



## LATVIJAS SENIORU KOPIENU APVIENĪBA “SENIORU SKOLA” aktivitātes

### MOTTO. Ieliekam saturu savai dzīvei!

	Aktivitāte	Saturs	Norises laiks
1.	<b>Latviešu valodas sarunvalodas klubiņš</b>	Ukraiņu patvēruma meklētājiem mācīsim latviešu sarunvalodas pamatus, lai viņi spētu iekļauties Latvijas darba tirgū un integrētos latviešu sabiedrībā.	<b>03., 04., 11., 17., 18., 24., 25. aprīlis</b> 18.00, 17.00 Klostera iela 5 Ojāra Vācieša iela 6
2.	<b>Talka SAC “Zemgale”</b>	Talkosim un palīdzēsim sakopt SAC “Zemgale” teritoriju. Sadraudzēsimies un iepriecināsim SAC iemītniekus ar savu atbalstu, smaidu, dalīsimies ar stāstiem par ikdienas dzīvi un atmiņām.	<b>14.aprīlis</b> Plkst. 9.00 – 17.00 Ozolnieku SAC
3.	<b>Kuldīga - Kurzemes hercogistes galvaspilsēta</b>	Kopā ar “Kuldīgas Senioru skolas” dāmām. Iepazīsimies ar seno Kurzemes hercogistes galvaspilsētu, pilsētnieku ikdienas dzīvi. Apskatīsim senāko Kuldīgas māju. Piedalīsimies Kuldīgas pilsētas svētku aktivitātēs, klausīsimies un skatīsim pašdarbnieku koncertu. Apskatīsim tirdziņā vietējo amatnieku darinājumus. Vērosim vimbu augstlēcšanas paraugdemonstrējumus un neatlaidību pārvarēt Ventas rumbu. Kopā ar Ē. Valteru iemalkosim tēju.	<b>29.aprīlis</b> <b>Aspazijas bulvāris 5</b> Plkst. 9.30 Kuldīga, Plkst. 11.00- 22.00
4.	<b>Latviešu valodas sarunvalodas klubiņš</b>	Ukraiņu patvēruma meklētājiem turpinām mācīt latviešu sarunvalodas pamatus, lai viņi spētu iekļauties Latvijas darba tirgū un integrētos latviešu sabiedrībā.	<b>08., 10., 15., 22., 29. maijs</b> Plkst. 18.00 Klostera iela 5
5.	<b>Diskusiju klubs</b>	Iepazīšanās ar Austrālijas laikrakstā “Latvietis” ievietoto materiālu par LSKA.	<b>15.maijs,plkst.</b> Plkst. 13.00 Klostera iela 5

