunijā, kas jau piedāvā vai vēlas piedāvāt kājāmgājējiem piemērotus pakalpojumus. Zīmi var saņemt gan naktsmītne, ēdināšanas vietas, tūrisma informācijas centri, gan degvielas uzpildes stacijas, tirdzniecības vietas u.c. ceļotājiem nepieciešamo pakalpojumu sniedzēji. Zīmei visās Baltijas valstīs ir vienota vizuālā identitāte. Plašāk par "Gājējiem draudzīgs" zīmi un kritērijiem iespējams uzzināt baltictrails.eu. Nākamā komi-

sijas sēde plānota 2021.gada maijā. Interesenti var pieteikties, rakstot e-pastu lauku@celotajs.lv.

Valmieras Tūrisma informācijas centrs aicina doties dabā, baudīt pavasari un izvēlēties sev piemērotus pastaigu maršrutus. Šī gada sākumā Valmieras Tūrisma informācijas centrs sadarbībā ar topošā Valmieras novada pašvaldību tūrisma speciālistiem no Beverīnas, Burtnieku, Kocēnu, Mazsalacas, Naukšēnu, Rūjienas un Strenču novadiem apkopojis vairāk nekā 20 dažādas pastaigu vietas un dabas takas atbilstoši to distanču garumam. Iso pastaigu cienītājiem būs piemērotas pastaigas līdz ~ 5 km, aktīvāks piedzīvojumu gara meklētājs novērtēs idejas pārgājienam līdz 15 km, savukārt garo pārgājienu cienītājs varēs doties kādā no garo distanču piedāvājumiem līdz ~ 30km.

Plašāk par dažādiem pārgājienu maršrutiem, tostarp pārgājienu maršruta "Mežtaka" posmu Valmierā, uzziniet www.visit.valmiera.lv.



Lai skaistas pavasara pastaigas!

Valmierā pērn mazākais kūlas ugunsgrēku skaits

Sandra Vējiņa,
VUGD

2020.gadā Vidzemē reģistrēti 276 kūlas ugunsgrēki, kas ir par 184 kūlas ugunsgrēkiem mazāk nekā gadu iepriekš, kad Vidzemē tika fiksēti 460 kūlas ugunsgrēki. Kūlas ugunsgrēku samazinājumu Vidzemē un Latvijā kopumā var skaidrot ar kūlas degšanai nelabvēlīgiem laikapstākļiem - aizvadītajā gadā silts un sauss pavasaris iestājās vēlu, bet Covid-19 izplatīšanās ierobežojumi ievērojami samazināja cilvēku pārvietošanos. Kopumā Vidzemē pērn izdegušas 129,93 hektārus lielas teritorijas, no tām Valmierā - 1,59 hektāru platībā.

Starp republikas pilsētām Valmierā pēdējos piecus gadus ir saraksta apakšgalā - gan kūlas ugunsgrēku skaita ziņā (7 ugunsgrēki 2020.gadā), gan izdegušās platības ziņā (1,59 hektāri 2020.gadā). Valmierā kūlas ugunsgrēku skaits samazinājies uz pusi, savukārt izdegušās platības pērn bijušas pat trīs reizes mazākas nekā 2019.gadā. Jāpiebilst, ka 2020.gadā Valmierā reģistrēts mazākais kūlas ugunsgrēku skaits kopš 2014.gada pavasara. Valmierā pērn dzēsti septiņi kūlas ugunsgrēki - lielākais no tiem Leona Paegles ielā, kur pērnā zāle dega 1,5 hektāru lielā platībā. Vēl kūlas ugunsgrēki reģistrēti arī Jāņparks ielā, blakus Plostnieku ielai, Dzelzceļa ielā un Rūpniecības ielā.

Kopējais kūlas ugunsgrēku skaits samazinājums pagājušā pavasarī Latvijā, reģionā un Valmierā skaidrojams ar faktu, ka pavasaris iestājās vēlu, laiks nebija

pateicīgs kūlas ugunsgrēku straujai izplatībai. Tāpat zināma loma arī ārkārtējās situācijas izsludināšanai valstī, kā arī noteiktajiem ierobežojumiem, kas mazināja iedzīvotāju pārvietošanos. Taču joprojām visbiežāk kūlas ugunsgrēki izcēlušies teritorijās, kuras netiek pienācīgi apsaimniekotas - īpašnieki atrodas ārzemēs, kā arī iedzīvotāji atzīst, ka viņiem nav līdzekļu, lai sakoptu savus īpašumus. Skaidrojošais darbs tiek veikts nepārtraukti, un vērtu būt, ka līdz ar paaudžu maiņu kūlas ugunsgrēku skaits mazināsies. Vidzemes pieredze parāda arī tendenci, ka tajos novados, kur pašvaldības aktīvi rīkojas, informē zemju īpašniekus, kā arī kontrolē noteiktos noteikumus, pēdējos gados ir vērojams kūlas ugunsgrēku samazinājums.

2020.gadā Latvijā reģistrēti 1379 kūlas ugunsgrēki, kas ir par 50,2% mazāk, salīdzinot ar 2019. gadu, kad kūlas ugunsgrēku skaits bija 2769. Kūlas ugunsgrēku rezultātā 2020.gadā izdega 934 hektāri Latvijas teritorijas, kas ir par 71,2% mazāk nekā 2019.gadā, kad izdega 3253 hektāri Latvijas teritorijas. 2020.gadā samazinājies ne tikai kūlas ugunsgrēku skaits, bet arī to rezultātā radīto postījumu apmērs - iznīcinātas 15 ēkas un cietis viens cilvēks, kas abos gadījumos ir zemākais rādītājs pēdējo desmit gadu laikā.

Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienests (VUGD) atgādina: kūlas dedzināšana ir aizliegta un sodāma rīcība! Kūlas dedzināšana apdraud cilvēku dzīvību, veselību un īpašumu, kā arī nodara būtisku kaitējumu dabai!

Komiksu konkurss "Pirms un pēc..."

Sanita Bukava,
Valmieras Dizaina un mākslas vidusskola

Valmieras Dizaina un mākslas vidusskola (VDMV) sadarbībā ar Valmieras pilsētas pašvaldību izsludina komiksu konkursu par tēmu "Pirms un pēc...". Konkursa mērķis ir veidot priekšstatu par grafisko zīmējumu, ilustrāciju, komiksu daudzveidību Latvijā un pasaulē. Tāpat attīstīt bērnu un jauniešu fantāziju un radošumu, iesaistot viņus ikdienas dzīves notikumu vērošanā un attēlošanā.

Konkursā aicināti piedalīties bērni un jaunieši no Vidzemes reģiona no 7 līdz 20 gadu vecumam. Darbi tiks vērtēti trīs vecu-

ma grupās.

Lai piedalītos konkursā, autoriem jārada vizuāls stāsts secīgu attēlu formā (4-9 kadri) par tēmu "Pirms un pēc...". Komiksa žanrs, darba tehnika, stils un krāsu skaits netiek ierobežots. Darbi iesniedzami elektroniski e-pastā vdmv@valmiera.edu.lv. Konkursa darbu iesniegšanas termiņš ir **7. maijs**.

Plašāk informācija par konkursu www.vdmv.lv.

Godalgoto darbu autori saņems balvas no pasākuma atbalstītājiem - maiznīcas "Liepkalni", tirdzniecības centra "Valleta", SIA "Ap-gāds Zvaigzne ABC" un AS "Swed-bank".

Konkursa darbus vērtēs VDMV

izveidota profesionālu mākslinieku un mākslas izglītības profesionāļu žūrija.

Konkursa rezultātu paziņošana notiks 17. maijā.

Lai gan komiksi pastāv kopš 19. gadsimta beigām, zīmīgi, ka tieši pēc Lielās depresijas tie kļuva īpaši populāri un sabiedrībā iemīļoti. Komiksa zelta laikmets aizsākas līdz ar Supermena parādīšanos 1938. gadā, kuru izveidoja *Jerry Siegel* un *Joe Shuster*, un tas tiek uzskatīts par vienu no atpazīstamākajiem komiksu varoņiem. Drīz pēc tā radās līdzīgi ar slepenu identitāti apveltīti varoņi ar pārcilvēciskām spējām - Betmens, Brīnumsieviete un citi.

KĀ PAREIZI
SAGATAVOT NODOŠANAI

AZBESTU SATUROŠUS ATKRITUMUS JEB JUMTA ŠIFERI

1) nodali to atsevišķi no pārējiem būvniecības atkritumiem,

2) nelauz to un nedrupini,

3) ievieto lielizmēra polipropilēna (Big-bag) maisā vai novieto uz paletes - krauj līdz 70 cm augstu un notin ar izturīgu plēvi.

JĀ PĀTS NOGĀDĀSĪ UZ REĢIONĀLO ATKRITUMU APSAIMNIEKOŠANAS CENTRU "DAIBE":

- piesaki apmeklējumu pa tālr. 28394140,
- pārliecinies, ka atkritumi iesaiņoti atbilstoši, lai vedot azbesta šķiedras un putekļi nenonāk apkārtējā vidē,
- norēķinus veic ar bankas pārskaitījumu vai maksājumu karti, atbilstoši nodotajam svaram. Pakalpojuma maksa 135 EUR/ tonna + PVN.

JĀ NEPIECIEŠAMS PAKALPOJUMS NO OBJEKTA ADRESĒS:

- maisu vai paletes novieto specializētām transportam brīvi piebraucamā vietā - nedrīkst atrasties zem koku zariem, elektrības vadlēm,
- piesaki pakalpojumu pa tālr. 29225862, 27330054 vai epastā zaao@zaao.lv,
- norēķinus veic ar bankas pārskaitījumu. Pakalpojuma maksa SIA "ZAAO" darbības reģionā 164 EUR/ tonna + PVN.

Cenas spēkā 2021. gadā

AZBESTU SATUROŠIE ATKRITUMI IR BĪSTAMI!

Nedrīkst izmantot ceļu segumus, aprakt vai dedzināt!

RAAC "Daibe" atkritumus apsaimnieko atbilstoši A kategorijas piesārņojošās darbības atļaujai.

Izniedzam izziņu par materiāla noglabāšanu atbilstoši vides prasībām.

18.02.2021.

ZAAO EKO LAUKUMOS NODOD:

Elektriskos un elektroniskos atkritumus

privātpersonām neizjaukt un neizkomplektēt	BEZ MAKSAS vai piesaki izvešanu pēc cenrāža
juridiskām personām neizjaukt un neizkomplektēt	BEZ MAKSAS vai piesaki izvešanu pēc cenrāža

Videi kaitīgos atkritumus RIEPAS

privātpersonām 4 gab. gadā (diametrs līdz 140 cm) katrā nākamā	BEZ MAKSAS PĒC CENRĀŽA
juridiskām personām	NEPIEŅEM piesaki izvešanu pēc cenrāža vai nogādā RAAC "Daibe" pēc cenrāža

Sadzīvē radušos bīstamos atkritumus

AKUMULATORUS

privātpersonām neierobežotā daudzumā	BEZ MAKSAS
juridiskām personām neierobežotā daudzumā	BEZ MAKSAS

BATERIJAS

privātpersonām neierobežotā daudzumā	BEZ MAKSAS
juridiskām personām neierobežotā daudzumā	BEZ MAKSAS

LUMINISCENTĀS SPULDZES

mājsaimniecībām 10 gab. gadā katrā nākamā	BEZ MAKSAS PĒC CENRĀŽA
juridiskām personām	PĒC CENRĀŽA

KRĀSU BUNDŽAS

mājsaimniecībām 10 l gadā katrs nākamais iepakojuma litrs	BEZ MAKSAS PĒC CENRĀŽA
juridiskām personām	PĒC CENRĀŽA

EĻĻAS FILTRUS

privātpersonām neierobežotā daudzumā	BEZ MAKSAS
juridiskām personām	NEPIEŅEM

TEHNISKO EĻĻU

privātpersonām neierobežotā daudzumā	BEZ MAKSAS
juridiskām personām	NEPIEŅEM

TĀLRUNIS INFORMĀCIJAI

64281250

15.03.2021.

