



Pionieri krāslavieši



Tatjana Azamatova izveidoja pirmo Senioru skolu Latvijā

Tatjana Azamatova, kura šobrīd studē Rīgas Stradiņa universitātes doktorantūrā, skaidro arī Senioru skolas un Trešās paaudzes universitātes misiju. Proti, senioriem nepieciešams atjaunot tās zināšanas, ko viņi iemācījušies jau iepriekš. Tāpēc Krāslavas Senioru skolā, tāpat kā citās šādās skolās Latvijā, mācās gan finanšu prasmes un tiesību zinības, gan arī svešvalodas, datorapmācību, tāpat seniori mācās dziedāt, dejot, darināt rokdarbus, izzina vēsturi, psiholoģiju, reliģijas, mākslu un daudzas citas jomas. Šīm nodarbībām jānotiek regulāri, tikai tad šādas apmācības nes augļus.

Tatjana novērojusi, ka šīs apmācības mazina senioru vientulību un veicina socializēšanos.

Vēl viens ieguvums no Trešās paaudzes universitātēm un Senioru skolām Tatjanas skatījumā ir prāta noslodzes, tas savukārt samazina demences, depresijas u. c. saslimstību riskus.

Projekts visai Latvijai



Agita Pleiko aicina seniorus apmeklēt savas pilsētas vai lauku Senioru skolas vai Trešās paaudzes universitātes, lai uzlabotu dzīves kvalitāti

un pēc tam šī ideja izplatījās pa Latviju. Mēs ar Tatjanu satikāmies Jēkabpilī cita projekta ietvaros, un viņa izstāstīja šo ideju. Es no sākuma biju diezgan rezervēta attiecībā uz to, bet, kad iedziļinājos ciparos, ka sabiedrība diezgan strauji novoco arī Latvijā, tad tā mūsu saruna kļuva saturīgāka. Tobrīd bija izsludināts Atveseļošanās fonda projektu konkurss, apzinājām vēl četrus partnerus Latvijā, un projektu, ko iesniedzām mēs, jēkabpilieši jeb Vidusdaugavas nevalstisko organizāciju centrs, atbalstīja. Trīs gados piesaistījām pusmiljonu eiro un izveidojām Trešās paaudzes universitāšu tīklu Latvijā. Jāsaka, atpazīstamākā Trešās paaudzes universitāšu darbības forma ir Senioru skolas, tikmēr Jēkabpilī mums ir nodibināta Vidusdaugavas Senioru universitāte,» teica Agita.

Tāpat viņa pastāstīja, ka katrai Senioru skolai un Trešās paaudzes universitātei atšķiras nodarbību saraksti, un tā tas ir ne tikai Latvijā, bet arī Polijā, Lietuvā, Igaunijā, Portugālē un citviet pasaulē. «Latvijā Senioru skolas organizē arī universitātes, tās mēdz būt kā nodarbība reizi mēnesī, un mums, nevalstiskajam sektoram, kas organizē Senioru skolas, tas šķiet daudz par retu. Piemēram, Kuldīgā seniori mācās katru dienu, savukārt Vidusdaugavas Senioru universitātē nodarbības notiek trīs reizes nedēļā,» uzsvēra Agita.

Ko grib iemācīties seniori? Agita ar projekta partneriem apzinājusi to, ka seniori interesējas par vairākām lielākām sadaļām: veselības uzturēšanu (ieskaits fizioterapijā, vingrošanas kompleksi, aktivitātes dabā utt.), vēsturi (savas dzimtas vai savas valsts, vai pasaules vēsture), radošumu (savu talantu izkopšana mākslā, mūzikā utt.) un valodām (seniori tās mācās, jo grib ceļot). Viņa atminējās, ka pieredzes braucienā Portugālē iepazīna ceļotāju klubu, kas apvieno Trešās universitātes studentus – ceļotmīļus. Latvijas seniori arī ceļo, piemēram, Jelgavas Senioru universitātes 25 dalībnieki šogad apmeklēja Portugāli.

Noslēdzoties mācībām, seniori, kuri apmeklējuši vismaz 75 % nodarbību, nekārto gala eksāmenus, skaidroja Agita, bet gan saņem sertifikātus par apgūto mācību kursu konkrētā stundu apmērā.

Vaicāta, cik vecam jābūt senioram, lai viņš varētu iestāties Senioru skolā vai universitātē, Agita atzina, ka Latvijas likumdošanā seniors nav definēts, ir tikai pensionārs 65+, savukārt Trešās paaudzes universitāšu projektā uzsvērts, ka seniors ir 55+, proti, šī vecuma un vecāks seniors ir piederīgs šīm Senioru skolām un Trešās paaudzes universitātēm.

«Senioru skolas un Trešās paaudzes universitātes ir brīvprātīga platforma, kur pasniedzēji iesaistās galvenokārt brīvprātīgi, tikmēr Trešās paaudzes universitātes, ko dibina augstskolas, uztur ar šo augstskolu finansējumu. Labklājības ministrija, kura uzņemas rūpi par šīm Senioru skolām, no Eiropas Sociālā fonda ir piešķīrusi vienu miljonu eiro grantiem tieši Senioru skolām. Konkurss tiks izsludināts nākamā gada sākumā, un Senioru skolas, piesaistot šo finansējumu, varēs divus gadus apmaksāt pasniedzēju darbu sešās nozarēs (tās ir radošās nozares, medijpratība u. c.),» pastāstīja Agita.

