

# Biedrība „LATVIJAS SENIORU KOPIENU APVIENĪBA”



**Nekad nav par vēlu iemācīties kaut ko jaunu dejā vai dziesmā  
par 18.Latgales senioru dziesmu un deju festivālu  
2023.gada 17.jūnijs  
un senioru organizāciju sadarbību ar pašvaldībām  
kā seniora labklājības nodrošināšanas iespēju**



Šī gada 17. jūnijā Balvu novada Rugājos vienkopus pulcējās vairāk kā 900 Latgales senioru dziesmu un deju festivāla

## **“Rūtoj saule, rūtoj bite”**

dalībnieki, radot brīnišķīgus svētkus dziesmai, dejai, skatītājiem un paši sev.

- Festivālam atbalstu sniedza: Valsts Kultūrkapitāla fonds un Higiēnisko preču zīmola «Seni» izplatītāji SIA «TZMO Latvija».



# Šie svētki tiek rīkoti ar mērķi

- iepazīstināt sabiedrību ar senioru māksliniecisko kolektīvu darbību
- nodrošināt tradīciju nepārtrauktību,
- veicināt sadarbību starp
  - Latgales senioru amatiermākslas kolektīviem,
  - reģiona pašvaldībām,
  - nevalstiskajām organizācijām
  - nacionālajām kultūras biedrībām.



## Seniori ir tie, kuri var, pat tad, kad šķiet, ka nevar!

«Tas ir kolosāli,  
ka jūs ne tikai dzīvojat dzīvi,  
bet arī izdzīvojat to –  
ar prieku, ar smaidu ar  
veselības uzmundrinājumu  
dziesmās un dejās!»

/Latgales pensionāru reģionālās apvienības  
vadītāja Aina Jaunzeme/



## Seniori ir tie, kuri var, pat tad, kad šķiet, ka nevar!

«Deja un dziesma ir saprotama visiem!

Tas mūs krāšņo – mēs esam no dažādiem novadiem, katram mums ir sava dziesma, sava deja, savs tautas tērps un visi kopā mēs esam skaistā Latvija.

Daba šobrīd dod mums vislielāko spēku un enerģiju, un seniori ir tie, kuriem vienmēr ir vislielākais spēks un enerģija.»

/Latvijas Pensionāru federācijas priekšsēdētājas vietniece Vija Brikmane/



LSKA 30.06.2023.



## **Neskaitāmi pētījumi apstiprinājuši, ka cilvēkam, aizejot pensijā, ir ļoti būtiski nezaudēt sociālos kontaktus un aktivitātes.**

Viena no iespējām, kā to īstenot, ir iesaistīties kādā pašdarbības kolektīvā.

Salaspilī jau sešpadsmito gadu darbojas senioru deju kolektīvs *Rīgava*.

Šādu kolektīvu Latvijā ir daudz, to rāga Dziesmu un deju svētku statistika.

Vecākajam dejojotājam Rīgavā ir 73 gadi, un apmēram puse dejojotāju ir tādi, kas nekad iepriekš tautasdejas nav dejujuši.

**Dalībnieku galvenā ir vēlme kustēties un pavadīt savu brīvo laiku atvērtā un jautrā kompānijā.**

Ar pašvaldības atbalstu kolektīvi tiek pie saviem tautastēriem.

Kolektīvi gatavojas dažādiem festivāliem, piedalās Dziesmu un deju svētkos, veido repertuāru, bet ārpus tā pēta kas ir tas, ko kolektīvs ir gatavs darīt gan fiziski, gan emocionāli, jo nav nekāds noslēpums – senioru vecumā sāk parādīties arī grūtības atcerēties, katram vecumposmam savas īpatnības, un tas ir normāli.



LSKA 30.06.2023.



Seniori dejojāji kā vienu no **lielākajiem ieguvumiem** uzskata kopīgu laika pavadīšanu, jo ir ne tikai mēģinājumi, bet arī koncerti, braukšana uz tiem. Tāpat pēc koncertiem vienmēr ir kāda ballīte.

Senioru kolektīvi neraida projām nevienu, kas vēlas piebiedroties. Lai dejotu, cilvēkam jābūt atvērtam attiecību veidošanai un jāgrib kustēties.

Jāatzīst, ka ja seniors iejūtas kādā kolektīvā, **tas ir milzīgs ieguvums.** Nereti partneris jau aizgājis tai saulē, bērni – savā dzīvē un par ģimeni kļūst deju kolektīvs.

