

PATSTĀVĪGA DZĪVE NODERĪGA INFORMĀCIJA JAUNIEŠIEM PĒC ALTERNATĪVĀS APRŪPES



SOS BĒRNU
CIEMATI
LATVIJA

*patstāvīga
dzīve*



DZĪVESVIETA



Tev ir tiesības sešus mēnešus pirms pilngadības sasniegšanas no bāriņtiesas un arī no ārpusģimenes aprūpes iestādes, aizbildņa vai audžuģimenes saņemt rakstisku informāciju par Tev pieejamo palīdzību dzīvokļa jautājuma risināšanā, braukšanas maksas atvieglojumiem, kā arī par atbalstu izglītības iegūšanā un patstāvīgās dzīves uzsākšanā.

Atceries - Tu saņemsi lielāku atbalstu, ja turpināsi sekmīgi mācīties!

Lai atrisinātu dzīvokļa jautājumu Tev pašam/ pašai būs jāveic šādi soļi (katrā pašvaldībā kārtība var būt nedaudz savādāka):

1. Jāvēršas savas pašvaldības sociālajā dienestā pie sociālā darbinieka, kurš Tev izskaidros Tavas tiesības saņemt sociālās garantijas, kā arī informēs par kārtību, kāda ir attiecīgajā pašvaldībā.

Šeit vari ierakstīt savu sociālā darbinieka kontaktinformāciju:

2. Atceries, ka dzīvokļa jautājumu risināšanas kārtība ir noteikta likumā „Par palīdzību dzīvokļa jautājumu risināšanā”. Šajā likumā ir noteikts, ka palīdzības saņemšanai jāreģistrējas pašvaldībā ne vēlāk kā sešus mēnešus pēc pilngadības sasniegšanas. Tas nozīmē, ka **Tev savai pašvaldībai jāuzraksta iesniegums par dzīvojamās telpas piešķiršanu**. Ir iespējams, ka Tev būs jāatgriežas dzīvojamā platībā, kur dzīvoji iepriekš, bet par to Tevi informēs pašvaldības darbinieki.

3. Kamēr Tev nebūs piešķirta dzīvojamā platība, Tu vari sameklēt īrējamu dzīvokli. Tev ir tiesības vērsties pašvaldības sociālajā dienestā, lai lūgtu pabalstu dzīvojamās platības īrēšanai.

4. Ja Tev jau ir dzīvoklis, bet no saviem ienākumiem Tu nespēj to nomaksāt – Tev ir tiesības lūgt dzīvokļa pabalstu, vēršoties sociālajā dienestā.

Piemēram, Rīgas pašvaldībā pirmā dzīvojamā platība, kuru jaunieši saņem Trē no pašvaldības uz vienu gadu ir daudzdzīvokļu mājā, kur palīgtelpas (virtuve, duša, tualete) ir kopējā lietošanā. Pēc tam, kad jaunieši ir iemācījušies patstāvīgi un regulāri veikt maksājumus, viņi var pretendēt uz pastāvīgu dzīvojamo platību.

5. Uzsākot patstāvīgu dzīvi aprūpes iestādei, kurā uzaugi, jānodod Tev lietošanā personīgs aizsargājamais un apavi.

6. Iestādei ir jāizmaksā Tev naudas pabalsts, kura apmērs nav mazāks par divu sociālā nodrošinājuma pabalstu apmēru, kas šobrīd ir 90 latiem.

7. Pašvaldībai arī jāizmaksā Tev tāda pati summa.

8. Papildus pašvaldībai jāizmaksā Tev vienreizējs pabalsts sadzīves priekšmetu un mīkstā inventāra iegādei, kas nedrīkst būt mazāks par 175 latiem. Tā ir puse no summas – 350 latiem, kas nepieciešama, lai aprīkotu mājokli ar nepieciešamo sadzīves priekšmetu minimumu. Pabalstu atļauts izsniegt arī sadzīves priekšmetu un mīkstā inventāra veidā. Nepieciešamo lietu saraksts ir pats minimums un sadzīvē nepieciešamas arī citas lietas bez tabulā minētajām.