EKO LAUKUMI ATRODAS

Alojā, Apē, Augšlīgatnē, Cēsīs, RAAC "Daibe", Jaunpiebalgā, Krimuldā, Limbažos, Mazsalacā, Raunā, Rūjienā, Salacgrīvā, Saulkrastos, Smiltēnē, Strenčos, Taurēnē, Valkā, Valmierā.
Adreses un darba laiki www.zaa.lv

Mainīta piekļuve EKO laukumam Dzelzceļa ielā 5

Līga Bieziņa,
Valmieras pilsētas pašvaldība

Saistībā ar pārbūvi slēgta automašīnu satiksme Dzelzceļa ielā Valmierā un ir mainīta piekļuve Valmieras EKO laukumam Dzelzceļa ielā 5. Slēgtā ielas posma apbraucamais ceļš un piekļuve EKO laukumam šobrīd tiek organizēts cauri bijušā Valmieras gaļas kombināta teritorijai Rūpniecības ielā 1, iebraucot pa teritorijas galvenajiem vārtiem. EKO laukuma apmeklētāji aicināti sekot līdz izvietotajām norādēm. Atbilstoši būvdarbu norises gaitai piekļuve EKO laukumam var tikt mainīta.

Atgādinām, ka SIA ZAAO (ZAAO) EKO laukumā Dzelzceļa ielā 5 tiek pieņemti dalīti vākti atkritumi no

fiziskām un juridiskām personām. Valmierā pieejams arī otrs EKO laukums Beātes ielā 47. Plašāka informācija par EKO laukumos pieņemtajiem atkritumu veidiem, laukumu darba laiku pieejama ZAAO mājaslapā www.zaa.lv.

Dzelzceļa ielas pārbūve posmā no Rūpniecības ielas līdz topošajai Eksporta ielai tika uzsākta pagājušā gada decembrī. Ielas pārbūvi paredzēts pabeigt līdz šī gada novembra beigām. Pēc pārbūves Dzelzceļa iela būs ērti izmantojama smagajam komerctransportam, vienā pusē tai būs izbūvēts arī gājēju un velobraucēju ceļš, kuru no ielas brauktuves atdalīs zaļā zona. Ielai tiks izbūvēta slēgta tipa lietus ūdens kanalizācija, apgaismojums ar LED tipa gaismekļiem.

Dzelzceļa ielas pārbūve ir daļa no aktivitātēm projektā "Industriālo teritoriju attīstība Valmierā – 1.kārta", kas tiek īstenots ar Eiropas Reģionālās attīstības fonda finansētu atbalstu. Projekta kopējie attiecināmie izdevumi 4 001 227,54 EUR, no kuriem ERAF finansējums plānots līdz 3 142 525,17 EUR, valsts budžeta dotācija līdz 138 640,82 EUR un pašvaldības finansējums līdz 498 856,99 EUR. Projekta neattiecināmās izmaksas ir 1 013 119,28 EUR, ko plānots finansēt no Valmieras pilsētas pašvaldības budžeta.



10 padomi efektīvai atkritumu šķirošanai

Zane Leimane,
SIA "ZAAO"

AS "AJ Power Recycling", biedrība "Zero Waste Latvija" un SIA "ZAAO" kampaņas "Gudri pakot – gudri šķirot" ietvaros aicina iedzīvotājus pārskatīt savus šķirošanas paradumus, lai tie būtu jēgpilni un efektīvi. Galvenokārt vajadzētu padomāt par to, kā ikdienā patērēt pēc iespējas mazāk iepakojuma. Tas jau pašā pamatā palīdzētu samazināt kopējo atkritumu daudzumu. Gadījumos, kad to nav iespējams izdarīt, pārziņot atkritumu šķirošanas noteikumus, pēc iespējas vairāk izvēlēties tieši pārstrādājamu iepakojumu, tādējādi mazinot cilvēku patērēto iepakojumu ietekmi uz vidi.

1. Šķiroto atkritumu konteinerā tikai izlietotais iepakojums un metāla priekšmeti.

Izmetot atkritumus, jāpārliecinās, ka konteinerā netiek ievietoti atkritumi, kas nav iepakojums, piemēram, rotaļlietas un citas no plastmasas izgatavotas lietas, jo tās netiks nodotas pārstrādei. **Ieteikums** – jāatceras, ka vieglā iepakojuma konteineri nav plastmasas konteineri!

Iedzīvotājiem jāseko norādēm uz konteineru vai jāsažinās ar ēkas atkritumu apsaimniekotāju, lai noskaidrotu, kā rīkoties.

2. Latvijā preču marķējums nenorāda, vai iepakojums ir pārstrādājams.

Tas, vai iepakojuma materiāls būs nododams pārstrādei, ir atkarīgs no pārstrādes rūpniecības atrašanās vietas un atkritumu apsaimniekotāja iespējām to realizēt. **Ieteikums** – marķējums uz iepakojuma ne vienmēr nozīmē to, ka tas ir nododams pārstrādei. Iedzīvotājiem nepieciešams izlasīt informāciju uz atkritumu konteineru vai sazināties ar atkritumu apsaimniekotāju, lai noskaidrotu, kā pareizi rīkoties.

3. Ne viss PET tiek nodots pārstrādei.

Tikai PET, kas tiek izmantots dzērienu iepakojšanā, šobrīd tiek nodots pārstrādei. Sampuņu, dušas želeju, oļu, augļu un citi līdzīgi PET iepakojumi netiek pārstrādāti. **Ieteikums** – mazināt PET atkritumu daudzumu, izmantojot vairākkārt lietojamo pudeli vai izvēloties

produktu pārstrādei derīgā iepakojumā.

4. Maizes maisiņi pārsvarā netiek pārstrādāti.

Maizes iepakojumu ražo no diviem dažādiem materiāliem (LDPE un PP), bet tikai LDPE šobrīd tiek pārstrādāts. Atkritumu šķirošanas procesā nav iespējams pārbaudīt un sašķirot katru maisiņu, līdz ar to tie pārsvarā netiek nodoti pārstrādei. **Ieteikums** – izvērtēt, vai iepērkoties maisiņš tiešām ir nepieciešams. Aicinām izvēlēties maizi bez iepakojuma, cept to pašiem vai lūgt savas mīļākās maizes cepējiem pāriet uz LDPE iepakojumu.

5. Kartupeļu, augļu un dārzeņu tīkliņi netiek nodoti pārstrādei.

Tīkliņa iepakojumi netiek nodoti pārstrādei, jo materiāls nav pietiekami apjomā, lai tā pārstrāde būtu ekonomiski pamatota. **Ieteikums** – izvairīties no preču pirkšanas šādā iepakojumā. Veikalā vienmēr jāmeklē alternatīva.

6. Pārtikas iepakojuma trauciņi netiek nodoti pārstrādei.

Notiek akcija "Sper EKO soli"

Zane Leimane,
SIA "ZAAO"

Līdz 30. aprīlim notiek SIA "ZAAO" (ZAAO) organizēta nolietotās elektrotehnikas un bateriju vākšanas akcija "Sper EKO soli", kuras laikā ZAAO darbības reģionā 20 EKO laukumos bez maksas var nodot neizjauktu nolietotu dažāda izmēra sadzīves elektrotehniku un baterijas. Akcijā aicinātas piedalīties gan privātpersonas, gan juridiskas personas. Akcijas dalībniekiem ir iespēja piedalīties balvu izlozē.

EKO laukumos pieņem televizorus, ledusskapjus, tējkannas, trauku mazgājamās mašīnas, plīti, matu fēnus, gludekļus, mobilos telefonus, pulksteņus, putekļu sūcējus, mikserus, tosterus un citas ierīces, kas darbinātas ar elektrību vai baterijām.

Akcijā viena persona var piedalīties vairākas reizes – akcijas kupons katrā EKO laukuma apmeklējuma reizē tiek izsniegts par vismaz vienu nodotu nolietotās elektrotehnikas vienību vai vismaz piecām baterijām. Juridiskās personas var saņemt izziņu par pārstrādei nodoto atkritumu veidu un daudzumu.

Akcijā nodoto nolietoto sadzīves elektrotehniku ZAAO darbinieki sašķiros atbilstoši kvalitātes

prasībām un nodos pārstrādes uzņēmumiem.

Nolietotā elektrotehnika ir vērtīga otrreizējā izejviela jaunu preču ražošanai, bet jāatceras, ka tā, tāpat kā baterijas, satur cilvēkiem un dabai kaitīgas vielas – šie atkritumi nedrīkst nonākt dabā un nav atļauts tos ievietot sadzīves atkritumu konteineros.

Iepriekš līdzīgās akcijās iedzīvotāji uz EKO laukumiem mēneša laikā nogādāja vairāk nekā 40 tonnas nolietotas sadzīves elektrotehnikas. Akciju periodā iedzīvotāji vairāk pievērs uzmanību arī pārējiem materiālu veidiem, kurus var nodot EKO laukumos, un šo iespēju vēlāk izmanto arī ikdienā.

Balvās tiks izlozēti divi grīdas tīrīšanas roboti un 20 elektroniskās sporta aproces. Akcijas nolikums pieejams uzņēmuma mājaslapā www.zaa.lv un pie EKO laukumu darbiniekiem.

Atgādinām, ja nav iespējas nogādāt elektrotehniku uz EKO laukumu pašiem, ZAAO ikdienā piedāvā nolietotās sadzīves elektrotehnikas savākšanu no mājsaimniecības vai uzņēmuma adreses. Izmantojot minēto pakalpojumu, neatkarīgi no nododamo priekšmetu skaita ir jāmaksā tikai vienreizēja transporta maksa. Pieteikumi tiek pieņemti, zvanot pa tālruni **64281250** vai rakstot e-pastu zaao@zaao.lv.

Atgādā uz EKO laukumu
neizjauktu nolietoto
ELEKTROTEHNIKU
vai
BATERIJAS

**Akcija
SPER
EKO
SOLI**

15.03.-30.04.
2021.

un laimē balvas!
Akcijas nolikums
www.zaa.lv

Akcija notiek SIA "ZAAO" darbības reģionā.

strādē nenonāks, jo to iepakojums tiek izgatavots no vairāku slāņu materiāliem. **Ieteikums** – izvairīties no preču iegādes šādā iepakojumā. Veikalā vienmēr jāmeklē alternatīva. Ir veikali, kur iespējams iegādāties produktus un tos uzpildīt savā vairākkārt lietojamā traukā.

9. Balts un miksts kā mākonis – pārstrādei netiek nodots.

Putupolistirola jeb putuplasta pārtikas iepakojums netiek pārstrādāts. **Ieteikums** – censties izvairīties no preču iegādes šādā iepakojumā un lūgt ievietot ēdienu līdzņemšanai savā vairākkārt lietojamā traukā

10. Pārāk mazs, lai būtu noderīgs.

Konfekšu papīrus un citus maza izmēra iepakojumus atsevišķi atšķirot nav nepieciešams – pāršķirošanas procesā tie nenonāk līdz pārstrādei. **Ieteikums** – izvairīties no precēm mazā iepakojumā, izvēlies citas pieejamās alternatīvas. Ir veikali, kur iespējams iegādāties šādus produktus bez iepakojuma.

