



sarunu  
festivāls

## TIEŠRAIDES KOLKAS LĪBIEŠU SAIETA NAMĀ

### 2. septembris

**10:30 - 10:50 Sarunu festivāla LAMPA 2020 atklāšana**

**11:00 - 12:00 Diskusija "Latvijas kopienas — ceļā uz viedumu!"**

<https://festivalslampa.lv/lv/programma/pasakumi/1466>

*Darīt un augt kopā — šobrīd to mācās 32 kopienas no dažādām Latvijas vietām projekta "KOPA / kopienu pārdomāta attīstība" ietvaros! Aicinām uz tikšanos un sarunām ar šo kopienu līderiem — aktīviem lauku teritoriju pārstāvjiem, kuri rūpējas, lai kopienas sanāktu kopā un darbotos pie vietējās teritorijas uzlabošanas, pilnveidošanas, problēmu risināšanas un jauninājumu ieviešanas.*

**12:30 - 13:30 Saruna "Kopsolī ar noziegumos cietušo"**

<https://festivalslampa.lv/lv/programma/pasakumi/1273>

*Svarīgi saprast, kādu palīdzību var saņemt cietušie un kādas puses tiek iesaistītas, lai palīdzētu pārvarēt atstātās psiholoģiskās sekas. Vai jebkurš var kļūt par nozieguma upuri? Kā man ir jārikojas, ja kļūstu par nozieguma liecinieku?*

**14:00 - 15:00 Diskusija "Kāpēc mammām patīk ārstēt ģimeni ar draudzeņu ieteikumiem?"**

<https://festivalslampa.lv/lv/programma/pasakumi/1504>

*Kāpēc jo īpaši mammām patīk ārstēt ģimeni ar draudzeņu ieteikumiem? Kā no šiem aplamajiem ieradumiem atbrīvoties un kam īsti jautāt padomu par veselību, ja ģimenes ārsts nav sasniedzams? Vai protam izsijāt viltus ziņas par ārstēšanos un medikamentiem, un kurus jautājumus varam uzticēt farmaceitam?*

**16:00 - 17:00 Diskusija "Kā rūpēties par redzi — ar skaidru fokusu nākotnē"**

<https://festivalslampa.lv/lv/programma/pasakumi/1438>

*Kā rūpēties par savu redzi un kā to aizsargāt no zilās gaismas, ko izstaro viedierīces.*

**17:00 - 18:00 Diskusija "Kāpēc zāles Latvijā ir tik dārgas? Ko darīt?"** <https://festivalslampa.lv/lv/programma/pasakumi/1378>

*Nesenajā Konkurences Padomes ziņojumā ir teikts, ka Latvijā ir patērētājiem nelabvēlīgākais zāļu cenu veidošanas mehānisms Baltijas valstīs. Vai vaina ir vairumtirgotājos, politiķos, regulējumā? Ko varam darīt, lai mazinātu zāļu cenas? Par kādām zālēm ir vērts maksāt vairāk?*

### 3. septembris

**10:30 - 12:00 Diskusija "Ko ārsts Tev nestāsta?"**

<https://festivalslampa.lv/lv/programma/pasakumi/1426>

*Kurš ir atbildīgs par cilvēka veselību? Kādi ir mūsu košākie mīti par medicīnu? Kā nodzīvot ilgi un laimīgi?*

**12:30 - 14:00 Diskusija "Potenciāls un visdažādākās tā izpausmes"**

<https://festivalslampa.lv/lv/programma/pasakumi/1399>

*Sarunā skaidrosim, kas ir potenciāls, kā to atpazīt cilvēkos, organizācijās, sabiedrībā. Kur slēpjas mūsu potenciāla avots? Kādi ir bremzējošie spēki potenciāla izmantošanai? Vai viss potenciāls mums vajadzīgs? Vai potenciāls var būt bīstams? Kas notiktu mūsu dzīvēs, ja pilnībā ļautos potenciālam. Cik lielā kontaktā cilvēks, organizācija un sabiedrība var būt savu potenciālu.*

**14:30 - 15:30 Diskusija "Zibens divreiz vienā vietā nesper? Sper!"**

<https://festivalslampa.lv/lv/programma/pasakumi/1428>

*Kā mēs tiekam galā ar zibens spērienu līdzīgiem satricinājumiem pilsoniskajā sabiedrībā? Vai latvieša pielāgošanās spēja dažādajām vētrām ir mūsu kopējais spēks vai vājums? Veiksmes atslēga. Vai tomēr mūs vada bailes no atstumšanas, soda un izolācijas?*