Nr.	Sadzīves priekšmetu un mīkstā inventāra nosaukums	Skaits	Vienas vienības cena
1.	Gulta	1	90 LVL
2.	Krēsls	1	10 LVL
3.	Galds	1	55 LVL
4.	Skapis	1	87 LVL
5.	Katls	1	5 LVL
6.	Panna	1	4 LVL
7.	Plīts	1	49 LVL

8.	Šķīvis	2	0,60 LVL
9.	Bļoda	1	2 LVL
10.	Krūze	1	0,80 LVL
11.	Karote	2	0,50 LVL
12.	Dakšiņa	2	0,50 LVL
13.	Nazis	2	1 LVL
14.	Palags	2	4 LVL
15.	Spilvendrāna	2	2 LVL
16.	Segas pārvalks	2	8 LVL
17.	Sega	1	9 LVL
18.	Spilvens	1	4 LVL
19.	Dvielis	1	2 LVL

Kopā
350 LVL

9. Ja esi pilngadīgs un pēc pamatzglītības iegūšanas nepārtraukti turpini sekmīgi mācīties, tad pašvaldība Tev izmaksās pabalstu ikmēneša izdevumiem, kas nav mazāks par 45 latiem.

10. Ja Tev bija piešķirta apgādnieka zaudējuma pensija un sasniedzot pilngadību Tu turpini mācības izglītības iestādes klātienēs nodalā, tad katra mācību gada sākumā Tev jāiesniedz Valsts sociālās apdrošināšanas aģentūrā izziņa no izglītības iestādes. Saņemt apgādnieka zaudējuma pensiju varēsi līdz 24 gadu vecumam.

Pacenties jau savlaicīgi pirms pilngadības sasniegšanas iepazīt savu pašvaldību un izpētīt tās piedāvātās iespējas - kāda ir dzīvokļu pieejamība, kādi dokumenti jāiesniedz, lai saņemtu palīdzību. To visu Tu vari noskaidrot, zvanot uz savu pašvaldību vai apskatot pašvaldības mājas lapā esošo informāciju. Visu pašvaldību kontaktinformācija pieejama Latvijas Pašvaldību savienības mājas lapā <http://www.lps.lv/Pasvaldibas/>

Visas Tavas sociālās garantijas noteiktas 2005. gada 15. novembra Ministru kabineta noteikumos Nr. 857 "Noteikumi par sociālajām garantijām bārenim un bez vecāku gādības palikušajam bērnam, kurš ir ārpusģimenes aprūpē, kā arī pēc ārpusģimenes aprūpes beigšanās".

BUDŽETA PLĀNOŠANA UN IKDIENAS IZDEVUMI



BUDŽETS IR JĀPLĀNO, JO:

- tas palīdz saprast, cik daudz Tu pelni un cik daudz tērē;
- tā var atrast veidus kā samazināt tēriņus un ietaupīt;
- šādā veidā Tu vari sākt krāt – izveidot uzkrājumus neparedzētām situācijām, kā arī savu sapņu īstenošanai neaizņemoties;
- psiholoģiski Tu jutīsies drošāk, jo zināsi, cik daudz naudas Tev ir nepieciešams un nevajadzēs uztraukties, vai Tev tās pietiks līdz nākamajai algai.

Budžeta plānošana ir ieradums, ko var veidot un nostiprināt, galvenais ir sākt. Tēriņu kontrole ir ļoti būtiska budžeta plānošanā. Atrodi savu metodi, kas Tev ir ērta, lai sekotu līdzī tēriņiem.

Internetā vari atrast paraugus kā labāk apkopot savu budžetu:

Ieskaties SEB bankas budžeta plānotājā <http://www.seb.lv/lv/private/services/calculators/family-budget/> vai mājas lapā <http://www.vissparnaudu.lv/lv/>

LIELĀKO DAĻU NO TĒRIŅIEM VEIDO MĀJOKĻA IZMAKSAS.

Dzīvoklis var būt:

- ar visām ērtībām – ar centrālo apkuri, gāzi, auksto un karsto ūdeni, vannas istabu;
- ar daļējām ērtībām, ja kaut kas no iepriekš minētā izstrūkst;
- bez ērtībām - ar krāsns apkuri, bez karstā ūdens un bez vannas istabas.