Unikalitāte, aizrautība un motivācija biznesā

Dina Linda Milberga,
Valmieras Attīstības aģentūra

Projekta “Teaming Up” ietvaros Valmieras Attīstības aģentūrai bija iespēja sarunāties ar trīs projekta mentoriem – **Kūlli Hansen** (Igaunija), **Matīsu Neimani** (Latvija) un **Jurģi Priedīti** (Latvija) –, lai noskaidrotu viņu viedokli par to, kā jaunuzņēmumiem atrast savu unikalitāti biznesā, kā nebaidīties no neveiksmēm un kas pavisam noteikti būtu jāzina, uzsākot biznesu.

Matīss Neimanis ir investīciju fonda un akseleratora *Builtit Latvia* vadošais partneris, 10 gadus vadījis Latvijas Universitātes Inovāciju centru. *Kūlli Hansen* ir biznesa konsultante, pasniedzēja un koučs. *Kūlli* ir radošās industrijas uzņēmēja vairāk nekā 20 gadus un kā konsultante ir palīdzējusi daudziem radošiem cilvēkiem dibināt savu uzņēmumu. Jurģis Priedītis ir Latvijas Investīciju un attīstības aģentūras (LIAA) Valmieras biznesa inkubatora vadītājs ar pieredzi jaunizveidoto uzņēmumu attīstības veicināšanā, izmantojot mentoringu un finanšu piesaisti.

Nepieciešamais biznesa uzsākšanai

Matīss Neimanis un Jurģis Priedītis vienisprātis uzsvēra, ka nevar iztikt bez motivācijas. Ja cilvēks, kurš uzsāk biznesu, ir motivēts sasniegt savu mērķi, tad viss izdosies. *Kūlli Hansen* ir pārliecināta, ka idejai ir jāaizrauj. Cilvēkā ir jābūt degsmei un pārliecībai par to, ko dara.

Ceļš līdz unikālai biznesa idejai

Matīss Neimanis uzskata, ka nevajag pārāk daudz laika tērēt, domājot par biznesa idejas unikalitāti, bet izmantot savu potenciālo klientu resursu. Viņš iesaka veikt pieņēmumus, aprunāties ar potenciālajiem klientiem, un viņi pateiks priekšā, kas ir ne-

pieciešams. *Kūlli Hansen* precizē, ka unikalitāte var būt saistīta gan ar produkta, gan pakalpojuma dizainu. Viņa aicina apdomāt, kas ir jaunuzņēmēja stiprās puses. Vai tā ir komunikācija ar cilvēkiem, vai varbūt lieliskas spējas izstrādāt idejas nišas produktam? *Kūlli Hansen* iesaka idejas attīstīt gudri, sadarboties ar jomas profesionāļiem, cik nu tas ir iespējams, un strādājot pie savām stiprajām pusēm. Savukārt Jurģis Priedītis neuzskata, ka meklēt unikalitāti ir pats svarīgākais. Viņaprāt, būtiskākais ir nokļūt līdz idejai, kas aizrauj, jo uzņēmējdarbība nav arī tikai par to, cik daudz Tu nopelni ar unikālu ideju. Ja Tava biznesa ideja sniedz papildījumu un personīgo izaugsmi, tad šāds rezultāts ir daudz svarīgāks.

Īstais brīdis uzņēmējdarbībai

Kūlli Hansen uzskata, ka tāda perfektā brīža nav. Lielā daļā cilvēku domā, ka viņi nav pietiekami gatavi, ka vajag vairāk zināšanu, naudu, klientus, partnerus vai arī pašpārliecinātības. Bet par to nevajag daudz uztraukties, jo viss sāks parādīties, kad tiks sperti pirmie soļi uzņēmējdarbībā. Savukārt Matīss Neimanis uzskata, ka perfektais brīdis biznesa uzsākšanā ir un nav: “Es vienmēr uzskatu, ka perfektais brīdis, lai uzsāktu uzņēmējdarbību, ir tieši tagad, kad tevī ir patīkams satraukums un pārliecība par ideju. Tajā pašā laikā šāda perfektā brīža vai pat perfektā produkta un biznesa nav, jo vienmēr ir kur attīstīties.”

Nekļūdās tikai tie, kuri neko nedara



Jauniešu mācību uzņēmumi

Dina Linda Milberga,
Valmieras Attīstības aģentūra

Pagājušā gada vasarā jaunieši no Valmieras tehnikuma, Valgas apriņķa profesionālās izglītības centra (Igaunija) un *Mercuria* Biznesa koledžas (Somija) uzsāka dalību projektā “Teaming Up”, lai apgūtu prasmes, kas nepieciešamas starptautisku un eksportspējīgu uzņēmumu dibināšanai un vadīšanai. Lai gan pašreizējā situācija ierobežojusi jauniešu nokļūšanu citam pie cita, projektā redzami jau pirmie rezultāti un kopīgi tiek attīstītas aizraujošas biznesa idejas.

Starptautiskas treniņnometnes tiešsaistē

Šis gads jauniešiem paredzēts biznesa ideju realizēšanai, produktu prototipu izstrādei un mārketinga aktivitāšu plānošanai. No 17. līdz 18.februārim norisinājās projekta pirmā treniņnometne “Uzņēmējdarbības un finanšu plānošana” tiešsaistē, ņemot vērā epidemioloģisko situāciju visās iesaistītajās valstīs.

Treniņnometnes laikā jaunieši aktīvi strādāja pie savas komandas biznesa idejas attīstīšanas, izmantojot no vieslektoriem un mentoriem iegūtās zināšanas. Vieslektoru lekcijas bija iespējams skatīties tiešsaistē ikvienam interesentam platformās *YouTube* un

projekta *Facebook* lapā. Lekciju tēmas variēja no biznesa modeļa kanvas izstrādes līdz efektīvai finanšu plānošanai, pēc lekcijām organizējot arī praktiskās aktivitātes zināšanu pielietošanai.

Mentori un vieslektori iedvesmo jauniešus

Abu dienu rīta cēliens tika veltīts mentoru un vieslektoru stāstiem, lai otrajā dienas pusē strādātu jau praktiski savās komandās. Šo divu dienu laikā darbs bija intensīvs un rezultējās ar komandu lielāku pārliecību un skaidrāku vīziju par to, kā savu produktu attīstīt turpmāk. Vērtīgus padomus jaunieši guva otrās dienas “ātrajā randīnā” ar mentoriem (*mentors speed dating*), kad katrai komanda bija piecas minūtes, lai iepazītos ar mentoru un noskaidrotu atbildes uz interesējošiem jautājumiem. Par pozitīvo atmosfēru parūpējās un pasākumu moderēja Somijas uzņēmējs *Viljami Metsākylä*, kurš ir savas nozares profesionālis ar lielu enerģijas lādiņu.

Jaunieši izstrādā dažādas biznesa idejas

Biznesa idejas, pie kurām jaunieši strādā, ir ļoti dažādas – no inovatīviem pārtikas produktiem un apģērba dizainiem līdz personalizētiem aksesuāriem, interjera priekšmetiem un ekoloģiskiem risinājumiem, lai veicinātu aprites

Jurģis Priedītis uzsver, ka ir jābūt neatlaidīgam un no neveiksmēm nevajag baidīties. Vienmēr vajag mēģināt vēlreiz. Matīsa Neimaņa ieteikums ir analizēt un meklēt, kur bija problēma, kādi bija neveiksmes iemesli. Kad tas paveikts, tad var iet tālāk uz mērķa sasniegšanu. *Kūlli Hansen* uzskata, ka ikviena neveiksme ir solis tuvāk panākumiem. Pat vislabākie uzņēmēji ir piedzīvojuši vairāk neveiksmes nekā panākumus. Neveiksmes ir dabīga sastāvdaļa jebkurā biznesa procesā, un ir jāiemācās tās pieņemt. *Kūlli* ieteiktu arī atrast kādu cilvēku, ar kuru var viegli izrunāties un lūgt padomu neveiksmju gadījumā.

Īpašības, kas piemīt veiksmīgam uzņēmējam / -ai

“Motivēts, gatavs ieguldīt laiku un strādāt pie savas idejas attīstīšanas, prot plānot savu laiku un darbus, ir uzticams un māc uzticēties. Cilvēks, kurš māc pārdot savu ideju ikvienam ir jebkur,” svarīgākās īpašības uzsvēra mentors Jurģis Priedītis. *Kūlli Hansen* uzskata, ka šādu īpašību nav. Katrs uzņēmums ir citāds, unikāls. Ja Tu tici sev un esi pārliecināts, tad izvēlies ceļu uzņēmējdarbības pasaulē, kas tev der vislabāk, un veiksmē sāks tev sekot. Savukārt Matīsam Neimanim šis jautājums šķita ļoti interesants, ko uzdot pašam sev. Pamēģini nedefinēt, kāds, tavuprāt, ir veiksmīgs uzņēmējs, un izpēti šos cilvēkus, viņu pieredzes un darbību biznesa vidē.

DARE aizvadījusi aktīvu pirmo ceturksni

Kristiāna Līdaka,
Valmieras koprades darbnīca DARE

Šis gads Valmieras koprades darbnīcā DARE sākās ar pārmaiņām – jauna komanda un radoši plāni. Jau pirmajos mēnešos esam īstenojuši vairākus tiešsaistes pasākumus.

Februārī aizvadīta DARE demo diena Vidzemes Inovāciju nedēļas laikā. Demo diena guva lielu atsaucību. Pēc Kaspara Urbāna prezentācijas par 3D printeriem šīs iekārtas ir kļuvušas ļoti pieprasītas. Demo dienas laikā ikvienam bija iespēja ieskatīties DARE telpās un uzzināt, kādas iekārtas ir pieejamas. Ierakstu no DARE demo dienas iespējams noskatīties *DARE Youtube.com* kanālā.

Pēc demo dienas pieprasījums DARE pakalpojumiem ir audzis, strādājam ar klientiem gan klātienē, gan attālināti. Palīdzam izveidot produktu prototipus, sniedzam iespēju iepazīt un izmēģināt iekārtas pašiem. Viesprasītālais aizvien ir 3D printeris un lāzergriezējs. Visas iekārtas ir iespējams izmantot bez maksas, pašiem jāgādā vien materiāli.

Kamēr klātienē uzņemt apmeklētājus var ierobežotā skaitā un ar iepriekšēju pieteikšanos, tikmēr DARE komanda turpina sniegt noderīgu informāciju elektroniskā formātā. Gatavojam dažādus informatīvus rakstus un radošās meistarklases, kā arī intervijas ar

ekspertiem. Martā DARE vadītāja Kristiāna Līdaka aizvadīja *online* radošo darbnīcu polimērmāla auskaru veidošanā. Šādas darbnīcas arī turpmāk tiks organizētas, lai cilvēkiem būtu iespēja radoši izpausties arī savās mājās.

Turpinot iepazīstināt ar DARE pieejamajām iekārtām, ciemos tika aicināta šūšanas entuziaste un zīmola “Pašas taisīts” autore Paula Timermane. Paula sīkāk pastāstīja par DARE šujmašīnām un savu pieredzi, uzsākot biznesu. DARE komanda arī turpmāk aicinās ciemos ekspertus, lai iepazīstinātu ar iekārtām.

Martā DARE komandu uzrunāja biedrība “Burkānciema apkaime” aicinot sniegt palīdzīgu roku Lielā dienu dekorāciju veidošanā. Sadarbības rezultātā DARE tika izgatavoti putnu būriši, ko izmantoja kā dekorācijas Burkānciemā.

