

## „Lielākais prieks ir palīdzēt citiem“

### Latvijas Senioru kopienu apvienība

Laikraksts *Latvietis* Nr. 712, 2022. g. 3. aug.

**Ilona Bērziņa** -

Biedrības *Latvijas senioru kopienu apvienība* (LSKA) biedriem arī pensijā katra diena ir piepildīta. Seniori tiek kopējos izglītojošos semināros, darbojas interešu klubīgos, kopā apmeklē Latvijas skaistākās vietas, un, pateicoties AS *DelfinGroup* zīmola *Banknote* finansiālajam atbalstam, turpina palīdzēt ar medicīniskā aprīkojuma un citu nepieciešamu lietu iegādi Latvijas sociālajiem centriem, pansionātiem un slimnīcām.

**Astrīda Babāne** ir LSKA valdes locekle kopš biedrības dibināšanas 2017. gadā, bet kopš 2018. gada LSKA valdes priekšsēdētāja. Viņa ir gandarīta, ka biedrībai ar katru gadu pievienojas arvien jauni biedri. „Esam ļoti priecīgi, ka šī gada sākumā mūsu biedrībai pievienojās arī „Kuldīgas senioru skola“, kuras viens no galvenajiem uzdevumiem ir bez maksas nodrošināt neformālās izglītības sniegšanu pirmspensijas un pensijas vecuma cilvēkiem Kuldīgas novadā. Jau agrāk, darbojoties Labklājības ministrijas Senioru lietu padomē, iepazināmies ar Kuldīgas senioru pieredzi un vēlmi dibināt senioru skolu. Bijām patiesi priecīgi par jauko ideju un vēlmi darboties kopā ar mums,“ saka **Astrīda Babāne**.

Arī LSKA valdes priekšsēdētājas vietniece **Lilita Kalnāja**, kura ir biedrības apstiprināto projektu vadītāja kopš pirmās tās pastāvēšanas dienas, ir gandarīta, ka LSKA biedru skaits aug. „Mums ir ļoti svarīgi, lai seniori vecumdienās nejustos vientuļi, bet pavadītu šo laiku piepildīti un skaisti. Ir taču tik daudz, ko darīt, arī esot pensijā! Bērni izauguši, aktīvās darba gaitas beigušas, un nu var vairāk veltīt laiku arī sev – var dejot vai dziedāt dažādos senioru amatiermākslas kolektīvos, apgūt jaunas prasmes un iemaņas, nūjot, tīkties un dalīties pieredzē, kura vecāka gadu gājuma ļaudīm ir tiešām ievērojama, visu pat nevar uzskaitīt!“

### Tradīcija palīdzēt citiem turpinās

Abas dāmas ir vienprātis, ka lielākais prieks ir par iespēju palīdzēt citiem senioriem, kuri paši par sevi vairs parūpēties nespēj. „Tādu iespēju sniedz mūsu ilggadējais atbalstītājs AS „DelfinGroup“ zīmols „Banknote“. Pateicoties viņu ziedojumam pērn 15 sociālās aprūpes iestādēm, slimnīcām un pansionātiem nodevām lietošanā viņiem nepieciešamo medicīnas inventāru un materiālus. Arī šogad paredzēta medicīniskā aprīkojuma un palīgīdzekļu iegāde divpadsmit sociālo aprūpes centru vajadzībām, bet trijos plānoti labiekārtošanas darbi. LSKA ir ļoti gandarīta, ka šī labā tradīcija turpinās,“ saka **Astrīda Babāne**.

LSKA, pateicoties ziedotāja atbalstam, varēja kaut vai ar nelielu artavu palīdzēt arī Ukrainas iedzīvotājiem. „Redzot šo briesmīgo traģēdiju Ukrainā, mēs nevarējām palikt malā un nolēmām palīdzēt ar medikamentu iegādi. Sazinājāmies ar organizāciju „Ziedot.lv“, kura visā Latvijā organizēja ziedojumu vākšanu Ukrainai, noskaidrojām, konkrēti kādi medikamenti ir nepieciešami, apmaksājām to iegādi,



No kreisās: Alūksnes novada pensionāru apvienības valdes locekles Gaida Zujeva un Margarīta Bizjukova. LSKA valdes locekles Liesma Neipreisa, Astrīda Babāne, Inese Švekle un Lilita Kalnāja. FOTO LSKA.



Seniori viesojas Kurzemē. FOTO LSKA.