6.	<b>Informatīvais seminārs Ar RD SPPN speciālisti</b>	Tikšanās ar Rīgas domes LD Sociālās pārvaldes pakalpojumu nodaļas pilngadīgajām personām galveno speciālisti – eksperti Sarmīti Putniņu. FB	<b>16.maijs</b> Plkst. 13.00 Klostera iela 5
7.	<b>Informatīvais seminārs - Krāslavā</b>	Lilita Kalnāja Krāslavas bibliotēkas telpās vietējiem senioriem novadīs prezentāciju par mēdijpratībā, kā atpazīt viltus ziņas un nepazaudē savus ietaupījumus.	<b>25.maijs</b> Plkst.10.00 Krāslavas novada centrālajā bibliotēka
8.	<b>Dārzkopības un augļkopības pētniecības institūta “Dobeles ceriņi”</b>	Dārzkopības un augļkopības pētniecības institūta direktore Ēbele stāstīs par Upīša dārza, zinātnieku darbu, pētījumiem, ražojumiem un interesantākajiem sasniegumiem. Izgaršosim un degustēsim institūta darbinieku saražotos našķus. Baudīsim ceriņziedu krāšņumu un smaržu.	<b>26. maijs</b> Plkst. 9.00 -18.00 Dobeles “Dārzkopības un augļkopības pētniecības institūts”
9.	<b>Brīvdabas klasiskās mūzikas koncerts „Es mīlu Tevi, dzīve!”</b>	Klausīsimies Itāļu komponistu opermūzikas, mūziklu un kinofilmu populārus skaņdarbus izcilu pašmājas mākslinieku: I. Bageles, J. Vasiļjeva, E. Zālītes-Grosas, A. Safronova, J. Vizbuļa un R. Mačanovska izpildījumā	<b>26.maijs</b> Dobeles Plkst. 19.00 -21.30 “Dārzkopības un augļkopības pētniecības institūta” dārzs
10.	<b>Informatīvais seminārs</b>	Lilita Kalnājas lekcija ar prezentāciju par Senioru mēdijpratību un pašvaldības bibliotēku atbalsu ikdienas jautājumu risināšanai ar IT tehnoloģijām	<b>9.jūnijs</b> Plkst. 13.00 Klostera ielas 5
11.	<b>Latviešu valodas sarunvalodas klubiņš</b>	Ukraiņu patvēruma meklētājiem turpinām mācīt latviešu sarunvalodas pamatus, lai viņi spētu iekļauties Latvijas darba tirgū un integrētos latviešu sabiedrībā.	<b>05., 12., 19., 26.jūnijs</b> Plkst. 18.00 Klostera iela 5
12.	<b>Rasmas Urtānes grāmatas prezentācija “Saulīte plaukstās”</b>	Dzeja ir kā dziesma, kas lido cauri mūsu dvēselei un piepilda mūs ar dzīvības enerģiju. Šādu enerģijas lādiņu sajutīsim Rasmas Urtānes dzejas grāmatas “Saulīte plaukstās” prezentācijas pasākumā. Dzeju lasīs autore, kuru papildinās R .Galeniekas virtuozā vijoļspēle.	<b>13.jūlijā</b> Klostera iela 5 Plkst. 13.00
13.	<b>Dziesmu un Deju svētkiem veltītās īsfilmas</b>	Iespēja interesentiem noskatīties 4 latviešu režisoru īsfilmas, kas tapušas, iedvesmojoties no Dziesmu un Deju svētkiem. Varēsim diskutēt par iespaidiem un dalīties savā pieredzē diskusiju klubiņā pēc īsfilmu noskatīšanās.	<b>14.jūnijs</b> Kinoteātris “Kino Bize”, Plkst.12.00

14.	<b>Medijpratības senioriem</b>	Noskatīsimies prezentāciju par senioru medijpratību. Uzzināsim kā atpazīt viltus ziņas un kā nekļūt par viltus ziņu upuri. Diskutēsim par aktuālo medijpratību jomā. Interesu un aktualitāšu apzināšana turpmākajai darbības plānošanai.	<b>14. jūnijs</b> Plkst.13.00 Klostera iela 5
15.	<b>Ceļojums ar “Mazbānīti un kuģīti “Hercogs Jēkabs”</b>	Iepazīsimies ar pilsētu Baltijas jūras krastā. Satiksimies ar Venspils senioriem, slavenajām Ventspils govīm, uzzināsim krāsaino mākslas tēlos pārvērsto govju tapšanas vēsturi. Uzzināsim interesantus faktus par zinātnes centra “Vizum” darbību. Izbaidīsim braucienus ar “Mazbānīti” pa Piejūras brīvdabas muzeju un ceļojumu līdz jūras vārtiem ar kuģīti “Hercogs Jēkabs”. Staigāsim pa seno ielu tīklojumu, skatīsim ēkas, kuras saglabājušās no 17.gadsimta. Dzirdēsim tornī pulksteņa zvanus. Redzēsim G. Panteļejeva veidotos svaru, tilpuma un mēru ekspozīciju. Un vēl un vēl daudz ko interesantu varēsim uzzināt.	<b>16.jūnijs</b> Plkst.12.00 – 18.30 Ventspils
16.	<b>“Ielīgošanas Vērmanes dārzā”</b>	Iepazīsimies, kopā ar ukraiņiem, ar Latviešu tautas tradīcijām: ziedu vainagu vīšanu, pirtsslotu siešanu, salmu lellīšu izgatavošanu, uguns lāpu gatavošanu. Klausīsimies folkloras dziedājumu. Piedalīsimies jestrās rotaļās. Izgaršosim Jāņu sieru un kvasu.	<b>19.jūnijs</b> <b>25. jūnijs</b> Plkst. 17.00 – 19.00 Vērmanes dārzs
17.	<b>Ukrainas mākslinieku tēlniecības un gleznu izstāde "Mēs uzvarēsim! Переможемо!"</b>  <b>Zāļu tirgus “Doma laukumā”</b>	Skatīsim Ukrainas mākslinieku grupas "TIGOIS project" laikmetīgās tēlniecības un gleznu izstādi "Mēs uzvarēsim! Переможемо!" Apskatīsim, ko zemnieki un amatnieki no visas Latvijas piedāvā gatavojoties Jāņiem. Vai būs Jāņu zāles, tējas, medus no smaržīgajiem Latvijas ziediem, lauku maize un siers, ko varēsim iegādāties, lai liktu svētku galdā.	<b>22.jūnijs</b> Plkst. 15.00 – 17.00 11.novembra krastmalā 35 Doma laukums
18.	<b>Tīklošanās ar Kuldīgas senioriem</b>	Iepazīsimies ar Kuldīgas iedzīvotājiem. Kopā ar senioru skolas vadītāju Rutu Orlovu tiksimies ar mūzikas skolotāju Stellu Pavloviču. Ciemojoties uzzināsim interesantus faktus par mūzikas vēsturi un rožu saistību ar mūziku.	<b>26.jūnijs</b> Plkst. 16.00 <b>Kuldīga</b>