Koprades darbnīca DARE ir iespēja ikvienam nākt un darboties, realizēt savas idejas.

Lai pieteiktu apmeklējumu koprades darbnīcā DARE, zvaniet pa tālruni **27001099**.

Sekojiēt jaunumiem DARE sociālajos tīklos *Facebook @DARE*. *VDK Instagram @dare_valmiera*.



Satikšanās “Čempionu vakariņās”

Alise Razminoviča,
LIAA Valmieras biznesa inkubators

Vidzemes Augstskola sadarbībā ar Latvijas Investīciju un attīstības aģentūras (LIAA) Valmieras biznesa inkubatoru un Valmieras Attīstības aģentūru ir radījuši jaunu, Latvijā vēl nebijušu koncepta projektu “Čempionu vakariņas”. Tā ir platforma, caur kuru Vidzemes Augstskolas studentiem dota iespēja iesaistīties ar uzņēmējdarbību saistītu izaicinājumu risināšanā.

Projekts “Čempionu vakariņas” radīts ar mērķi savest kopā Vidzemes Augstskolas studentus ar pieredzējušiem uzņēmējiem, lai sniegtu iespēju studentiem gūt pieredzi reālā biznesa vidē un uzņēmumiem palīdzētu rast risinājumus dažādiem izaicinājumiem, ar kuriem pašlaik tie saskārušies. Projekta noslēgumā tiek sagaidīts, ka studenti palīdz uzņēmējiem risināt esošo problēmu. Pirmajā projekta uzsaukumā ir pieteikušies deviņi Vidzemes Augstskolas studenti, sadalīti trīs komandās, kuras ir apņēmas pilnas sadarbības ar uzņēmējiem, kā arī trīs uzņēmēji, kuri ir gatavi sadarbībai un atvērti studentu piedāvājumiem problēmu risinājumiem.

Projekts norisinās divus mēnešus, kura laikā studenti aizvadījuši trīs meistarklases par dažādām nozīmīgām tēmām. Šajās meistarklasēs studenti paspējuši virtuāli satikties ar LIAA Valmieras biznesa inkubatora vadītāju Jurģi Priedīti un Vidzemes Augstskolas Inženierzinātņu fakultātes dekānu

Alvi Sokolovu, savukārt trešās meistarklases tēma bija projektu vadības prasmes nostiprināšana. Meistarklašu mērķis ir palīdzēt studentiem iegūt zināšanas par komandas nozīmi un dizaina domāšanu, kas noderēs, sadarbojoties ar uzņēmējiem.

Pirmajā tikšanās reizē uzņēmēji pastāstīja par sevi, savu uzņēmumu un tā izaicinājumu, kuram ir nepieciešams risinājums. Šajā reizē studenti izdarīja izvēli par labu kādam no trīs piedāvātajiem izaicinājumiem, lai jau maijā beigās prezentētu rezultātus.

Valmieras biznesa inkubatora vadītājs **Jurģis Priedītis** uzsver: “Ir svarīgi pēc iespējas ātrāk studentus iesaistīt reālā darba vidē un procesos, jo tas ļoti labi papildina augstskolā gūtās zināšanas. Akadēmiskā vide nodrošina labu teorētisko zināšanu bāzi, kas nereti rada atšķirīgu priekšstatu par to, ar ko nākas saskarties, nonākot reālos apstākļos. Uzskatu, ka šis projekts ir labs iesākums un reizē turpinājums Vidzemes Augstskolas praksēm, kas palīdz attīstīt studentu profesionālās iemaņas. Ļoti ceru uz veiksmīgu rezultātu, lai varētu šo padarīt par regulāru aktivitāti, kuru novērtē ne tikai studenti, bet arī uzņēmēji.”

Plānots, ka šāda koncepta pasākumi tiks rīkoti vismaz divas reizes gadā, lai veicinātu jauniešu izaugsmi un dotu iespēju iegūt reālu pieredzi biznesa vidē.

Dimanta pāris – Velta un Aleksejs Mohovi

Liene Pinne, Valmieras pilsētas pašvaldība

19.martā sveikts Dimanta pāris **Velta un Aleksejs Mohovi** – laulībā pavadīti 60 gadi.

Pāris iepazinās 1961.gadā Alūksnē – dejās. Pēc liktenīgās balles sekoja uzaicinājums uz kino, un sākās attiecības.

Septiņus mēnešus pēc Veltas un Alekseja iepazīšanās tika svinētas kāzas. Kāzu diena bijusi nedaudz apmākusies, tomēr lēni krītošās un smalkās sniegpārslas, kas it kā ieradušās, lai sveiktu pāri dienā, kad tika svinēta abu mīlestība un jaunās ģimenes sākums, piešķīra īpašu burvību. Pēc sarakstīšanās pāris devās uz Volgogradu.

Abu attiecību sākums nebija viegls, jo Veltas māte bija pret Veltas un Alekseja savienību, tomēr laika gaitā viņš viņas acis kļuva atzīts par labu un mīlu znotu.

Veltas ģimenei ir nācies pārciest skarbo izsūtījumu laiku – 1944.gadā uz Krasnojarsku izsūtīja Veltas tēvu, bet 1949.gadā uz Omskas apgabalu bija jādodas arī viņas mātei kopā ar astoņgadīgo Veltu. Šo laiku viņa atceras kā smagu gan fiziski, gan emocionāli. Vietējie, cik varēja, centās viņām palīdzēt, jo māte bijusi ļoti labestīga. Velta šo īpašību ir pārņēmusi no mātes un cenšas iespēju robežās saviem tuvajiem palīdzēt un viņus atbalstīt. 1954.gadā no apcietinājuma atgriezās tēvs, un rūpes par ikdienu kļuva vieglākas, diemžēl jau pēc diviem gadiem viņam šo pasauli nācās atstāt.

Kad Velta ar mammu varēja atgriezties Latvijā, viņas devās uz Alūksni pie mammas māsas. Velta vēlējās mācīties māsu skolā, tomēr viņai neļāva. Darba meklējumi bija grūti, līdz beidzot viņai piešķīra darbu šuvēju darbnīcā.

Arī Alekseja ģimene bija izsūtīta uz Tālajiem Austrumiem. Laikā, kad pāris iepazinās, Aleksejs bija kara skolas audzēknis, tur viņu

uzņēma pēc rehabilitācijas. Aleksejam, pierādot sevi ar cītīgu darbu, izdevās veidot karjeru un kļūt par majoru. Alekseja darbs bija saistīts ar biežu dzīvesvietas maiņu, bet Velta to apzinājās jau no sākuma un bija mierā. Sešus gadus Velta un Aleksejs dzīvojuši Ungārijā. Veltai kā virsnieka sievai, nācās bieži pavadīt vīru uz saviesīgiem pasākumiem.

Pirms gandrīz 50 gadiem pāris pārcēlās uz dzīvi Valmierā, kur Aleksejs tika iecelts par kara komisariāta 3.nodaļas priekšnieku.

Veltai un Aleksejam jaunībā patika uzstāties un dziedāt, labi padevusies dejošana. Velta pēc dabas ir ļoti darbīga un rosīga. Viņa ikdienā atbalsta vīru, kurš pildot dienesta pienākumus iemantoja 1.grupas invaliditāti. Viņa joprojām pavasarī un vasarā rūpējas par dārziņu. Rudenī priecājas par izaudzēto un gatavo ziemas krājumiem. Patik

lasīt grāmatas un žurnālus.

Veltas un Alekseja meita un mazdēls dzīvo Kiprā, otrs mazdēls ir tepat Latvijā, Rīgā, tāpēc var biežāk satikties un viens otram palīdzēt.

Pateicamies 2021.gada Dimanta pārim par atļauju dalīties ar savu kopdzīves stāstu! Lai šī ir iedvesma un paraugs jauniešiem valmieriešiem, kuri ir savas ģimenes veidošanas sākumā.

Lai Dimanta pārim stipra veselība un mīlestība!

Valmieras pilsētas pašvaldības 2016.gada 28.aprīļa domes sēdē apstiprināja Valmieras pilsētas Dzimsarakstu nodaļas svinīgo ceremoniju “Gada Zelta pāris” un “Gada Dimanta pāris” nolikumu. Šo svinīgo ceremoniju mērķis ir stiprināt ģimenes un laulības lomu mūsdienu sabiedrībā, kā arī godāt vērtības – ģimeni un laulību.



Velta, saņemot apsveikumu Dimantā kāzās. Diemžēl Alekseja veselības stāvoklis neļāva būt klāt šajā notikumā

Mežģīnes no koka

Zane Bulmeistare, Valmieras pilsētas pašvaldība

Turpinot ielūkoties Valmieras muzeja krājumā, baltais mēbeļu pārsegs atklāj telpas vidū novietotu koka krēslu. Tā atzveltni rotā smalks, skaists un precīzs darbs – gluži kā koka mežģīnes. Krēslu pirms apmēram 50–60 gadiem darinājuši sieva un vīrs. Tiem laikiem ne tik ierasti, ka smalkie kokgriezumi ir tieši sievietes roku darbs. Marta Tērauda bija tautas daiļamata meistare kokgriešanā un izšūšanā, valmieriete.

“Kad satikāmies ar kundzi 2005. gadā, viņa bija zaudējusi acu gaismu. Arī par savu dzīvi daudz stāstīt negribēja. Taču divi tautas daiļamata meistara tituli ir diezgan unikāls raksturojums un pierāda izcilo meistarību. Marta Tērauda prata franču, vācu un krievu valodu, ar darbiem piedalījās dažādās izstādēs. Arī viņas izšuvumi ir izcili. Viņai padevās gan smalki aizkari tikla darba tehnikā, gan perfekti izšūtas auduma sedziņas ar ļoti blīvu, līdz sīkumam izstrādātu rakstu. Kokgriešanai un izšūšanai princips ir līdzīgs – smalks darbs, raksti, skaitīšana, precizitāte. To var veikt ļoti pedantiski, ar milzu pacietību apveltīts cilvēks. Te mēs varam apskatīt, cik smalki kundzei bija kokgriešanai paredzētie instrumenti,” stāsta Valmieras muzeja Krājuma nodaļas vadītāja **Indra Vilistere**.

Valmieras muzeja krājumā ir pāra gatavotais mēbeļu komplekts: galdiņš, krēsls ar roku balstiem un divi krēsla bez tiem. Tāpat ir arī galda lampa, aizkari, divas izšūtas sedziņas, dekoratīvie koka šķīvji un kausi.

“Krēsls ir no masīva koka, sēdekļi polsterēti un apvilkti ar ģeometriskiem rakstiem izšūtu blīvu audumu, uz sēdekļa virsmas izšūta ornamentu josla ar brūniem, dzelteniem un sarkanbrūniem diegiem – saulītes un krusti, arī Martas Tēraudas darbs. Krēsla atzveltnē un kājas rotātas ar grieztu ģeometris-

ku ornamentu.” Domājams, ka šis krēsls un mēbeļu komplekts darināts pašu vajadzībām. Viesojoties pie kundzes viņas mājā Liepu ielā, uzmanību pievērsis iebūvēts grāmatplaukts, kura apmales rotātas ar smalkiem kokgriezumiem un kas stilistiski saderējis ar muzejam dāvināto mēbeļu komplektu. Arī mājas – tipveida *sēnītes* – iekšelpas bija neparastas, padomājot ne tikai par īpašām mēbelēm, bet arī izplānojot savdabīgu iekārtojumu. “Iedvesmas avots kokgriezumiem un izšuvumiem, manuprāt, bija 20.gadsimta pirmās puses latviešu mākslinieku – Anša Čiruļa, Jūlija Madernieka u.c. – darbi, kuru attēli bija apskatāmi tā laika populāros žurnālos. Domāju, ka pārim bija daudz pasūtījumu. Tolaik bija modē dāvināt koka kausus un šķīvjus. Darbi ir ļoti mākslinieciski. Kāda koka kausa dizainu, iespējams, iedvesmoja kristāla trauki – musturs līdzīgs, tikai kokā griezts.”