Ikmēneša maksājumi par dzīvesvietu, kas jāņem vērā:

- **Elektrība.** Šobrīd par elektrību var norēķināties gan pastā, gan bankā, uzrādot skaitītāja rādījumus. Var izmantot arī maksājumu iespēju internetā - mājas lapā www.latvener-go.lv. Sadaļā privātpersonām, Tev jānorāda rēķina vai līguma numurs un nolasītais skaitītāja rādījums.
- **Ūdens.** Katrā mājā norēķinu kārtība var būt atšķirīga. Informāciju par šo kārtību vari iegūt pie dzīvokļu apsaimniekotāja. Piemēram, mājās, kur uzstādīti ūdens skaitītāji, speciālā lapiņā jāuzraksta izlietoto ūdens kubu daudzums un jānodod norādītājā vietā. Nākamajā

Budžeta plānošanas piemērs:

IEŅĒMUMI (A)

Tava neto (uz rokas) alga mēnesī

Partnera neto (uz rokas) alga mēnesī

Pabalsti

Stipendija

Citi ienākumi mēnesī

KOPĀ IEŅĒMUMI

IZDEVUMI (B)

Mājoklis
Īre, komunālie maksājumi (ūdens, elektrība, gāze, apsaimniekošana u.c.)

Telefons, internets

Pārtika

Transports

Veselība

Izglītība

Kredīta maksājumi

Citi iepirkumi

KOPĀ IZDEVUMI

ATLIKUMS (A-B)

mēnesī summa, kas jāmaksā būs norādīta rēķinā par dzīvokli.

- **Gāze.** Informāciju par norēķiniem saņemsi pa pastu, nolasīsi rādītājus no skaitītāja un samaksāt varēsi gan pastā, gan bankā.
- **Telefons, internets.** Atrodi lētāko risinājumu un rēķinu varēsi saņemt pa pastu vai elektroniski. Ja Tev ir regulāri ienākumi, vari pieslēgt arī automatisko maksājumu savā bankā.

Nebaidies prasīt padomu namu apsaimniekotājam. Ja netiec galā ar ikmēneša rēķinu apmaksu, vērsies ar lūgumu pēc palīdzības pašvaldības sociālajā dienestā.

Pārtika. Liela daļa ikdienas tēriņu saistīti ar pārtikas iegādi. Pārtiku iegādājoties var iekonomēt, taču jāskatās, lai nenodarītu pāri veselībai, jo izdevumi par ārstēšanos arī būs jāsedz pašam. Plānojot iepirkšanos atceries, ka bieži tirgū ir lētāka iepirkšanās. Vasarās vari palīdzēt darbos lauku saimniecībās un iegādāties tur lētākus dārzeņus, augļus.

DAŽI PADOMI, LAI TĒRĒTU MAZĀK

1. Iepērcies pēc saraksta.
2. Pieraksti izdevumus un cenas.
3. Iepļāno maksimālo pirkuma summu.
4. Salīdzini cenas par kilogramu vai litru.
5. Nepēti produktus, kurus neplāno pirt.
6. Iepērcies retāk, nevis katru dienu.
7. Izskati piedāvājumus, kas ir akcijā un ar atlaidēm, pērc vairumā preces, kuras var uzglabāt ilgāku laiku, tādas kā makaroni, putraini, konservi.

Piemērs nedēļas ēdienkartei. Tev ir pieejami 20 lati nedēļā, t.i., 80 lati mēnesī. Ievēro, ka cenas ir noteiktas gan izvēloties lielveikalu akciju preces, gan izpētot vidējās cenas tirgū. Cenas var būt ļoti atšķirīgas dažādās iepirkšanās vietās un gadalaikos. Lētāk ēdienu var pagatavot mājās pats, piemēram, izvārīt zupu vairākām dienām, izvārīt kartupeļus, nākamajā dienā tos uzcept un tmlīdz.

Par 20 Ls Tu vari iegādāties:

kafiju , 1 paciņu	2,20 Ls
tēju , 1 paciņu	0,20 Ls
jogurtu , 500 g	0,80 Ls
pienu , 1 litru	0,60 Ls
kefiru , 1 litru	0,60 Ls
sieru , 200 g	1,00 Ls
olas , 10 gab.	0,65 Ls
auzu pārslas , 1 paku	0,40 Ls
makaronus , 500 g	0,50 Ls
rīsus , 500 g	0,80 Ls
maizi , 2 klaipus	0,70 Ls
kartupeļus , 5 kg	1,50 Ls
burkānus , 1 kg	0,35 Ls

sīpolus , 1 kg	0,35 Ls
bietes , 1 kg	0,35 Ls
gurķus , 500 g	0,40, Ls
tomātus , 500 g	0,60 Ls
vistas fileju , 500 g	1,75 Ls
vistas buljonu	0,50 Ls
cūkgaļu , 700 g	2,60 Ls
Papildus pirkumi (derēs ilgākam laikam kā nedēļai). Arī rīsi, makaroni un kartupeļi var palikt pāri:	
eļļas pudele	2,00 Ls
milti , 1 kg	0,50 Ls
cukurs , 1 kg	0,80 Ls
sāls , 1 paciņa	0,20 Ls