19.	<b>Latviešu valodas sarunvalodas klubiņš</b>	Ukraiņu patvēruma meklētājiem turpinām mācīt latviešu sarunvalodas pamatus, lai viņi spētu iekļauties Latvijas darba tirgū un integrētos latviešu sabiedrībā.	<b>03., 10., 17., 24., 31. jūlijs</b> Plkst. 18.00 Klostera iela 5
20.	<b>Vispārējo dziesmu un deju svētku gājiens “Novadu dižošanās”</b>	Vērosim no dažādām vietām Brīvības ielā Latvijas Vispārējo dziesmu un deju svētku gājienu “Novadu dižošanās”	<b>02.jūlijs</b> Plkst. 10.00 – 18.00 Brīvības ielā
21.	<b>Svētku kvartāls “Esplanāde” un “Vērmanes dārzs”. “TAUTU DIENA RADUMA SPĒKS”</b>	Skatīsim latviešu tautas amatnieku darinājumus. Baudīsim svētku atmosfēru, klausīsimies mazākumtautību un folkloras ansambļu priekšnesumus, kas notiek 150 gadu jubilejas zīmē. Vērosim kā integrējamies mākslu aktivitātēs.	<b>06.jūlijs</b> Plkst. 11.00 – 19.30 Vērmanes dārzs, Esplanāde
22.	<b>Mazirbes kora stāsts un lībiešu tautas tērps</b>	Atnāciet un godāsim senu tradīciju dziedāt un rotāties! Uzzināsim Mazirbes kora tapšanas, tautas tērpu un vainagu darināšanas vēsturi. Turpināsim Dziesmu un Deju svētku prieku sajūtu.	<b>12.jūlijs</b> Plkst.13.00 Klostera iela 5
23.	<b>Diskusiju klubiņš</b>	Diskutēsim par dziesmu un deju svētku nozīmi latviešu tautas dzīvē. Dalīsimies ar iespaidiem un personīgajām atmiņām: “Es arī kādreiz biju aktīva dziesmu un deju svētku dalībiece”. Interesu aktualitāšu izzināšana.	<b>12.jūlijs</b> Plkst.14.30 Klostera iela 5
24.	<b>Izstāde “ELEGANTĀS LILIJAS 2023”</b>	Redzēsīm elegantās ziedu karalienes lilliju dažādās šķirnes. Uzzināsim par lilliju šķirņu modes maiņu. Izbaudīsim ziedu krāsu un smaržu burvību.	<b>13.jūlijs</b> Plkst. 15.00 Latvijas Nacionālais dabas muzejs. Krišjāņa Barona iela 4, Rīga
25.	<b>Lietišķās mākslas izstāde “Mēs”</b>	Skatīsim dažādus latviešu tautastērpus, cimdus, aubes, jostas, pinumus utt. Apzināsim, ka latviešu tautastērps – nacionālās, etniskās, emocionālās un sociālās piederības zīme. Uzzināsim par latviešu tautastērpa gaitām pasaulē.	<b>14.jūlijs</b> Mūkusalas iela 3, Rīga Sporta iela 2
26.	<b>Labdarības koncerts Svētā Pētera baznīcā</b>	Gūsīm mieru, klausoties vijoles mīlestības un prieka pilno mūziku, kas atbalsojas baznīcas velvēs. Izpildītāji: Dainis Medjanika, Elīna Medjanika izpildīs: J. Baha, N. Paganini, B. Bartoka, J. Lekāra skaņdarbus.	<b>14.jūlijs, plkst.</b> Plkst.18.00 Svētā Pētera baznīcā