**16:00 - 17:00 Diskusija "Vai muzejs mani piečakarēs?"**

<https://festivalslampa.lv/lv/programma/pasakumi/1317>

*"Mākslas muzeja Jauniešu klubs" grib uzzināt ko vairāk par iemesliem. Vai tie ir mūsdienu sabiedrībā iesakņojušies stereotipi? Vai tomēr reāla negatīva pieredze? Ko jauniešu auditorija sagaida no muzeja apmeklējuma? Vai muzejs var "piečakarēt" arī pozitīvā nozīmē un pārsteigt skeptiski noskaņotus jauniešus?*

## 4. septembris

### 10:00 - 11:00 Diskusija "Bērnam sāp, bet nemāku palīdzēt"

<https://festivalslampa.lv/lv/programma/pasakumi/1320>

*Tavs bērns pārnāk no skolas noskumis, bet atsakās stāstīt, kas noticis, vai pastāsta, ka cietis no mobinga, bet nevēlas, lai Tu iejaucies. Kā šādā situācijā vari palīdzēt bērnam?*

### 11:00 - 12:30 Paneldiskusija "Koučings vs. mentorings, psihoterapija, supervīzija. Ko izvēlēties?"

<https://festivalslampa.lv/lv/programma/pasakumi/1403>

*Uz sarunu uzaicināti šo 4 palīdzošo disciplīnu — koučinga, mentoringa, psihoterapijas, supervīzijas profesionāļi, lai vairāk izprastu katras pieejas lomu, iespējas un viestu lielāku skaidrību, kuros gadījumos ko izvēlēties.*

### 12:30 - 13:30 Diskusija "Pašnāvības Latvijā. Vai/kā es varu palīdzēt samazināt pašnāvību skaitu?"

<https://festivalslampa.lv/lv/programma/pasakumi/1369>

*Latvija ir 2. vietā Eiropas Savienībā jauniešu pašnāvību skaita ziņā, gandrīz katru dienu kāds cilvēks sev atņem dzīvību, un pašnāvībās mēs zaudējam divreiz vairāk cilvēku nekā autosatiksmes negadījumos. Kāpēc cilvēki Latvijā pašnāvību uztver kā izeju no savām problēmām? Kas raksturo pašnāvnieka pasaules uztveri? Pašnāvības iemesli un riska faktori. Ko es varu darīt, ja man ir aizdomas par kāda cilvēka nodomiem veikt pašnāvību?*

### 15:30 - 17:00 Saruna "Kā mazpilsētā kļūt par miljonāru?"

<https://festivalslampa.lv/lv/programma/pasakumi/1433>

*Trīs sastāvdaļu recepte globāliem panākumiem.*

## 5. septembris

### 11:00 - 12:00 Diskusija "Izaugsme mūža garumā — ambīcija vai nepieciešamība?"

<https://festivalslampa.lv/lv/programma/pasakumi/1417>

*Izglītība visa mūža garumā — tā ir iespēja adaptēties dinamiskām pārmaiņām darba tirgū, augt un pilnveidoties esošās profesijas ietvaros, īstenot savas personīgās ambīcijas vai piepildīt kādu sen lolotu ieceri. Izklusās labi, bet kāpēc šīs iespējas tik maz tiek izmantotas Latvijā?*

### 12:00 - 13:30 Diskusija "Kam Tev psihologs?"

<https://festivalslampa.lv/lv/programma/pasakumi/1482>

*Nereti gadās sabiedrībā dzirdēt šādas frāzes: „Kam tev psihologs? Tak pats tiks galā, saņemies!” Ko izmanto psihologa vietā, lai tiktu galā ar psiholoģiska rakstura grūtībām un vai tas vispār strādā? Kā arī parunāsim par psihologa lomu indivīda mentālās veselības jautājumos.*

### 13:30 - 15:00 Lekcija un diskusija "Kas lācītim vēderā? Kaitīgās ķīmiskās vielas mums apkārt."

<https://festivalslampa.lv/lv/programma/pasakumi/1357>

*Kā izdzīvot mūsdienu pasaulē un izdarīt labāko izvēli? Video lekcijā stāstīsim par ķīmiskajām vielām mums apkārt un kā izdarīt labākās izvēles. Pa atslēgas caurumu varēsīm ieskatīties dažu produktu un izstrādājumu tapšanā un sastāvā un gūt priekšstatu, kas tad īsti ir "lācītim vēderā".*

### 15:00 - 16:00 Diskusija Saruna "Svidanka ar čaļiem par un ap rētām"

<https://festivalslampa.lv/lv/programma/pasakumi/1524>

*Saruna ar puisiem no Cēsu Audzināšanas iestādes nepilngadīgajiem par viņu dzīvesstāstiem, atklāsmēm, stereotipiem, kas valda sabiedrībā par šo jauniešu grupu. Puišu stāstos strāvo patiesas emocijas — no dziļām skumjām, dusmām, aizvainojuma līdz mīlestībai, līdzjutībai, pateicībai. Šie stāsti ļauj izkāpt ārā no "ierastā burbuļa" un ieraudzīt šo to citā perspektīvā.*