Nedēļas ēdienkartes piemērs:

	BROKASTIS	PUŠDIENAS	VAKARIŅAS
Pirmdiena	ceptas olas; rudzu maize ar tomātiem, gurķiem; tēja/kafija	vārīti kartupeļi; vistas fileja; svaigi dārzeņi	rudzu maize ar sieru; tēja
Otrdiena	auzu pārslu putra; tēja/kafija	aukstā zupa (kefirs, bietes, gurķi, olas); rupjmaize	cepta cūkgaļa; vārīti/cepti kartupeļi
Trešdiena	siermaizītes; tēja/kafija	makaroni ar balto mērci; cepta cūkgaļa; salāti (gurķi, tomāts, eļļa)	piena zupa ar makaroniem
Ceturtdiena	auzu pārslu putra; tēja/kafija	kartupeļu un burkānu sautējums	maize; dārzeņi; tēja
Piektdiena	jogurts; tēja/kafija	vistas buljons ar makaroniem; maize	vistas fileja ar rīsiem; tēja
Sestdiena	jogurts; tēja/kafija	vistas fileja ar rīsiem	maize; dārzeņu salāti; tēja
Svētdiena	vārītas olas ar majonēzi; tēja/kafija	dārzeņu sautējums ar gaļu	pankūkas; tēja

Ja ir sanācis tā, ka ar Taviem ienākumiem nepietiek ikmēneša maksājumu veikšanai, kā arī nevari iegādāties pārtiku, Tev ir iespēja vērsties sociālajā dienestā pēc palīdzības.

Vēršoties pēc palīdzības svarīgi atcerēties, ka arī Tev pašam aktīvi jārisina situācija. Tavs pienākums ir uzrādīt savus ienākumus, aktīvi meklēt darbu, uzrādīt sociālajā dienestā pieprasītos dokumentus.

IESPĒJAMO PABALSTU VEIDI

Pašvaldības sociālais dienests katrā situācijā izvērtē personas (ģimenes) materiālo situāciju un lemj par pabalstu piešķiršanu.

Ja esi **trūcīga persona** (ienākumi uz katru ģimenes locekli pēdējo trīs mēnešu laikā nepārsniedz 90 latus mēnesī), vari saņemt pabalstu

garantētā minimālā ienākumu (GMI) līmeņa nodrošināšanai.

Citu pabalstu mērķis ir pamatvajadzību nodrošināšana, ja pašvaldība tādus noteikusi saistošajos noteikumos, piemēram, veselības aprūpei, bērna izglītībai.

Ja notikusi stihiska nelaime vai iepriekš neparedzami apstākļi (ugunsgrēks vai plūdi), vai arī, ja cilvēks palicis bez mājokļa, iespējams saņemt **vienreizēju pabalstu** bez ienākumu un materiālā stāvokļa izvērtēšanas.

Maznodrošinātas personas var saņemt **dzīvokļa pabalstus**, ja pašvaldība to noteikusi savos saistošajos noteikumos. Šādu pabalstu piešķiršanu pašvaldība katrā gadījumā izvērtē atsevišķi un tos piešķir telpu īrei, komunālajiem maksājumiem vai malkai.



Karjeras konsultācijas un informatīvos materiālus apskatīt un interaktīvo spēli “Es un mana karjera” izspēlēt var Nodarbinātības valsts aģentūras mājas lapā www.nva.gov.lv

Darbs ir nozīmīgs, lai mēs varētu pilnvērtīgi dzīvot, veidot savu personisko un profesionālo izaugsmi, kā arī nopelnīt iztikas līdzekļus.

Darba meklēšana ir nopietns darbs, kas prasa milzīgu laika un enerģijas patēriņu. Meklējot darbu, ir svarīgi, pirmkārt, lai Tu būtu maksimāli informēts par brīvajām darba vietām Tev interesējošās profesionālās darbības jomās, otrkārt, lai maksimāli daudz darba devēji Tev interesējošās profesionālās darbības jomās būtu informēti par Tevi kā darba meklētāju.