Vienlīdz apbrīnas vērti ir Martas Tēraudas izšuvumi. “Jau viena tautas daiļamata meistara titula iegūšana prasa lielu ieguldījumu, prasmju nemītu uzlabošanu, daļu dažādās izstādēs. Bet Martai Tēraudai šādi tituli bija divi – izšūšanā un kokgriešanā. Tas ir ievērojams fakts.”

Šobrīd Valmieras muzeja krājumā ir 67 203 vienību. Kad priekšmets nonāk muzejā (gan dāvinājums, gan pirkt, gan atradumi, kad muzeja darbinieki tiek pieaicināti apskatīties, piemēram, vecas mājas bēniņos esošās mantas, arī atrastais Valmierā veiktajos arheoloģiskajos izrakumos paliek Valmieras muzejā vai nonāk Latvijas Universitātes Vēstures institūtā), top pirmais apraksts. Tajā norādītas priekšmeta īpašības – kas tas ir, kādam nolūkam lietots, cik liels, kāds materiāls, krāsa u.tml. Pierakstīts arī cilvēka, kurš to atnesis, stāsts. Vēlāk daļai priekšmetu to īpašo stāstu turpina atklāt muzeja pētnieki.

Goda valmieriete Māra Silvija Rozenberga

Zane Bulmeistare, Valmieras pilsētas pašvaldība

Viņai acis visskaistākā gaisma, Lielās dienas brīnums. Un liela ir viņas sirds, ik dienu kādam palīdzot. Latviju viņa redz īpaši – tāpat kā toreiz, atgriežoties no Sibīrijas, – skaista it visā. Diena sākas pateicībā, lūgšanās un ar Latvijas himnas dziedāšanu plkst.6.00 – tā nemainīgi jau desmitiem gadu.

“Lai gan esmu pensijā, visu laiku rosos. Palīdzu ēdiena pagatavošanā Zupas virtuvē, sazvānos vai apciemoju cilvēkus, kuriem nepieciešams stiprinājums un drauga pļecs, vadu sievietes kopu “Saulgriezes”, nu jau mums 20 gadi, kopjam altāri, darbojos Kristīgo sieviešu līgā, gatavojam paciņas vientuļajiem senioriem, kopā rīkojam svētkus, ilgus gadus darbojos draudzes Dāmu komitejā, vadu svētbrižu pansionātā. Dievs tiešām palīdz, bez viņa neko nevarētu izdarīt, jo gadi ir jau diezgan smuki, tāpēc, kamēr varu, esmu kalpošanā un cenšos palīdzēt, kā vien to spēju. Un vienmēr ir sirdsprieks, ja kādam varī palīdzēt,” stāsta Valmieras Sv. Sīmaņa ev. lut. draudzes kalpotāja, Goda valmieriete **Māra Silvija Rozenberga**.

Pusotra gada vecumā piedzīvots izsūtījums uz Sibīriju, tur bads, slimošana. Taču prieks par Latvijas skaistumu un vēlme pēc iespējas vairāk Latviju izpētīt nav rimis kopš brīža, kad pēc 16 izsūtījuma gadiem ģimene atgriezās Latvijā. “Tik ļoti gribējās Latviju pazīt. Cik tā skaista! Nevienu teātra izrādi garām nelaidu, katrā brīvā brīdī devāmies pārgājienos un ekskursijās. Un Valmierā man viss tik mīļš. Katru dienu priecājos par dabu, par cilvēkiem, par savu Valmieru, Latviju. Priekam un pateicībai te dzīvot nav robežu.” Latvijā apgūts virpotājas amats, iegūta ekonomistes plānotājas kvalifikācija. Svarīgs uzdevums atgriežoties bija pilnveidot latviešu valodas prasmis, jo Sibīrijā skolā latviski runāt nedrīkstēja. “Kad mūsu bērni jau sāka iet skolā, mācījāmies kopā. Viņi man diktātus uzdeva, arī dienieku lika. Lai rokrakstu izveidotu, rūtiņu burtiņās pārrakstīju 520 lapaspusē biezas grāmatas tekstu.” Valodas izkopšanu Māras kundze vienmēr uzskatījusi par savu pienākumu, tas nav mainījies arī šobrīd.

“Kā agrāk, tā tagad nav vaļas, ir taču tik daudz jāpaspē! Pilna māja ar grāmatām, daudz lasu. Agrāk adīju, tamborēju. Kad vēl strādāju,

daliņamies ar receptēm, izmēģināju jaunus ēdienus, nesām uz darbu degustēt. Kad ir sezona, dārza darbos pāiet daudz laika. Man jau tik daudz nevajag, izaudzētajā padalos ar bērniem, mazbērniem, Zupas virtuvē vienmēr noder. Kad mazbērni cemojas, sēnes un ogas lasām, lai atdotu Zupas virtuvei. Viņiem arī liels prieks, ka redz, cik kādam šāda palīdzība ir svarīga. Nevaru nemaz iedomāties, kā tas ir, ja ir garlaicīgi, drīzāk plānoju, ko vēl varētu paspēt izdarīt.” Spēja priecāties par dzīvi, skaistā saskatīšana ikdienišķajā, palīdzēšana līdzcīvēkiem ir dzinulis, kas palīdz neapstāties grūtību priekšā.

Jau maziņa kristīta un iesvētīta pēc atgriešanās no izsūtījuma, Māras kundze vienmēr jutusi Dieva palīdzību. “Man jautā, kur man tāda izturība un dzīvesprieks. To man dod Dievs, mums visiem to dod, tikai reizēm vajag iedrošinājumu saskatīt. Galvenais ir censties domāt pozitīvi, tas ir apbrīnojami, cik tādām domām liels spēks. Un reizēm pietiek ar mazumiņu, lai kādam būtu palīdzējis. Atceros, ka pirms vairākiem gadiem vēlā ziemas vakarā zvanija kāda sieviete, vai varot atvērt baznīcu. Kā nelaimes čupiņa viņa sēdēja pie al-

tāra, bet es lūdzu, lai Dievs uzklausu viņu. Viss piepildījās. Man skaistu ziedu pušķi atveda, vēl nesen zvanija un teica, ka bieži mani atceroties. Šie stāsti dod spēku.”

“Ziemassvētkos Māra nosvinēja jau 81. dzimšanas dienu, bet vēl arvien klusi, čakli un radoši kalpo cilvēkiem. Pie viņas katrs var vērsties grūtā stundā, nevienam

neatsaka palīdzību, padomu, savu sirsnību. Viņu varētu salīdzināt ar Māti Terēzi. Sirsnīgs, godīgs, čakls un kluss cilvēks, kura ik dienas tur rūpi par cilvēkiem, kaut pašai jau nemaz vairs nav viegli,” tā, piesakot Māras kundzi Goda valmierieša apbalvojumam, rakstīja Sv.Sīmaņa draudzes loceklis. Paldies!



Sveicam un lepojamies!

Iespējams pieteikties izbraukuma vakcinācijai dzīvesvietā

Veselības ministrija

Iedzīvotājiem ar neatgriezeniskiem funkcionāliem traucējumiem un tiem, kuri medicīnisku iemeslu dēļ nevar nokļūt ārstniecības iestādē, ir iespēja pieteikties izbraukuma vakcinācijai dzīvesvietā.

Šie iedzīvotāji vai to aprūpētāji tiek aicināti pieteikties vakcinācijai dzīvesvietā divos veidos:

- ♦ zvanot ģimenes ārstam (arī paša ģimenes ārsta proaktīvs zvans pacientam);

- ♦ zvanot **8989** (ja iedzīvotājs jau ir pieteicies vakcīnai caur manavakcina.lv vai 8989, tad atkārtoti jāsažinās pa tālruni 8989, lai norādītu izbraukuma nepieciešamību un precīzu adresi).

Ja pēc zvana ģimenes ārstam ārsts apstiprina, ka veiks izbraukuma vakcināciju, tad visu tālāk organizē pats ģimenes ārsts. Vakcināciju šie ģimenes ārsti var uzsākt jau tagad, ņemot vērā esošo vakcinācijas rindu, vakcīnu pieejamību, iedzīvotāja pieteikumu

un atrašanos prioritārajā vakcinējamo grupā.

Ja ģimenes ārsts informē, ka izbraukuma vakcināciju neveiks, tad ģimenes ārsta pienākums ir sagatavot to pacientu sarakstu, kuriem šāds atbalsts nepieciešams, un nodot to Nacionālajam veselības dienestam vai arī aicināt savu pacientu sazināties pa bezmaksas informatīvo tālruni 8989. Zvanot pa tālruni 8989, iedzīvotājam vai aprūpētājam būs jānorāda precīza adrese, kur vakcinējamā persona atrodas.

Šobrīd pieteikties izbraukuma vakcinācijai īpaši aicināti seniori vecumā virs 70 gadiem. Tiem, kas šī brīža prioritārās grupas ietvaros līdz 20.martam pieteikušies pa tālruni 8989 vai būs ģimenes ārstu iesūtītajos sarakstos, izbraukuma vakcinācija tiks nodrošināta jau aprīļa sākumā. Veselības ministrija regulāri atgādinās par pieteikšanās kārtību izbraukuma vakcinācijai un regulāri apkopos pieteikumus, lai veidotu vakcinācijas grafikus un par tiem informētu iedzīvotājus.

Kā liecina Nacionālā veselības

dienesta apkopotā ģimenes ārstu aptauja, 58% no tām praksēm, kuras noslēgušas vai plāno noslēgt līgumu par vakcināciju, ir gatavas vakcinēt savus pacientus, kuri nevar atstāt savu gultasvietu vai kuri medicīnisku iemeslu dēļ nevar nokļūt ārstniecības iestādē, viņu dzīvesvietās.

Vakcinācija dzīvesvietā tiks nodrošināta tikai gadījumos, kad ir tādi veselības traucējumi, kas liedz iespēju pamest dzīvesvietu un apmeklēt ārstniecības iestādi.

Aicina neatlikt pieteikšanos vakcīnai pret Covid-19

Vakcinācijas projekta birojs

Līdz maija sākumam Latvijā gaidāmas vairāk nekā 236 000 vakcīnu piegādes. Lai plānotu operatīvu un ģeogrāfiski vienmērīgu vakcinācijas procesu visā Latvijas teritorijā, iedzīvotāji jau tagad aicināti pieteikties *Covid-19* vakcīnai vietnē manavakcina.lv un pa tālruni **8989**. Joprojām iedzīvotāji var izmantot iespēju un pieteikties arī pie sava ģimenes ārsta.

“Aicinām pieteikšanos vakcīnai vairs neatlikt. Bieži uzklausām, ka iedzīvotāji gaida nākamo prioritāro grupu atvēršanu vai sev adresētu uzaicinājumu saņemšanu un nesteidzas ar pieteikšanos vakcīnai, jo uzskata, ka vakcīnu skaits vēl ilgi Latvijā nebūs pietiekošs. Taču tuvāko divu mēnešu laikā gaidām ievērojami lielākas vakcīnu piegādes nekā līdz šim, tāpēc aicinām aktīvi pieteikties katru, kurš vēlas savlaicīgi saņemt vakcīnu pret *Covid-19*,” skaidro vakcinācijas projekta vadītāja **Eva Juhņeviča**.