Starp dejojājiem izveidojas sirsnīgas draudzības, viņi tiekas ārpus dejošanas, kopā ceļo, kopā iet uz teātri.

Dejojošie seniori ir daudz elastīgāki, daudz pieņemošāki, mazāk nīgri un čīkstīgi.

Viņi daudz labāk spēj pielāgoties situācijai.

LSKA 30.06.2023.



Daina Ārmane jau astoņpadsmito gadu Bauskā vada senioru kori *Sarma* un saka:  
«Mani dziedātāji ir ļoti gaiši, jauki cilvēki, un no viņiem varu tikai mācīties, kā jādzīvo arī tad, kad ir astoņdesmit. Jo kora dalībnieku vecums tiešām ir tāds, un man pašai kādreiz šķita, ka šajā dzīves posmā jau cilvēki sēž spilvenos un skatās televizoru.»

Korī *Sarma* dzied ap 24 dziedātājiem.

Visi ir aktīvi, nāk uz mēģinājumiem, sātiem vaigiem pastrādā un priecīgi dodas mājās.

Ja kādam šķiet, ka korī dzied tikai tādi, kas jau pirms tam dziedājuši jauktajos koros, tad tas galīgi neatbilst patiesībai.

Katrā balss grupā tāds ir varbūt viens vai divi, tāpēc ja jāmacas kāda dziesma, tad tas jādara no nulles. Un jāņem vērā, ka tas, kas iemācīts, arī piemirstas.

### **Senioru specifika**

«Bet mēs taču esam seniori! Mēs taču aizmirstam. Tiklīdz kaut ko nepadziedam, neatkārtojam, tā viss aizmirstas.»

LSKA 30.06.2023.



Mēģinājumi koriem notiek reizi nedēļā, bet ir arī koncerti – tiek braukts pie draugiem ciemos, ar pašvaldības vai sponsoru atbalstu tiek uzņemti ciemiņi.

Pēc tam **seniori ir uzlādēti un priecīgi.**

Kori gatavojamies senioru dziesmu svētkiem – tie katru gadu notiek kādā Latvijas pilsētā.

**Līdz ar to vienmēr ir, kam gatavoties. Tas uztur možumu un dzīves spar.** Dziesmu un deju svētkos daudz ir senioru koru, kuriem repertuārs ir vieglāks, bet tāpat ir, ko darīt. Jāmācās cītīgi.

Seniori paši smejas – ja nāk uz mēģinājumu, ir jāsapošas. Jo viņiem tā ir ne tikai dziesmu dziedāšana, bet arī satikšanās.

Koru mēģinājumos dziedātājam ir atnākusi otra elpa. Gan tiešā, gan pārnestā nozīmē. **Dziedāšana ir elpošana**, tas veicina asinsriti.

Un, lai šo foršo noskaņu kolektīvā noturētu, jāķeras arī pie mazām viltībām – jauno mācās mēģinājuma sākumā, uz beigām atstājot to, kas ir zināms. Tad šķiroties senioriem ir sajūta – **mēs visu zinām!** Nevis – mēs neko neprotam. Jo, protams, vārdi aizmirstas, tāpēc pirms mēģinājuma jādod uzdevums tos atkārtot.

LSKA 30.06.2023.



## Ko senioram dod dziedāšana?

- **Uzlabojas elpošana.** Elpa ir ikviena cilvēka dzīvības avots. Dziedot elpošana bieži ir neregulāra un mainīga – tas palīdz apzināties un pārvaldīt elpu, apgūstot spēju to kontrolēt, savukārt regulāra dziedāšana palielina plaušu kapacitāti.
  - **Stiprinās sirds.** Dziedāšana ir sava veida kardiotreniņš – dziedot pazeminās asinsspiediens un mainās sirdsdarbības ātrums, trenējot sirds muskuli.
  - **Uzlabojas atmiņa un koncentrēšanās spējas.** Apgūstot jaunu dziesmu, tiek aktīvi nodarbinātas abas smadzeņu puslodes, jo tām ir jāuztver un jāpatur atmiņā daudz dažādu nianšu – izruna, temps, intonācija, ritma maiņa un dziesmas raksturs.
- Jo vairāk dziesmu jāapgūst, jo lielāks treniņš dziedātāja smadzenēm, tādējādi uzlabojot atmiņas darbību. Savukārt, ilgstoši dziedot, attīstās arī augstas koncentrēšanās spējas.