Trešās paaudzes universitātes filiāle Preiļos



Mārīte Kravale-Pauliņa (no labās) stāstīja, kā jaunas zināšanas un prasmes vairo senioru dzīvesprieku

Daugavpils Universitāte kopš rudens organizē Trešās paaudzes universitātes apmācības Daugavpilī, turklāt 2. decembrī biedrības «Mūsmājas» telpās tika atklāta šīs universitātes Preiļu filiāle.

Daugavpils Universitātes dekānes Mārīte Kravale-Pauliņa un Natālija Degtjarjova un koordinatore Biruta Mūrniece informēja, ka nodarbības notiks 2026. gadā un vienreiz mēnesī (līdz dārza darbiem). Proti, janvārī seniorus informēs par vides un veselības vajadzībām, februārī Daugavpils Universitātes rektors Arvīds Barševskis stāstīs par demokrātiju dabā, martā atbrauks Ingmārs Līdaka un iepazīstinās ar savu dārzu, savukārt aprīlī plānota noslēguma lekcija.

Notika anketēšana, ko vēlas mācīties seniori, un anketās dominēja vēlme pilnveidot savas dārznieka prasmes, uzzināt, kā būt veselam utt. Kāda seniore, vaicāta, kāpēc pieieicās mācībām Daugavpils Universitātes Trešās paaudzes universitātē, teica: «Lai darbinātu smadzenes.»

Pieredzes stāsti

Ikšķiles novada Senioru skolas vadītāja Sanita Bertmane:

«Mūsu Senioru skola Ikšķilē darbojas jau piekto gadu. Studējot karjeras konsultēšanu, pētīju senioru karjeras iespējas, proti, kas notiek ar cilvēkiem, kad viņi pārtrauc darba gaitas. Izrādās, pensionāri zaudē ļoti daudz: piederību tai videi, kas bija pierasta vairākus gadus, zaudējam statusu, zaudējam iespējas realizēt savas intereses, zaudējam sociālos kontaktus un domubiedrus... Es redzēju, ka ārzemēs daudzās vietās ir Senioru skolas, tur seniori dara to, kas viņus interesē. Turklāt mans izpētes laiks sakrita ar brīdi, kad mani vecāki gāja pensijā, un šo pāreju no darba dzīves uz pensiju pārdzīvoja viens vieglāk, otrs grūtāk, un man radās ideja, ka Ikšķilē varētu būt Senioru skola.

Ikšķiles Senioru skolu apmeklē apmēram simts seniori, un nodarbības notiek katru nedēļu. Tā ir vingrošana, izglītojošas lekcijas, tikšanās ar interesantiem cilvēkiem. Mums ir arī mazās interešu grupas, kur seniori dalās pieredzē par dārzkopību, pēta dzimtas koku utt.

Senioru skolas pienesums senioriem ir milzīgs: tā palīdz uzturēt rutīnu, ka vismaz reizi nedēļā aiziešu uz lekciju vai vingrošanas nodarbību; dod impulsu iesaistīties, piemēram, organizēt pasākumu vai vadīt izglītojošu nodarbību; palīdz atrast domubiedrus vai draugus, ar ko aiziet uz koncertu vai teātri utt. Cilvēka vecumdienas kļūst aktīvākas.

Senioru skolā visas nodarbības, izņemot vingrošanu, ir par brīvu, jo mūs ar nelielu finansējumu un telpām atbalsta Ogres novada pašvaldība un brīvprātīgie lektori, piesaistām arī projektu finansējumu.

Kāds ir Senioru skolas pienesums manā dzīvē? Es ļoti ticu šai idejai, es zinu, ka tas ir nepieciešams Latvijai un pārējai pasaulei, jo senioru skaits pieaug. Tā ir platforma, kas palīdz senioriem uzturēt gan sociālās, gan fiziskās prasmes. Prieekājos, ka šī ideja pamazām iedzīvojas Latvijā.»

Vidusdaugavas Senioru universitātes vadītāja Agita Pleika:

«Rakstot nolikumu, uzsverām, ka Vidusdaugavas Senioru universitātē darbosies sešas fakultātes, bet šobrīd ir uzsāktas mācības trīs fakultātēs – sociālo lietu fakultāte (seniors uzzina, piemēram, par iesaisti nevalstiskajās organizācijās), radošuma fakultāte (nodarbības vada mākslinieks Raimonds Vindulis, tāpat seniori apmeklē mākslas galerijas un izstādes, plānojam arī mūzikas nodarbības), žurnālistikas fakultāte (šajā pusgadā žurnāliste Sarmīte Plūme mācīja rakstīt dzimtas hroniku un memuārus), bet pēc jaunā gada atvērsim arī ceturto – valodu fakultāti. Nodarbībām ir gan teorētiskais, gan praktiskais saturs.

Vidusdaugavas Senioru universitātē ir noteikta dalības maksa 10 eiro mācību gada pirmajā pusgadā un 10 eiro – otrajā, savukārt lauku filiālēs seniori, kuri aicināti piedalās arī nodarbībās Jēkabpilī, maksā šos 10 eiro par visu mācību gadu. Senioru skolas un Trešās paaudzes universitātes stiprina senioros pārliecību, ka viņi ir vajadzīgi, ka sabiedrība viņus redz un novērtē un ka viņi joprojām ir sabiedrībā. Polijas kolēģi teica – tur, kur darbojas Senioru skolas, tur ārstu uzgaidāmās telpas paliek tukšākas. Arī Latvijā seniori saka: ja aizeju uz Senioru skolu, aizmirstas sāpes un pazūd slimības.█

Publicitātes foto, Egītas Terēzes Jonānes kolāža un foto

«Projektu finansē Mediju atbalsta fonds no Latvijas valsts budžeta līdzekļiem». «Par projekta raksta «Trešās paaudzes universitāte un Senioru skola» saturu atbild SIA «Vietējā»».

