



Vidusdaugavas NVO centrs (Jēkabpils) struktūrvienības "Dienas centrs "Kopā būt"" seniores pēc Krustpils pils apmeklējuma. Fotografija no projekta kampaņas "Pievieno gadiem dzīvi!".



Projekta dalībnieki pieredzes apmaiņas vizītē par U3A tīkla izveidi Portugālē.

# TOP SENIORU MŪŽIZGLĪTĪBAS ORGANIZĀCIJU TĪKLS

Nereti esam dzirdējuši – kad pienāks pensijas vecums, beidzot darīšu, ko vēlos, beidzot būšu brīvs cilvēks. Un tiešām – daļa senioru ar prieku izbauda pensijas vecumu, iespējas piedalīties mazbērnu audzināšanā, rūpes par dārzu, ceļošanu vai citu plānu īstenošanu. Tomēr daudzi saskaras ar citu realitāti – pēkšņi jūtas visu aizmirsti, nevajadzīgi, vientuļi un iztukšoti. Nereti ilgi gaidītās brīvības vietā ir vēlme noslēgties no apkārtējās pasaules un cilvēkiem. Var zust domubiedri, jēgas izjūta, mazināties kognitīvās un fiziskās spējas, rodas kauns un mazvērtības izjūta par novecošanu un spēju samazināšanos. Tādēļ atbalsts šajā vecuma posmā ir būtisks.

## SENIORI VISĀ PASAULĒ IZGLĪTOJAS

Lai sniegtu atbalstu senioriem, pasaulē jau kopš pagājušā gadsimta darbojas dažādas organizācijas, kuras senioriem turpina nodrošināt izglītību, attīstību un praktiskas iemaņas. Piemēram, Japānā kopš 60.gadu beigām darbojas Inami koledža (*Inamino Gakuen*), kas senioriem piedāvā apgūt tādas priekšmetus kā dārzkopību, veselības pārvaldību, kultūras studijas un keramiku.

Eiropā kopš 1973.gada darbojas Trešās paaudzes universitātes jeb U3A (*The University of the Third Age*), kad Francijā Tulūzas universitātes Sociālo zinātņu fakultātē tika izveidota pirmā šāda veida izglītības iestāde. U3A ir pieaugušo neformālās izglītības iniciatīva, kas piedāvā izglītošanos pensionētām personām un ikvienam interesentam, kas uzskata sevi par senioru jeb trešās paaudzes pārstāvi. Francijā, Polijā arī citās valstīs šīs skolas biežāk darbojas ciešā sadarbībā ar universitātēm. Bet, piemēram, Anglijā, Portugālē šī iniciatīva ir vairāk nevaldības organizāciju (NVO) darbības joma. Katrā valstī, kur veidojies Trešās paaudzes universitāšu tīkls, tas ir mazliet citādāks, atbilstošs vietējās kopienas kultūrai, ieradumiem un vajadzībām.

## LATVIJAS SENIORU IZGLĪTĪBAS DOŠANĀS PENSIJĀ

Arī Latvijā pēdējo desmit gadu laikā ir veidojušās un turpina veidoties senioru izglītības iniciatīvas. Kā pirmo personīgo U3A iniciatīvu Latvijā varam minēt Krāslavas Senioru skolas izveidošanu 2015.gadā. Šobrīd Latvijā darbojas arī senioru skolas Kuldīgā, Aglonā, Ikšķilē, Siguldā, Jēkabpilī. Savukārt Jelgavā, Mālpilī, Siguldā un Rīgā darbību uzsākušas Senioru universitātes, kas ir Portugāles U3A tīkla RUTIS dalībnieki. Lai arī Senioru skolas savstarpēji nesaskaņo nodarbinātību saturu, to forma un ideja ir vienota, turklāt tās nepārtraukti uztur savstarpēju komunikāciju un darbojas pēc vienota principa.

Smiltēnē un Liepājā senioru skolas iniciatīva pieder pašvaldībai. Liepājā Izglītības pārvaldes Izglītības attīstības un metodiskā atbalsta centra Personības izaugsmes un pilnveides nodaļa vairākas reizes gadā aicina seniorus apvienoties mācību grupās. Smiltēnē izveidots mācību cikls „Senioru akadēmija”, kura ietvaros notiek lekcijas par garīgo un emocionālo veselību, veselīgu dzīvesveidu, dārzkopību, digitālajām prasmēm un citām tēmām.