Ir daudz dažādu darba meklēšanas ceļu un katrs no tiem īstajā vietā un īstajā laikā var izrādīties Tev piemērotākais. Jo vairāk laika un enerģijas vēltīsi darba meklēšanai, jo lielāka ir iespēja, ka agrāk vai vēlāk atradīsi tieši to darbu, kuru vēlēies.

KUR UN KĀ MEKLĒT DARBU?

- izmantojot savu „sociālo tīklu” (draugi, paziņas, kaimiņi, kolēģi, bijušie skolas un studiju biedri, pasniedzēji, u.c.),
- apzinot darba iespējas telefoniski (izmantojot uzņēmumu tālruņu katalogu),
- apmeklējot darba vietas un atstājot to personāla daļās savu CV,
- izsūtīt savu CV pa pastu (vai elektroniski) uz interesējošām darba vietām,
- lasot un atsaucoties uz darba sludinājumiem plašsaziņas līdzekļos (laikrakstos, žurnālos, televīzijā, profesionālajos preses izdevumos, u.c.),
- ievietojot savu darba sludinājumu laikrakstos, žurnālos, profesionālajos preses izdevumos, u.c.,
- lasot un atsaucoties uz darba piedāvājumiem internetā,
- ievietojot savu darba sludinājumu internetā,
- reģistrējot savu CV internetā,
- izmantojot Nodarbinātības Valsts aģentūras piedāvātos pakalpojumus,
- izmantojot privāto darbā iekārtošanas biroju pakalpojumus (informāciju par licencētiem

darbā iekārtošanas birojiem darbam Latvijā un ārzemēs var rast www.nva.lv),

- izmantojot personālatlases firmu piedāvātos pakalpojumus,
- lasot un atsaucoties uz tiešajiem darba sludinājumiem, kurus darba devējs izvieto savā uzņēmumā (sludinājumi skatlogos, informatīvajos stendos, u. c.),
- konsultējoties par iespējām profesionālās organizācijās, asociācijās u. c.,
- konsultējoties mācību iestādēs (pie pasniedzējiem, apskatot informatīvos stendus, kur mēdz izlikt arī darba sludinājumus, studentu izdevumus, u.tml dz.),
- turpinot savu izglītošanos (tālākizglītība, pārkvalifikācija) un interesējoties par darba iespējām mācību vai kursu prakses vietās,
- apmeklējot dažādus interešu klubus un interesējoties par darba iespējām šajā jomā,
- piedaloties nevalstisko organizāciju darbā,
- konsultējoties pie EURES konsultantiem par darba un mācību iespējām Eiropā,
- kļūstot par pašnodarbinātu personu (lai uzzinātu, kas nepieciešams, lai kļūtu par individuālo komersantu, SIA dibinātāju, vērsieties tuvākajā Valsts Ieņēmumu dienesta filiālē, kur var saņemt bezmaksas konsultācijas),
- pašam radot jaunas darba vietas (projektu pieteikumu rakstīšana),
- piedaloties organizācijas „Iekšējos konkursošos” (ja strādājat, bet vēlaties mainīt darba specifiku).

Savlaicīgi uzrakstīts efektīvs CV un motivācijas (pieteikuma) vēstule Tev palīdzēs darba meklējumos. Piesakoties darbā, svarīga ir darba intervija un darba meklētāja prasme tajā atstāt pozitīvu iespaidu uz savu potenciālo darba devēju.

Bezmaksas konsultācijas par nepieciešamo dokumentu (CV, motivācijas vēstules) sagatavošanu un noformēšanu, kā arī darba meklēšanas jautājumos (sagatavošanās darba intervijai, darba intervijas treniņš utt.) var saņemt pie Nodarbinātības Valsts aģentūras un Profesionālās karjeras izvēles valsts aģentūras speciālistiem.

