

# VEIKSMES STĀSTI AllinErasmus



## ALLinErasmus

Promoting participation in Erasmus for  
students at risk of social exclusion



ALLinErasmus projekts  
2022-2-ES01-KA210-VET-000093670



# Rādītājs

<b>levads: AllinErasmus</b> .....	3
<b>3. daļa: Veiksmes stāsti</b> .....	5
<b>Vārdnīca</b> .....	31
<b>Atsauces</b> .....	33

# levads: AllinErasmus

## Projekta prezentācija

ALLinErasmus ir Eiropas Savienības programmas Erasmus+ finansēts projekts, kura mērķis ir palielināt sociālās atstumtības riskam pakļauto profesionālās izglītības studentu līdzdalību Erasmus+ mobilitātēs, nodrošinot apmācību saturu un rīkus PI speciālistiem, kuri pārvalda Erasmus+ mobilitātes.

Projekts ir paredzēts PI pedagogiem, kas ir atbildīgi par Erasmus+ mobilitāti, palīdzot viņiem uzzināt, kā sasniegt un integrēt sociālās atstumtības riskam pakļautos skolēnus dažādos Erasmus+ mobilitātes posmos.

Tādēļ ALLinErasmus ir šādi mērķi:

Profesionālās izglītības speciālistu apmācība par "sociālo atstumtību"

Sociālās atstumtības riskam pakļauto studentu intereses palielināšana par Erasmus+ mobilitātēm

Mobilitātes iespēju pieejamības veicināšana sociālās atstumtības riskam pakļauto studentu vidū

Sociālās atstumtības riskam pakļauto studentu līdzdalības palielināšana Erasmus+ mobilitātēs

Palīdzība PI speciālistiem, kas ir atbildīgi par Erasmus+ mobilitātes pārvaldību savos centros

## AllinErasmus konsorcijs



Mediterraneo Erasmus starptautiskais centrs no Spānijas.



KULDĪGAS TEHNOLOĢJU UN TŪRISMA TEHNIKUMS, from Latvia.



AKMI ANONIMI EKPAIDEFTIKI ETAIRIA, no Grieķijas.



# Ievads: AllinErasmus

## Kas ir AllinErasmus Toolkit?

ALLinErasmus Toolkit ir ALLinErasmus konsorcija radīts produkts, kas sniedz profesionālās izglītības pedagogiem nepieciešamās zināšanas darbam sociālās atstumtības riskam pakļauto skolēnu integrācijā Erasmus+ mobilitātēs. Rīku komplektam ir trīs daļas:

1. daļa aptver teorētisko saturu par sociālās atstumtības nozīmi, sniedzot profesionālās izglītības pedagogiem pamata zināšanas.
2. daļā ir iekļauta virkne praktisku rīku un piemēru, lai sasniegtu sociālās atstumtības riskam pakļautos studentus un rosinātu viņu interesi par Erasmus+ mobilitātēm.
3. daļa aptver reālus veiksmes stāstus un labās prakses piemērus no visas Eiropas, parādot sociālās atstumtības riskam pakļauto profesionālās izglītības studentu pieredzi, piedaloties Erasmus+ programmā vai profesionālās izglītības pedagogu pieredzi, iesaistot mobilitātēs sociālās atstumtības riskam pakļautos skolēnus.

**1. daļa:  
Teorija**

**2. daļa:  
Praktiski  
instrumenti**

**3. daļa:  
Veiksmes  
stāsti**

# 3. DAĻA

## Veiksmes stāsti



Sveiki! mani sauc...

## ***Estere Ilūka Gimenesa***



**Vecums**

**25 gadi**

**Dzimtā valsts**

**Spānija**

**Dzīvesvietas  
valsts**

**Spānija**

### ***Erasmus+ mobilitātes veids:***

Ilgtermiņa mobilitāte

### ***Kāpēc jums draud sociālā atstumtība?***

Uzskatu sevi par sociālās atstumtības riskam pakļautu cilvēku, jo dzīvoju depopulācijas riskam pakļautā lauku teritorijā, kur nav daudz iespēju mācīties, apgūt valodas vai atrast darbu.

### ***Kāda bija jūsu Erasmus+ pieredze?***

Es devos uz Erasmus+ mobilitātē uz Parīzi. Es praktizējos, apmeklēju nodarbības, un virzījos uz priekšu mācībās. Bet es arī satiku daudzus cilvēkus un iemācījos tādas lietas kā komandas darbs, sociālās prasmes, multikulturāla komunikācija...

Atrodoties Erasmus+ programmā, man bija jāstrādā, kamēr es tur biju, un es saņēmu stipendiju un vecāku finansiālu atbalstu.

### ***Kāpēc jūs ieteiktu Erasmus+ mobilitātes citiem studentiem?***

Es ieteiktu apmeklēt Erasmus+, jo man tā bija ļoti bagātinoša pieredze, kurā es uzzināju daudzas lietas. Es domāju, ka dalība programmā Erasmus+ sniedz daudz laba daudzos dažādos aspektos.



Sveiki! mani sauc...

# Fransisko Ilūka Martiness

## *Erasmus+ mobilitātes veids:*

Ilgtermiņa mobilitāte

## *Kāpēc jums draud sociālā atstumtība?*

Jo dzīvoju 1000 iedzīvotāju ciematā, kur jauniem un kvalificētiem cilvēkiem ir ļoti maz palīdzības.