Kā redzams, senioru izglītības iniciatīvas Latvijā ir nepieciešamas un aktuālas, līdzīgi kā citviet pasaulē. Tomēr tās nav koordinētas, vienlīdz pieejamas visā Latvijā, tām ir sporādisks raksturs, kā arī nav vienotas pieejas to veidošanā.

Tādēļ Latvijā ir tapis starptautisks un apjomīgs projekts “Trešās paaudzes universitāšu tīkla izveide Latvijā sabiedrības vecākās paaudzes sociālās labklājības un drošības vairošanas interesēs”, ko Eiropas Savienības Atveseļošanas un noturības mehānisma programmā realizē biedrība “Vidusdaugavas NVO centrs” kopā ar vēl četriem partneriem no visas Latvijas: biedrībām “Latvijas senioru kopienu apvienība” Rīgā, “Kuldīgas Senioru skola”, “Ikšķiles senioru skola” un “Baltā māja” Līvānos. Projekta mērķis ir izveidot un attīstīt Trešās paaudzes universitātes tīklu Latvijā.

## AKTĪVI SENIORI – LABUMS VISAI SABIEDRĪBAI

Projekta vadošā eksperte un Krāslavas senioru skolas dibinātāja Tatjana Azamatova uzsver trīs pamata iemeslus, kādēļ šādu pakalpojumu nodrošināšana senioriem ir īpaši nozīmīga. Pirmkārt, senioriem ir nepieciešams atjaunot zināšanas: “Arvien lielāka sabiedrības daļa nonāk vecumā +65. Tie ir iedzīvotāji, kuri izglītību ieguva pirms 50 gadiem, viņu zināšanas ir novecojušas, bet mūsdienīgu pasaule mainās tik strauji! Senioru skolu mācību programmas ietver datorapmācību, tiesību zinības, finanšu prasmes, veselīga uztura pamatus, svešvalodas sarunvalodas līmeni, dejas, kordziedāšanu, rokdarbus, izglītojošas lekcijas par psiholoģiju, vēsturi, mākslas, reliģijas vēsturi u.c. Darba pamatā ir regularitāte.

Otrkārt, tas palīdz mazināt vientuļību un veicina socializēšanos senioru vidū. “Statistiski redzam, ka vecuma grupā virs 75 gadiem sieviešu ir divreiz vairāk nekā vīriešu. Daudzas no viņām ir atraitnes, kuras dzīvo vienas. Trūkst emocionālā atbalsta un zūd sociālās saiknes – vienkāršoti sakot, vientuļība nogalina,” stāsta T. Azamatova. Ir skarbāki atzinumi, ka Eiropā šobrīd novērojama “vientuļības epidēmija”, kas skar arī Latviju. Vientuļība atzīta kā būtisks riska faktors saslimšanai ar demenci, veido augstāku kardiovaskulāru slimību risku, palielina depresijas un trauksmes iespējamību.

Un pēdējais, bet ne mazāk svarīgais iemesls, ir prāta noslodze, kas kalpo kā daž-

du slimību profilakse. Neurodeģeneratīvo slimību ārstēšana ir dārga – tam nepieciešami speciāli pensionāti un aprūpe. Strādājot ar senioriem preventīvi, mēs samazinām viņu iespējas nonākt līdz ārstniecības un aprūpes iestādēm, tādējādi samazinām valsts izmaksas veselības aprūpes un sociālās aprūpes sistēmās. Ieguvēji ir ne tikai seniori, bet arī ģimenes locekļi, sabiedrība kopumā.

## SENIORI LATGALES REĢIONĀ

Kā norāda T. Azamatova, uzsākot senioru skolas darbību, skepse bija gan no pašvaldības, gan no pašu senioru vidus. Svarīgs uzdevums bija iegūt uzticību, nodrošināt pastāvību, regularitāti un drošu vidi. Šobrīd, projektā veicot pašvaldību nostājas izpēti senioru novecošanas jautājumos, Latgales reģionā konstatējām, ka pieeja ir ļoti dažāda.