## Ko senioram dod dziedāšana?

- **Mazinās stress un stiprinās imunitāte.** Dziedāšana palīdz nomierināties, mazināt stresa līmeni un stabilizēt nervu sistēmu – kad cilvēks dzied, viņā vairojas miers un labsajūta, ikdienas rūpes tiek aizmirstas.  
Mazinās stresa hormona – kortizola – līmenis asinīs.  
Jo zemāks kortizola līmenis, jo mazāks saslimšanas risks un augstāka dzīves kvalitāte. Dziedāšana palielina arī citokīnu daudzumu asinīs.  
Citokīni ir imūnās sistēmas proteīni, kas uzlabo organisma spēju cīnīties ar smagām slimībām.
- **Tiek gūtas pozitīvas emocijas.** Kad cilvēks dzied, viņa ķermenī izdalās tā sauktie laimes hormoni endorfīni, kas rūpējas par cilvēkam tik svarīgo drošības un miera sajūtu, kā arī labsajūtu.
- Dziedāšanas priekam vairojot cilvēka pozitīvās emocijas, piemēram, gandarījumu, pacilājumu, papildījumu un pašrealizāciju, samazinās trauksmes, stresa, depresijas un vientulības līmenis.



## Tieši dziesma un deja ir tās, kas senioram sniedz enerģiju un dzīvesprieku kā ikdienas gaitās, tā arī svētku brīžos

2023.gada festivāla dalībnieku pulkā bija vairāk kā **900 senioru**, kas ir

- vokālo un etnogrāfisko ansambļu,
- mazākumtautību kolektīvu,
- tautas deju kolektīvu,
- amatnieku apvienību,
- Eiropas deju kopu,
- folkloras kopu,
- koru

dalībnieki



LSKA 30.06.2023.



# Festivāla akcenti un ieguvumi

- Organizatoriskas veiksmes, ko novērtē seniori:
  - festivāla lielkoncerts
  - Sociālās aprūpes centra «Rugāji» iemītnieku iespēja būtu klātesošiem svētkos
  - Festivāla dalībnieku muzicēšana pie sociālā aprūpes centra «Rugāji»  
(skanēja akordeons, dūru cītars, bungas un ritmiski deju soļi).



LSKA 30.06.2023.



# Labklājība

- **Labklājība ir ne tikai**
- - materiālo bagātību radīšana un uzkrāšana.
- **bet arī**
- - dzīvesprieks un **iespējas** veidot labāku dzīvi
- - **stabilitāte** un drošība
- Labklājības **priekšnosacījumi** ir
  - **katras fiziskās personas rosība, labs darbs un čaklums,**
  - **darba vietas (pašnodarbinātības) saimnieciskā attīstība,**
  - **Valsts saimnieciskā attīstība,**
  - **sociāli - ekonomiskā stabilitāte**



LSKA 30.06.2023.



# Labklājības pīlāri

- dabas vide
- uzņēmējdarbība un iespējas,
- ekonomika,
- pārvaldība,
- izglītība,
- drošība un drošums,
- sociālais kapitāls,
  - personiskās attiecības,
  - sociālie tīkli, atbalsts,
  - sociālās normas un pilsoniskā līdzdalība
- personiskā brīvība
- veselība

**labklājība**

spēcīgs sociālais kapitāls  
nodrošina ekonomikas  
attīstību

LSKA 30.06.2023.



LSKA 30.06.2023.

**Latvijas senioru vislielākā problēma ir vientulība, secinājuši Rīgas Ekonomikas augstskolas "SSE Riga" izveidotās darba grupas pētījuma "Nevienlīdzības seja" autori.**



- **Senioru vientulību kļiedēt palīdz socializēšanās iespējas interešu grupās vai sabiedriskās aktivitātēs.**
- Pašvaldības un nevalstiskais sektors piedāvā plašu klāstu dažādu pasākumu, ekskursiju, tematisko vakaru, senioru biedrību sarīkojumu, kultūras iestāžu apmeklējumu, tomēr pilsētās senioru iespējas ir ievērojami lielākas.
- Laukos socializēšanās iespējas vientuļiem pensionāriem ierobežo veselības stāvoklis, attālums no dzīvesvietas līdz pasākuma norises vietai, transporta pieejamība un ienākumu līmenis.