Ņemot vērā, ka Latvijā tuvāko nedēļu laikā līdz pat maija sākumam plānotas vakcīnu piegādes vairāk nekā 236 000 devu apmērā, pieteikties aicināti ne tikai iedzīvotāji no jau atvērtajām prioritārajām grupām, piemēram, veselības aprūpes darbinieki, iedzīvotāji vecumā virs 70 gadiem, kā arī iedzīvotāji ar hroniskām slimībām, bet ikviens Latvijas iedzīvotājs.

Līdz ar lielāku vakcīnu apjomu vakcinācijas tempi palielināsies ne tikai jau atvērtajās prioritārajās grupās, bet arī citās iedzīvotāju grupās. Tieši pieteikšanās ļaus operatīvi organizēt vakcinācijas darbu aprīli, kad Latvijā plānots saņemt lielāku vakcīnu pret *Covid-19* skai-

tu nekā iepriekš.

Jau šobrīd nākamo prioritāro grupu iedzīvotāju – personas, kuras dzīvo vienā mājāsaimniecībā ar bērniem, kuriem ir noteiktas hroniskas un imūnsupresējošas slimības, personas, kuras ir mājas aprūpē, smagi slimas personas, personas 60–70 gadu vecumā, kā arī pirmsskolas, speciālās izglītības iestāžu un 1.–6. klašu pedagogi un darbinieki, kuri, veicot darba pienākumus, nonāk ciešā saskarē ar bērniem, – gatavība vakcinēties ir augsta, līdz ar to šobrīd svarīgi pieteikties vakcinācijai nākamo prioritāro grupu iedzīvotājiem. Ikvienas nākamās vakcinējamo grupas atvēršana iepriekš tiks komunicēta.

Izglītības iestāžu darbinieku gadījumā plānots nodrošināt centralizētu attiecīgo grupu pedagogu un izglītības iestāžu darbinieku sarakstu iesniegšanu Nacionālajam veselības dienestam, lai tālāk organizētu vakcinācijas procesu, saglabājot iespēju šīs jomas pārstāvjiem paust savu izvēli vakcinēties.

Šobrīd vakcīnu pret *Covid-19* saņēmis 52 931 seniors prioritārajā grupā “iedzīvotāji vecumā virs 70 gadiem”, 10 054 ilgstošas sociālās aprūpes centru klienti un darbinieki, 7 861 cilvēks ar hroniskām saslimšanām, kā arī 54164 veselības aprūpes darbinieki (2021.gada 30.marta dati).

Šobrīd vietnē manavakcina.lv un pa bezmaksas tālruni 8989 kopumā pieteikušies 170 225 iedzīvotāju, vairāk nekā puse norādījusi savu piederību divām prioritārajām grupām – iedzīvotāju atbilstība senioru grupai un hronisko saslimšanu grupai (2021.gada 30.marta dati).

Vakcinācijai atvērta jauna prioritārā grupa – iedzīvotāji ar hroniskajām saslimšanām

Ieva Stūre,

Vakcinācijas projekta birojs

Turpinot vakcināciju pret *Covid-19*, ar Veselības ministrijas rīkojumu atvērta nākamā prioritārā grupa – iedzīvotāji ar hroniskajām saslimšanām. Tas nozīmē, ka gan ģimenes ārsti, gan ārstniecības iestādes pakāpeniski, ņemot vērā pieejamo vakcīnu apjomu, var uzsākt vakcinēt iedzīvotājus, kam ir hroniskas saslimšanas.

Jauna grupa atvērta, ņemot vērā vairāku esošo prioritāro grupu jau līdzšinējos vakcinācijas apjomus – vairāk nekā 32 000 vakcīnu pirmās devas saņēmuši veselības aprūpes darbinieki, no tiem vairāk nekā 18 000 ir saņēmuši arī otro devu, 38 000 vakcīnas saņēmuši seniori, pirmo vakcīnu saņēmuši vairāk nekā 67% ilgstošas sociālās aprūpes centru klienti un darbinieki (2021. gada 22.marta dati).

Vietnē manavakcina.lv un pa bezmaksas tālruni **8989** pieteikušies vairāk nekā 23 000 iedzīvotāju, kuri norādījuši savu piederību iedzīvotāju grupai ar hroniskām saslimšanām. Kopumā prioritāro grupu plānošanas dokumentā ir norādīti vairāk nekā 166 000 iedzīvotāji ar dažādām hroniskām saslimšanām, līdz ar to Veselības ministrija aicina visus Latvijas iedzīvotājus, kuriem ir hroniskas saslimšanas, neatlikt pieteikšanos vakcinācijai pret *Covid-19* un reģistrēties tagad vietnē manavakcina.lv, pa tālruni 8989 vai pie ģimenes ārsta. Tie iedzīvotāji, kuri pieteikušies manavakcina.lv vai pa tālruni 8989 un nebija norādījuši savu piederī-

bu šai hronisko saslimšanu grupai, aicināti pārskatīt savu pieteikumu un atzīmēt savu atbilstību hronisko saslimšanu grupai.

Iedzīvotāju atbilstību hronisko saslimšanu grupai noteiks divos veidos:

- ♦ ja pieteikšanās vakcinācijai notikusi vietnē manavakcina.lv vai pa tālruni 8989, dati tiks salīdzināti ar informāciju vienotajā veselības nozares elektroniskajā informācijas sistēmā – pret pieejamajiem hronisko slimību reģistriem un izrakstītajiem kompensējamajiem medikamentiem;
- ♦ ja pieteikšanās vakcinācijai notikusi pie ģimenes ārsta, ģimenes ārsts vadīsies atbilstoši SPKC rekomendācijām hronisko slimo pacientu vakcinācijai.

Veselības ministrija, nosakot prioritāri vakcinējamās sabiedrības grupas, ir vadījusies pēc medicīniskām un epidemioloģiskām indikācijām, ātrāk aicinot vakcinēt iedzīvotājus, kuriem *Covid-19* inficēšanās saistīta ar smagiem veselības traucējumiem, piemēram, seniori, personas ar hroniskām slimībām, personas, kurām tiek veiktas nopietnas medicīniskas manipulācijas.

Līdz ar jaunās grupas atvēršanu vakcinēties aicināti iedzīvotāji, kuri slimo ar ļaundabīgu audzēju, hroniskām elpošanas ceļu slimībām, hroniskām sirds asinsvadu sistēmas slimībām, hroniskām nieru slimībām, hroniskām aknu slimībām, hroniskām nervu sistēmas slimībām, cukura diabētu, imūnsup-

resiju, aptaukošanos un smagām psihiskām slimībām.

Turpinot iedzīvotāju uzaicināšanu vakcinēties, iedzīvotājiem nosūtījums vakcinācijai pret *Covid-19* nebūs nepieciešams, ja:

- ♦ par iedzīvotāju, kurš pieteicies manavakcina.lv vai pa tālruni 8989, ir informācija par datu esamību vienotajā veselības nozares elektroniskajā informācijas sistēmā;
- ♦ par iedzīvotāju, kurš pieteicies manavakcina.lv vai pa tālruni 8989, ir informācija par datu esamību vienotajā veselības nozares elektroniskajā informācijas sistēmā par atprečotām kompensējamo medikamentu receptēm pēdējā kalendārā gada laikā;
- ♦ persona tiek vakcinēta ģimenes ārsta praksē;
- ♦ persona ārstējas stacionārā, ārstējošais ārsts sadarbībā ar pacientu var lemt par vakcināciju pret *Covid-19*, nosūtot pacientu vakcinācijai ārstēšanās laikā atbilstoši iekšējai kārtībai attiecīgajā stacionārās ārstniecības iestādē.

Citos gadījumos hroniska pacienta *Covid-19* vakcinācijai nepieciešams nosūtījums. Par to iedzīvotāji tiks informēti izziņā vai e-pastā. Ja ārsta rīcībā nav medicīnisko datu, kas apliecina hroniskas slimības esamību, pacientam var lūgt uzrādīt citu ārstu sniegtos konsultāciju slēdzienus vai izrakstus, kas pamato hroniskas slimības esamību nosūtījuma izsniegšanai.

Iespēja veikt antivielu testu *anti-SARS-CoV-2*

Benita Brila,

Vidzemes slimnīca

Ņemot vērā iedzīvotāju vēlēšanos noskaidrot savu aizsardzības līmeni pret *Covid-19*, Vidzemes slimnīcas laboratorija no 6.aprīļa piedāvā veikt antivielu testu. Tas ļauj noteikt specifisko antivielu pret SARS-CoV-2 vīrusa klātbūtni organismā.

Tests tiek rekomendēts pacientiem ar pārslimotu vai aizdomām par pārslimotu bezsimptomu *Covid-19* infekciju. “Testa rezultāti viņiem palīdzēs plānot vakcinēšanās laiku, jo nevajadzētu vakcinēties, kamēr antivielu daudzums organismā vēl ir pietiekamā daudzumā. Īpaši ieteicams šis tests ir personām pēc vakcinācijas. Viņiem

testa rezultāti palīdzēs sekot imūnās atbildes veidošanai – specifisko antivielu veidošanās dinamikai un tās noturībai ilgtermiņā. Tas ļaus novērtēt imunitātes veidošanos pēc vakcinācijas,” skaidro laboratorijas vadītāja **Sandra Mikuļinoka**.

Testu tiek rekomendēts veikt, sākot ar 14.dienu pēc infekcijas simptomu parādīšanās vai pēc vakcinācijas.

Anti-SARS-CoV-2 kvantitatīvai noteikšanai Vidzemes slimnīcas laboratorijā tiek izmantotas *Roche Diagnostics Roche* (Šveice) testēšanas sistēmas (CE sertifikāts).

Antivielu tests ir maksas pakalpojums – 12 EUR (cenā iekļauta asins parauga ņemšana un sagatavošana). Tā veikšanai nav ne-

pieciešams ģimenes ārsta vai cita speciālista nosūtījums.

Asins analīzes antivielu testam var nodot:

- ♦ analīžu pieņemšanas kabinetā (182. kab.) 1. stāvā, poliklinikā no plkst.7.30 līdz 15.30 darbdienās;
- ♦ konsultatīvajā kabinetā Bastionā (101. kab.) no plkst.8.00 līdz 12.00 darbdienās un no plkst. 8.00 līdz 11.00 sestdienās;
- ♦ steidzamās medicīniskās palīdzības punktā Valkā no plkst.8.00 līdz 12.00 darbdienās;
- ♦ procedūru kabinetā Mazsala-cas slimnīcā no plkst.8.00 līdz 13.00 trešdienās.



Kāpēc Covid-19 ir tik bīstams?



Iespējama smaga slimības gaita

Covid-19 ir slimība, ko izraisa SARS-CoV-2 vīruss. Lielākajai daļai inficēto slimības simptomi ir viegli līdz vidēji smagi, taču slimība var izpausties arī smagi, ar nopietnām komplikācijām un pat nāvi.

Visā pasaulē no Covid-19 nomiruši vairāk nekā 2,5 miljoni cilvēku, bet Latvijā vīruss prasījis jau vairāk nekā 1500 dzīvību.

Vidēji katrs desmitais saslimušais nokļūst slimnīcā. Smaga slimības gaita ir īpaši raksturīga cilvēkiem augsta riska grupās: gados vecākiem cilvēkiem, cilvēkiem ar sirds un asinsvadu slimībām, diabētu, hroniskām elpceļu slimībām, vēzi.