## *Kāda bija jūsu Erasmus+ pieredze?*

Kopumā bija diezgan labi, lai gan es nebiju labākajā noskaņojumā. Es redzēju pārsteidzošas vietas un ieguvu draugus, kas paliks mūžīgi, kā arī palīdzēju man izklūt no savas komforta zonas.

## *Kāpēc jūs ieteiktu Erasmus+ mobilitātes citiem studentiem?*

Galvenokārt tāpēc, ka tas palīdz ieraudzīt dzīvi no citas perspektīvas, iepazīt citus dzīves veidus un attiecības ar citiem.



**Vecums**

**24 gadi**

**Dzimtā valsts**

**Spānija**

**Dzīvesvietas  
valsts**

**Spānija**



Sveiki! mani sauc...

# Sulemans Sayed



**Vecums**

**30 gadi**

**Dzimtā valsts**

**Sīrija**

**Dzīvesvietas  
valsts**

**Vācija**

## ***Erasmus+ mobilitātes veids:***

Īslaicīga mobilitāte

## ***Kāpēc jums draud sociālā atstumtība?***

Uzskatu sevi par sociālās atstumtības riskam pakļautu cilvēku, jo esmu migrants un nemācos savā dzimtajā valodā.

## ***Kāda bija jūsu Erasmus+ pieredze?***

Mana Erasmus pieredze bija patiešām jauka. Man patika spēņu dzīvesveids, un arī darbs bija labs.

## ***Kāpēc jūs ieteiktu Erasmus+ mobilitātes citiem studentiem?***

Es ieteiktu apmeklēt Erasmus+, jo tas palīdz redzēt vairāk no pasaules un uzlabot savas sociālās prasmes.





Sveiki! mani sauc...

## ***Paula Pliska***



**Vecums**

**20 gadi**

**Dzimtā valsts**

**Latvija**

**Dzīvesvietas  
valsts**

**Latvija**

### ***Erasmus+ mobilitātes veids:***

Īslaicīga mobilitāte

### ***Kāpēc jums draud sociālā atstumtība?***

Es nāku no daudz bērnu ģimenes

### ***Kāda bija jūsu Erasmus+ pieredze?***

Es guvu labu prakses pieredzi Austrijā. Es iepazinu Austrijas kultūru. Es redzēju, kā cilvēki tur strādā un dzīvo. Iepazinos ar jauniem draugiem. Es redzēju viņu dzīves apstākļus. Es ēdu tradicionālos ēdienus. Brīvajā laikā braucu ekskursijās ar vilcienu, apmeklēju daudzus dabas objektus.

### ***Kāpēc jūs ieteiktu Erasmus+ mobilitātes citiem studentiem?***

Citiem iesaku doties ārzemju praksēs, jo ir forši apgūt profesiju citā valstī. Jūs varat runāt angļu, vācu un krievu valodā. Ir iespēja strādāt labiekārtotā virtuvē, pieaugušam, nevis studentam. Apskatīt tādas dabas objektus, kādu mūsu valstī nav. Tā ir lieliska iespēja redzēt pasauli!



Sveiki! mani sauc...

## Laurita Logina



**Vecums**

**24 gadi**

**Dzimtā valsts**

**Latvija**

**Dzīvesvietas  
valsts**

**Latvija**

### **Erasmus+ mobilitātes veids:**

Īslaicīga mobilitāte

### **Kāpēc jums draud sociālā atstumtība?**

Man ir intelektuālās attīstības traucējumi. Zemas kognitīvās spējas – spriešanas, plānošanas, problēmu risināšanas, abstraktās domāšanas, mācīšanas spējas. Spējas attīstās lēnāk nekā vienaudžiem.

### **Kāda bija jūsu Erasmus+ pieredze?**

Erasmus+ prakses laikā Austrijā guvu labu pieredzi; ieraudzīja citu valsti, iepazīna viņu kultūru. Es redzēju cilvēku dzīves apstākļus citā valstī. Bija iespēja sarunāties svešvalodā, pilnveidot valodas zināšanas. Apguvu darba iemaņas izvēlētajā profesijā, iepazīnu citādu darba vidi valstī.

Devos ar sniega motociklu, ko ļoti gribēju darīt un nekad agrāk nebiju darījis. Bija arī laba izklaide.

### **Kāpēc jūs ieteiktu Erasmus+ mobilitātes citiem studentiem?**

Citiem jauniešiem iesaku doties praksē uz ārzemēm, jo tādā veidā ir iespēja redzēt pasauli, iespēja iepazīties ar citas valsts kultūru. Iespēja apskatīt citu valstu apskates vietas. Tikšanās ar dažādu tautību jauniešiem. Uzlabot angļu valodas runas prasmes. Un strādāt skaistā virtuvē, savā profesijā.



Sveiki! mani sauc...

## ***Kaiva Strazdiņa***



**Vecums**

**17 gadi**

**Dzimtā valsts**

**Latvija**

**Dzīvesvietas  
valsts**

**Latvija**

### ***Erasmus+ mobilitātes veids:***

Īslaicīga mobilitāte

### ***Kāpēc jums draud sociālā atstumtība?***

Es dzīvoju ciematā, kur jauniem un kvalificētiem jauniešiem ir maz iespēju saņemt palīdzību.