LSKA valdes priekšsēdētājas vietniece Lilita Kalnāja ar „Kuldīgas senioru skolas“ pārstāvēm paraksta līgumu par ziedojuma nodošanu lietošanā. FOTO LSKA.

un 7. aprīlī arī par mūsu ziedojumu iegādātās medicīnas preces civilās humānās palīdzības kravā tika nosūtītas uz Ukrainas pilsētu Krematorsku,“ stāsta **Lilīta Kalnāja**.

„Mēs apzināties, ka tas ir tikai mazs piliens milzīgajā kara postītās Ukrainas vajadzību jūrā, taču šis tiešām ir brīdis, kad visai pasaulei, visiem labas gribas cilvēkiem ir jāsadodas rokās, lai palīdzētu,“ Kalnājas kundzes teikto papildina arī **Astrīda Babāne**.

### Nodibināta „Senioru saeima“

LSKA aktīvajiem biedriem garlaikoties pensijā nav laika. Biedrība turpina darbu pie dažādu dokumentu izstrādes Latvijas senioru dzīves kvalitātes uzlabošanai, kuri pēc tam tiek iesniegti gan Saeimai, gan arī atbildīgajām ministrijām. Šogad tapusi arī jauna LSKA struktūrvienība *Senioru saeima*, kuru vada juridisko zinātņu maģistre **Barba Girgensone**, un kura apvieno gan dažādas senioru un pensionāru intereses pārstāvošās nevalstiskās organizācijas, gan seniorus kā fiziskas personas. Projektu *Senioru saeima Latvijā* atbalsta Sabiedrības integrācijas fonds. „Dalība „Senioru saeimā”, līdzdarbojoties priekšlikumu sniegšanā politikas dokumentu izstrādei, ļauj senioriem sadarboties savas dzīves kvalitātes celšanā, veicināt pilsoniskās sabiedrības attīstību, kā arī paaugstināt senioru piederības sajūtu Latvijas valstij,“ saka Barba Girgensone.

Savukārt projekta vadītāja **Lilīta Kalnāja** atzīst, ka problēmu loks, ar kuru nākas saskarties gados veciem Latvijas iedzīvotājiem, ir ļoti plašs. „Tie ne tuvu nav tikai ar joprojām nelielajām pensijām vai senioru veselības problēmām saistītie jautājumi. Jādomā arī, kā risināt gados veco ļaužu vientulības un atstumtības problēmas, tāpat daudzi labprāt vēl gribētu būtu nodēriģi sabiedrībai un iesaistīties darba tirgū, taču vecuma dēļ tiek atstumti, visi šie jautājumi ir jārisina,“ pauž Kalnājas kundze.

Jāatzīmē, ka biedrība aktīvi darbojas arī Labklājības ministrijas Konsultatīvajā senioru padomē un Saeimas komisijās, kurās tiek lemts par senioru dzīves kvalitātes uzlabošanu. Parakstīts arī Rīgas domes un Nevalstisko sabiedrisko organizāciju sadarbības memorands.

### Pašizglītošanai nav robežu

LSKA allaž rūpējies arī par senioru izglītošanu jaunās prasmēs, tādēļ jo vairāk priecē, ka ar *Banknotes* atbalstu jau pērn tika uzsākti semināri par informācijas un komunikācijas tehnoloģijām, kā arī finanšu pratību. „Tā tikai šķiet, ka nav nekā vienkāršāka kā, piemēram, attālināti sazināties tiešsaistē vai, teiksim, pārskaitīt naudu, izmantojot telefona numuru. Tomēr ļoti lielai daļai senioru tā ir „Ķīnas ābece”, un viņi ir ļoti priecīgi, ka var uzzināt kā un kāpēc tas darbojas,“ stāsta **Lilīta Kalnāja**.

LSKA rīkotajās apmācībās tiek skaidroti arī ar finanšu pratību saistīti jautājumi, bijuši semināri par to, kā atšķirt viltus ziņas no patiesības, biedrība iesaistījies arī pētījumā par sirds un asinsvadu slimību problemātiku Latvijā. Kā smejojies, saka **Lilīta Kalnāja**: „Brīžam šķiet, ka ar 24 stundām diennakti ir par maz, lai visu pagūtu.“