Pēc pašreizējā administratīvā iedalījuma Latgales reģionā ietilpst 7 novadi – Balvu, Augšdaugavas, Krāslavas, Līvānu, Ludzas, Preiļu, Rēzeknes novadi un divas valstspilsētas: Rēzekne un Daugavpils. Saskaņā ar Centrālās statistikas pārvaldes datiem 2023. gada sākumā, 25% Latgales iedzīvotāju jau ir nosvinējuši 65.dzimšanas dienu, kas ir lielākais senioru vecuma rādītājs Latvijā. Kā veicināt viņu labklājību, ņemot vērā, ka senioru skaits Latgalē ir tik liels?

Pašvaldību stratēģisko plānošanas dokumentu (Ilgtspējīgas attīstības stratēģijas, novadu attīstības programmas u.c.) satūra izpēte atklāja, ka sāk iezīmēties šīs nozīmīgās iedzīvotāju daļas interešu pārstāvība. Piemēram, Rēzeknes novada attīstības programmā ir atrodams termins “senioru politika”, ir paredzēts attīstīt sociālās drošības pakalpojumu vecāka gadagājuma iedzīvotājiem un pasākumus, lai uzlabotu viņu integrāciju sabiedrībā. Daugavpils novada attīstības programma paredz pasākumus, kas veicinās veselīgu dzīves veidu senioriem ar uzsvaru uz mentālās veselības saglabāšanu, tāpat senioriem plānots radīt drošu publisko telpu, kurā būs vairāk iespēju socializēties, tiks piedāvāti mācību kursi. Krāslavas novada attīstības programmā paredzēts finansējums Krāslavas senioru skolas darbības un aktivitāšu atbalstam, kā arī finansējums pensionāru biedrības darbībai un dienas centra izveidei.

Tomēr nav skaidrs – cik lielā mērā šie mērķi tiek īstenoti praksē? Tāpat jāsecina, ka darbam ar senioriem pietrūkst regularitātes.

Dati par organizāciju darbību sabiedriskajā sektorā uzrāda, ka Latgales reģionā darbojas vairāk nekā 70 NVO, kuru mērķauditorija ir pensijas vecuma cilvēki – seniori. Bieži tieši šādas biedrības apņemas aktivizēt viņu sabiedrisko dzīvi, aizstāvēt intereses dzīves apstākļu uzlabošanā un kultūras vajadzību apmierināšanā, aktivizēt līdzdalību sabiedris-



Projekta preses konferencē projekta partneri "Baltā māja" (Līvāni) pārstāvēja I.Badune, raksturojot senioru mūžizglītību Latgalē.

ki politiskajā dzīvē. Tomēr katras pašvaldības atbalsts biedrībām atšķiras, ir atkarīgs no valdošajām vērtībām un prioritātēm.

## JĀVEIDO VALSTS LĪMEŅĀ SENIORU POLITIKU

Sabiedrības novecošanās un senioru arvien pieaugošais skaits ir pievērsuši uzmanību – pamazām pašvaldību plānošanas dokumentos iezīmējas centieni pievērsties senioru politikas veidošanai. Tomēr rodas priekšstats, ka pašvaldības joprojām meklē veidus, kā strādāt ar senioru vecuma iedzīvotājiem.

Ieradums mācīties pieaugušo vecumā mūsu sabiedrībā vēl tikai veidojas, par ko liecina statistikas dati, uzrādot arvien pieaugošu interesi par iesaistīšanos mūžizglītībā. Vēl gan ir tāls ceļš ejams šīs jomas valsts likumdošanas sakārtošanā senioru interesēs, jo Latvijā pieņemts un mūžizglītību skatīties tikai darba tirgus vajadzību nodrošināšanai.

Projekta par Trešās paaudzes universitāšu tīkla izveidi Latvijā ietvaros mūsu mērķis ir panākt, lai izglītības iespējas būtu nodrošinātas visa mūža garumā, tai skaitā arī pēc aiziešanas pensijā.

**Aicinām sadarboties gan pašvaldības, gan valsts politikas veidotājus, gan arī pašus seniorus. Savs ieguldījums jāveic mums katram – jo senioru vecums ir mūsu katra nākotne!**

**Tatjana Azamatova, Sanita Bertmane,**  
“Vidusdaugavas NVO centrs” projekta ekspertes