### ***Kāda bija jūsu Erasmus+ pieredze?***

Mans laiks, kas pavadīts Erasmus projektā citā valstī, bija interesants un izzinošs. Ieguvu arī citas profesionālās iemaņas, pilnveidoju svešvalodas zināšanas, redzēju apbrīnojami skaistas vietas un ieguvu jaunus draugus.

### ***Kāpēc jūs ieteiktu Erasmus+ mobilitātes citiem studentiem?***

Iesaku piedalīties projektā, jo ieguvu jaunas zināšanas un pieredzi. Redzēju citus dzīves apstākļus, dzīvesveidu, iepazīnu citu valsti, tas ir kā ceļojums, kurā gūsti papildus pieredzi!



Sveiki! mani sauc...

## Artūrs Lūsis



**Vecums**

**17 gadi**

**Dzimtā valsts**

**Latvija**

**Dzīvesvietas  
valsts**

**Latvija**

### **Erasmus+ mobilitātes veids:**

Īslaicīga mobilitāte

### **Kāpēc jums draud sociālā atstumtība?**

Uzskatu sevi par cilvēku, kas pakļauts sociālajam riskam. Es dzīvoju rajonā, kur ir maz iespēju mācīties, mācīties valodu un atrast darbu.

### **Kāda bija jūsu Erasmus+ pieredze?**

Aizbraucu uz Austriju. Praktiski papildināju zināšanas, iemācījos gatavot šīs valsts ēdienus. Centos sevi pierādīt kā labu praktikantu, un tas man izdevās, jo priekšnieks piedāvāja palikt praksē ilgāk. Tas vairoja manu pašapziņu. Es saņēmu labu finansiālu atbalstu.

### **Kāpēc jūs ieteiktu Erasmus+ mobilitātes citiem studentiem?**

Iesaku Erasmus piedāvātās iespējas, jo tas man deva bagātinošu pieredzi dažādās jomās – gan profesionālajā, gan sadzīves.



Sveiki! mani sauc...

## ***Edgars Jasukaitis***



**Vecums**

**17 gadi**

**Dzimtā valsts**

**Latvija**

**Dzīvesvietas  
valsts**

**Latvija**

### ***Erasmus+ mobilitātes veids:***

Īslaicīga mobilitāte

### ***Kāpēc jums draud sociālā atstumtība?***

Dzīvoju pilsētā, bet uzskatu sevi par sociālā riska cilvēku, jo savā profesijā ir ļoti grūti atrast labi atalgotu darbu.

### ***Kāda bija jūsu Erasmus+ pieredze?***

Es devos uz Erasmus+ Austrijā. Tur pavadītais laiks man deva pārlicību par savām spējām, tas bija liels izaicinājums. Projekta laikā pārlicinājos, ka varu labi pildīt man uzticētos pienākumus, ieguvu jaunas zināšanas profesionālajā jomā - viesmīļa amatā. Uzlaboju savu sarunu svešvalodā. Šī bija iespēja popularizēt arī savu valsti. Mans sapnis piepildījās – doties praksē uz citu valsti. Ieguvu labu pieredzi – kā risināt problēmas, ja konkrētajā situācijā nav interneta.

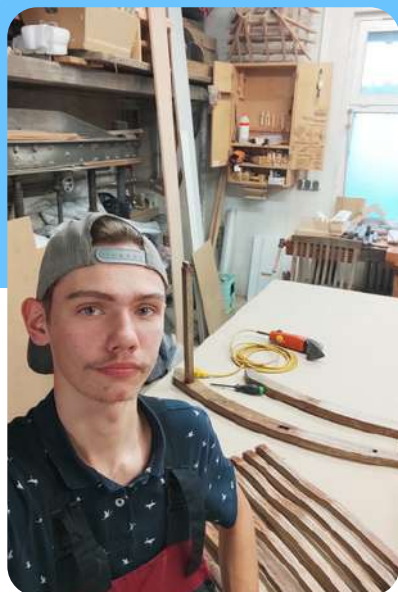
### ***Kāpēc jūs ieteiktu Erasmus+ mobilitātes citiem studentiem?***

Iesakšu izmantot projekta iespējas - tas ir izaicinājums, pašaplicināšanās, citas valsts dzīves apstākļu iepazīšana, skaistu vietu apskate.



Sveiki! mani sauc...

# ***Raivo Šteinbergs***



**Vecums**

**18 gadi**

**Dzimtā valsts**

**Latvija**

**Dzīvesvietas  
valsts**

**Latvija**

## ***Erasmus+ mobilitātes veids:***

Īslaicīga mobilitāte

## ***Kāpēc jums draud sociālā atstumtība?***

Mana ģimene ir no laukiem.

## ***Kāda bija jūsu Erasmus+ pieredze?***

Projekts bija kā labs piedzīvojums. Uzņēmums, kurā stažējos, mani pārsteidza ar savu modernismu – ar modernu aprīkojumu un cilvēku attieksmi. Man patika dzīvot kopmītnēs, kopā ar citiem, kur bija liela brīvība. Es ieguvu lielu neatkarību, paši gatavojām ēst, darījām, ko gribējām. Man ļoti patika pilsēta, kas bija liela un pārsteidzoši interesanta. Varēju iepazīt vācu kultūru un sajūst tās vērtības.