**Padomi iegūti no Nodarbinātības valsts aģentūras mājas lapas www.nva.gov.lv*

NODERĪGAS ADRESES

www.nva.gov.lv - Nodarbinātības valsts aģentūras mājas lapa

www.europass.lv - Eiropas CV paraugi, ieteikumi un veidlapa CV sagatavošanai

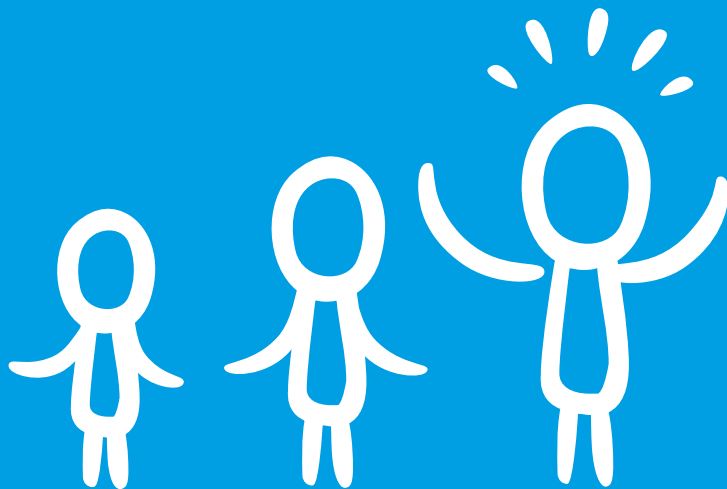
Daži populārākie darba meklēšanas sludinājumu portāli:

www.cv.lv
www.workingday.lv
www.vakance.lv



Jaunieši seminārā „Iepazīsti savas spējas un iespējas” 2011. gada vasarā.

PERSONISKĀ IZAUGSME



Seminārā “Iepazīsti savas spējas un iespējas” 2011. gada vasarā apkopojām jauniešu domas par dažādiem ikdienas dzīves jautājumiem. Šeit grupu darbu rezultāti.

KĀDĀM ĪPAŠĪBĀM JĀPIEMĪT VEIKSMĪGAM CILVĒKAM:

- 1 Sabiedrīks
- 2 Atklāts
- 3 Laipns
- 4 Saprotošs
- 5 Izpalīdzīgs
- 6 Inteliģents
- 7 Gudrs
- 8 Piezemēts
- 9 Izskatīgs (sakopts)
- 10 Asprātīgs

10 LIETAS, KURAS SVARĪGAS SASKARSMĒ AR CITIEM:

- 1 Smails
- 2 Attieksme

- 3 Draudzība
- 4 Saprātne
- 5 Jautrība
- 6 Komunikācija
- 7 Uzvedība
- 8 Sadarbība
- 9 Cieņa
- 10 Atsaucība

10 LIETAS, KURAS VAR DARĪT, LAI PAAUGSTINĀTU SAVU KONKURĒTSPĒJU DARBA TIRGŪ:

- 1 Apgņēmība
- 2 Brīvprātīgais darbs
- 3 Papildus kursi izvēlētajā profesijā
- 4 Sociālā tīkla paplašināšana
- 5 Darba prasmju pilnveidošana
- 6 Parādīt savas stiprās puses, radīt labu iespaidu
- 7 Labas komunikācijas prasmes
- 8 Dažāda darba pieredze
- 9 Zināšanas izvēlētajā jomā
- 10 Mērķtiecīgums

10 SVARĪGĀKĀS PRASMES PATSTĀVĪGAI DZĪVEI:

- 1 Pielietot savas zināšanas
- 2 Komunikācija
- 3 Pieņemt pareizo lēmumu
- 4 Būt iecietīgam
- 5 Rēķināt savu budžetu
- 6 Gatavot ēst
- 7 Novērtēt sniegtās iespējas
- 8 Rūpēties par sevi
- 9 Saudzēt apkārtējo vidi
- 10 Būt patstāvīgam

KO JŪS IETEIKTU, JA IR SANĀCIS TĀ, KA JAUNIETIS PAMETIS SKOLU PĒC 8. KLASĒS, PALICIS BEZ DARBA?

- 1 Iestāties bezdarbniekos
- 2 Iestāties vakarskolā
- 3 Vērsties pēc palīdzības sociālajā dienestā
- 4 Piestrādāt palīgstrādnieka darbu, kamēr atrod pastāvīgu darbu
- 5 Spēlēt mūzikas instrumentu uz ielas, ja prot
- 6 Pārdot sev nevajadzīgās mantas
- 7 Vasarā doties sēņot, ogot, nodot pieņemšanas vietās
- 8 Sazināties ar draugiem, paziņām, lai lūgtu minimālu palīdzību
- 9 Izveidot rīcības plānu
- 10 Nepadoties

Svarīgi tālrunu numuri:

Ārkārtas situācijas - **112**
Medicīniskā palīdzība – **113**
Valsts policija - **110**

Tiesībsarga birojs (Baznīcas ielā 25) -
67686768

Cietušo atbalsta centrs sniedz juridisko palīdzību un konsultācijas kriminālnodarījumos cietušajiem (K.Barona ielā 88/2 - 42, 4. st.) -
67298322