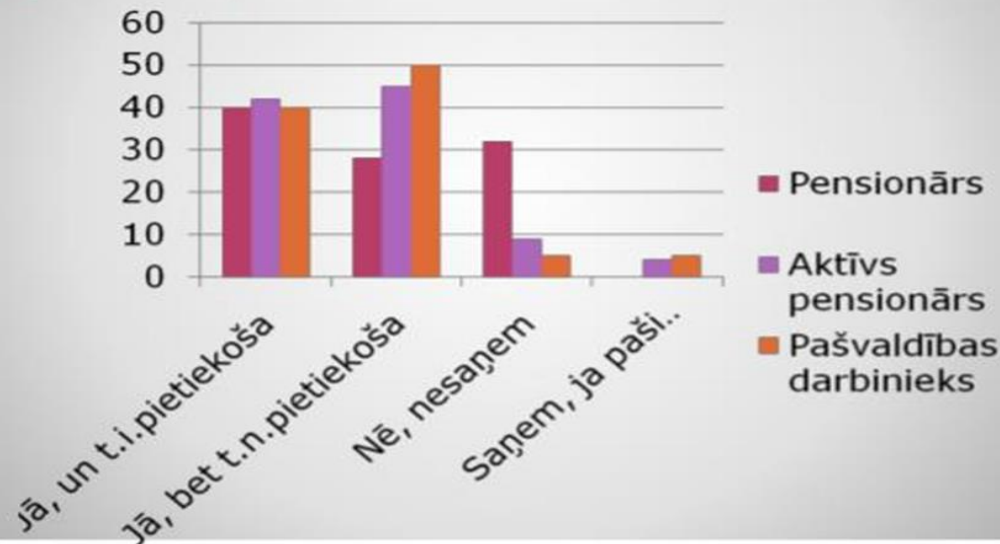
## Latvijas senioru vislielākā problēma ir vientulība, secinājuši Rīgas Ekonomikas augstskolas ("SSE Riga") izveidotās darba grupas pētījuma "Nevienlīdzības seja" autori.

- Jo agrāk tiek nostiprināta **seniora psiholoģiskā drošība**, pārliecība, ka viņš nav viens, pamests un aizmirsts, jo vieglāk cilvēkam pieņemt savu situāciju un justies tajā, cik iespējams, komfortabli.
- Viens no veidiem, kā šo drošības sajūtu stiprināt, ir "Drošības poga", kas ir īpaša mobila saziņas ierīce, iestrādāta speciālā aprocē vai kulonā, kas ļauj saņemt palīdzību un atbalstu 24 stundas diennaktī.
- Latvijas Samariešu apvienība šo pakalpojumu Latvijā piedāvā jau 16.gadu. Šobrīd "Drošības pogu: lieto 0,2% no visiem 384 000 Latvijas iedzīvotāju virs 65 gadu vecuma.
- Latvijā pavisam izsniegtas 800 "Drošības pogas", no tām 520 - Rīgā.

Mg.psych. Dzintra Anspoka Apakšprojekta – „Aktīvs seniors- pamats attīstībai” (līgums Nr. 1-2/NOR/08/110-25) ietvaros ir veikusi pētījumu ar mērķi gūt informāciju par esošo situāciju pašvaldībās jomās, kas tieši ietekmē senioru dzīves kvalitāti un viņu līdzdalību sabiedriskajās norisēs.