## ***Kāpēc jūs ieteiktu Erasmus+ mobilitātes citiem studentiem?***

Iesakū citiem, jo Erasmus praksē var iegūt zināšanas, kuras neiegūsi, mācoties tehnikumā. Ir iespēja dzīvot citā valstī. Iemācieties būt patstāvīgam, rūpēties par sevi un uzņemties atbildību – piecēties patstāvīgi, doties uz prakses vietu, laicīgi iet gulēt. Dalība Erasmus projektā ir laba pieredze, kas paliks atmiņā uz visu mūžu.



Sveiki! mani sauc...

## ***Kristis Retigs***



**Vecums**

**19 gadi**

**Dzimtā valsts**

**Latvija**

**Dzīvesvietas  
valsts**

**Latvija**

### ***Erasmus+ mobilitātes veids:***

Īslaicīga mobilitāte

### ***Kāpēc jums draud sociālā atstumtība?***

Mācīšanās traucējumi.

### ***Kāda bija jūsu Erasmus+ pieredze?***

Man bija iespēja mēnesi padzīvot citā valstī.

Mēneša laikā es iemācījos patstāvīgi uzturēt sevi, nopirkt sev pārtiku, parūpēties par sevi. Sajūti brīvību un esi neatkarīgs no nekā. Apskatījām daudzas skaistas vietas Vācijā. Pats labākais ir tas, ka ieguvu jaunus draugus un labu darba pieredzi.

### ***Kāpēc jūs ieteiktu Erasmus+ mobilitātes citiem studentiem?***

Iesaku visiem pamēģināt piedalīties. Erasmus+ projektos var iegūt labas zināšanas par citu valstu kultūru. Var satikt un redzēt, kā dzīvo un strādā vietējie iedzīvotāji. Var apgūt arī citas darba tehnikas.



Sveiki! mani sauc...

## ***Valērija Blagušina***



**Vecums**

**17 gadi**

**Dzimtā valsts**

**Krievija**

**Dzīvesvietas  
valsts**

**Spānija**

### ***Erasmus+ mobilitātes veids:***

Ilgtermiņa mobilitāte

### ***Kāpēc jums draud sociālā atstumtība?***

Esmu migrants un mācos valodā, kas atšķiras no manas dzimtās valodas.

### ***Kāda bija jūsu Erasmus+ pieredze?***

Mana Erasmus+ pieredze Maltā ir bijusi lieliska iespēja gan profesionāli, gan personīgi. Esmu smagi strādājusi un saskārusies ar daudziem izaicinājumiem, taču man ir bijusi iespēja iepazīt brīnišķīgu salu, kur esmu satikusi pārsteidzošus cilvēkus no citām kultūrām un valstīm. Tā ir bijusi unikāla pieredze, ko nēsāšu sev līdzī visu atlikušo mūžu.

### ***Kāpēc jūs ieteiktu Erasmus+ mobilitātes citiem studentiem?***

Es ieteiktu Erasmus+ mobilitāti ikvienam. Tā ir lieliska iespēja satikt citas kultūras un uzzināt, kā stāties pretī izaicinājumiem un nobriest kā personībai.





Sveiki! mani sauc...

# Oskars Ismaels Eskobars



**Vecums**

**18 gadi**

**Dzimtā valsts**

**Spānija**

**Dzīvesvietas  
valsts**

**Spānija**

## **Erasmus+ mobilitātes veids:**

Īslaicīga mobilitāte

## **Kāpēc jums draud sociālā atstumtība?**

Uzskatu, ka esmu pakļauts sociālās atstumtības riskam savas sociāli ekonomiskās izcelsmes dēļ.

## **Kāda bija jūsu Erasmus+ pieredze?**

Pieredze sākās ar divu nedēļu darbu maijā Spānijā. Mēs strādājām pie metināšanas un komandas darba aspektiem un darba prezentēšanas publiski. Pēc tam mēs strādājām, izmantojot tiešsaistes platformu, un beidzām ar divu nedēļu mobilitāti Minhenē, kur devāmies uz uzņēmumu SWM, lai ar tiem pašiem kolēģiem, ar kuriem strādājām Valensijā, veiktu ar metināšanu saistītos uzdevumus.

## **Kāpēc jūs ieteiktu Erasmus+ mobilitātes citiem studentiem?**

Jo tas man ir palīdzējis redzēt, kā viņi strādā citās valstīs.  
jo tas ir piespiedis mani organizēt mājas darbus, jo esmu uzlabojusi angļu valodu, jo esmu ieguvusi draugus no citām valstīm



Sveiki! mani sauc...

# Karloss Antonio Markess



**Vecums**

**20 gadi**

**Dzimtā valsts**

**Hondurasa**

**Dzīvesvietas  
valsts**

**Spānija**

## **Erasmus+ mobilitātes veids:**

Ilgtermiņa mobilitāte

## **Kāpēc jums draud sociālā atstumtība?**

Uzskatu, ka esmu pakļauts sociālās atstumtības riskam savas sociāli ekonomiskās izcelsmes dēļ.