Ilgstošas komplikācijas

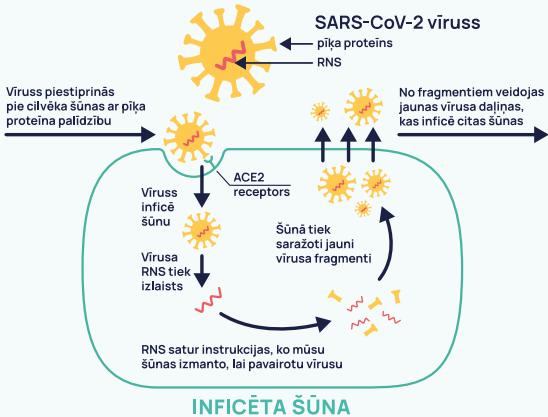
Vēl līdz galam neizpētītas ir Covid-19 slimības ilgtermiņa sekas. Esošo pasaules pētījumu rezultāti liecina, ka aptuveni 10% inficēto personu pēc slimības simptomiem: nogurums, galvassāpes, elpas trūkums, ožas vai garšas zudums, muskuļu vājums, drudzis vai pazeminātas smadzeņu darbības spējas. Smagākos saslimšanas gadījumos iespējama pat pacientu otrreizēja nokļūšana slimnīcā ar hronisko slimību saasinājumiem.



Ekonomiskās sekas

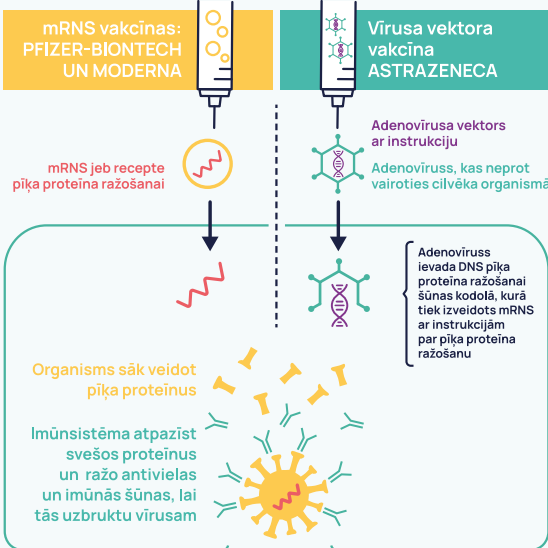
Covid-19 skar arī visu pārējo sabiedrību. Lai novērstu veselības aprūpes sistēmas pārslodzi, ko radītu vienlaikus slimnīcās daudz nokļuvušu pacientu, valstis ir spiestas ieviest pārvietošanās un citus ierobežojumus, kas atstāj smagas ekonomiskās sekas iedzīvotājiem: darba vietu zaudēšanu un ienākumu samazināšanos.

KĀ VĪRUS IEKĻŪST ORGANISMĀ?



KĀ DARBOJAS VAKCĪNAS?

Vakcīnu uzdevums ir iepazīstināt cilvēka organismu ar konkrēto vīrusu, iemācīt to atpazīt kā svešu un izveidot pret to antivielas jeb sagatavot organismu, kad tas saskarsies ar vīrusu, lai to pieveiktu.



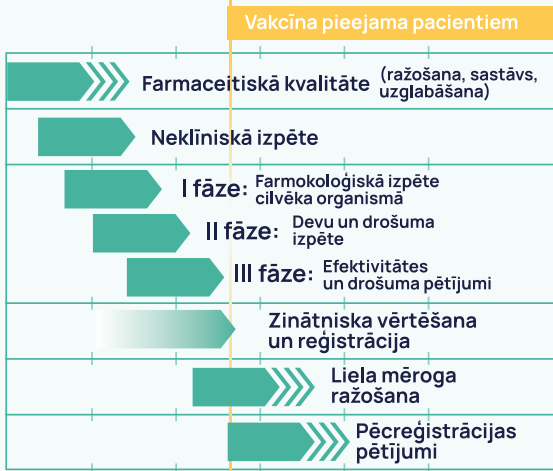
Vakcīnas ir drošas un atbilstoši pārbaudītas

Vakcīnas pret Covid-19 ir izstrādātas un pārbaudītas, ievērojot tikpat stingras prasības drošumam un kvalitātei kā jebkurām citām zālēm.

Eiropā visu zāļu un vakcīnu reģistrēšanu rūpīgi uzrauga Eiropas Zāļu aģentūra, kas arī vakcīnām pret Covid-19 stingri izvērtēja vakcīnu ražošanas procesus, rezultātus no dzīvnieku pētījumiem un klīniskajiem pētījumiem, lai sniegtu atzinumu par vakcīnu drošumu, kvalitāti un iedarbīgumu.

Kā bija iespējams tik ātri izstrādāt vakcīnu pret Covid-19?

Jebkuru zāļu izstrādē tiek ievēroti visi pētījumu un izstrādes posmi. Lai ātrāk izstrādātu vakcīnas pret Covid-19, vairāki procesi notika vienlaicīgi, nevis viens pēc otra, tā saīsinot vakcīnas izstrādi no vairākiem gadiem uz mēnešiem



Vīruss lika rīkoties ātri! Arī vakcīnu pret Covid-19 izstrādē ievēroti visi nepieciešamie posmi. Taču šo vakcīnu izstrādē iesaistījās vienlaicīgi daudz plašāka pasaules zinātnieku komanda, to izstrādei bija piešķirti daudz lielāki finanšu resursi, vakcīnu ražošana tika plānota paralēli vērtēšanai.

Kāpēc vakcinēties?

Sargi sevi!

Vakcinācija pasargā no smagas saslimšanas.

Īpaši svarīgi tas ir personām riska grupās: senioriem un cilvēkiem ar hroniskām slimībām.



Sargi citus!

Vakcinējot 60-70% sabiedrības, iespējams apturēt vīrusa tālāku izplatību, novērst tā mutācijas, kas padara vīrusu lipīgāku un vēl vairāk apdraud cilvēku veselību.

Vakcinējot lielāko daļu pieaugušo, iespējams pasargāt no saslimšanas arī bērnus līdz 16 gadu vecumam, kuriem vakcīna vēl nav izstrādāta.



Vakcīnas ir efektīvas

Vakcinācijas galvenais mērķis ir pasargāt no simptomātiskas saslimšanas, tai skaitā novērst smagu slimības norisi un pat nāvi. Latvijā reģistrētās vakcīnas ir arī ļoti augstu efektīvāti Covid-19 smagas saslimšanas novēršanā.

Latvijā reģistrētās vakcīnas ir 60-95% efektīvas Covid-19 saslimšanas novēršanā, atkarībā no vakcīnu ražotāja, ko var vērtēt par ļoti augstu efektivitāti, lai novērstu vīrusa izplatīšanos sabiedrībā.



Kā noritēs vakcinācija?



1. Līdzī jāņem personu apliecinošs dokuments (pēc izvēles arī Potēšanas pase)
2. Pārdomā apģērbu, lai viegli atlocīt piedurkni līdz plecam
3. Pirms vakcinācijas īsa konsultācija ar ārstniecības personu
4. Vakcinācija
5. 15 minūšu uzraudzība, veselības stāvokļa novērtēšanai
6. Pēc tam saņemsi vakcinācijas apliecību un ārsts norādīs, kad doties saņemt 2. vakcīnas devu

ATCERIES!

Pilna imunitāte pret Covid-19 iegūstama tikai pēc divu devu saņemšanas.

Vai es drīkstu vakcinēties, ja ...

Ja man ir alerģija pret bišu kodumiem, pārtikas produktiem	JĀ	Vakcīna nav ieteicama personām, kam ir alerģija pret kādu no vakcīnu sastāvdaļām. Ja ir smaga alerģija pēc pirmās devas saņemšanas, tad otrās devas ievades nepieciešamība jāpārņūnā ar ārstu.
Ja man ir neliela saaukstēšanās	JĀ	Neliela saaukstēšanās, iesnas un citi simptomi nav iemesls nevakcinēties.
Ja man ir hroniska slimība	JĀ	Vakcinācija ir īpaši svarīga cilvēkiem ar hroniskām slimībām, jo pasargā no smagas saslimšanas ar Covid-19 un hronisko slimību saasinājuma, ko izraisa vīruss.
Ja esmu izslimojis Covid-19	JĀ	Pētījumi rāda, ka organisma imunitāte pret vīrusu pēc vakcīnas ir efektīvāka, augstāka un noturīgāka.
Ja esmu pašizolācijā vai karantinā	JĀ	Vakcinēties drīkst tikai pēc karantīnas vai pašizolācijas beigām.
Ja baroju bērnu ar krūti	JĀ	
Ja esmu gaidībās	JĀ	Latvijas ginekologu un dzemdību speciālistu asociācija uzskata, ka, ja sieviete pieder kādai no prioritārā riska grupām, tad grūtniecība nav uzskatāma par iemeslu vakcināciju neveikt. Ja sieviete nepieder kādai no prioritārā riska grupām, tad vakcinācija jāpārņūnā ar savu ārstu.

Vai no vakcīnas var būt blakusparādības?

Tāpat kā visām vakcīnām un jebkurām zālēm, arī pēc Covid-19 vakcīnas saņemšanas var tikt novērotas organisma reakcijas. Visbiežāk tās ir vieglas un pāriet dažu dienu laikā.

Pēc vakcinācijas visbiežāk var rasties:

- Īslaicīgas sāpes un pietūkums injekcijas vietā
- Nogurums
- Galvassāpes
- Muskuļu un locītavu sāpes vai drudzis

Šādas organisma reakcijas nav uzskatāmas par alerģiskām, tiek bieži novērotas un nav veselību apdraudošas. Ja simptomi neizzūd 1-3 dienu laikā vai ja novēro nopietnākus veselības traucējumus, sazinies ar savu ģimenes ārstu! mRNA vakcīnām (Pfizer-BioNTech, Moderna) reakcijas ir vairāk izteiktas pēc 2. devas, savukārt vīrusa vektora vakcīnām (AstraZeneca) šādas reakcijas biežāk ir sastopamas tieši pēc 1. devas.

Ziņo par vakcīnas izraisītām blakusparādībām ārstam, paziņot vari arī Zāļu valsts aģentūras tīmekļvietnē:



Pateicamies pasaulē lielākā cilvēku foto projekta dalībniekiem!

Zane Bulmeistere,
Valmieras pilsētas pašvaldība

Četras dienas, 21 vieta topošajā Valmieras novadā un 377 fotoportreti. Pateicamies ikvienam pasaulē lielākā cilvēku foto projekta “Inside out” dalībniekam par drosmi un sirds siltumu! Katrs cilvēks ir īpašs un skaists, katrs paveic ko tādu, kas pasauli dara labāku. Katrs fotoportrets ir arī stāsts un apliecinājums par nozīmīgumu, ka arī šķietami mazie darbi un vēlme darīt labu patiesībā rada lielas pārmaiņas.

Foto projekta “Inside out” mērķis ir iedvesmot darīt pasauli labāku. No Ekvadoras līdz Nepālai, no Sanfrancisko līdz Palestīnai un pat Arktikai – dažādās vietās projektā iesaistītie cilvēki dalās ar savu fotoportretu un stāstu, kļūstot par publiski aplūkojamu mākslas darbu. Valmiera un topošais Valmieras novads sabiedriski nozīmīgajā foto projektā iesaistās ar iniciatīvu “Notice us!” (“Pamani mūs!”). Tas ir stāsts par iekļaujošu sabiedrību un saikni citam ar citu, par to, ka Latvija ir bagāta cilvēku, dabas, kultūras, pieredzes un vēl daudzu citu iemeslu dēļ. Mēs darām, mēs radām, mēs iedvesmojam, mēs lepojamies, mēs gribam būt pamanīti, lai dalītos savā īpašajā stāstā.