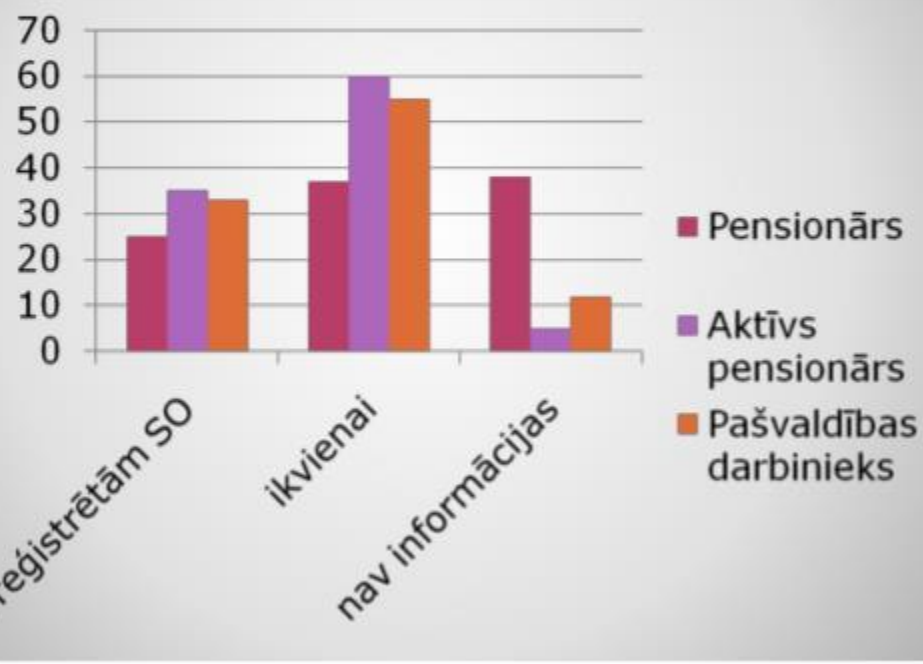
## INFORMĒTĪBA

Vai pensionāri saņem informāciju par viņiem aktuāliem jautājumiem no pašvaldību darbiniekiem



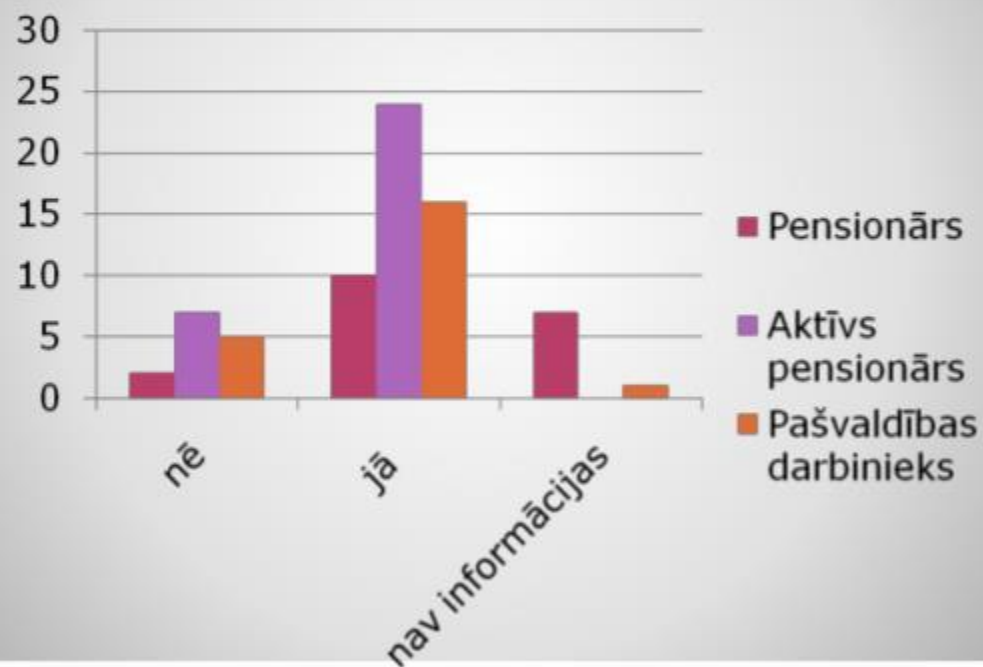
## FINANŠIAIS ATBALSTS

Kādām senioru organizācijām tiek sniegts finansējums no pašvaldības



## FINANSIĀLAIS ATBALSTS

Vai senioru organizācijām tiek sniegts citāds materiāls atbalsts





- Informāciju par pensionāriem aktuāliem jautājumiem viņi saņem gk. no vietējiem masu medijiem, t.sk. pašvaldību laikrakstiem
- Vairākums (81%) respondentu uzskata, ka tā nav pietiekoša
- Ir pensionāri (16%), kuri nezina vai nav interesējušies par to, kā notiek informācijas aprīte ar pašvaldību

## **INFORMĒTĪBA**

## **SENIORU ORGANIZĀCIJAS, LĪDZDALĪBA**

**Labāko projektu/darbu/aktivitāšu piemēri**

Sadarbība ar kaimiņu rajona pensionāriem, datorapmācību kursi senioriem, muzeja izveide, bērnu un mazbērnu rotaļu laukuma izveide, akcijas veselīga dzīvesveida popularizēšanai, 1.oktobra-Veco ļaužu dienas svinības, dažādu projektu realizēšana, izstādes, talkas, sociālās telpas iekārtošana, senioru deju festivāls...