## **Kāda bija jūsu Erasmus+ pieredze?**

Pieredze sākās ar divu nedēļu darbu maijā Spānijā. Mēs strādājām pie metināšanas un komandas darba aspektiem un darba prezentēšanas publiski. Pēc tam mēs strādājām, izmantojot tiešsaistes platformu, un beidzām ar divu nedēļu mobilitāti Minhenē, kur devāmies uz uzņēmumu SWM, lai ar tiem pašiem kolēģiem, ar kuriem strādājām Valensijā, veiktu ar metināšanu saistītos uzdevumus.

## **Kāpēc jūs ieteiktu Erasmus+ mobilitātes citiem studentiem?**

Jo tas man ir palīdzējis redzēt, kā viņi strādā citās valstīs.  
Jo tas ir piespiedis mani organizēt mājas darbus. Jo esmu uzlabojusi angļu valodu, jo esmu ieguvusi draugus no citām valstīm



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



ALLinErasmus

Sveiki! mani sauc...

## ***Džordžija Vilamaina***



**Vecums**

**19 gadi**

**Dzimtā valsts**

**Itālija**

**Dzīvesvietas  
valsts**

**Itālija**

### ***Erasmus+ mobilitātes veids:***

Ilgtermiņa mobilitāte (Erasmus pro)

### ***Kāpēc jums draud sociālā atstumtība?***

Uzskatu sevi par sociālās atstumtības riskam pakļautu cilvēku, jo esmu sieviete un nāku no ļoti mazas pilsētas lauku apvidū.

### ***Kāda bija jūsu Erasmus+ pieredze?***

Labākā pieredze manā dzīvē, izkāpšana no komforta zonas personīgai izaugsmei.

### ***Kāpēc jūs ieteiktu Erasmus+ mobilitātes citiem studentiem?***

Jo tā ir unikāla pieredze, kas palīdz jums augt personīgi.



Sveiki! mani sauc...

## *Sāra Moretti*



**Vecums**

**19 gadi**

**Dzimtā valsts**

**Itālija**

**Dzīvesvietas  
valsts**

**Itālija**

***Erasmus+ mobilitātes veids:***

Ilgtermiņa mobilitāte (Erasmus pro)

***Kāpēc jums draud sociālā atstumtība?***

Es uzskatu, ka esmu pakļauta sociālās atstumtības riskam, jo esmu no lauku apvidus.

***Kāda bija jūsu Erasmus+ pieredze?***

Fantastiska pieredze, man ļoti patika gan mājās, gan darbā.

***Kāpēc jūs ieteiktu Erasmus+ mobilitātes citiem studentiem?***

Jo tā ir pieredze, kas liek augt un sniedz tik daudz.



Sveiki! mani sauc...

## *Kiara Kalvi*



**Vecums**

**19 gadi**

**Dzimtā valsts**

**Itālija**

**Dzīvesvietas  
valsts**

**Itālija**

### *Erasmus+ mobilitātes veids:*

Ilgtermiņa mobilitāte (Erasmus pro)

### *Kāpēc jums draud sociālā atstumtība?*

Es uzskatu, ka esmu pakļauta sociālās atstumtības riskam, jo esmu sieviete, kas nāk no lauku apvidus.

### *Kāda bija jūsu Erasmus+ pieredze?*

Tā bija brīnišķīga pieredze, es lieliski pavadīju laiku gan darbā, gan kopā ar ģimeni, un Valensija ir fantastiska pilsēta.

### *Kāpēc jūs ieteiktu Erasmus+ mobilitātes citiem studentiem?*

Šī pieredze liek tev ļoti augt gan lingvistiskā, gan personiskā līmenī, es atgriezos nobriedušāka un apzinājās, ko esmu vērtā, ko vēlos un kāda esmu. Es to ļoti iesaku arī tāpēc, ka jūs iegūstat daudz draugu un satiekat cilvēkus no citām valstīm.



Sveiki! mani sauc...

## Ērika Tedešī



**Vecums**

19 gadi

**Dzimtā valsts**

Itālija

**Dzīvesvietas  
valsts**

Itālija

### **Erasmus+ mobilitātes veids:**

Ilgtermiņa mobilitāte (Erasmus pro)

### **Kāpēc jums draud sociālā atstumtība?**

Es uzskatu, ka esmu pakļauta sociālās atstumtības riskam, jo esmu no lauku apvidus.

### **Kāda bija jūsu Erasmus+ pieredze?**

Mana Erasmus pieredze ir bijusi neaizmirstama, ļoti veidojoša no dažādiem personīgajiem, sociālajiem un darba viedokļiem. Esmu ļoti priecīga, ka izdarīju šo izvēli un pilnībā izdzīvoju šo brīnišķīgo pieredzi.

### **Kāpēc jūs ieteiktu Erasmus+ mobilitātes citiem studentiem?**

Šī pieredze noved pie lielas personības izaugsmes, bagātinot jūsu personīgo zināšanu krājumu un pilnībā izbaudot katru mirkli.



Sveiki! mani sauc...

## **Ariana Di Pilato**



**Vecums**

**19 gadi**

**Dzimtā valsts**

**Itālija**

**Dzīvesvietas  
valsts**

**Itālija**

***Erasmus+ mobilitātes veids:***

Ilgtermiņa mobilitāte (Erasmus pro)

***Kāpēc jums draud sociālā atstumtība?***

Es uzskatu, ka esmu pakļauta sociālās atstumtības riskam, jo esmu no lauku apvidus.