Diennakts AIDS uzticības tālrunis - **67543777**

Bērnu un pusaudžu uzticības tālrunis - **116111**

Rīgas domes bezmaksas informatīvais tālrunis - **8000800** (8:30-17:00, ārpus darba laika balss pastkastīte)

Rīgas domes Labklājības departamenta bezmaksas informatīvais tālrunis - **80005055** (9:00-17:00, ārpus darba laika balss pastkastīte)

Noderīgas saites internetā:

www.lm.gov.lv - LR Labklājības ministrija;
www.bti.gov.lv - Valsts bērnu tiesību aizsardzības inspekcija;
www.ld.riga.lv - Rīgas domes Labklājības departaments;
www.nva.lv - Nodarbinātības Valsts Aģentūra;
www.vnc.gov.lv - Veselības norēķinu centrs;
www.aids.lv - informācija par STI, HIV/AIDS, narkotiskajām vielām un seksu;
www.skalbes.lv - Atbalsta centrs krīzes situācijā nonākušām personām, diennakts tālr. - 67222922;
www.centrsdardedze.lv - Atbalsta centrs „Dardedze”, tālr. 67600685;
www.marta.lv - Resursu centrs sievietēm “Marta”, tālr. 67378539;
www.jaunatneslietas.lv - Informācijas portāls par un ap jauniešiem;
www.papardeszieds.lv – Latvijas ģimenes plānošanas un seksuālās veselības asociācija.

Kur meklēt bezmaksas juridisko palīdzību?

Latvijas Universitātes Juridiskās prakses un palīdzības centrs Raiņa bulvāris 19, Rīgā, 458.kabinets, tālr. 67034591, e-pasts: zile@lu.lv

Juridisko palīdzību sniedz vecāko kursu studenti, pieredzējušu advokātu uzraudzībā. Konsultāciju laiks iepriekš jāsaskaņo pa tālruni vai e-pastu. Centrs vasaras mēnešos pakalpojumus nesniedz.

Biznesa augstskola Turība, Studentu bezmaksas juridiskās konsultācijas birojs, Graudu iela 68-301a, Rīgā, tālr. 67607726

Juridisko palīdzību sniedz studenti, kas darbojas augstskolas pasniedzēju uzraudzībā. Konsultāciju laiks iepriekš jāsaskaņo zvanot pa tālruni. Konsultācijas notiek ceturtdienās no plkst.14.00 līdz plkst. 16.00.

Juridiskās palīdzības administrācija, Brīvības gatve 214, Rīga, tālr. 80001801, 67514224; e-pasts: jpa@jpa.gov.lv; www.jpa.gov.lv

Maznodrošinātas personas var saņemt valsts apmaksātu juridisko palīdzību civillietās un krimināllietās (privātā apsūdzība). Palīdzību var saņemt iesniedzot pašvaldības izsniegtu izziņu par maznodrošinātās vai trūcīgas personas statusa piešķiršanu.

Informatīvo materiālu sagatavojusi Latvijas SOS Bērnu ciematu asociācija jauniešu iniciatīvas projekta „Patstāvīga dzīve” ietvaros. Šis projekts tiek finansēts ar Eiropas Komisijas atbalstu. Šī publikācija atspoguļo vienīgi autora uzskatus, un Komisijai nevar uzlikt atbildību par tajā ietvertās informācijas jebkuru iespējamo izlietojumu. Projekta „Patstāvīga dzīve” Nr.: LV-12-67-2011-R2.

Projektu īsteno jaunieši no Jelgavas un Iecavas SOS Bērnu ciematu jauniešu mājām. Projekta mērķis ir veicināt jauniešu aktīvu līdzdalību, sadarbību un izpratni par patstāvīgu dzīvi, izziņot savas spējas un iespējas.

2011



Izglītības un kultūras ģC
Programma „Jaunatne darbībā”

Latvijas SOS Bērnu ciematu asociācija

Cēsu iela 31- k3, Rīga
T 67378353 F 67709620
E info@sosbca.lv
W www.sosbernuciemati.lv

Ielūkojies arī projekta „Patstāvīga dzīve”
Facebook lapā

Jūs variet atbalstīt Latvijas SOS bērnu
ciematu asociācijas darbību, piezvanot uz
ziedojumu tālruni

90006386

(1 LVL ziedojums)