## **SENIORU ORGANIZĀCIJAS, LĪDZDALĪBA**

**Ieteikumi , vēlmes senioru organizāciju sadarbībai ar pašvaldību**

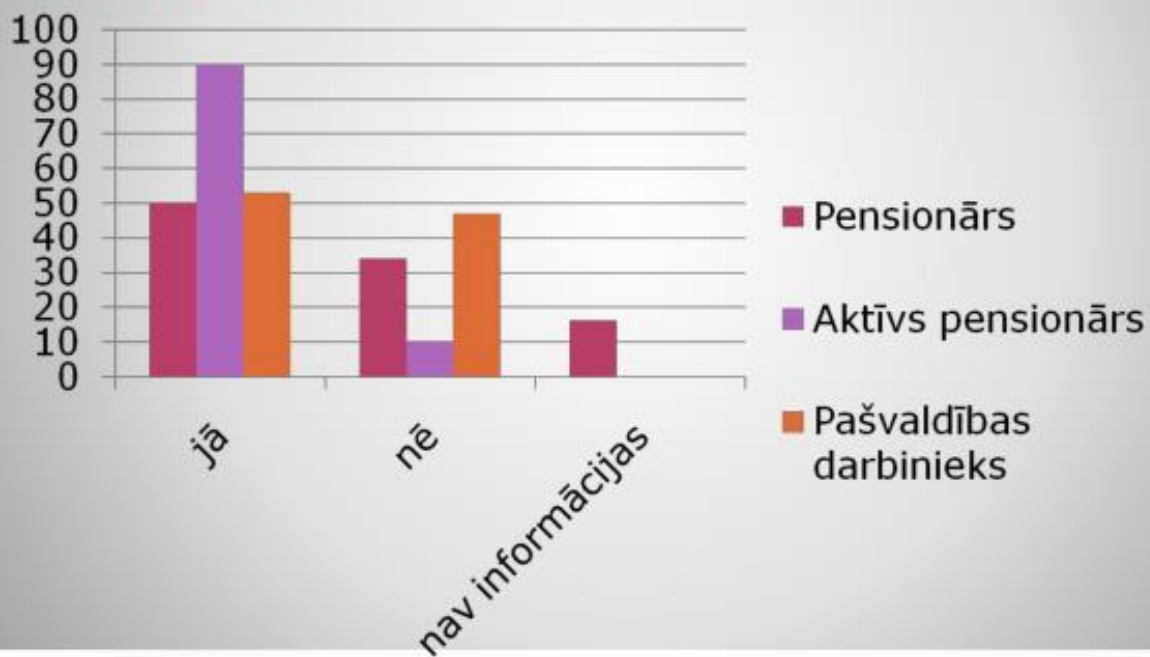
- Saistītie ar senioru aktivitāti:

pensionāriem izrādīt lielāku aktivitāti dažādu projektu izstrādē; vairāk inovāciju; pašiem ar saviem priekšlikumiem vērsties pašvaldībā; vairāk iesaistīt neaktīvos pensionārus; savas vēlmes pierādīt, ne pieprasīt...

**56% atzīmējuši, ka būtisku konfliktu nav**

## KULTŪRA

Vai pašvaldībā tiek veicināta sadarbība starp paaudzēm,  
tradīciju kopšana



## **SENIORU ORGANIZĀCIJAS, LĪDZDALĪBA**

**Ieteikumi , vēlmes senioru organizāciju sadarbībai ar pašvaldību**

### **•Saistītie ar senioru aktivitāti:**

pensionāriem izrādīt lielāku aktivitāti dažādu projektu izstrādē; vairāk inovāciju; pašiem ar saviem priekšlikumiem vērsties pašvaldībā; vairāk iesaistīt neaktīvos pensionārus; savas vēlmes pierādīt, ne pieprasīt...

**56% atzīmējuši, ka būtisku konfliktu nav**

## **KULTŪRA**

**Kādā veidā pašvaldība iesaista seniorus pasākumu sagatavošanā un organizēšanā**

- aicinot biedrību pārstāvjus,
- organizējot pensionāru tikšanās,
- iesaistot senioru pašdarbības kolektīvus,
- iesaistot talkās, apzaļumošanā,
- Aicinot palīdzēt pilsētas svētku u.c. pasākumos

**Pensionāru iniciatīvas grupas bieži vien pašas meklē iespējas ,kā sadarboties ar pašvaldības kultūras darbinieku**

- Seniori, kuri ir aktīvi, uzskata, ka pensionāri paši ir gan aktīvi kultūras pasākumu dalībnieki, gan organizatori. Pārējie saskata pensionāru kā dalībnieku lomu pašvaldību kultūras dzīvē.
- Pensionāru iniciatīvas grupas bieži vien pašas meklē iespējas, kā sadarboties ar pašvaldības kultūras darbinieku.
- Visās pašvaldībās ir aktīvi senioru pašdarbības kolektīvi.