***Kāda bija jūsu Erasmus+ pieredze?***

Tā ir fantastiska pieredze, kas liek tev daudz augt, tu pilnībā izmaini savu dzīvi gandrīz visos aspektos un saskaries ar darba pasauli, īpaši to, kas tev patīk.

***Kāpēc jūs ieteiktu Erasmus+ mobilitātes citiem studentiem?***

Es ieteiktu šo pieredzi, jo tā liek jums izjust tik daudz emociju, par kurām jūs nekad nedomājāt, ka izjutīsiet, jūs satiekat tik daudz jaunus cilvēkus un galvenokārt iemācāties dzīvot savu dzīvi un būt mierā ar sevi, jo esat prom no draugiem un ģimenes.



Sveiki! mani sauc...

# Kiara Kamporeale



**Vecums**

**18 gadi**

**Dzimtā valsts**

**Itālija**

**Dzīvesvietas  
valsts**

**Itālija**

**Erasmus+ mobilitātes veids:**

Ilgtermiņa mobilitāte (Erasmus pro)

**Kāpēc jums draud sociālā atstumtība?**

Es uzskatu, ka esmu pakļauta sociālās atstumtības riskam, jo esmu no lauku apvidus.

**Kāda bija jūsu Erasmus+ pieredze?**

Visādā ziņā fantastiski, lai gan es aizbraucu pēkšņi, noteikti vēlreiz izdarītu šo izvēli, jo es to absolūti nenožēloju, apmeklēju visu pilsētu un izklaidējos ar visiem satiktajiem zēniem un meitenēm.

**Kāpēc jūs ieteiktu Erasmus+ mobilitātes citiem studentiem?**

Jo tā ir pieredze, kas noteikti liek augt un pozitīvā veidā maina, liek kļūt nobriedušam un atbildīgākam cilvēkam un sniedz neaizmirstamus mirkļus.





Sveiki! mani sauc...

# Gracia Di Benedetto



**Vecums**

19 gadi

**Dzimtā valsts**

Itālija

**Dzīvesvietas  
valsts**

Itālija

## **Erasmus+ mobilitātes veids:**

Ilgtermiņa mobilitāte (Erasmus pro)

## **Kāpēc jums draud sociālā atstumtība?**

Es uzskatu, ka esmu pakļauta sociālās atstumtības riskam, jo kā sievietei man šķiet, ka dažreiz ir grūtāk piekļūt vienlīdzīgām iespējām.

## **Kāda bija jūsu Erasmus+ pieredze?**

Mana Erasmus+ pieredze bija labākā, ko es varēju darīt, jo tā man iemācīja, ka varu visu izdarīt pati, ja ticu tam pilnībā, esmu daudz nobriedusi, esmu kļuvusi atbildīgāka pret apkārtējo pasauli un, ja nebūtu to darījusi, es nebūtu satikusi cilvēkus, ar kuriem piedalījos.

## **Kāpēc jūs ieteiktu Erasmus+ mobilitātes citiem studentiem?**

Es to ieteiktu, jo jūs kļūstat vecāks, atbildīgāks par sevi un daudz nobriedušāks preī apkārtējo pasauli.



Sveiki! mani sauc...

## **Anna Gonsalesa**



**Vecums**

**25 gadi**

**Dzimšanas valsts**

**Spānija**

**Dzīvesvietas valsts**

**Spānija**

### **Erasmus+ mobilitātes veids:**

Ilgtermiņa mobilitāte (Erasmus pro)

### **Kāpēc jūs esat pakļauts sociālās atstumtības riskam?**

Galamērķa valsts valoda man ir pilnīgi nezināma

### **Kāda bija jūsu Erasmus+ pieredze?**

Praksi izgāju Atēnās. Es strādāju 6 mēnešus uzņēmumā un uzzināju daudz ko. Redzēju, kā šeit dzīvo cilvēki un kādi ir viņu dzīves apstākļi. Es nogaršoju gardos tradicionālos ēdienus un apmeklēju daudzus tempļus un apbrīnojamās salas. Es arī ieguvu labus draugus un izbaudīju Atēnu labās noskaņas.

### **Kāpēc jūs ieteiktu Erasmus+ mobilitātes citiem studentiem?**

Tas ir labākais veids, kā attīstīties gan personiski, gan profesionāli, kā arī mācīties grieķu valodu un praktizēt angļu valodu. Tā ir iespēja iepazīt sevi, apgūt jaunas lietas, strādājot uzņēmumā, satikt gan vietējos, gan citu valstu cilvēkus un atklāt jaunu kultūru un vietas.



Sveiki! mani sauc...

## Sofija Džanāri



**Vecums**

22 gadi

**Dzimšanas valsts**

Grieķija

**Dzīvesvietas valsts**

Grieķija

### *Erasmus+ mobilitātes veids:*

Īstermiņa mobilitāte

### *Kāpēc jūs esat pakļauts sociālās atstumtības riskam?*

Man ir disleksija, un dažreiz tas noved pie sociālās atstumtības.