### Ne vien strādājam, bet arī atpūšamies

Viena no LSKA iecienītām tradīcijām ir visiem kopēja Latvijas skaistāko vietu apmeklēšana un dažādu kultūras pasākumu baudīšana. „Lai arī pagājušajā gadā vēl dzīvojām Covid-19 pandēmijas zīmē, tomēr tajos brīžos, kad epidemioloģiskās drošības noteikumi to atļāva, izdevās doties vairākos skaistos sadraudzības braucienos un tikties ar citu senioru nevalstisko organizāciju pārstāvjiem,“ teic **Astrīda Babāne**. Piemēram, pērn jau tradicionāli Senioru dienā 1. oktobrī tika apmeklēts Pēteru Upiša dārzs Dobelē, augustā LSKA biedri viesojās Alūksnē, apmeklētas arī Kurzemes skaistākās vietas Talsos, Valpenē, Dundagā un Mazirbē, bet pirmajā Adventē seniori ciemojās Ventspilī, kur dienas noslēgumā koncertzālē *Latvija* baudīja koncertu *Trīs Raimondi*. Šopavasār jau apmeklētas Cēsis un Vidzemes koncertzālē redzēts lieliskais operdziedātājas Sonoras Vaices sniegums multimedijālajā monooperā *Cilvēka balsis. Telefons*, cerīgu ziedēšanas laikā seniori viesojās Pēteru Upiša dārzā Dobelē, bet nākamais brauciens plānots uz Kuldīgu. Par visiem šiem braucieniem paldies jāsaņem gan Rīgas domes Izglītības un sporta departamenta atbalstam, gan Sabiedrības integrācijas fonda atbalstītajiem projektiem. LSKA valdes priekšsēdētāja arī atzīmē, ka visās šajās ekskursijās seniori bauda gardas maltītes, par kurām galvenokārt jāsaņem paldies LSKA lieldraugam *Banknotei*.

### Prieks par biedru paveikto!



Vienmēr ar smaidu un gaišām domām. Cerīgu ziedēšanas laikā Pēteru Upiša dārzā Dobelē. FOTO LSKA.



Pirmajā Adventē Ventspilī. FOTO LSKA.

„Esmu arī ļoti priecīga par mūsu dibinātāju un biedru aktīvo darbību. Šoreiz īpaši gribu uzsvērt biedrības „Svētās ģimenes māja“ sabiedrībai patiešām ļoti vajadzīgās aktivitātes. Piemēram, vēža pacientu atbalsta programmu „Drauga plecs“, programmu Ukrainas civiliedzīvotāju atbalstam un labdarības projektu „Ar saviem mīļajiem kopā“, kuras ietvaros top operdziedātājas Ilonas Bageles soloprogramma un kompaktdisks ar Māra Lasmaņa mūziku un Normunda Bejska dzeju. Studijas ieraksta albumi tiks novirzīti labdarībai,“ stāsta **Astrīda Babāne**.

Savukārt biedrība *Mazirbes draugu kopa* šopavasār visus, kuriem tuva ir lībiešu kultūra, iepriecināja ar dokumentālo filmu par Rīgas lībiešu dziesmu ansambli *Livlist – Kurp ej, Livlist?*

Kā stāsta *Mazirbes draugu kopa* vadītāja **Lilita Kalnāja**, biedrība pie lībiešu kultūras un valodas popularizēšanas aktīvi strādājusi jau kopš savas dibināšanas. Tādējādi dokumentālās filmas producēšana par lībiešu dziesmu ansambļa *Livlist* 50 gadiem, bijusi lībiešu kultūras popularizēšanas darba likumsakarīgs turpinājums.

Savukārt LSKA jaunākā biedra – *Kuldīgas Senioru skolas* programmu *Pats savam saimes galdam* šogad jau trešo gadu pēc kārtas atbalstījis Borisa un Ināras Teterevu fonds. Šis projekts Kuldīgas novada senioriem, kuriem ir savs mazdārzīgs un kuri gatavi pilnveidot saimniekošanu, ļauj saņemt atbalstu sēklu, stādu, mēslojuma un dārza kopšanas inventāra iegādei.

LSKA valdes priekšsēdētāja uzsver, ka ir patiesi priecīga un gandarīta par visu LSKA biedru darbību, panākumiem un rūpēm par senioriem. „*Gribu pateikt lielu paldies par viņu ieguldījumu biedrības darbā. Jo īpaši liela pateicība mūsu valdes locekļiem **Lilitai Kalnājai, Astrīdai Bēterei, Liesmai Neipreisai un Inesei Šveklei**. Mums visiem taču ir viens mērķis, lai ikviena dzīves rudens būtu skaists un piepildīts!*“

Sīkāk ar LSKA aktivitātēm un iniciatīvām iespējams iepazīties biedrības mājas lapā [www.lskapvieniba.lv](http://www.lskapvieniba.lv)

**Ilona Bērziņa,**  
speciāli Laikrakstam „Latvietis“ Austrālijā