

## VECUMS NAV ŠĶĒRSLIS

Pēc aptuvenām aplēsēm, tikai katrs piektais seniors Latvijā ir aktīvs, un viens no imesliem šādai situācijai ir nepietiekamas zināšanas par savām tiesībām un iespējām.

Arvien lielāka nozīme attīstītā sabiedrībā ir mūžizglītībai. Īpaši svarīga senioriem, jo sen vairs nepietiek ar tām zināšanām, ko apguvām skolas solā. Turklāt mācību procesā ne tikai iegūstam jaunas zināšanas, bet arī ir iespēju savstarpēji komunicēt un apmainīties ar viedokļiem un pieredzi.

Projekts „*Vecums nav šķērslis*” mērķis ir celt pensionāru dzīves kvalitāti Baltijas valstīs. To īsteno Latvijas Pensionāru federācija sadarbībā ar Rīgas Stradiņa universitāti, Igaunijas Pensionāru biedrību asociāciju un Lietuvas Pensionāru savienību „*Bočiai*”.

Ar projekta palīdzību var palielināt aktīvo senioru īpatsvaru, iedrošinot pensijas vecuma cilvēkus arī šajā dzīves posmā nevis palikt mājās, bet iesaistīties un atrast veidus kā justies līdzvērtīgam un uzlabot savu dzīves kvalitāti.

Projekta konkrētais mērķis ir izstrādāt mācību programmas, metodikas, mācību materiālus un apmācīt pasniedzējus, kuri tālāk strādās ar mērķauditoriju. Projektā izstrādātas 4 mācību programmas.

1. Kā izdzīvot pēc aiziešanas pensijā, kādu palīdzību var saņemt, kā uzsākt mazu biznesu  
Galvenās tēmas:

- Kādu sociālo palīdzību un sociālos pakalpojumus un kur var saņemt;
- Veselības aprūpe un rehabilitācija;
- Kā uzsākt savu biznesu ;
- Kā noteikt, vai business atmaksāsies;
- Līdzekļu mikro biznesa uzsākšanai iegūšanas iespējas .

2. Kā saglabāt fizisko veselību

Galvenās tēmas:

- Fiziskās aktivitātes, to nozīme senioru funkcionālā stāvokļa uzturēšanā un uzlabošanā;
- Fizisko aktivitāšu rādītāju novērtēšana senioriem un atbilstošu fizisko aktivitāšu izvēle;
- Fiziskās slodzes paškontrolē;
- Nodarbju līdzsvars un veselība. Ergonomikas pamatprincipi ikdienas aktivitāšu veikšanā;
- Sabalansēta ēdienkarte un fiziskās aktivitātes optimāla svara uzturēšanai;
- Fiziskās aktivitātes osteoporozes profilaksē un locītavu aizsardzība aktīvai dzīvei.

3. Kā saglabāt garīgo veselību un pagūt jaunas zināšanas, prasmes iemaņas

Galvenās tēmas:

- Veselīga un aktīva novecošanās;
- Psiholoģiskā novecošanās, novecošanās process un uztvere;
- Izziņas jeb kognitīvie procesi: Kognitīvās funkcijas galvas smadzeņu normālās un patoloģiskās novecošanās kontekstā. Kognitīvo funkciju trenēšanas un kompensēšanas metodes.
- Dzīvesveids un veselīgie paradumi. Veselības uzvedība;
- Stress, tā pārvarēšana un veselība. Dzīvesveids kā stresa un veselības saistību ietekmējošs faktors.
- Māksla un emocijas: labsajūtas veicināšana,deju un kustību terapija, drāmas terapija, mūzikas terapija. vizuāli plastiskās mākslas terapija.

4. Kā izvairīties un pārvarēt vientulību.

- Veselīga un aktīva novecošanās un vientulība;
- Komunikācijas pamati. Verbālā un neverbalā komunikācija, saskarsmes grūtības un sarunu vadīšanas tehnikas;
- Vērtības, laiks kā vērtība;
- Emocionālā inteliģence un vientulība;

- Sociālais resurss un vientulība;
- Vientulība un pašizpaušme.

Visās mācību programmās paredzētas 40 mācību stundas. ‘Kursu dalībniekiem mācības paredzētas bez maksas Tās realizēt būs iespējams tajās programmās, kurās būs nepieciešamo interesentu skaits un ja saņemsim pašvaldības atbalstu.

**Visus interesentus aicinam pieteikties (norādot konkrēto mācību programmu) pie kāda no Durbes novada Senioru biedrības Valdes locekļiem: *Brigitas Ruško, Guntas Intes, Marutas Briķes, Zigrīdas Mantejas.***

*Biedrības „Durbes novada seniori” valdes pr-tāja  
Brigita Ruško*