### *Kāda bija jūsu Erasmus+ pieredze?*

Mana prakse AKMI uzlaboja manas garīgās un darba prasmes. Īpaši projektu vadības, prezentāciju dizaina un izpētes jomās. Turklāt darba vide ir novatoriska, izaicinoša un produktīva. Attiecības ar maniem kolēģiem balstās uz komandas darbu un pielāgošanās spēju.

### *Kāpēc jūs ieteiktu Erasmus+ mobilitātes citiem studentiem?*

Es ieteiktu veikt mobilitāti un īpaši AKMI citiem studentiem, jo tas piedāvā daudz vērtīgu iespēju. Studenti sāks savu karjeru iedvesmojošā vidē, kurā kolēģu norādījumi ir efektīvi un noderīgi. Viņiem būs iespēja strādāt pie daudziem projektiem, gūstot vērtīgu pieredzi un zināšanas.



Sveiki! mani sauc...

## **Benjats Beristains**



**Vecums**

**27 gadi**

**Dzimšanas valsts**

**Spānija**

**Dzīvesvietas valsts**

**Spānija**

### **Erasmus+ mobilitātes veids:**

Ilgtermiņa mobilitāte

### **Kāpēc jūs esat pakļauts sociālās atstumtības riskam?**

Es nāku no lauku apvidus Spānijas ziemeļos

### **Kāda bija jūsu Erasmus+ pieredze?**

Mani nosūtīja uzzināt par Eiropas projektiem, kas saistīti ar PIA, kas man bija jauns priekšmets. Es tur varēju redzēt, kā norisinājās šo projektu rakstīšanas process un kā strādāja uzņēmums, kas uz to koncentrējās. Man bija iespēja strādāt arī angļu valodā, kas tolaik man bija izaicinājums.

### **Kāpēc jūs ieteiktu Erasmus+ mobilitātes citiem studentiem?**

Manā gadījumā uzņēmumā gāja labi. Es labi pielāgojos komandai, un man tur bija ērti gāzties. Papildus tam jūs apgūstat citus darba un attiecību veidus.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



ALLinErasmus

Sveiki! mani sauc...

# Alekss



**Vecums**

**18 gadi**

**Dzimšanas valsts**

**Spānija**

**Dzīvesvietas valsts**

**Spānija**

***Erasmus+ mobilitātes veids:***

Īstermiņa mobilitāte

***Kāpēc jūs esat pakļauts sociālās atstumtības riskam?***

Es nāku no lauku apvidus, kur mazāk pieejamas dažādas iespējas

***Kāda bija jūsu Erasmus+ pieredze?***

Strādāju AKMI no 2024. gada aprīļa līdz 2024. gada jūnijam, un tā ir bijusi pārsteidzoša pieredze, mācoties ar kvalificētas koledžas palīdzību un atklājot jaunus rīkus un darba metodes, kas noderēs manai nākotnei.

***Kāpēc jūs ieteiktu Erasmus+ mobilitātes citiem studentiem?***

Doties uz citu valsti, ar citu kultūru, strādāt īstā uzņēmumā vai skolā, ir pieredze, kas maina dzīvi. Jūs nopelnāt autonomiju, spējas pielāgoties nezināmā valstī un uzzināt daudz jauna par jomu, kurā strādājat.



Sveiki! mani sauc...

## Vera Ortiza



**Vecums**

**18 gadi**

**Dzimšanas valsts**

**Spānija**

**Dzīvesvietas valsts**

**Spānija**

### **Erasmus+ mobilitātes veids:**

Īstermiņa mobilitāte

### **Kāpēc jūs esat pakļauts sociālās atstumtības riskam?**

Es nāku no lauku apvidus

### **Kāda bija jūsu Erasmus+ pieredze?**

Kopumā tā ir bijusi laba pieredze. Mana mīļākā daļa ir bijusi jaunu vietu apmeklēšana, tradicionālo ēdienu ēšana un grieķu kultūras izziņāšana. Man arī bija iespēja redzēt, kā cilvēki šeit strādā un kā viņi mijiedarbojas viens ar otru.

### **Kāpēc jūs ieteiktu Erasmus+ mobilitātes citiem studentiem?**

Es 100% iesaku spert lēcieni un doties stažēties uz ārzemēm, jo, iespējams, jums šāda iespēja būs tikai vienu reizi mūžā un jūs uzzināsiet daudz jauna gan par valsti, gan par sevi.

# VĀRDNĪCA



# Vārdnīca

JĒDZIENS	DEFINĪCIJA
Erasmus+	Erasmus+ ir ES programma izglītības, apmācības, jaunatnes un sporta atbalstam Eiropā.
Mobilitāte	Erasmus+ iespēja uz noteiktu laiku ceļot uz citu ES galamērķi, lai piedalītos mācību un apmācību pasākumos.
Sociālā atstumtība	Mehānismi, ar kuriem indivīdi un grupas tiek izslēgtas no dalības sociālajā apmaiņā. Tas ir jūtams un parādīts mājokļu, izglītības, veselības un pakalpojumu pieejamības jomā
Sociālā iekļaušana	Process, kurā tiek pieliktas pūles, lai nodrošinātu vienlīdzīgas iespējas – lai ikviens, neatkarīgi no viņu izcelsmes, varētu dzīvē pilnībā realizēt savu potenciālu.
Veiksmes stāsts	Piemērs, kad iepriekšējais dalībnieks stāsta savu stāstu un sniedz atsauksmes nākamajiem dalībniekiem.