Dažāda vecuma, tautības, profesiju cilvēki fotografējās Ipiķos, Rūjienā, Lodē, Naukšēnos, Rencēnos, Ramatā, Mazsalacā, Matīšos, Burtņiekos, Valmiermuižā, Vaidavā, Dikļos, Zilākalnā, Kocēnos, Bērzaīnē, Strenčos, Trikātā, Brenguļos, Kauguros, Mūrmuižā un Valmierā. Fotografā Uģa Brālēna fotografētie brīnišķīgie portreti šobrīd ir nosūtīti uz Ņujorku, kur tie tiks apstrādāti, attīstīti un ar kurjerpastu ceļos atpakaļ uz Valmieru.

Valmierā lielformāta fotoportreti aprīļa izskaņā tiks izvietoti vietā, kas nekad nav pieredzējusi

fotoizstādi, kas pildījusi saimniecisku uzdevumu, kas slejas 45 metru augstumā virs pilsētas un ko iedzīvotāji, visticamāk, nekad nav iztēlojušies kā kultūrtelpu. Tas ir Valmieras bijušās katlu mājas skurstenis Rīgas ielā 25. Pēc projekta noslēguma plānots bijušajā katlu mājā veidot mākslas telpu. Tā būs vieta modernajai un laikmetīgajai mākslai, pašrealizācijai un mijiedarbībai ar pasaules mēroga mākslu. Šādā veidā tas ir arī simbolisks vēstījums un sākums katlu mājas pārbūvei – vieta, kas radīja siltumu māju apsildīšanai, turpmāk sildīs sirdis, pārtopot par kultūrvietu.

Paldies ikvienam, kurš piedalījās, iesaistījās, piekrita būt pamanīts! Pateicamies kultūras nozares pārstāvjiem, kuri arī personīgi uzrunāja un iedrošināja cilvēkus iesaistīties!

Jāpiemin, ka projekta “Inside out” īstenošana ir viena no nozīmīgākajām norisēm, Valmierai un topošajam Valmieras novadam esot ceļā uz Eiropas kultūras galvaspilsētas titulu 2027.gadā. Projekts sasaucas ar Eiropas kultūras galvaspilsētas mērķiem – aizsargāt un veicināt kultūras daudzveidību Eiropā un uzsvērt to kopīgās iezīmes, virot iedzīvotāju piederības apziņu kopējai kultūras telpai, kā arī veicināt kultūras ieguldījumu pilsētu ilgtermiņa attīstībā.

Katra projekta “Inside out” iniciatīva pasaulē ir dokumentēta un apskatāma interaktīvā kartē www.insideoutproject.net/en/map. Piedaloties projektā, esam pievienojušies tiem vairāk nekā 400 000 cilvēkiem 138 valstīs, kuri, publiski daloties ar savu fotoportretu, vērš uzmanību neiecietībai, rasismam, atbalsta demokrātiskas vērtības, veicina klimata pārmaiņas, runā par integrāciju.

Digitālā mākslas darbu izstāde “Redzēt. Domāt. Radīt.”

Valmieras Dizaina un mākslas vidusskola

Līdz 30.aprīlim Valmierā apskatāma Valmieras Dizaina un mākslas vidusskolas Mākslas skolas audzēkņu darbu, kas radīti attālināto mācību laikā, izstāde, kas ir pavasarīga dāvana valmieriešiem un pilsētas viesiem.

Audzēkņu mākslas darbi izvietoti vairākās vietās pilsētā, tādā veidā patikami pārsteidzot garāmgājējus: veikals “Kameja” (Rīgas iela 28), Valmieras Tūrisma informācijas centrs (Rīgas iela 10), “Latvijas Mobilais telefons” abonentu apkalpošanas centrs (Rīgas iela 9), Valmieras integrētā bibliotēka (Cēsu iela 4), Valmieras pilsētas pašvaldība (Lāčplēša iela 2), digitālajos stendos Rīgas ielā 21 un Cēsu ielā 4. Ikdienas steigā un rutinā pamanīti, tie ikvienu skatītāju sveicinās ar gaišu, pavasarīgu un saulainu sveicenu.

Darbi ir tik daudzveidīgi, cik dažāda bijusi katra jaunā mākslinieka ikdienas pašmācīšanās laikā. Zīmējumus, gleznojumus un animācijas veidojuši Mākslas skolas 1.–7.klases audzēkņi vecumā no 5 līdz 16 gadiem.

Aicinām caur krāsām, līnijām un faktūrām ieraudzīt pavasari!



Valmieras teātrī tapuši pieci jauniestudējumi

Marta Cekule,
Valmieras Drāmas teātris

Lai gan novembrī pēc aktīvās vasaras, intensīvi spēlējot izrādes, pielāgojoties pandēmijas noteikumiem un apstākļiem, teātra durvis skatītājiem atkal nācās slēgt, radošais process Valmieras teātrī nav pārtrūcis ne mirkli. Kopš ārkārtējās situācijas sākuma novembrī, ievērojot visus drošības noteikumus, ir sagatavoti jau pieci jauniestudējumi – versija par Migela de Servantesa “Donu Kihotu”, Tenesija Viljamsa “Ilgu tramvajs”, Leldes Stumbres “Nākošpavasars”, Deivida Lindsija-Ebēra “Labie cilvēki” un Artūra Diča “Meklētāji”. Visi šie iestudējumi ik pa laikam tiek atmēģināti, lai brīdī, kad teātri tiks vērti skatītājiem, Valmieras teātris nebūtu pazaudējis savu profesionalitāti un radošumu.

Teātra direktore **Evita Sniedze**: “Teātrī vairāk nekā citās darbavietās ir svarīgi uzturēt procesa sajūtu, atmosfēru un radošumu, lai mākslinieki nezaudētu profesionalitāti. Turklāt man šķiet būtiski uzturēt sajūtu, ka teātris var strādāt un ir vajadzīgs par spiti visam. Šajā sezonā tapušajās izrādēs ir brīnišķīgi, pat pārsteidzoši aktierdarbi, un mēs ļoti gaidām to brīdi, kad skatītāji varēs tos pieredzēt un izbaudīt kopā ar mums. Ļoti lepojos ar savu komandu un tās darbu šajā sezonā!”

Jauniešiem adresētais “**Dons Kihots**” Viestura Roziņa režijā ir metaforiska himna mūsu vecvecākiem – vācējiem, drošminiekiem, šķelmjiem, divainiem, estētiem, savādniekiem, kas iemieso sava veida “mūsdienu bruņiniekus”. Jaunās un vecās paaudzes domu un pasaules redzējuma sadursme ir kā bruņota

spēle, kur caur Riharda Rudāka vai Janusa Johansona skumjā izskata bruņinieka Dona Kihota un Paula Iklāva radītā ieroču nesēja Sančo Pansas alegoriju attiecību nosacītā kaujā sastapsies vectēvs un viņa mazdēls.

Vienu no Tenesija Viljamsa slavenākajām lugām “**Ilgu tramvajs**” iestudējis Edmunds Freibergs. Trauslā un aizlaustā sapņotāja, netveramā Blānša dzīvē zaudējusi visu, bet vēl cer atrast patvērumu pie savas māsas Stellas kā pie pēdējā glābiņa. Blānša, iespējams, ir aktrises lielākā dāvana, saka režisors par šo lugu, radot aizkustinošu stāstu, kurā uzsvērtā abu māsu mīlestība un nespēja pretoties liktenim. Valmieras teātra iestudējumā Blānšas loma ir režisora Edmunda Freiberga veltījums vienai no savas paaudzes labākajām aktrisēm – Ievai Puķei.

Valmieras teātra repertuārā atgriezušies (pēc Māras Ķimeles versijas 1988.gadā) Leldes Stumbres luga “**Nākošpavasars**” Toma Treiņa interpretācijā. Stāsta centrā ir divi jauni, tikko augstskolu beiguši rīdzinieki – Inga Kniploka filologs un Klintas Reinholdes mākslas zinātniece, kuri savas īstās vietas meklējumos pārceļas no Rīgas uz dzīvi laukos ar apņēmību dzīvot saskaņā ar dabu. Tomēr drīz vien realitāte laukos neatbilst tam, kā viņi to bija iztēlojušies, un notikumi, kas seko viens pēc otra, kļūst par pārbaudījumu abu attiecībām un aicinājumam sekot dzīves sapnim.

Inese Mičule izvēlējusies turpināt pētīt tēmu par labo cilvēku, iestudējot amerikāņu dramaturga Deivida Lindsija-Ebēra lugu “**Labie cilvēki**”, kas stāsta par kādu sievieti

ti Mārgaretu, kuras dzīve nav viegla, taču viņas ticība un paļaušanās labajam ikvienā cilvēkā, humors un pacietība liek ieraudzīt un vērtēt apkārt notiekošo citādā gaismā. Elīna Vāne Mārgaretas lomā ir radījusi smalku aktierisku meistardarbu – sava veida versiju par Forestu Gampu, kura naivais un labticīgais dzīves skatījums un ētiskie ideāli liks skatītājam pārvērtēt savas komforta robežas.

Jaunāko iekšējo pirmizrādi piedzīvojis Latvijas Kultūras akadēmijas Valmieras teātra aktieru kursa diplomdarbs “**Meklētāji**”, kura režisore ir Indra Roga. Lugu īpaši Valmieras kursa aktieriem radījis dramaturgs Artūrs Dīcis. Pieci jaunieši Rīgas dzīvoklī meklē sevi, eksperimentējot, izaicinot sevi, izzinot savu seksualitāti un liberālās pasaules vērtību jūklī meklējot savējo – to īsto un vienīgo. Bet viņi nav vienīgie meklētāji, tādi ir arī tie, kuri ieradušies no Libānas un citām zemēm. Šo tik atšķirīgo meklētāju sadursme rada katastrofu. Izaicinoša un traka izrāde, kura mēģina runāt šī brīža jauniešu valodā, lai caur lamām un maiguma alkām ietiektos laikmeta un cilvēka būtībā.

Darbs turpinās. Šobrīd top vēl viens diplomdarbs – Latvijas Kultūras akadēmijas režijas studentu Ilze Bloka Māras Ķimeles vadībā iestudē Māras Zālītes lugu “**Dzīvais ūdens**”, savus mēģinājumus ar aktieriem sācis Dž.Dž. Džilindžers, kuri veido izrādi amerikāņu autora Treisija Letsa darbam “Osedžas zeme”. Tāpat šosezon vēl plānots iestudēt Reiņa Botera dokumentālas variācijas par citādiem mums līdzās un Vara Braslas un Alvja Lapiņa tandēma radīto darbu par Emīlu Dārziņu.

Valmieras pilsētas pašvaldības informatīvais izdevums

VALMIERA

Tirāža: 12 150. Bez maksas. Iespiests: SIA “Valmieras tipogrāfija Lapa”.
Izplata: SIA “RELLER”. Izdod: Valmieras pilsētas pašvaldība (Lāčplēša ielā 2, Valmierā, LV-4201).

Kontaktinformācija: Valmieras pilsētas pašvaldības Zimolvedības un sabiedrisko attiecību nodaļa,
tālrunis: 64207150, e-pasts: info@valmiera.lv. Izdevumu var lasīt arī: www.valmiera.lv

Nākamais informatīvais izdevums iznāks no 12.-15.maijam.

Publicēto pasākumu laikā var tikt fotografēti un filmēti.

Fotogrāfijas un video materiāli var tikt izmantoti pasākuma organizatora publicitātes vajadzībām.