27.	<b>Tīklošanās ar Krāslavas dienas aprūpes centru pieaugušajiem</b>	Iepazīšanās ar Krāslavas dienas centru pieaugušajiem plānotajām aktivitātēm un perspektīvēm.	<b>18.jūlijs</b> Plkst. 10.00 Krāslavas dienas centrs
28.	<b>Ceļojošā brīvdabas izstāde “Prado Rīgas ielās”</b>	Esplanādē skatāmie ceļojošo brīvdabas izstādi “Prodo Rīgas ielās” Izstādē iepazīsimies ar rietumu mākslas vēsturi, ar spāņu, franču un holandiešu glezniecības lielmeistaru darbiem.	<b>19.jūlijs</b> Plkst. 13.30 Esplanāde
29.	<b>Ekskursija “TALSI, LĪBIEŠU KRASTS”</b>	Kopā ar Ukrainiem apmeklēsim Kurzemes pilsētu uz septiņiem pakalniem - Talsiem. Apskatīsim un iepazīsim Romas katoļu un Luterāņu baznīcas. Iepazīsimies ar gleznotāja Jāņa Beltes gleznu izstādi. Tiksimies ar Mazirbes ļaudīm, uzklausīsim L. Kalnājas stāstījumu par lībiešu vēsturisko gājumu, savas valodas un kultūras liecību saglabāšanu. Baudīsim lībiskos ēdienus. Sumināsim SĢM jūlija jubilārus.	<b>21. jūlijs</b> Plkst. 8.30 Aspazijas bulvāris 5  Plkst. 11.00 – 19.30 Talsi, Mazirbe
30.	<b>Latvija Nacionālais dabas muzejs “Flokšu balle” izstāde</b>	Latvijas Nacionālajā dabas muzejā skatīsim flokšu izstādi. Izstādē „Flokšu balle 2023. Guna Rukšāne – flokši, Ingrīda Žagata un Madis Org – keramika”. Neparasts ziedu aromāts seniorus aicina ienākt Latvijas Nacionālajā dabas muzejā, kur šobrīd īpaši veidotās vāzēs varēs skatīt 100 flokšu šķirnes.	<b>28.07.</b> Plkst. 14.30 Krišjāņa barona iela 4
31.	<b>Latviešu valodas sarunvalodas klubiņš</b>	Ukraiņu patvēruma meklētājiem turpinām mācīt latviešu sarunvalodas pamatus, lai viņi spētu iekļauties Latvijas darba tirgū un integrētos latviešu sabiedrībā.	<b>07., 14., 21., 28. augusts</b> Plkst.18.00 Klostera iela 5
32.	<b>Infomatīvais seminārs</b>	Tikšanās ar Labklājības ministrijas amatpersonām. Diskutēsim par pensiju indeksāciju un citām plānotajām izmaiņām 2024.gadā. Uzdosim interesējošos jautājumus, kopīgi meklēsim uz tiem atbildes.	<b>09.augusts</b> Plkst. 12.00 Klostera iela 5
33.	<b>Lekcija Zoom platformā “Iekšējo resursu apzināšana”</b>	Psiholoģes Sandras Kronbergas lekcijā. Praktisku uzdevumu veidā būs iespēja uzzināt kā veidojas veselīgs pašvērtējums, kā sev palīdzēt ikdienā, lai savus iekšējos resursu stiprinātu un izmantotu jēgpilni.	<b>9.augusts</b> Plkst.18.00 – 19.30 Individuālā Zoom platforma <a href="http://ej.uz/ieksres1">http://ej.uz/ieksres1</a>