# ATSAUCES



# Atsauces

Bynner, J. B. (n.d.). Sociālās atstumtības riski un rezultāti: ieskats no garengriezuma datiem. ESAO. ESAO. Iegūts 2023. gada 25. augustā no vietnes <https://www.oecd.org/education/school/1855785.pdf>

Communities, C. O. T. E., & Communities, O. F. O. P. O. T. E. (1992). Com (92) 542 galīgā redakcija, Brisele, 1992. gada 23. decembris.

Vai LGBTQIA+ cilvēki saskaras ar ES darba tirgus diskrimināciju? (2022, 30. augusts). Bruegel | Briselē bāzētā ekonomikas ideju laboratorija. <https://www.bruegel.org/blog-post/do-lgbtqia-people-face-eu-labour-market-discrimination>

Etnisko minoritāšu piemēri Spānijā un Eiropā. (n.d.). Rīcība pret badu. <https://www.actionagainsthunger.org/en/ethnic-minority-examples-spain-europe>

Spānija, AI (n.d.). LGBTI: seksuālā un dzimumu dažādība. Amnesty International spāņu nodaļa. <https://www.es.amnesty.org/where-are-we/issues/sexual-affective-diversity/>

Eiropas Brīvību platforma. (2021, 14. jūnijs). Sociālā atstumtība: ko tas nozīmē? Liberties.eu. <https://www.liberties.eu/in/stories/social-exclusion/43579>

Rokasgrāmata, UE (n.d.). Nacionālās, etniskās, reliģiskās un lingvistiskās minoritātes un pamatiedzīvotāji. UNHCR. <https://emergency.unhcr.org/protection/persons-at-risk/national-ethnic-religious-and-linguistic-minorities-and-indigenous-peoples-levads> - ScotPHO. (n.d.). <https://www.scotpho.org.uk/population-groups/ethnic-minorities/introduction/>

Standfo. (2021). Lgtbiq+ tiesības Eiropā. Stāvēt par kaut ko. <https://standfor.eu/blog/lgtbiq-rights-in-europe>

# Atsauces

Standfo. (2021). Lgtbiq+ tiesības Eiropā. Izturieties pret kaut ko.  
<https://istandfor.eu/blog/lgtbiq-rights-in-europe>

Klāsens, S. K. (n.d.). SOCIĀLĀ IZSLĒGŠANA, BĒRNI UN IZGLĪTĪBA: KONCEPCIJAS UN MĒRĪŠANAS JAUTĀJUMI. ESAO (Nr. 1855901). ESAO.

LGBTIQ+ | EĀDD. (n.d.). [https://www.eeas.europa.eu/eeas/lgtbiq\\_en](https://www.eeas.europa.eu/eeas/lgtbiq_en) 9 sociālās atstumtības veidi un to ietekme uz iedzīvotājiem. (2020, 14. jūlijs).  
<https://psicologiaymente.com/social/tipos-exclusion-social>

Martínez, J. L. M. un Fernández, M. F. (2006). Imigrācija un sociālā atstumtība. V FUHEM ziņojums par sociālo politiku: sociālā atstumtība un labklājības valsts Spānijā, 409–439.

Molero, F. M., Navas, M. N. un Morales, J. F. M. (2001). Imigrācija, aizspriedumi un sociālā atstumtība: pārdomas par dažiem Spānijas sabiedrības datiem. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 1 (2001-Vol. 1-No1), 11-32.

Parlaments pasludina Eiropas Savienību par “LGBTIQ brīvības zonu” | Jaunami | Eiropas Parlaments. (2021a, 3. novembris).  
<https://www.europarl.europa.eu/news/en/press-room/20210304IPR99219/parliament-declares-the-european-union-an-lgtbiq-freedom-zone>

Parlaments pasludina Eiropas Savienību par “LGBTIQ brīvības zonu” | Jaunami | Eiropas Parlaments. (2021b, 3. novembris).  
<https://www.europarl.europa.eu/news/en/press-room/20210304IPR99219/parliament-declares-the-european-union-an-lgtbiq-freedom-zone>

# Atsauces

To LGBT cilvēku daļa Eiropā, kuri saskaras ar diskrimināciju | Statistika. (2023, 9. maijs). Statistika. <https://www.statista.com/statistics/1381641/lgbt-europe-experience-discrimination-past-12-months/>

Sociālā atstumtība. (n.d.). Eurofound.

<https://www.eurofound.europa.eu/observatories/eurwork/industrial-relations-dictionary/social-exclusion> Sociālā iekļaušana | Nabadzības izskaušana. (n.d.).

<https://www.un.org/development/desa/socialperspectiveondevelopment/issues/social-integration.html>

Tipos de Discriminación. (n.d.). ASV EEOC. <https://www.eeoc.gov/es/tipos-de-discriminacion>

Apvienotās Nācijas. (n.d.). Sociālās iekļaušanas un atstumtības identificēšana. In Neatstājot nevienu aiz muguras.

Kas ir bēglis? Definīcija un nozīme | ASV par UNHCR. (n.d.-a). <https://www.unrefugees.org/refugee-facts/what-is-a-refugee/>