## **KULTŪRA**

- Aktīvie pensionāri un pašvaldību darbinieki uzskata, ka pašvaldība atbalsta pensionārus, kuri paši organizē veselības veicināšanas akcijas. Pārējie pensionāri (90%) atzīmējuši, uzlabojumus, kas vajadzīgi veselības aprūpē un kurus viņi sagaida no pašvaldības

**VESELĪBA**



### **Secinājumi:**

- Aktīvie pensionāri ir vairāk informēti par norisēm pašvaldībā nekā pensionāri, kuri tur dzīvo, bet paši nav iesaistījušies kādas organizācijas darbībā.
- Pensionāri, kuri dzīvo pašvaldību teritorijā, bet aktīvi neiesaistās sociālajās norisēs, nav pietiekoši informēti par iespējām sadarboties ar pašvaldību darbiniekiem, saņemt informāciju vai palīdzību. Viņi nezina, kādas ir grūtības sadarbībā ar pašvaldību vai arī uzskata, ka tādu nav.

## **Pašvaldība un seniori**

### **Secinājumi:**

- Aktīvie seniori izsaka konkrētas vajadzības- par veselības sistēmas uzlabošanu, Dienas centru izveidi, vēlmi iesaistīties pašvaldību darba grupās vai komisijās u.c.
- Atšķirīgi ir pašvaldību darbinieku vērtējumi un informētība par sadarbību ar vecāka gadagājuma ļaudīm. Visi aptaujātie pašvaldību darbinieki sniedz izsmelošas ziņas par sociālo palīdzību, kādu pensionāri var gūt pašvaldībā, taču tikai 50% no viņiem ir informēti par senioru sabiedriskajām aktivitātēm, senioru līdzdalību sabiedriskās organizācijās.

## **Pašvaldība un seniori**

# Avoti

- Pašvaldība un seniori. Mg.psych. Dzintra Anspoka 01.10.2020. Apakšprojekts – „Aktīvs seniors- pamats attīstībai” (līgums Nr. 1-2/NOR/08/110-25)
- <https://www.augsdaugavasnovads.lv/novads/aktualitates/jaunami/rugajos-izskanejis-18-latgales-senioru-dziesmu-un-deju-festivals/>
- <https://www.balvi.lv/lv/jaunums/rugajos-izskanejis-18-latgales-senioru-dziesmu-un-deju-festivals>
- <https://jauns.lv/raksts/senioriem/299130-petijums-latvijas-senioru-vislielaka-problema-ir-vientuliba-petijums-latvijas-senioru-vislielaka-problema-ir-vientuliba>
- <https://www.pkc.gov.lv/lv/sabiedribas-lidzdaliba/apspriesana-un-sadarbiba-ar-nvo/sadarbiba-ar-nvo>

# LSKA aicinājums

- *«Īstenojot demokrātisku, stabilu un sociāli atbildīgu attīstības plānošanas politiku, Pārresoru koordinācijas centru (PKC) ir būtiski sniegt iespēju ikvienam iedzīvotājam iesaistīties politikas veidošanas procesā.*
- *Lai to īstenotu, PKC ir atvērts sadarbībai ar nevalstiskajām organizācijām (NVO), dažādām institūcijām un sabiedrības grupām.*
- *PKC organizē diskusijas un pasākumus un arī ikdienā regulāri informē sabiedrību par valsts attīstības aktualitātēm, atbild uz iedzīvotāju interesējošiem jautājumiem, kā arī proaktīvi skaidro attīstības plānošanas norises.»*
- **Iepriekš sniegtās informācijas kontekstā LSKA aicina Valsts kanceleju kā PKC funkciju pārņēmēju uz senioru NVO nepieciešamā atbalsta sniegšanas gan materiālā, gan nemateriālā sfērā efektīvu koordinēšanu, ņemot vērā minētajos pētījumos un sudraba ekonomikas analīzes, procesā iegūtos datus.**