34.	<b>Senioru diskusiju klubs</b>	Kā iespējams sazināties ar valsts un pašvaldības institūcijām, ārstniecības iestādēm gadījumos, ja personīgi nav gudro viedierīču.	<b>14.augusts</b> Plkst. 17.00 Klostera 5
35.	<b>Man ķermenis ir mana pils</b>  <b>Pieteikšanās: +37129423020</b> <b>E – <a href="mailto:ieva@onplate.lv">ieva@onplate.lv</a></b>	Dalība lekcijā par savu ķermeņa apzināšanu, kam pievērst uzmanību, lai uzlabotu dzīves kvalitāti, par ikdienas darbībām un ieradumiem veselības uzturēšanai un stiprināšanai, saistībā ar iespējamu demenci.	<b>16.augusts</b> Plkst. 16.00 – 18.15 Rīgas Centrālā bibliotēkas Čiekurkalna filiālbibliotēka, Čiekurkalna 1.līnija 64
36.	<b>Izstāde SGM Sakrālo lietu muzejā</b>	Apkatīsim mākslinieces Ilzes Terēzes Gulbes radošo darbu izstādi “Liturgisko simbolu un krāsu valoda” Izstādē izvietoti 80 dažādās tehnikās radīti darbi.	<b>25.augusts</b> Plkst. 10.00 – 15.00 Klostera 5
37.	<b>Senioru festivāls “Zelta ritmi”</b>	Būs dažādi izglītojoši un izklaidējoši pasākumi. Varēs noklausīties dažādas lekcijas, izmērīt asinsspiedienu, noskatīties Latvijas senioru kolektīvu priekšnesumus.	<b>13.augusts</b> <b>Pklt 11.00 - .....</b> <b>Esplanāde</b>
38.	<b>Izgāšanās stāstu vakars</b>	Drosmes un smieklu vakars. Dzirdēsim sabiedrībā pazīstamus cilvēkus, kuri uzstāsies ar uzjautrinošiem stāstiem par dažādām neveiksmēm, ko piedzīvojuši darba. Kopīgi pasmiesimies par viņu stāstītajām kļūdām.	<b>Viesturdārzs</b> <b>24 augusts</b>
39.	<b>Individuālās nodarbības</b>	Nesēdēsim mājās! Meklē iespēju darboties pēc interesēm. Ieliec saturu savai dzīvei. Iesaisties interešu nodarbībās.	Atbilstoši aktivitātes plānojumam
	<b>Attālinātā e - platforma ikvienam LSKA biedram un interesentiem</b>	LATVIJAS SENIORU KOPIENU APVIENĪBAS mājas lapas internet platformā <a href="https://www.lskapvieniba.lv/lv/">https://www.lskapvieniba.lv/lv/</a> un FB vari iepazīties ar informatīvajiem materiāliem, video klipiem par LSKA aktivitātēm, dalībnieku viedokļiem, iegūt uzziņas materiālu, apskatīt foto galeriju.	<a href="https://www.lskapvieniba.lv/lv/">https://www.lskapvieniba.lv/lv/</a> <a href="#">FB Latvijas Senioru kopienu apvienība</a>
40.	<b>Latviešu valodas sarunvalodas klubiņš</b>	Ukraiņu patvēruma meklētājiem turpinām mācīt latviešu sarunvalodas pamatus, lai viņi spētu iekļauties Latvijas darba tirgū un integrētos latviešu sabiedrībā.	<b>04., 11., 18.,25. septembris</b> Plkst. 18.00 Klostera iela 5
41.	<b>Latviešu valodas sarunvalodas klubiņš</b>	Ukraiņu patvēruma meklētājiem turpinām mācīt latviešu sarunvalodas pamatus, lai viņi spētu iekļauties Latvijas darba tirgū un integrētos latviešu sabiedrībā.	<b>02., 09.,16., 23., 30. oktobris</b> Plkst. 18.00 Klostera iela 5

42.			
43.			